

Flora Fernandes



O sabor da memória

GASTRONOMIA DO SERIDÓ PARAIBANO



CCTA Open Access



O sabor da memória

GASTRONOMIA DO SERIDÓ PARAIBANO



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE COMUNICAÇÃO, TURISMO E ARTES

REITOR

VALDINEI GOUVEIA

VICE-REITORA

LIANA FILGUEIRA ALBUQUERQUE



Diretor do CCTA

ULISSES CARVALHO DA SILVA

Vice-Diretora

FABIANA CARDOSO DE SIQUEIRA

Conselho Editorial

CARLOS JOSÉ CARTAXO

GABRIEL BECHARA FILHO

HILDEBERTO BARBOSA DE ARAÚJO

JOSÉ DAVID CAMPOS FERNANDES

MARCÍLIO FAGNER ONOFRE

Editor

JOSÉ LUIZ DA SILVA

Secretário do Conselho Editorial

PAULO VIEIRA

Laboratório de Jornalismo e Editoração

Coordenador

PEDRO NUNES FILHO

Flora Fernandes

O sabor da memória

GASTRONOMIA DO SERIDÓ PARAIBANO



Editora do CCTA
João Pessoa
2023

© *Copyright by* Flora Fernandes, 2023

Projeto Gráfico
ALEKSANDR DAVID
Fotografia - Produção
YASMIN MARIANI

F363m Fernandes, Flora Constance Moura
O Sabor da memória: gastronomia do seridó paraibano/
Flora Constance Moura Fernandes. João Pessoa: Editora do
CCTA, 2023.

Recurso digital (26,1 Mb)
Formato: ePDF
Requisito do Sistema Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: CCTA open access
ISBN: 978-65-5621-367-5

1. Gastronomia. 2. Informação gastronômica. 3. Seridó
paraibano. I. Título.

CCTA/BS

Direitos desta edição reservados à: Editora do CCTA/UFPB

Impresso no Brasil
Printed in Brazil

Depósito legal na Biblioteca Nacional, conforme decreto nº 1.825, de
20 de dezembro de 1907.

Agradecimentos

Esses agradecimentos são repletos de gratidão e reconhecimento pela orientação e suporte fornecidos pela ONG Café Cultura de Santa Luzia, que guiou pelos caminhos seguros da cidade. Evidencio também a profunda admiração e respeito pelo professor Carmélio Reynaldo, a quem atribuo a honra do texto inicial deste livro. Ao professor e pesquisador Paulo Maria, por ter se mostrado um ser humano extraordinário, dotado de inteligência, educação e sensibilidade excepcionais. A Nancy Alves, homenageada pela sua generosidade, acolhimento e riqueza intelectual que ofereceu para ser compartilhada.

Aos cozinheiros e cozinheiras que fizeram parte dos meus dias no Seridó Paraibano. Esses momentos de aprendizado e experiências sensoriais certamente marcaram a jornada gastronômica, enriquecendo não apenas o conhecimento culinário, mas também a conexão humana e as memórias compartilhadas.

Aos colaboradores e membros do Museu Jeová Batista, destacando sua importância fundamental na pesquisa de campo e no conhecimento adquirido sobre o Seridó Paraibano.

À minha orientadora, professora Dra. Bernardina Freire, por sua generosidade ao compartilhar conhecimento e, principalmente, por seu olhar humano e compreensivo ao longo dos anos. Cada palavra de estímulo e cada café da tarde, evocando a ideia de Proust e suas *madeleines*, foram peças fundamentais em meu percurso acadêmico, marcando momentos preciosos e influenciando de maneira significativa a jornada de estudos e crescimento pessoal.

Ao Grupo de Estudos e Pesquisa em Cultura, Informação, Memória e Patrimônio (GECIMP). É um agradecimento sincero pela união e companheirismo oferecidos por todos os integrantes desse grupo, destacando como essa convivência tornou a jornada mais leve e enriquecedora.

Ao professor Dr. Silvano Bezerra, reconhecendo sua disposição em ouvir, debater, questionar e acolher ao longo da pesquisa. É um agradecimento pela presença constante, pela abertura ao diálogo e pelo apoio oferecido em momentos de interação e reflexão, evidenciando a importância do seu suporte no desenvolvimento e na troca de ideias durante esse período.

À dedicação de meu pai, David Fernandes, cujo incentivo constante para estudar, os livros presenteados mensalmente e o suporte incansável foram fundamentais para meu percurso. Aos meus irmãos, Aleksandr Fernandes e Yasmin Fernandes, pela constante torcida e apoio irrestrito.

À Marianne Aragão, minha companheira de vida, cujo apoio constante e encorajamento foram essenciais, mostrando-me que sou capaz de vencer desafios. Sua presença tornou as viagens ao Seridó mais leves, divertidas e saborosas.

A todos que contribuíram com cadernos de receitas, fotografias, textos, palavras de incentivo e carinho, meu muito obrigada.

Sumário

APRESENTAÇÃO

por Carmélio Reynaldo, 11

INTRODUÇÃO

Memória gastronômica, memória gustativa e memória afetiva, 13

RECEITAS

FILHÓS DE MARIA SAÚDE SANTIAGO, 25

FILHÓS (GORETE), 27

BOLO DE NATA (ROSÂNGELA), 29

POLENTA DOCE, 31

PUDIM DE VELUDO (ARLENE), 33

ARGOLAS (DEUSA), 35

CROQUETES DE BATATA (MARIA ISABEL), 37

CREME DE GALINHA (MARIETA), 39

RAIVINHA DO SERIDÓ (LUZIA), 41

UMBUZADA (APARECIDA), 43

ARROZ DE LEITE DA TERRA (MARIA GORETE), 45

CHOURIÇO DOCE (DAMIÃO), 47

GALINHA DE CAPOEIRA (DELMA), 49

CARNE SOL (MARIA DAS GRAÇAS), 53

BOLO DE BATATA DOCE (ILDA), 55

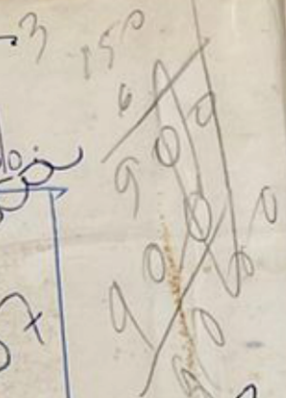
QUEIJO DE LEITE DE CABRA (PEDRO REGINALDO) 57

PAÇOCA DE CARNE DE SOL (MARIA DAS GRAÇAS), 59

PIRÃO DE LEITE (PAULO), 61

DOCE DE ESPÉCIE (GRAÇA), 63

PAMONHA (SANDRA), 65



velada!
unido e feliz.

Quinhentos e sessenta e seis

Schampo

Ganta
Luzia
Parola

a
Deusa
Cade
Caderno de
Anteculinária

Org: Luzia Deusa

Fernandes Bezerro - Dantas Bezerra



Deusa

Deusa



Fernandes Bezerro
F. Bezerro

APRESENTAÇÃO

CARMÉLIO REYNALDO

Quando a ex-aluna no Curso de Jornalismo da UFPB Flora Fernandes me solicitou ciceroneá-la na região de Santa Luzia numa pesquisa para seu doutorado em Gastronomia, reagi contente. Enfim, alguém se interessava em prescrutar um traço cultural do Vale do Quipauá e Sabugi, tão evidente, porém pouco estudado.

Rico em manifestações musicais, poéticas, plásticas e visuais fruto da aptidão festeira dos seus habitantes, o Seridó paraibano tem uma culinária peculiar capaz de fazer brotar de pratos aparentemente simples, sabores e aromas inesquecíveis que são postos à mesa conforme a irregularidade dos períodos chuvosos e a sazonalidade das safras agrícolas. A umbuzada vem com as chuvas do início do ano, que proporcionam a colheita dos umbus; chuvas que regam a terra para o plantio e a colheita do milho a ser transformado em pamonha, canjica ou bolo no período das festas juninas que, na região, têm tradição de pelo menos oito décadas.

Herança de antepassados indígenas, portugueses e de africanos arrancados de suas terras, há quem garanta que, preparadas em utensílios de barro do artesanato das louceiras do Quilombo do Talhado, essas iguarias ficam ainda mais saborosas. Faz sentido, pois na panela a natureza se recicla para alimentar outros seres, outras vidas. Se a panela é de barro, então o argumento se sustenta tanto à luz da ciência quanto das religiões que pregam o surgimento da vida a partir do toque divino.

Este livro não esgota o cardápio tradicional da região. Apreciá-lo corresponde a uma primeira degustação, um convite para entrar, sentar na cozinha e acompanhar o ritual de preparação de alguma delícia enquanto se desfrutam os aromas dos ingredientes manipulados e se desfia um novelo de assuntos em uma conversa agradável. Ou seja, reproduzir os momentos mais agradáveis da experiência de Flora na coleta de dados para seu doutorado que, com seu jeito doce entrevista e cativa pessoas.

Na casa da minha família, em Santa Luzia, ainda repousam na cozinha um fogão a lenha de ferro fundido com a frente esmaltada e rica de adornos. Ao seu lado, uma geladeira a querosene. Apesar de ociosos, substituídos pelo fogão a gás e o refrigerador elétrico, reinam no ambiente como marcos da memória de uma família numerosa que ali nasceu e, vez em quando, ainda se reúne lá para revivências.

Em algum desses encontros, certamente este livro de Flora Fernandes será comentado, discutido, irmãos e irmãs tentarão reproduzir as receitas, sabores e odores serão revisitados estimulando memórias e, em caso de insucesso na execução de alguma receita, se recorrerá à vizinha e amiga Maria Zita, artesã de muitas habilidades, inclusive como quituteira.



106 Bobo de Cetim (Arlene).

- 2 copo de leite
- 2 1/2 " " azeite.
- 2 copo " ftrigo
- 2 ovos inteiros
- 2 colher de margarina.
- 1 colherinha rasa de royal.

107 Pudim de leite moco.

- 1 lata de leite moco.
- 2 " " " gado.
- 4 ovos inteiros
- 1 colher de Sopermeza cheia de maizena.
- 2 colheres de azeite.

Bata o leite moco e o leite os ovos e o azeite depois bata a maizena e bate novamente.

10 ovos
10 x
10 "
02 "
02 "
03 "
01 "
01 "

MEMÓRIA GASTRONÔMICA, MEMÓRIA GUSTATIVA E MEMÓRIA AFETIVA

LA MEMORIA GUSTATIVA ALMACENA OLORES
Y GUSTOS EN UN COMPARTIMIENTO ESPECÍFICO DEL CEREBRO,
QUE PUEDE SER ACTIVADO POR MEDIO DE LA NOSTALGIA AL RECORDAR
EL PASADO A TRAVÉS DE UN PLATO ESPECIAL.

Há um encanto peculiar no processo de conceber este livro, comparável à arte de preparar um pudim ou bolo meticulosamente elaborado pelas mãos talentosas das cozinheiras da minha família, a quem agradeço de maneira especial a Rita Rufino, Vilma Xavier, Maria Onilma, Sandra Moura, Socorro Moura e Geanni Moura. Originárias de Juazeirinho, no Seridó da Paraíba, essas mulheres – minha bisavó, avó, mãe e tias – foram minhas mestras nos segredos dos quitutes tradicionais da região. Cada encontro transbordava narrativas fascinantes, entremeadas com pratos deliciosos. Fui privilegiada por degustar receitas memoráveis – observando-as habilmente preparar os pratos, sentindo o aroma que permeava a cozinha e se estendia até a rua. Inúmeras vezes, meu paladar se regalou com os sabores e conhecimentos transmitidos por essas cozinheiras, moldando minhas memórias afetivas e gustativas de maneira única.

As lembranças calorosas que guardo das reuniões à mesa me transportam à residência de uma adorável senhora que vivia no tranquilo bairro do Castelo Branco, em João Pessoa (PB). Rita Rufino, minha bisavó, desfrutou de muitos anos numa rua serena, onde a

comunicação entre os vizinhos era comum, em marcado contraste com a realidade atual, onde o distanciamento entre moradores é mais presente. Ela passava horas conversando na calçada, sempre na companhia de alguém, seja um familiar ou um vizinho. Naquele espaço, os residentes locais passavam, acenavam e interagiam. Alguns vendedores ofereciam produtos como leite e panelas, enquanto o carro de som do sorvete oferecia oito bolas por apenas 1 real. Havia também o Senhor Nêgo, com sua Kombi branca, oferecendo frutas e verduras frescas, além de outro senhor alegre empurrando um carrinho repleto de doce de batata doce. Entre os vendedores ambulantes, havia aqueles que ofereciam redes, lençóis e até ursos de pelúcia, formando um comércio efervescente na rua.

Nos anos 90, a televisão era parte essencial do dia a dia da casa, e para Rita (Bisavó), ter uma na cozinha era fundamental. Era ali que ela passava a maior parte do tempo. Então, por praticidade, colocou uma cadeira de balanço de ferro e *nylon*, permitindo assistir às novelas da época enquanto se ocupava com as tarefas culinárias. Ela tinha uma sensibilidade especial para cada detalhe: pelo som da panela, identificava o momento exato para desligar o fogo, ou pelo aroma, determinava se a comida estava pronta. Estar diante da televisão e, ao mesmo tempo, usar seus sentidos para preparar as refeições, garantia que tudo seguisse conforme o planejado.

Rita Rufino, uma pessoa muito ligada aos familiares e à vizinhança. Passava longos períodos no telefone fixo de sua casa. Ao lado, estava sempre uma agenda telefônica utilizada para registrar contatos em ordem alfabética, anotar recados e até mesmo para registrar receitas compartilhadas por outras pessoas. Esses registros representam uma forma de preservar o conhecimento gastronômico, uma espécie de memória que orienta a combinação adequada de temperos, ervas e ingredientes para alcançar o sucesso culinário. Essas anotações se tornam preciosas referências para as práticas na cozinha.

Por várias décadas, as receitas foram transmitidas oralmente, o que frequentemente resultava na perda de detalhes ao longo do tempo. Com o advento das anotações e do registro por escrito dos procedimentos culinários, as receitas passaram a viajar através das gerações, algumas permanecendo inalteradas, enquanto outras incorporavam condimentos, especiarias e novos ingredientes, impulsionados pelas comodidades e inovações da industrialização alimentar. Esse processo de registro ajudou a preservar e a adaptar as tradições gastronômicas ao longo do tempo, refletindo mudanças culturais e disponibilidade de novos produtos na culinária.

Sentava-me à mesa da cozinha e observava o balé coreografado executado por minha bisavó, avó e tias entre a pia e o fogão. Os sons distintivos ecoavam pelo ambiente: o chiado das panelas, o repetido bater da colher de pau na quina para limpar o excesso, os cortes precisos sobre a tábua de madeira e o movimento do pano de prato nos utensílios, tudo isso enquanto entoavam canções da época e debatiam sobre possíveis alterações ou a preservação das tradições nas receitas. Um espetáculo repleto de sons, movimentos e memórias que ecoam na minha mente até hoje.

A mesa costumava ser coberta por uma toalha de algodão, suave ao toque, porém, com o tempo, deu lugar às práticas toalhas de plástico, pela facilidade de limpeza. Com uma família numerosa, as donas de casa priorizavam reduzir o tempo dedicado a cada atividade doméstica, e a praticidade das toalhas de plástico atendia a essa necessidade.

Uma das tarefas evitadas era lavar vários panos, algo que podia ser contornado ao passar apenas um paninho úmido ao final das refeições. Isso era comum no dia a dia. Porém, em ocasiões especiais como comemorações, novenas e outros eventos, o que havia de melhor era utilizado: as melhores toalhas, as louças mais finas e decorações especiais para embelezar a mesa.

As tradições culinárias que giravam em torno da cozinha, predominantemente lideradas por mulheres, tiveram um impacto profundo na formação das minhas próprias práticas relacionadas à alimentação. Falar sobre a culinária do Seridó para mim é inevitavelmente trazer à tona minhas raízes e memórias afetivas. Essas experiências deixaram uma marca indelével em mim, influenciando não apenas meu paladar, mas também minha relação emocional com a comida e a maneira como aprecio e compartilho esses sabores com os outros. As tradições gastronômicas da região são parte integrante da minha identidade e têm um lugar especial em meu coração e nas minhas experiências pessoais.

Na cozinha, um espaço verdadeiramente democrático, as cozinheiras se sentem à vontade para dar vida às suas criações, encantando os paladares mais exigentes e dando origem a novas memórias. Essas lembranças não apenas destacam os métodos e processos de cuidar e preparar os alimentos, mas também capturam a atmosfera social e afetiva gerada nos momentos de preparo das refeições.

Ao explorar as expressões gastronômicas do Seridó, percebemos a transição da chamada memória oral para uma materialização palpável em pratos e quitutes. Isso se evidencia nos escassos registros encontrados nos cadernos de receitas, que atuam como testemunhos de um conhecimento alimentar enraizado. No entanto, é inegável que alguns processos culinários não resistiram à passagem do tempo ou foram reinterpretados com a introdução de alimentos industrializados, resultando em alterações na consistência original.

Por um lado, a ausência de registros escritos condena certas práticas e hábitos alimentares ao esquecimento. Por outro, a influência da indústria alimentar força as antigas experiências culinárias a se adaptarem, modificando práticas e sabores que resistiram ao longo de anos. Reconhecemos que o curso do tempo é implacável, assim como as restrições alimentares. No entanto, isso não diminui a importância de coletar e dar substância às manifestações gastronômicas de uma região que conseguiu preservar suas tradições, nem de revelar os hábitos sociais intrinsecamente relacionados a elas.

CADERNO DE
RECEITAS



tilibra

Apesar das limitações alimentares impostas pela região, marcada por ciclos de seca e escassez de alimentos, uma prática culinária específica ganhou forma e resistiu ao teste do tempo ao longo de muitos anos, a estas pessoas todo o reconhecimento e agradecimento por manter viva a tradição e a cultura local.

Os artefatos comumente utilizados por esses grupos, como os raladores, a arupemba, o pilão e outros, são portadores de informação. São objetos que carregam consigo não apenas funções práticas, mas também estão intrinsecamente ligados à identidade e à memória, contendo elementos e simbolismos com uma carga histórica significativa. São, especialmente, fontes que evocam lembranças e recordações, contextualizadas pela representação e experiência desses povos. Esses utensílios não são apenas instrumentos do dia a dia, mas guardiões de narrativas e símbolos que conectam as comunidades às suas tradições e passado histórico.

Definitivamente, os cadernos de receitas são mais do que meros registros culinários. Eles representam artefatos com valor memorialístico, preservando uma prática alimentar específica. Através desses cadernos, que reúnem anotações, ilustrações, rótulos e até mesmo rabiscos, é possível identificar construções identitárias familiares. Eles carregam, dentro de seu contexto, conhecimentos práticos transmitidos e aplicados ao longo de gerações, transmitindo um profundo sentido de pertencimento à localidade em questão. Esses cadernos não são apenas coleções de receitas, mas verdadeiros tesouros que conectam uma comunidade à sua herança gastronômica e cultural.

As receitas regionais são preciosas por representarem os hábitos alimentares nativos, elaboradas a partir dos ingredientes disponíveis na região e preparadas com técnicas transmitidas ao longo das gerações. É importante ressaltar que essas tradições culinárias não se restringem apenas às receitas escritas. Elas abrangem todo um conhecimento prático, os métodos de preparo, os ingredientes específicos, a sociabilidade envolvida e os significados profundamente enraizados no território e na experiência daqueles que as produzem. Essas

práticas culinárias são uma verdadeira expressão da identidade cultural, carregando consigo não apenas sabores únicos, mas também valores, histórias e tradições que moldam a vida e a conexão das comunidades com a sua terra e sua história.

Portanto, a culinária não apenas reflete, mas também influencia as relações de poder político e econômico, delineando papéis sociais e comportamentos específicos à mesa. Quem tem o comando e quem deve seguir as normas estabelecidas possuem papéis definidos e posições determinadas. A mesa representa, em pequena escala, a realidade vivida pela sociedade, com suas normas, desafios, valores, crenças e estruturas de poder e opressão.

Evidenciamos a mesa como um local de encontro e celebração, onde a partilha dos alimentos e a abundância da colheita são motivo de alegria. É nesse espaço que se desenvolvem relações cordiais e amistosas com os vizinhos, e onde a fraternidade e a convivência se revelam em momentos de comunhão em torno da comida. É um lugar especial onde se fortalecem laços afetivos e se compartilham experiências, criando memórias marcantes e reforçando os laços comunitários.

A culinária do Seridó, como qualquer outra presente em comunidades não tradicionais, evoluiu ao longo do tempo com a introdução de novos ingredientes e recursos culinários. Apesar de algumas cozinheiras resistirem ao uso de produtos industrializados, é difícil escapar completamente das conveniências oferecidas pela indústria alimentícia, como o rolo de amassar massas, por exemplo. Essa é a inevitável evolução da culinária, pois ela se transforma e se adapta quando uma receita se desloca para outras regiões ou quando avança temporalmente, mantendo-se sempre aberta a várias influências.

Os sabores mudaram à medida que novos ingredientes foram incorporados. Isso é inegável e reconhecer essa transformação é ter sensibilidade gastronômica. No entanto, mesmo com essas mudanças, a culinária mantém sua identidade, atribuindo nomes aos pratos e quitutes, preservando uma certa originalidade no ato culinário, neste complexo jogo de nuances alimentares e tradições.



Dito isto, a culinária de uma região como o Seridó, que estamos explorando aqui, é repleta de soluções que se mostraram eficazes, triunfaram e, por isso, permaneceram ao longo do tempo. Essas práticas culinárias continuarão a servir como referência para um padrão alimentar específico, representando um legado valioso que reflete a sabedoria e a experiência acumulada ao longo das gerações. Essas receitas e métodos tradicionais se mantêm como pilares culturais e gastronômicos da região, sendo apreciados e respeitados como parte essencial da identidade local.





Receitas



FILHÓS DE MARIA SAÚDE SANTIAGO

FILHÓS DE MARIA SAÚDE SANTIAGO

Ingredientes

3 xícaras de farinha de trigo
3 xícaras de fubá
3 ovos inteiros
1 pitada de sal
1 colher de fermento
1 rapadura pequena
1 xícara de água

Modo de preparo

1. Misturar a farinha de trigo, fubá, sal e o fermento.
2. Colocar a água para ferver e adicionar bem devagar, até a massa ficar úmida e firme.
3. Juntar os ovos já batidos, a pitada de sal e mexer bem.
4. Por fim, fazer as bolinhas e fritar em óleo bem quente.

Sugestão: servir com mel de rapadura. (derreter a rapadura em água até ficar em consistência de mel).



FILHÓS (GORETE)

FILHÓS (GORETE)

Ingredientes

3 ovos
1 colher de chá de sal
1 colher de sopa de gordura
4 xícaras de farinha de trigo com fermento
1 xícara de leite de gado
½ garrafa de óleo
1 rapadura preta
1 xícara de água

Modo de preparo

1. Em um recipiente, pôr os ovos, bater até espumar (com ajuda de batedor ou batedeira), adicionar a colher de chá e continuar batendo até ficar esbranquiçado;
2. Adicionar a gordura;
3. Intercalar a farinha, leite, farinha e mexer até ficar homogêneo;
4. Modelar bolinhas com as mãos;
5. Fritar por imersão;
6. Fazer o mel de rapadura (rapadura e água até derreter e criar uma consistência de fita ao levantar a colher)

BOLO DE NATA (ROSÂNGELA)



BOLO DE NATA (ROSÂNGELA)

Ingredientes:

1 ½ xícara de nata

2 ovos

12 colheres de açúcar

12 colheres de farinha de trigo

2 colheres de fermento

½ xícara de leite

Modo de preparo:

1. Bater a nata e açúcar. Acrescentar os ovos, mexer bem.
2. Adicionar farinha de trigo e leite alternadamente.
3. Acrescentar o fermento.
4. Colocar a massa homogênea em forma untada com farinha e manteiga.
5. Em forno médio, 180 °C, assar por 40 minutos.

Sugestão: Colocar cubos de goiabada na massa, antes de assar.

POLENTA DOCE



POLENTA DOCE

Ingredientes:

5 litros de água
1/2 kg de açúcar
1 colher de chá de sal
2 litros de leite
300g de gordura
3 kg de farinha de milho

Modo de preparo:

1. Colocar água para ferver, adicionar açúcar e sal.
2. Acrescentar o leite.
3. Adicionar a gordura.
4. Por fim, adicionar a farinha de milho e mexer até engrossar, chegando ao ponto. Quando esfriar, a polenta ficará a ponto de cortar. Mas se comer quente, ela estará cremosa.

-Sugestão: Adicionar coco, leite de coco, mel de rapadura, obtendo variações.

PUDIM DE VELUDO (ARLENE)



PUDIM DE VELUDO (ARLENE)

Ingredientes

1 copo de leite
100g de açúcar
4 ovos inteiros
1 colher de farinha de trigo
1 colher de manteiga derretida
½ xícara de queijo ralado (de manteiga ou de coalho)
Para a calda de açúcar: 100g de açúcar

Modo de preparo

1. Em uma tigela colocar o leite, açúcar, ovos.
2. Acrescentar a farinha (peneirada) e mexer.
3. Adicionar a manteiga derretida e o queijo ralado.
4. Em forma com furo no meio, colocar a calda de açúcar caramelizado.
5. Colocar a mistura na forma.
6. Assar em banho maria.



ARGOLAS (DEUSA)

ARGOLAS (DEUSA)

Ingredientes

50g de manteiga

150g de açúcar

1 ovo

1 xícara de leite

400g de farinha de trigo

1 colher de chá de sal

1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo

1. Em uma tigela, colocar açúcar e ovos. Bater bem.
2. Colocar leite, farinha de trigo, sal e fermento.
3. Amassar com as mãos, até ficar em textura que desgrude. Caso precise, adicione aos poucos farinha de trigo.
4. Abrir em 1 cm de espessura e cortar rodela de 6cm de diâmetro e furo ao meio em 3 cm para formar as argolas.
5. Fritar em banha até ficarem douradas.

CROQUETES DE BATATAS (MARIA ISABEL)



CROQUETES DE BATATAS (MARIA ISABEL)

Ingredientes

½ quilo de batata cozida

½ colher de manteiga

1 gema

½ colher de queijo em cubo (queijo coalho, muçarela ou manteiga)

2 ovos

150g de farinha de rosca

½ litro de óleo

Modo de preparo

1. Em uma tigela, colocar a batata cozida, manteiga e gema. Mexer bem e fazer bolinhas.
2. Apertar cada bolinha ao meio e acrescentar um cubo de queijo fresco. Enrolar.
3. Passar cada bolinho primeiro em ovos e depois em farinha de rosca.
4. Fritar em óleo, 170°C.
5. Passar para papel toalha e servir em seguida, ainda quente.



CREME DE GALINHA (MARIÊTA)

CREME DE GALINHA (MARIÊTA)

Ingredientes

1kg de frango cozido e desfiado
3 tomates
1 cebola
2 dentes de alho
1 lata de milho verde
1 lata de creme de leite
2 xícaras de caldo de galinha
2 colheres de sopa de amido de milho
¼ de maço de coentro
Óleo (Um fio)

Modo de preparo

1. Em uma panela, colocar um fio de óleo e acrescentar a cebola, alho e o tomate.
Refogar até ficarem macios.
2. Acrescentar o frango cozido e desfiado.
3. No caldo de galinha, misturar o amido de milho e colocar na panela.
4. Adicionar o milho verde, creme de leite e finalizar com coentro.



RAIVINHA DO SERIDÓ

RAIVINHA DO SERIDÓ (ELINE)

Ingredientes:

500g de polvilho azedo

250g de açúcar

125g de manteiga

100ml de leite de coco

2 gemas

1 pitada de sal

Manteiga e farinha para untar

Modo de preparo:

1. Mexer bem a manteiga e açúcar;
2. Acrescentar as gemas e continuar a bater;
3. Colocar o polvilho e o leite de coco, de forma alternada, misturando com as mãos;
4. Acrescentar a pitada de sal. Quando estiver desgrudando das mãos, cobrir e deixar descansar por meia hora;
5. Preaquecer o forno, 200 graus;
6. Fazer bolinhas, colocar em assadeira previamente untada e amassar com o garfo até ficar achatada;
7. Por fim, levar ao forno por 20 minutos a 200 graus. Retirar quando estiver levemente dourado na base.

UMBUZADA (APARECIDA)



UMBUZADA (APARECIDA)

(Bebida de sabor azedo adocicado)

Ingredientes

1 kg de umbu verde

500ml de leite

50g de Açúcar

Modo de preparo

1. Levar os umbus para uma panela com água fervente, suficiente para cobrir, até amolecer.
2. Amassar os frutos com a mão e retirar os caroços.
3. Bater a massa no liquidificador, junto com o leite e o açúcar.
4. Passar em peneira, para tirar os grumos.
5. Levar a geladeira para servir gelado.



ARROZ DE LEITE DA TERRA (MARIA GORETE)

ARROZ DE LEITE DA TERRA (MARIA GORETE)

Ingredientes

2 xícaras de arroz da terra
1 colher de chá de sal
1 litro de leite de gado
4 xícaras de água

Modo de preparo

1. Lavar o arroz e cozinhar com água, normalmente.
2. Depois de escorrer, colocar o leite e o sal e mexer.
3. Quando estiver quase seco, diminuir o fogo e mexer para observar se está pregando no fundo da panela.
4. Deixar com aspecto "ligado", mole;

Sugestão: pode ser acompanhado com feijão, carnes, batata doce, entre outros.



CHOURIÇO DOCE (DAMIÃO)

CHOURIÇO DOCE (DAMIÃO)

Ingredientes

1kg de farinha

1kg de mel de rapadura

1 litro de sangue de porco

1kg de farinha de mandioca

1 litro de banha de porco

Água (quanto bastar)

Especiarias (cravo, canela, erva doce, gergelim, pimenta-do-reino, gengibre)

Modo de preparo

1. Moer as especiarias e reservar;
2. Peneirar a farinha de mandioca, passar para uma panela grande e hidratar com água, para virar uma pasta;
3. Triturar a castanha de caju, acrescentar e mexer;
4. Adicionar o sangue de porco e mexer;
5. Enquanto isso, colocar a banha de porco para derreter, em panela a parte;
6. Colocar as especiarias;
7. Colocar a rapadura derretida em água e mexe bem para não "embolar";
8. Adicionar a banha de porco líquida;
9. Continuar mexendo, não pode parar, até chegar ao ponto desejado.

Observação: o ponto é dado quando se pinga na panela e o doce não se espalha, mantém o formato.

Fonte: Elaborado pela autora



GALINHA DE CAPOEIRA (DEUMA)

GALINHA DE CAPOEIRA (DEUMA)

Ingredientes

1 Galinha
1 Cebola grande ou 2 pequenas
6 dentes de Alho
1 tomate
1 Pimentão
1 colher de chá de Açafrão
1 colher de chá de Colorau
1 colher de chá de Cominho
1 colher de chá de Sal
½ colher de Pimenta-do-reino
Coentro (quanto bastar)
Cebolinha (quanto bastar)
5 colheres de sopa de Óleo
Água (quanto bastar)

Modo de preparo

1. Começar temperando a galinha, com alho, cebola, pimentão, tomate, açafrão, colorau, cominho, sal, pimenta-do-reino, coentro e cebolinha. Deixar na geladeira de um dia para o outro, de preferência;
2. Aquecer a panela de barro e colocar óleo;
3. Acrescentar a galinha que ficou marinando, aos poucos, e acrescenta também as verduras picadas que ficam no recipiente;
4. Esperar a galinha soltar líquido próprio, formando um caldo no fundo da

panela, e completar até cobri-la, com água;

5. Tampar a panela e aguardar o cozimento, por aproximadamente 2 horas, dependendo do tamanho da galinha;

No final do processo, colocar mais coentro e cebolinha.



GALINHA DE CAPOEIRA (DEUMA)



CARNE DE SOL (MARIA DAS GRAÇAS)

CARNE DE SOL (MARIA DAS GRAÇAS)

Ingredientes

1 peça de carne de sol
Água (quanto bastar)
Leite de gado (quanto bastar)

Modo de preparo

1. Pegar uma peça de carne com a quantidade de sal necessária para ser considerada carne de sol e tirar aparas;
2. Colocar a peça de carne de molho em água e trocar por duas vezes, por 20 minutos cada;
3. O terceiro molho será em leite de gado, mais 20 minutos para esse processo.
4. Depois, passar a peça de carne por água corrente;
5. Por fim, porcionar e guardar em refrigeração.

BOLO DE BATATA DOCE (ILDA)



BOLO DE BATATA DOCE (ILDA)

Ingredientes

- 3 xícaras de batata doce
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 coco médio
- 1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo

1. Lavar e cozinhar a batata-doce, com casca;
2. Depois de cozida, descascar a batata-doce e amassar com um garfo e peneira para ficar com menos grumos, medir e colocar numa tigela;
3. Raspar o coco, deixando metade para colocar na massa e a outra metade para bater com água quente em liquidificador para fazer o leite de coco. Depois de bater é só peneirar;
4. Juntar na tigela, o açúcar, manteiga, farinha de trigo, ovos, leite de coco, coco ralado e misturar bem;
5. Por fim, adicionar o fermento e colocar em forma untada;
6. Levar ao forno por 180 graus, 40 minutos.
7. Antes de comer, esperar esfriar para ficar mais firme para partir.

QUEIJO DE LEITE DE CABRA (PEDRO REGINALDO)



QUEIJO DE LEITE DE CABRA (PEDRO REGINALDO)

Ingredientes

20 litros de leite de cabra

20 ml de coagulante

10 ml de cloreto de cálcio

20g de sal

Modo de preparo

1. Pasteurizar o leite até 65°;
2. Acrescentar cloreto de cálcio;
3. Em uma bacia com água gelada e gelo, colocar a panela e esperar cair a temperatura até 34°;
4. Acrescentar coagulante e esperar em média 20 minutos;
5. Com espátula, fazer cortes no queijo para o processo de dessorar;
6. Dessorar, separando as partes sólidas e líquidas;
7. A parte sólida pode ser temperada (com as mãos) apenas com sal, ou acrescentar orégano, pimenta calabresa;
8. Passar para recipiente e empilhar em prensa própria para queijo.



PAÇOCA DE CARNE DE SOL (MARIA DAS GRAÇAS)

PAÇOCA DE CARNE DE SOL (MARIA DAS GRAÇAS)

Ingredientes

½ kg de carne de sol
1 cebola média
1 xícara de manteiga da terra
1 xícara de farinha de mandioca
¼ de maço de coentro

Modo de preparo

1. Assar a carne de sol e passar em triturador. Também pode ser triturada em pilão (mais tradicional).
2. Depois de triturar, reservar.
3. Em uma panela, refogar a cebola na manteiga da terra. A seguir, acrescentar a carne e misturar bem.
4. Acrescentar a farinha, e por fim o cheiro verde.



PIRÃO DE LEITE (PAULO)

PIRÃO DE LEITE (PAULO)

Ingredientes

500 ml de leite de gado

1 xícara de farinha de mandioca (fina)

100g de queijo coalho

50g de manteiga da terra

1 cebola pequena

Sal (Quanto bastar)

Modo de preparo

1. Em uma panela média, colocar a manteiga da terra e a cebola em cubos pequenos até começar a dourar.
2. A seguir, colocar em uma tigela a farinha e o leite e misturar. Quando ficar homogêneo, levar para a panela e mexa bem.
3. Após chegar numa consistência aveludada, acrescentar o queijo coalho.
4. Por fim, colocar sal, quanto bastar.



DOCE DE ESPÉCIE (GRAÇA)

DOCE DE ESPÉCIE (GRAÇA)

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de mandioca
- 1 xícara de gergelim
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de chá de cravo
- ½ xícara de castanha de caju (assada)
- 2 unidades de canela em pau
- 4 xícaras de melado de cana (rapadura + água)

Modo de preparo

1. Em uma panela, colocar o gergelim para torrar. Quando começar a fazer estalos, retirar do fogo e continuar mexendo até esfriar.
2. Juntar o gergelim, cravo e castanha, farinha de mandioca e triturar.
3. Voltar para a panela, com o mel de rapadura, a manteiga e a canela em pau e mexer sem parar.
4. Quando começar a ferver, retirar do fogo.
5. Esperar esfriar e servir.



PAMONHA (SANDRA)

PAMONHA (SANDRA)

Rendimento: 20 pamonhas

Ingredientes

15 espigas de milho verde

400g de nata

400g de queijo coalho

Sal (quanto bastar)

3 xícaras e meia de açúcar

Modo de preparo

1. Ralar o milho no ralador até sair uma pasta fina e homogênea.
2. Colocar as espigas em uma bacia com leite, até cobrir.
3. Levar a pasta de milho para uma tigela com açúcar e sal, provar.
4. Acrescentar a nata e por fim, o queijo de coalho ralado.
5. Cozinhar as palhas em caldeirão com aproximadamente um palmo de água, deixando o bico da palha para cima.
6. Fazer os "atilhos" (tiras para amarrar) com a palha cozida.
7. Encher as palhas com a massa.
8. Por fim, levar para cozinhar por aproximadamente 1 hora.

Dica: Para escolher o melhor milho para a receita, abrir a palha para ver o caroço. Se o caroço estiver mole, é bom pra pamonha.



A Autora



FLORA FERNANDES é Doutora em Ciência da Informação pela Universidade Federal da Paraíba (2023), onde realizou pesquisa sobre as manifestações gastronômicas no Seridó paraibano. Mestre em Jornalismo pela Universidade Federal da Paraíba (2018). Graduada em Comunicação Social (habilitação em Jornalismo) pela Universidade Federal da Paraíba (2014). Graduada em Gastronomia pela Faculdade Internacional da Paraíba (2023). Integrante do Grupo de Estudos e Pesquisa em Cultura, Informação, Memória e Patrimônio (GECIMP). Atua nas seguintes temáticas: Gastronomia e memória; Informação gastro-nômica; Gastronomia paraibana e Fotojornalismo.



