Sergipe

Gastronômico





Guia Gastronômico dos Territórios Sergipanos

2010

GOVERNO DE SERGIPE

MARCELO DÉDA CHAGAS
GOVERNADOR DO ESTADO

BELIVALDO CHAGAS SILVA
VICE-GOVERNADOR DO ESTADO

MARIA LÚCIA DE OLIVEIRA FALCÓN
SECRETÁRIA DE ESTADO DO PLANEJAMENTO, HABITAÇÃO E DO DESENVOLVIMENTO URBANO

CARLOS ROBERTO DA SILVA
SECRETÁRIO DE ESTADO DA COMUNICAÇÃO SOCIAL

ELOÍSA DA SILVA GALDINO
SECRETÁRIA DE ESTADO DA CULTURA

JORGE SANTANA DE OLIVEIRA
SECRETÁRIO DE ESTADO DO DESENVOLVIMENTO
ECONÔMICO, DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA E DO TURISMO

CARLOS HERMÍNIO DE AGUIAR OLIVEIRA
DIRETOR PRESIDENTE DA EMPRESA DE DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL DO ESTADO DE SERGIPE

JOSÉ ROBERTO DE LIMA ANDRADE
DIRETOR-PRESIDENTE DA EMPRESA SERGIPANA DE TURISMO

GOVERNO DE SERGIPE

SECRETARIA DE ESTADO DO PLANEJAMENTO, HABITAÇÃO E DO DESENVOLVIMENTO URBANO

COMISSÃO ORGANIZADORA DO I SALÃO DOS TERRITÓRIOS DE SERGIPE

ANA CRISTINA DE CARVALHO PRADO DIAS
SECRETÁRIA ADJUNTA DO PLANEJAMENTO, HABITAÇÃO E DO DESENVOLVIMENTO URBANO

GLEIDENEIDES TELES DOS SANTOS
SUPERINTENDENTE DE DESENVOLVIMENTO, CAPTAÇÃO DE RECURSOS E PROGRAMAS ESPECIAIS

MARCEL DI ANGELIS SOUZA SANDES
GERENTE DO PROJETO IDENTIDADE, CULTURA E DESENVOLVIMENTO DOS TERRITÓRIOS SERGIPANOS

MARCELO RANGEL LIMA
SECRETÁRIO ADJUNTO DA CULTURA

CAROLINE PORTUGAL
COORDENADORA DE MARKETING DA EMPRESA SERGIPANA DE TURISMO

PAULO AFONSO MARQUES DE SOUZA
GERENTE DA UNIDADE DE ATENDIMENTO COLETIVO - INDÚSTRIA
SERVIÇO BRASILEIRO DE APOIO ÀS EMPRESAS - SEBRAE/SE

LINDOLFO AMARAL
COORDENADOR DO TEATRO TOBIAS BARRETO

GOVERNO DE SERGIPE

SECRETARIA DE ESTADO DO PLANEJAMENTO, HABITAÇÃO E DO DESENVOLVIMENTO URBANO

Sergipe Gastronômico:

Guia Gastronômico dos Territórios Sergipanos

Aracaju

Seplan

2010

Sergipe Gastronômico:
Guia Gastronômico dos Territórios Sergipanos
Copyright©2010 by SEPLAN

Sergipe Gastronômico: Guia Gastronômico dos Territórios Sergipanos / Seplan - Aracaju, SE: Seplan, 2010.

197p.

1. História. 2. Cultura. 3. Gastronomia.

CDU 641

Todos os direitos reservados pela
SECRETARIA DE ESTADO DO PLANEJAMENTO, HABITAÇÃO E DO DESENVOLVIMENTO URBANO
Rua Vila Cristina, 1051 / Aracaju – SE
CEP: 49020-150 Telefax: (79) 3214-7080
www.seplan.se.gov.br / supes@seplan.se.gov.br

Impresso no Brasil

Sumário

APRESENTAÇÃO 8

1 HISTÓRICO DA OCUPAÇÃO DE SERGIPE 9

2 A COZINHA DOS TERRITÓRIOS SEGIPANOS:
Da Herança à Apropriação da Cultura 13

3 RECEITAS DA CULINÁRIA SERGIPANA 62

3.1 - APERITIVOS, ENTRADAS E PETISCOS 63

3.2 - PRATOS PRINCIPAIS 75

3.3 - ACOMPANHAMENTO 117

3.4 - DOCES E SOBREMESAS 121

3.5 - SUCOS E LICORES 141

4 IGUARIAS SERGIPANAS:
Da Mandioca ao Milho, o Coco Nosso de Todos os Dias 151

5 ROTEIRO GASTRONÔMICO 171

6 AS FEIRAS: Espaços de Intercâmbios 175

7 ONDE ENCONTRAMOS 179

8 RELAÇÃO DOS PARTICIPANTES 187

9 BIBLIOGRAFIA 196

GOVERNO DE SERGIPE

SECRETARIA DE ESTADO DO PLANEJAMENTO, HABITAÇÃO
E DO DESENVOLVIMENTO URBANO

O Governo do Estado, através da Secretaria de Estado do Planejamento, Habitação e do Desenvolvimento Urbano, disponibiliza ao público sergipano mais uma publicação elaborada a partir da consulta popular – "Guia Gastronômico dos Territórios Sergipanos". Este Guia não é um inventário da culinária sergipana e não pode ser entendido como um documento acabado. É um volume de uma série de publicações da Seplan que tem como finalidade a articulação e a integração de ações visando à promoção do desenvolvimento social e econômico dos Territórios.

O Guia Gastronômico é um convite a uma deliciosa viagem aos territórios sergipanos. O capítulo 1 trata da relação entre a cozinha dos colonizadores e o papel da culinária indígena na formação gastronômica sergipana, onde a história de ocupação e uso das terras em Sergipe e a apropriação dos elementos da cultura indígena deram um modo de preparo e nomenclatura própria a nossa culinária.

O capítulo 2 apresenta os pratos principais de cada Território, selecionados pelos delegados do processo do Planejamento Participativo durante a realização das Conferências Territoriais realizadas em agosto de 2009.

O Capítulo 3 relaciona as receitas da culinária sergipana e convida o leitor para a degustação dos pratos e para a multiplicação dos frutos, e o capítulo 4 trata das iguarias que é a essência de qualquer culinária e poderá servir de inspiração para a criação de tantos outros pratos.

Os capítulos 5, 6 e 7 orientam os leitores na escolha dos sabores e gostos.

Boa viagem e Bom apetite!

Maria Lúcia de Oliveira Falcón

Secretária de Estado do Planejamento, Habitação e do Desenvolvimento Urbano

1 HISTÓRICO DA OCUPAÇÃO DE SERGIPE

Histórico da Ocupação de Sergipe

Para entendermos um pouco o que é a "culinária sergipana" precisamos compreender o processo de nossa colonização, desencadeado pela chegada dos portugueses e seu modelo de exploração econômico e do choque entre as culturas envolvidas nesse processo: o branco europeu colonizador, a mão de obra compulsória utilizada para a sustentação do modelo, o negro africano, e os habitantes primitivos deste pedaço do Brasil.

O início da colonização de Sergipe está ligada basicamente à atividade pecuária, e à necessidade da manutenção de um corredor livre que ligava a sede primeira da administração local colonial portuguesa, à Bahia, ao pólo econômico produtor, Pernambuco.

Apesar de conhecidas desde 1501, através da Expedição de Gaspar de Lemos, as terras compreendidas entre o rio Real e o São Francisco, permaneceram praticamente intocadas mesmo com o início da exploração efetiva da nova colônia lusa com a criação das Capitanias Hereditárias, em 1534. Essas terras fizeram parte da Capitania da Bahia, que teve como seu primeiro Donatário, Francisco Pereira Coutinho, e até a primeira metade do sec. XVI, as únicas ações de exploração econômica consistiram na captura de índios para a utilização desses com mão de obra escrava, e a extração e "contrabando" do pau-brasil, praticada por piratas franceses com o apoio dos nativos.

O efetivo processo de colonização das terras sergipanas começa a ocorrer a partir de 1572, através de uma aliança entre o Estado português, representado pelos seus prepostos na colônia, e os latifundiários, principalmente Garcia D'Ávila. Este último veio de Portugal com Tomé de Souza em 1559, fixando-se no recôncavo baiano tendo recebido várias sesmarias, sendo que uma delas compreendia todas as terras existentes entre o rio Real e o São Francisco, que vai dedicar-se à pecuária e à criação de equinos e muares, objetivando dar suporte à atividade açucareira. Mesmo com a aliança, a ocupação efetiva e a colonização esbarraram na resistência indígena.

Somente em 1590, com Cristóvão de Barros e sob a égide da Coroa hispânica (reinado de Felipe II) completou-se a "conquista" da Capitania de Sergipe del Rei, e com a fundação da cidade-forte de São Cristovão, que efetivamente passou a constituir-se como núcleo urbano quando da sua instalação na enseada do Vaza Barris, na confluência com o Paramopama.

O desenvolvimento urbano deu-se muito lentamente, pois a função econômica de Sergipe Del Rei manteve sua condição latifundiária, pecuarista e de produção de mantimentos (mandioca, milho e feijão) para suprir o polo açucareiro de Pernambuco e as demandas da sede político-administrativa de Colônia, a Bahia, ao tempo em que mantinha o corredor livre entre Salvador e Olinda. A atividade açucareira inicia-se a partir do segundo decênio do sec. XVII, e periférica em relação ao gado.

Muito lentamente, colonos chegavam às terras não ocupadas pelo gado, e foram sedimentando a sociedade sergipana.

Dentro desse processo histórico, a culinária sergipana é, na verdade, resultante da mistura dos sabores lusitanos, africanos e indígenas, onde encontramos um equilíbrio das influências da cozinha baiana, marcadamente africana, com a cozinha pernambucana, marcadamente europeia, com traços pequenos, porém forte, dos comeres indígenas.





2 A COZINHA DOS TERRITÓRIOS SERGIPANOS: DA HERANÇA À APROPRIAÇÃO DA CULTURA

Neste Capítulo, procurou-se analisar a culinária dos Territórios de Planejamento no contexto da história de ocupação de cada um deles, ressaltando a importância dos recursos naturais, como fonte de ingredientes, e dos culturais, responsáveis pela preservação dos hábitos, na formação gastronômica desses territórios.

Apresentamos a seguir uma breve análise da formação da culinária de cada Território, destacando a necessidade de uma reflexão e conscientização de ações efetivas de preservação das fontes naturais dos principais ingredientes utilizados. É relacionado ainda o prato principal de cada Território selecionado por seus representantes na Conferência Territorial.


ALTO SERTÃO SERGIPANO



O Território Alto Sertão Sergipano conhecido como a bacia leiteira do Estado, tem sua culinária marcada pela influência da cozinha portuguesa. As carnes salgadas e assadas, os cozidos, a buchada de carneiro, o sarapatel, a carne frita (ensopado) dentre outros, foram reforçados pelo uso das terras no Alto Sertão com a criação de bovinos, ovinos e suínos. Aliado a isso, a cultura da pesca e do extrativismo dos frutos praticados pelos índios e a disponibilidade de peixes e crustáceos, como o pitu no Rio São Francisco, o milho e o feijão fornecem os principais elementos da cozinha do território do Alto Sertão Sergipano.

Uma das atrações gastronômicas mais distintas do Alto Sertão é a pituzada, prato preparado com pitus (nome atribuído a maior parte dos camarões de água doce do Brasil) e com leite de coco, uma pitada da presença negra.

O maior camarão-pitu brasileiro o *Macrobrachium carcinus* é uma espécie de grande valor econômico, porém ameaçado de extinção no Baixo São Francisco. A continuidade do uso do camarão-pitu como atração gastronômica no Território do Alto Sertão Sergipano é condicionada à produção sustentável da espécie.

Outras atrações da cozinha do Alto Sertão são os derivados do leite, como o queijo coalho, o requeijão, a coalhada e a manteiga de garrafa, elementos indispensáveis na mesa dos sertanejos.

Pituzada



INGREDIENTES

- 1 kg Pitu
- Azeite de dendê
- 300 ml de leite de coco
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- 1 pimentão picado
- ½ xícara de chá de cheiro verde
- 1 colher de sopa de colorífero
- ½ kg de batata inglesa
- ½ kg de cenoura
- Sal a gosto

Em uma panela coloque o azeite, a cebola e o pitu, leve ao fogo até dourar.

Em seguida, junte em outra panela o crustáceo com os demais ingredientes e deixe ferver por aproximadamente 20 mim.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 30 min

Rendimento: 3 porções

Território: Alto Sertão Sergipano

Município: Canindé do São Francisco

Responsável pelo Prato: Josivânia Maria de Araújo Domingos

Endereço: Av. Otavio Fernandes de Souza

Contato: (79) 3346-1608



Sarapatel



INGREDIENTES

- 1 kg de miúdos de porco (coração, fígado, língua, sangue, gordura, tripa e carne de porco).
- 2 tomates picados
- 1 cebola picada
- 1 pimentão picado
- 2 dentes de alho amassados
- Pimenta de cheiro
- Cominho
- Sal a gosto
- Colorífero
- Coentro
- Salsa
- Pimentão
- Pimenta do reino

Limpe o sarapatel com limão e escalde-o em água fervendo, depois pique em pedaços pequenos e reserve.

Depois de limpo, tempere com todos os ingredientes e deixe cozinhar por 1 hora e vá acrescentando água aos poucos até o final do cozimento e o caldo engrossar.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 10 porções

Território: Alto Sertão Sergipano

Município: Monte Alegre

Responsável pelo Prato: Rute Soares da Costa Silva

Endereço: Praça Dom Pedro II

Contato: (79) 3318-1059 / 9814-1553



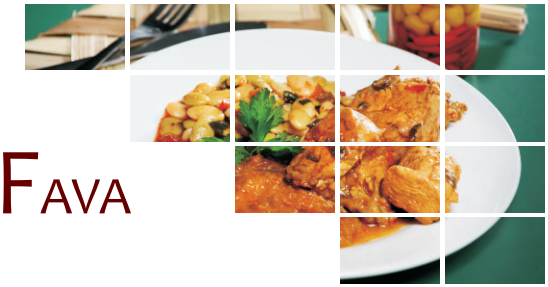

MÉDIO SERTÃO



A culinária do Médio Sertão Sergipano é marcada pela influência da pecuária, principal atividade econômica do Território. A carne do sol, um dos mais conhecidos pratos do Médio Sertão, é resultante do processo mais antigo de conservação de alimentos – a adição do sal. A carne do sol é produzida a partir da carne bovina que é mantida em local coberto e ventilado, após receber o sal. É também uma herança portuguesa visto que o boi, a vaca, o porco e a galinha foram animais trazidos pelos portugueses para serem criados para o consumo humano. A galinha é presença em todos os territórios e tornou-se um hábito da população de se criá-las em terreiros e quintais das casas para serem consumidas aos domingos, no almoço da família. É importante lembrar que o termo galinha de capoeira é resultado da diferenciação da galinha criada em granjas, portanto, é um termo novo.

A influência portuguesa é verificada ainda na produção dos doces (doce de leite, cocada de leite) e no cultivo de frutífera, destacando o abacaxi que dá mais sabor à culinária do território.

Galinha Capoeira Com Fava



INGREDIENTES

- 1 galinha de capoeira
- 1cebola
- 1 limão
- 1 tomate picado
- ½ xícara de chá de cheiro verde
- ½ xícara de chá de coentro
- vinagre
- 3 dentes de alho amassados
- sal a gosto
- 1 colher de sopa de cominho
- 1 colher de sopa de colorífero

Lave em duas águas com limão a galinha de capoeira.

Em uma panela de barro, acrescente a galinha e todos os ingredientes e deixe descansar por 30min.

Em seguida, leve ao fogo com pouca água e vá acrescentando mais água, aos poucos até o final do cozimento.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 40 min

Rendimento: 8 porções

Território: Médio Sertão Sergipano

Município: Itabi

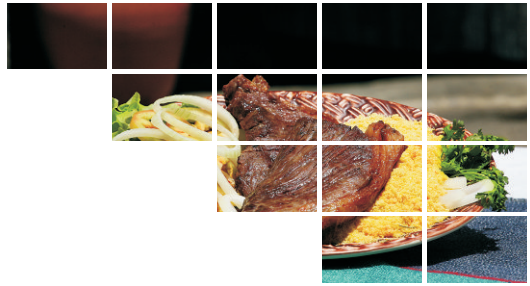
Responsável pelo Prato: Antonio Honorário Melo

Endereço: Bairro Pingo do Ouro

Contato: 9932-5006



Carne do Sol



INGREDIENTES

- 1 kg de carne
- 1 cebola branca
- Alface
- Pimentão
- Cheiro Verde
- Tomate
- Azeite de oliva ou óleo

Retalhe a carne do boi e coloque em um aloque devidamente preparado com sal por doze horas.

Em uma frigideira, coloque o óleo para esquentar e quando estiver quente, coloque a carne para assar.

Quando a carne estiver bem passada, acrescente algumas rodelas de cebola.

Dicas:

Ao final, decore o prato com as folhas de alface, tomate, cebola, pimentão e o cheiro verde.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 12h

Rendimento: 3 porções

Território: Médio Sertão Sergipano

Município: Nossa Senhora das Dores

Responsável pelo Prato: Marilene Leite Silva de Oliveira

Endereço: Trav. Lourival Batista, 73

Contato: 9935.9189 / 9941.2924




BAIXO SÃO FRANCISCO



A culinária do Baixo São Francisco Sergipano é fortemente influenciada pela cozinha portuguesa e indígena. Do peixe salgado, seco ao sol e assado na brasa ou moqueado ao peixe ao molho de camarão, ingredientes foram inseridos e técnicas sofreram alterações. A cozinha dos colonizadores experimenta a comida indígena, incorpora novos ingredientes e torna hábito os sabores e facilidade de acesso aos ingredientes. A diversidade de crustáceos (camarão, caranguejo, siri, guaiamur ou ganhamum, aratu), moluscos (ostra, sururu) e peixes (dourado, surubim, corvina, bagre) tanto do estuário, manguezais e Rio São Francisco quanto da costa são fontes de sabores e de proteínas na culinária no Baixo São Francisco.

Com as águas do rio São Francisco, foi possível cultivar o arroz em suas várzeas e lagoas marginais, interrompidos hoje pelos barramentos no Rio São Francisco. Atualmente, essa cultura é produzida a partir da irrigação, tendo sido agregada a fruticultura, como: melão, maracujá, laranja e coco-da-baía. É observada ainda a aquicultura (camarão em Pacatuba, peixe em Neópolis e ostra em Brejo Grande).

A coleta e o cultivo são heranças que fortalecem a identidade do Território e ressalta as influencias culturais. Muitos dos utensílios artesanais e saberes dos indígenas na preparação dos alimentos são encontrados nas nossas cozinhas: a peneira, as panelas de cerâmica, os cestos, os potes, e outros.

Peixe ao Molho de Camarão



INGREDIENTES

- 2 kg de peixe robalo ou pescada
- 1 l de camarão
- 3 xícaras de camarão descascado
- 3 xícaras de arroz branco
- 3 cebolas grandes
- 1 xícara de coentro picado
- 5 tomates maduros
- 2 pimentões
- 1 coco ralado
- 2 colheres de sopa de colorífero
- Azeite de oliva
- 1 copo de azeitona
- 1 kg de macaxeira
- 2 xícaras de leite de coco
- Óleo para fritura

Corte os peixes em postas e coloque de molho com sal e limão por 10 minutos.

Passe na farinha de trigo e doure no azeite.

Corte 2 cebolas em formato de pétula e os pimentões e os tomates em cubinhos.

Doure as cebolas, acrescente os tomates, pimentão e coentro e depois refogue o peixe e coloque junto ao molho.

Acrescente o leite de coco e um fio de azeite de oliva e deixe ferver por alguns minutos.

Acrescente os camarões descascados.

Cozinhe o arroz.

Leve o peixe ao forno para dourar. Sirva junto com o arroz.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 1h 30min

Rendimento: 10 porções

Território: Baixo São Francisco

Município: Ilha das Flores

Responsável pelo Prato: Maria Lucinda Almeida Silva

Onde encontramos? Receita Caseira Almeida Santos

Contato: 9972-0060



Peixada de Panela de Barro



INGREDIENTES

- 4 postas de surubim médio
- Verduras (batata, cenoura e chuchu
- Cheiro verde
- Azeite de oliva
- Colorífero
- Sal
- Leite de coco

Passe o corante nas postas de surubim e arrume na panela de barro regado com um fio de azeite de oliva.

Corte as verduras em rodelas e pique o cheiro verde.

Arrume em cima das postas de peixe.

Coloque mais corante até adquirir a coloração desejada.

Acrescente o leite de coco e o sal.

Tampe a panela de barro e deixe cozinhar em fogo alto.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 35 min

Rendimento: 3 porções

Território: Baixo São Francisco

Município: Propriá

Responsável pelo Prato: Josefa Francisca dos Reis e Benalva José da Silva

Endereço: BR 101, km o, s/n – Propriá

Contato: 3322-1429




LESTE SERGIPANO



A culinária do Leste Sergipano é marcada pelos ingredientes encontrados no litoral, no rio Japaratuba e seus afluentes, com uma dose maior da presença negra. A pesca marítima, a coleta de mariscos e crustáceos nos estuários e manguezais, o cultivo do coco-da-baia no litoral e os frutos encontrados na restinga são as principais fontes dos ingredientes da cozinha do Leste Sergipano.

No rio Japaratuba, ainda é possível observar muitas famílias tirando o seu sustento com a pesca do camarão de água doce, encontrado nas várzeas e capturado através da pesca artesanal com o uso do covo, uma armadilha e forma tubular feita de tiras de bambu amarradas com cipó.

Os peixes, com toda a diversidade, são pescados por vários métodos e constituem um dos mais importantes alimentos do Leste Sergipano.

Os coqueirais estão distribuídos por todo o litoral. O coco compõe variados pratos da gastronomia local, a exemplo das moquecas e doces.

Das restingas remanescentes é possível a exploração dos frutos, merecendo destaque a mangaba, o sapoti e o jenipapo.

Robalo ao Molho de Camarão



INGREDIENTES

- 500g de postas fresquíssimas de robalo
- 150g de filé de camarão
- Tomate grande
- 01 cebola média
- ½ pimentão grande
- Coentro
- Pimentinha
- Leite de coco
- Cominho
- Colorífero
- Azeite de oliva
- Farinha de trigo
- Sal a gosto

Lave o robalo e o camarão com limão e deixe em vasilha e reserve.

Passe na farinha de trigo e doure no azeite.

Corte o tomate, a cebola, o pimentão, o coentro e a pimentinha em cubos.

Coloque na panela o azeite e as verduras cortadas, deixe refogar por 30 segundos em fogo brando.

Coloque o peixe junto com o leite, corante, cuminho e sal a gosto.

Depois de cozido, retire o peixe e reserve o caldo para fazer o pirão.

Dicas:

Pode ser acompanhado com arroz branco ou pirão feito a partir do caldo retirado.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 30 min

Rendimento: 2 porções

Território: Leste Sergipano

Município: Barra dos Coqueiros

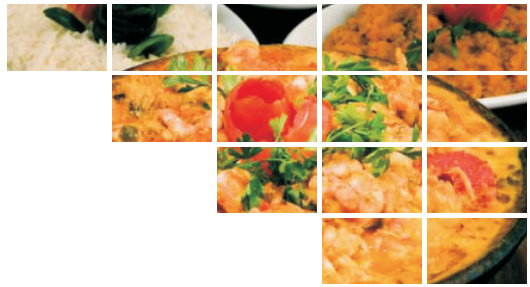
Responsável pelo Prato: Cícera Costa Lemos

Endereço: Povoado Canal de Sebastião

Contato: (079) 9118.1266



Moqueca de Camarão



INGREDIENTES

- 500g de Camarões médios
- 1 cebola media cortada em cubo bem pequenos
- 1 tomate sem semente e cortado em cubo bem pequeno
- 1 pimentão pequeno sem semente e cortado em cubo
- 3 dentes de alho amassado
- 3 colheres de sopa de óleo ou azeite de oliva
- coentro
- 3 pimentas de cheiro sem semente cortado bem pequeno
- 1colher de chá rasa de colorífero
- 1 pitada de açúcar
- Sal a gosto
- 1 coco ralado para tirar o leite do coco

Em uma vasilha, limpe e descasque os camarões e deixe escorrer para tirar o excesso de água.

Em uma panela coloque o óleo, a cebola, e o alho e deixe dourar (não muito). Em seguida, coloque o tomate e o pimentão o açúcar e o sal e deixe cozinhar, depois coloque o colorífero e mexa para desmanchar.

Em seguida, coloque o camarão e o leite de coco e cozinhe somente até ferver.

Depois de cozido, apague o fogo e coloque o coentro e a pimentinha. Tampe a panela e só destampe na hora de servir.

Dicas: Também pode preparar moqueca de sururu, ostra e caranguejo e peixe em substituição ao camarão.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 20 min

Rendimento: 3 porções

Território: Leste Sergipano

Município: Japaratuba

Responsável pelo Prato: Maria Eulália de Menezes Souza

Endereço: Rua Getúlio Vargas, 145

Contato: (79) 3272.1687




AGRESTE CENTRAL

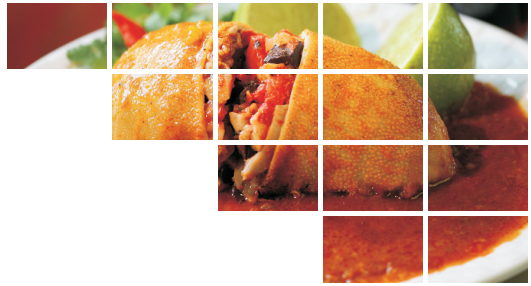


A participação da cozinha portuguesa na gastronomia do Agreste Central Sergipano não apresenta um aspecto particular. A culinária do Agreste é fortemente influenciada pela cozinha portuguesa notadamente nos ingredientes básicos da alimentação: a carne bovina e a galinha. A carne bovina consumida assada, frita (ensopado) ou ensopado (guisado) é acompanhada de farinha de mandioca, macaxeira ou inhame, de influência indígena.

A influência mais marcante da cozinha indígena no Território é a variedade de comidas à base de mandioca. A farinha de mandioca, seguramente, está presente na mesa de todos os sergipanos. É consumida como acompanhamento ou ingrediente de diversos pratos. Além da farinha de mandioca, são produzidas as tapiocas (seca, úmida e úmida fermentada, mais conhecida como massa puba). A partir dessas são produzidos, bolos de macaxeira e de puba, pudim de mandioca e de tapioca, os beijus: malcasado e saroio e o pé-de-moleque. Os municípios de São Domingos e Itabaiana são os maiores produtores de mandioca do Território.

Os frutos encontrados nos quintais como a jabuticaba, a jaca e a manga são bastante consumidos in natura ou na fabricação de doces, sucos e licores.

Buchada de Carneiro



INGREDIENTES

- 1 bucho de carneiro inteiro (miúdo, tripa, víceras, língua e pés de um carneiro).
- 1 tomate picado
- 1 cebola picada
- ½ xícara de chá de cebolinha
- 1 pimentão picado
- ½ xícara de chá de coentro
- ½ colher de chá de cominho
- Pimenta do reino a gosto
- 3 dentes de alhos amassados
- Vinagre a gosto
- Sal a gosto
- Farinha de mandioca

Lave bem todos os miúdos, o bucho e, em seguida, escalde-os em água fervente.

Depois de limpos, pique-os o menor possível e misture bem, divida o bucho em buchinhos pequenos para que possa ser servido em porções.

Tempere com todos os ingredientes, um pouco de cominho, pimenta, sal a gosto e alho.

Encha os buchinhos com os miúdos temperados e costure.

Coloque os buchinhos em uma panela com água até cobrir, acrescente um novo tempero com os demais ingredientes e deixe cozinhar de 3 a 4 horas em fogo baixo.

Depois de cozinhado, retire um pouco do caldo ainda quente e mexa com farinha de mandioca para fazer o pirão.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Difícil

Tempo de Preparo: 3h a 4h

Rendimento: 8 porções

Território: Agreste Central Sergipano

Município: São Miguel do Aleixo

Responsável pelo Prato: Erivaldo José dos Santos

Endereço: Praça Oliveira Campos

Contato: (79) 9819.0794



Galinha de Capoeira com Pirão



INGREDIENTES

- 1 Galinha de Capoeira Média (cerca de 2kg)
- 2 Cebolas picadas
- 2 Tomates picados
- 1 Pimentão cortado em cubos
- 2 Dentes de alho
- 2 Colheres de sopa de óleo
- Pimenta de cheiro verde a gosto
- Coentro a gosto
- Sal a gosto
- 1 Colher de sopa de colorífero
- 1 Colher de sopa de vinagre
- 2 Colheres de chá de pimenta do reino e cominho

Lave a galinha e tempere com os tomates, uma cebola, o pimentão, o coentro, a pimenta de cheiro verde, o vinagre, o corante e a pimenta do reino .

Aqueça o óleo em uma panela e refogue a outra cebola e o alho. Adicione a galinha, misture bem e, em seguida, acrescente água quente.

Leve ao fogo para cozinhar.

Quando a galinha estiver cozida, escorra em outra panela o caldo da galinha.

Ferva um pouco de água e acrescente ao caldo que cozinhou a galinha, deixando permanecer em fogo baixo.

Acrescente aos poucos a farinha de mandioca, mexendo sempre para não empelotar. O pirão deve ser servido imediatamente.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 2h

Rendimento: 6 porções

Território: Agreste Central Sergipano

Município: Macambira

Responsável pelo Prato: Maria de Lourdes Machado de Araújo (Nanã)

Endereço: Povoado Bairro Preto

Contato: (79) 9969.1175




CENTRO SUL SERGIPANO



Certo é que o português influenciou a gastronomia de Sergipe, reconheceu os saberes e sabores, e se apropriou do modo de fazer e dos utensílios usados nas cozinhas dos nativos. Assim, o território Centro Sul Sergipano também não apresenta uma culinária particular, embora tenha uma modalidade própria. É o território do Estado onde mais se consome carne bovina. A carne aparece no café da manhã, no almoço e no jantar, sempre acompanhada da farinha.

Os principais ingredientes da cozinha do Centro Sul Sergipano são a carne bovina, a galinha, a mandioca, o feijão e o milho. A mandioca é aproveitada em toda a sua totalidade, origina vários pratos de relevante importância na gastronomia do território. Como exemplo, utiliza-se desde a folha, com o preparo da maniçoba, até a raiz, com a produção de farinha e tapioca.

O Centro Sul é o Território sergipano maior produtor do feijão e de carne bovina, ingredientes principais da feijoada. A feijoada sergipana é merecedora de destaque não apenas pelo uso do feijão mulatinho, carioca ou outro qualquer, mas pelo uso de legumes (quiabo, abóbora chuchu, maxixe) cozidos com os demais ingredientes, bem como o uso ou não de embutidos defumados.

Os principais frutos que dão sabor e cor à culinária do Centro Sul são a goiaba, a jaca e o abacate, cultivadas nos quintais e sítios, e os citros introduzidos através do agronegócio, porém bastante difundido e apropriado pela população local.

Lombo em Panela de Barro



INGREDIENTES

- 3 kg de carne bovina (lagarto) bem limpa
- 1 kg de toucinho de porco
- 4 tomates bem maduros sem sementes
- 3 cebolas grandes
- 5 dentes de alho amassados
- 1 pitada de cominho
- 1 molho de coentro
- 1 molho de cebolinha
- 2 pimentões grandes
- 1 colher cheia de colorífero
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- Sal a gosto
- ½ copo de vinagre branco
- 4 folhas de hortelã graúdo

Corte todos os temperos juntos, depois amasse-os com um socador de temperos

Corte o toucinho em cubos bem pequenos e misture com o tempero

Corte a carne bovina em 3 ou 4 pedaços e faça furos profundos na carne e depois preencha esses furos com o toucinho e o tempero

Quando a carne estiver recheada, deixe descansar por 2 horas

Ponha a carne em uma frigideira de barro, acrescente a água, leve ao fogo baixo e deixe ferver, mexendo sempre para não pegar na panela

Depois de fervida, tire do fogo e guarde

No dia seguinte, coloque de novo no fogo até terminar de cozinhar.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 2h

Rendimento: 5 porções

Território: Centro-Sul Sergipano

Município: Tobias Barreto

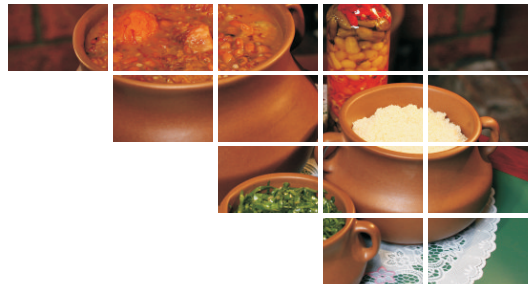
Responsável pelo Prato: Gilterlan Celestino

Endereço: Rua Belmiro Dias, 73/ Centro

Contato: (79) 9932-7881



Feijoada com Verduras



INGREDIENTES

- 500g de carne seca
- pé, orelha e rabo de porco
- 500g de lingüiça calabresa cortada em rodelas
- 1 paio cortado em rodelas
- 200g de bacon defumado em cubinhos
- óleo de soja
- 1 kg de feijão mulatinho
- 500g de carne de porco salgada
- 2 cebolas grandes picadas
- 4 dentes de alho amassados
- louro
- salsinha
- 4 cenouras descascadas, cozidas e cortadas em cubos grandes
- 2 batatas doces descascadas, cozidas e cortadas em cubos grandes
- 2 maxixes cozidos e picados em cubos grandes
- 1 repolho pequeno cozido
- 8 quiabos cortados ao meio
- 2 tomates cortados em cubos
- sal a gosto

Coloque as carnes salgadas de porco e a carne seca de molho em água para desalgar, na véspera do cozimento, em seguida coloque o feijão de molho.

No dia seguinte, lave as carnes, retirando o excesso de sal, e cozinhe em água abundante, até ficarem macias. Reserve-as.

Em outra panela, refogue a cebola e o alho em óleo. Adicione o bacon e o louro. Junte a linguiça e o paio. Refogue-os.

Jogue fora a água em que o feijão estava imerso. Junte o feijão à panela. Cubra-o com água. Tampe a panela e cozinhe tampada por 20 minutos após levantar fervura.

Junte as carnes cozidas e os legumes. Cozinhe por 40 minutos. Adicionar sal, se necessário. Servir.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 24h

Rendimento: 8 porções

Território: Centro Sul Sergipano

Município: Riachão do Dantas

Responsável pelo Prato: Maria Valdineide Nascimento Farias

Contato: 9802.9248




SUL SERGIPANO



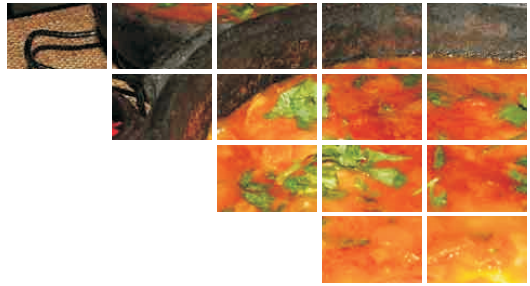
A culinária do Sul Sergipano é influenciada pela cozinha portuguesa, temperada com dendê e leite de coco e acompanhada pela farinha de mandioca.

O território Sul Sergipano apresenta sua história de ocupação marcada pela criação de gado e de equinos, e posteriormente, a atividade açucareira. Assim como nos demais Territórios, o hábito alimentar do português colonizador é enriquecido com os ingredientes usados pelos índios e afrodescendentes. Os utensílios de cozinha, e o modo de preparo dos pratos dos nativos foram incorporados pelos colonizadores.

A cultura da coleta dos frutos, de crustáceos e de moluscos e a pesca estuarina praticada pelos indígenas permaneceram ao longo dos tempos. A diversidade dos frutos (abacate, araçá, jenipapo, murici, manga, jaca, caju, maracujá nativo, tamarindo, goiaba, mangaba, entre outros), dos crustáceos (aratu, siri, caranguejo, camarão, guaiamum e outros), moluscos (maçunim, sururu, ostra) e de peixes estuarinos, numa planície litorânea vasta, são garantias de mesas fartas, coloridas, vitaminadas e saborosas.

A preservação dos hábitos alimentares e das práticas de coleta dos frutos, crustáceos, moluscos e peixes e a disponibilidade destes estão comprometidos pela degradação dos ambientes. Vamos preservar os nossos sabores e garantir as cores e gostos em nosso dia-a-dia!

Moqueca de Robalo



INGREDIENTES

- 1 kg de peixe robalo (4 postas)
- 1 tomate cortados em cubos
- 2 cebolas cortadas em rodelas
- 2 pimentões cortado em tiras
- 3 dentes de alho amassados
- 4 pimentas de cheiro picadas
- 4 colheres de sopa de azeite de dendê
- 500ml de leite de coco
- Sal a gosto

Corte as verduras e amasse o alho;

Aqueça o azeite. Refogue o tomate, a cebola, o pimentão e o alho.

Em seguida, coloque o peixe e o leite de coco, levando ao fogo por 15 min.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 25 min

Rendimento: 4 porções

Território: Sul Sergipano

Município: Indiaroba

Responsável pelo Prato: Maria de Fátima Nunes Santos

Endereço: Rodovia Luis Eduardo

Contato: 88435691



Refogado de Aratu



INGREDIENTES

- 1 kg de catado de aratu
- 2 tomates médios
- 1 cebola média
- 1 pimentão médio
- 1 dente de alho pequeno
- Cheiro verde a gosto
- ½ colher de sopa de colorífero
- 1 colher de sopa de tempero muído
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de ervilha
- 2 colheres de sopa de óleo
- Sal a gosto

Lave bem o catado e, com a mão, esprema-o bem até sair toda a água;

Numa panela funda, tamanho médio, adicione o óleo e todos os ingredientes bem picadinhos, reservando a ervilha e o milho verde para o final;

Leve toda a mistura ao fogo baixo por aproximadamente 5 min, depois acrescente o catado, o corante, tempero muído, ervilha e o milho;

Por fim, deixe no fogo por mais 20 min, sempre mexendo para não queimar.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 25min

Rendimento: 4 porções

Território: Sul Sergipano

Município: Indiaroba

Responsável pelo Prato: Patrícia Souza Santos

Endereço: Praça dos Pescadores

Contato: (79) 8139.9627




GRANDE ARACAJU



A Grande Aracaju abriga grande diversidade de hábitos alimentares não apenas pela concentração da maior parte da população do Estado e pela presença da Capital – Aracaju, mas, sobretudo, pela ocupação histórica. É o Território onde a tradição cultural portuguesa e africana se mostra fortemente enraizada. O Vale do Cotinguiba, principalmente em Laranjeiras, Maruim e Riachuelo abrigaram grandiosos engenhos que utilizavam escravos africanos como mão-de-obra. A maior presença dos negros em Sergipe encontra-se neste território. Assim, a alimentação nos municípios que forma esse Território recebeu influência da culinária africana, notadamente, pelo uso do dendê, usado no preparo das oferendas – ebós, a comida dos santos.

A influência dos hábitos alimentares dos indígenas (consumo da farinha de mandioca, beijus, malcasado, saroio, puba), do modo de preparo e das práticas, como a coleta dos frutos (com destaque para o caju, a manga e a mangaba), dos crustáceos, moluscos e peixes foram apropriados pelos portugueses que acrescentaram um dente de alho, uma cebolinha, um fio de azeite de oliva e sal a gosto dos sergipanos, misturado ao dendê africano fazem a culinária do Território Grande Aracaju.

A disponibilidade e a variedade de frutos, crustáceos, moluscos e peixes encontrados nos estuários e manguezais possibilitaram e possibilitam um número variado de ingredientes e de receitas na Grande Aracaju. Acrescente-se aos temperos portugueses e africanos a preservação dos manguezais e remanescentes de restingas e estuários, o cultivo das frutíferas nativas e tem-se a gastronomia sergipana.

Pirão de Guaiamum



INGREDIENTES

- 6 guaiamuns
- 1 molho de cheiro verde
- 1 molho de coentro
- 1 cebola grande picada
- 1 pimentão verde picado, sem sementes
- 1 tomate picado, sem sementes
- Pimenta do Reino a gosto
- Cominho
- Sal a gosto
- Farinha de Mandioca

Lave bem os guaiamuns

Cozinhe os guaiamuns com todos os ingredientes.

Após o cozimento, retire os crustáceos.

Acrescente a farinha de mandioca ao caldo para fazer o pirão, mexendo sempre e verificando a consistência.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 2 a 6 porções

Território: Grande Aracaju

Município: Itaporanga D'Ajuda

Responsável pelo Prato: Luiz Possidônio

Endereço: Povoado Araticum

Contato: (079) 9815.9228 / 3264.2700



Camarão ao Molho de Castanha com Farofa de Caju



INGREDIENTES

- 1 kg de camarão
- 300 g de castanha de caju
- 1 colher de extrato de tomate
- 1 colher de chá de azeite de dendê
- 2 tomates
- 1 cebola
- 1 pimentão
- Coentro
- Colorífero
- Sal a gosto
- Limão
- Alho amassado

Lave o camarão com limão sem casca;

Refogue o camarão no azeite, cebola e alho;

Depois acrescente os demais ingredientes (Castanhas trituradas e tomate sem pele), cozinhando tudo muito bem;

Para a Farofa

- 6 cajus médios
- 150 g de manteiga
- Alho amassado
- 5 colheres de sopa de azeite de dendê
- 3 colheres de sopa de açafrão

Para a Farofa

Corte os cajus em cubinhos sem pele;

Esprema os cajus e coe o suco numa peneira;

Doure o alho com azeite, manteiga e sal e ponha o caju e o açafrão;

Deixe refogar e adicione a farinha.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 10 porções

Território: Grande Aracaju

Município: Aracaju

Responsável pelo Prato: Maria de Fátima Barbosa

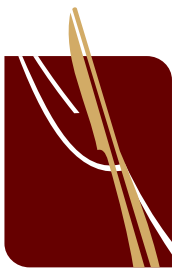
Endereço: Rua Estância, 499

Contato: 88418967/32553165





RECEITAS DA CULINÁRIA SERGIPANA



3.1. APERITIVOS, ENTRADAS & PETISCOS

Do Litoral ao Sertão, o caldinho é o aperitivo mais consumido pelos sergipanos. De mocotó ou sururu o que não falta é macaxeira e gostosura.

O caranguejo? É o aperitivo! Cozido com sal e cheiro verde, como componente principal da fritada, no pastelzinho ou à milanesa é presença em todos os bares das Orlas Marítimas de Sergipe.

Os principais aperitivos, entradas e petiscos selecionados pelos representantes dos Territórios encontram-se relacionados a seguir.

Bobó de Frango



INGREDIENTES

- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1 tomate sem semente e picado
- 1 cebola picada
- 1 pimentão
- Coentro
- Pimenta de Cheiro
- 4 xícaras de Farinha de Mandioca
- Azeite de Dendê (opcional)
- 1 Coco
- Sal a gosto

Lave o peito de frango, tempere com todos os temperos e leve ao fogo, deixando cozinhar bem até ficar meio sequinho.

À parte, rale o coco e retire o leite.

Num liquidificador, bata o leite de coco com todas as verduras (não é necessário temperar).

Coloque esse creme em uma panela, adicione 4 xícaras de farinha de mandioca, sal a gosto e leve ao fogo, mexendo para misturar bem. Deixe ferver, mexendo de vez em quando para não grudar na panela até obter a textura que você escolher: pode ser mais líquido ou mais grosso.

Por fim, acrescente o frango e azeite de dendê (opcional) mexendo para misturar bem e deixe ferver mais um pouco.

Categoria: Entrada

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 1h00min

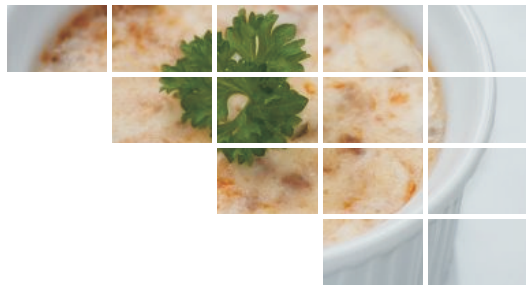
Rendimento: 28 porções

Território: Alto Sertão

Município: Monte Alegre

Responsável: Wilma S. Ferreira

Caldinho de Macaxeira



INGREDIENTES

- 1 kg de macaxeira
- 300g de charque
- 1 tomate picado
- 1 cebola picada
- Cheiro verde e coentro a gosto

Cozinhe a macaxeira.

Bata a macaxeira no liquidificador.

Escalde o charque e corte em pedaços.

Doure o charque junto à cebola, ao tomate, ao cheiro verde e ao coentro.

Por fim, misture tudo e deixe ferver mexendo sempre.

Categoria: Entrada

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 30min

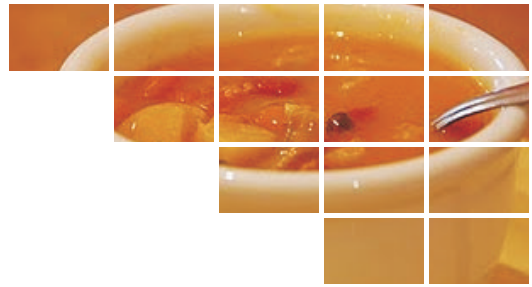
Rendimento: 20 porções

Território: Sul Sergipano

Município: Umbaúba

Responsável pelo Prato: Fabiana Menezes

Caldinho de Mocotó



INGREDIENTES

- 2 mocotós de boi
- Pimenta do Reino
- Colorífero
- 1 tomate maduro
- 1 pimentão médio
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- Coentro
- Cebolinha
- Sal a gosto
- 1 kg de batatinha

Lave bem o mocotó, raspe e passe limão.

Em uma panela de pressão cozinhe o mocotó com sal e colorau por aproximadamente 20 mim.

Em seguida acrescente o restante dos ingredientes e deixe cozinhar por mais 30 ou 40 mim, até soltar do osso.

Cozido o mocotó, retire os ossos e bata no liquidificador com o caldo do cozimento e leve ao fogo por mais 05 minutos.

Dicas:

A Sra. Maria Rosa, de Frei Paulo, e a Sra. Maria Ribeiro, de Tobias Barreto, substituem o quilo de batatinha por meio quilo de batatinha e meio quilo de cenoura

A Sra. Maria Inês, de Feira Nova, acrescenta o caldo de feijão ao caldo do cozimento antes de levar ao fogo pela última vez.

Categoria: Entrada

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 1h30min

Rendimento: 30 porções

Territórios: Médio Sertão (Maria Inês Santos de Oliveira de Feira Nova e Maria Gisélia Ferreira de Itabi); Sul Sergipano(Maria José Goés dos Santos, de Pedrinhas); Agreste Central (Maria Rosa da Silva Nunes de, de Frei Paulo) e Centro Sul (Maria Ribeiro, de Tobias Barreto)

Caldinho de Sururu



INGREDIENTES

- 400g de sururu limpo
- Cheiro verde
- 1 cebola picada
- 2 tomates maduros
- Pimentão verde e vermelho a gosto
- Azeite de dendê a gosto
- Gengibre
- 2 copos de leite de coco
- Sal a gosto
- Colorífero a gosto

Numa panela, refogue todos os temperos. Depois, junte com o sururu e o leite de coco e deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos.

Categoria: Entrada

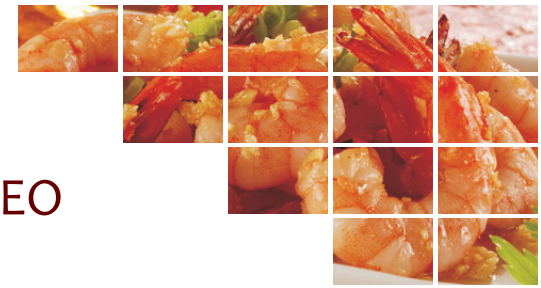
Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 20 porções

Território: Grande Aracaju
Município: Itaporanga D'Ajuda
Responsável: Luiz Possidônio

Camarão ao Alho e Óleo



INGREDIENTES

- 2 kg camarão grande
- 1 xícara de óleo
- 2 colheres de alho picadinho
- 1 colher de sopa de sal
- 1/2 litro de água

Lave os camarões com água e limão.

Coloque no fogo com a água e o sal, quando ficar sequinho escorra e reserve.

Machuque o alho e refogue no óleo, acrescente o camarão e mexa bem.

Categoria: Entrada

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 2 porções

Territórios: Leste Sergipano (Cícero Costa de Pirambu) e Baixo São Francisco (Juarez de Pacatuba)

Caranguejo



INGREDIENTES

- 6 caranguejos
- Sal
- Cheiro verde
- Água

Lave e higienize todos os caranguejos com água corrente e escova.

Numa panela, misture todos os temperos e adicione os caranguejos.

Cozinhe até o caranguejo ficar vermelho.

Categoria: Entrada

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 15-20min

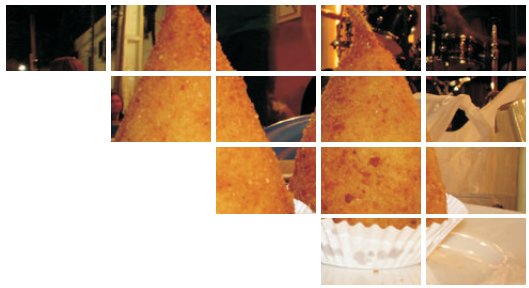
Rendimento: 1 Corda (6)

Território: Grande Aracaju

Município: Itaporanga D'Ajuda

Responsável: Luiz Possidônio

Coxinha de Caranguejo ou Camarão



INGREDIENTES

- 1 kg farinha de trigo sem fermento
- ½ litro de água
- ½ litro de leite
- Sal
- 1 tablete de caldo sabor galinha
- 1 kg camarão ou de carne de caranguejo
- 1 tomate
- 1 cebola
- Coentro
- Pimenta de Cheiro
- Azeite de oliva
- Ovos
- Farinha de rosca
- Óleo para fritar
- Manteiga

Coloque para ferver o leite com a água. Quando ferver, acrescente o tablete de caldo, deixe dissolver e coloque a farinha de trigo mexendo bem até ficar uma massa consistente e homogênea.

Em uma bacia untada com manteiga, sova a massa até desgrudar das mãos.

Faça o recheio com caranguejo ou camarão. Se for camarão, asse antes, descasque e refogue no azeite com cebola, pimenta de cheiro, coentro, tudo bem picadinho, deixe o refogado ficar bem sequinho e reserve.

Se for com caranguejo, refogue com todos os temperos bem picadinhos e cozinhe até ficar bem sequinho.

Molde a coxinha, recheie com o camarão ou caranguejo, passe no ovo batido, a clara e a gema juntos e passe na farinha de rosca.

Frite em óleo bem quente.

Por último, coloque para escorrer em papel para retirar o excesso do óleo.

Categoria: Entrada

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 2h

Território: Baixo São Francisco
Município: Brejo Grande
Responsável: Grupo de Beneficiamento do Pescado

Pastel de Macaxeira



INGREDIENTES

Massa:

- 1 kg de macaxeira
- 2 colheres de sopa de margarina
- 3 ovos
- Sal
- Farinha de trigo suficiente para amassar

Recheio:

- 2 colheres de cebola picadinha
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de azeite
- 150g carne moída
- 1/2 xícara de chá de tomate picadinho
- 1/2 xícara de chá de ervilha
- 1 colher sopa de salsa picadinha
- Sal a gosto
- Óleo para fritar

Cozinhe a macaxeira, escorra e esprema.

Acrescente a margarina, os ovos, o sal e a farinha de trigo aos poucos até a massa desgrudar das mãos e reserve.

Para o recheio, doure a cebola e o alho no azeite, acrescente a carne moída e refogue. 4-Junte o tomate, a ervilha, o sal, a salsa e cozinhe até secar a água.

Abra a massa com o rolo, coloque o recheio e corte a massa com a boca de um copo, feche os pastéis e pressione com auxílio de um garfo e leve para fritar ou assar.

Categoria: Entrada

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h

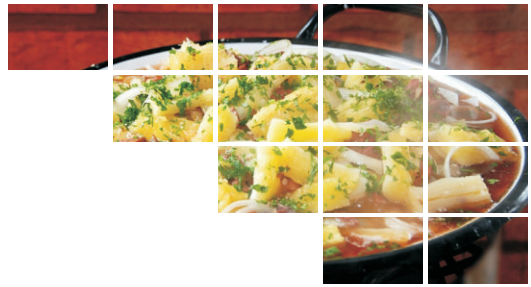
Rendimento: 12 porções

Território: Baixo São Francisco

Município: São Francisco

Responsável: Eronide dos Santos

Vaca Atolada



INGREDIENTES

- 1 kg de macaxeira
- Temperos a gosto
- 500 g de charque
- 1 cebola
- 1 pimentão
- Coentro

Escalde o charque e corte em pedacinhos bem miudinhos.

Cozinhe a macaxeira, depois bata no liquidificador e misture com os temperos e o charque.

Coloque no fogo e mexa até dar o ponto.

Dicas:

Não use tomate na receita, porque fica azedo.

Categoria: Entrada

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h

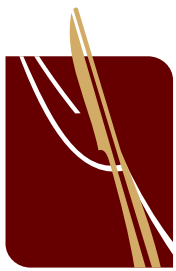
Rendimento: 10 porções

Território:Agreste Central

Município: São Domingos

Responsável: Istael



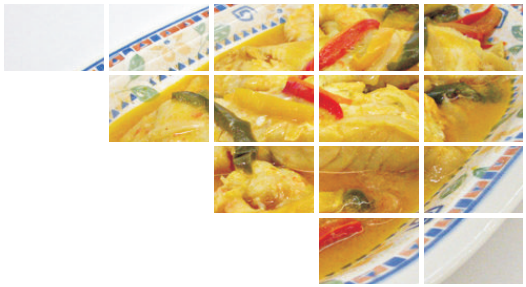


3.2. PRATOS PRINCIPAIS

No contexto histórico da ocupação do Território, a culinária sergipana é o resultado de temperos em doses certas nas cozinhas baiana e pernambucana. Nosso prato principal? Feijão, farinha e carne. No domingo, dia de descanso, vale uma galinha de capoeira frita, no sertão, e uma peixada, no litoral.

Os principais pratos apresentados e selecionados pelos representantes municipais nas Conferências Territoriais encontram-se relacionados a seguir.

Bacalhau com Coco e Mamão



INGREDIENTES

- 1 kg de bacalhau
- 2 cocos
- 2 mamões verdes
- 2 tomates
- 1 cebola
- cebolinha
- ½ xícara de chá de coentro
- 1 colher de sopa de colorífero
- pimenta de cheiro
- sal a gosto
- dendê (opcional)

Coloque o bacalhau de molho na água para desalgar, na véspera do cozimento.

No dia seguinte, mude a água, desfie e reserve.

Descasque o mamão verde, corte em lasquinha e coloque no fogo com água para escaldar. Depois de fervida a água, escorrer o excesso.

Coloque o bacalhau numa panela, acrescente o mamão já escaldado, coloque os temperos picadinhos, o leite de coco e deixe cozinhar.

Dicas: ***Para dessalgar mais rápido, acrescente uma colher de chá de farinha de trigo na água, onde o bacalhau ficará de molho.***

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1 dia

Rendimento: 6 porções

Território: Leste Sergipano

Município: Capela

Responsável: Maria Luiza de Melo

Baião de Dois



INGREDIENTES

- 1 kg de feijão cozido
- 1 kg de arroz cozido
- tempero a gosto
- pimenta de cheiro
- 1/2 xícara de chá de coentro
- 1 cebola grande picada
- 500g de charque dessalgado e cortado em cubos
- 500g de calabresa cortada em cubos

Leve uma panela ao fogo com a calabresa, deixando-a bem dourada.

Acrescente o charque, fritando bem.

Acrescente a cebola e o alho sem parar de mexer.

Adicione o feijão misturando o arroz e deixe cozinhar até reduzir o volume dos líquidos.

Na hora de servir, coloque coentro e cebolinha por cima .

Dicas: ***Se preferir, acrescente queijo de coalho ralado por cima do baião, tampando a panela até derreter o queijo.***

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 30 min

Rendimento: 10 porções

Territórios: Alto Sertão (Maria Vieira de Oliveira, de Canindé do São Francisco) e Baixo São Francisco (Francisca e Dora, de Japoatã)

Bobó de Camarão



INGREDIENTES

- 1 kg de macaxeira
- 1 kg de camarão
- 50g de castanha
- 50g de amendoim
- Gengibre
- Azeite de dendê (opcional)
- 1 tomate picado
- 1 cebola grande picada
- 1 pimentão picado
- 1/2 xícara de coentro
- 2 cocos
- 2 colheres de sopa de colorífero

Cozinhe a macaxeira, tire as fibras e reserve.

Retire o leite do coco suficiente para bater com a macaxeira.

Lave os camarões com água e limão, escorra, coloque o sal e torre na frigideira sem acrescentar nada, depois descasque e reserve. Reserve também as cabeças e cascas do camarão.

Bata a macaxeira com o leite de coco, reserve um pouco do leite do coco.

Bata um pouco de leite de coco com a cebola, a castanha, o amendoim e um pedacinho de gengibre, e reserve.

Bata também em um pouco de leite de coco as cascas e cabeças dos camarões, peneirar e bater novamente com o tomate e o pimentão e reserve.

Coloque a macaxeira batida com o leite do coco numa panela. Vá acrescentando as duas misturas.

Coloque no fogo e mexa, deixe cozinhar e depois acrescente os camarões descascados e o coentro picadinho, mexa mais e deixe cozinhar mais um pouco.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 20 porções

Território: Baixo São Francisco
Município: Ilha das Flores
Responsável: Maria Lucinda Almeida da Silva

Bobó de Charque



INGREDIENTES

- 1 kg de macaxeira
- ½ kg de charque dessalgado e frito
- ½ kg de calabresa cortada em rodelas e bem frita
- 300 g de bacon
- Pimenta do reino
- 2 tomates
- 2 cebolas
- Coentro e salsa a gosto
- 2 pimentões
- 3 dentes de alho
- Cominho a gosto
- Extrato de tomate

Cozinhe a macaxeira, bata no liquidificador e reserve

Triture o charque e a calabresa.

Adicione as carnes, frite o bacon e acrescente as verduras, refogando-as bem.

Acrescente a macaxeira e leve ao fogo por 5 minutos

Se ficar muito grosso, ponha um pouco de água para afinar e ferva mais um pouco.

Dicas:

Você pode substituir a água por leite, inclusive de coco.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 30 a 40 min

Rendimento: 10 porções

Território: Centro Sul Sergipano

Município: Lagarto

Responsável: Joseilda Santos

Camarão a Pirambu



INGREDIENTES

- 500g de camarões médios e limpos
- 200ml de vinho branco
- 200ml de creme de leite
- 1 tomate picado
- 1 cebola média picada
- ½ pimentão picado
- 2 colheres de sopa de cheiro verde picada
- Coentro
- Salsa
- Cebolinha
- 3 colheres de azeite de oliva
- pimenta do reino e sal a gosto

Refogue os temperos no azeite até que fiquem macios.

Acrescente o camarão, sal e pimenta do reino e frite-os até dourar.

Coloque o vinho, mexa devagar até ferver um pouco, desligue o fogo e acrescente o creme de leite.

Dicas:

Sirva acompanhado de arroz branco e purê de batatas.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 20 min

Rendimento: 2 porções

Território: Leste Sergipano

Município: Pirambu

Responsável: Dacylete Araujo Diniz da Silva

Camarão a Pirambu - I



INGREDIENTES

- 1 kg de camarão
- 1 abacaxi
- 1 lata de creme de leite
- 1 colher de chá de conhaque
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de catchup
- 1 colher de sopa de manteiga

Lave o camarão com água e limão. Aferente-o com água e sal, escorra e reserve-os.

Refogue na manteiga uma porção de abacaxi cortado em cubinhos, coloque o camarão, acrescente o conhaque e flambe, logo após acrescente o catchup, deixe ferver bem, em seguida coloque o creme de leite dê mais uma fervida e coloque dentro do abacaxi.

Corte na horizontal com casca e tudo, retire o miolo do abacaxi para refogar e deixe o abacaxi como se fosse uma tigela.

Dicas:

Sirva acompanhado de arroz branco e purê de batatas.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 10 a 20 min

Rendimento: 2 a 3 porções

Território: Leste Sergipano

Município: Pirambu

Responsável: Dacylete Araujo Diniz da Silva

Camarão ao Molho Branco



INGREDIENTES

- 1 kg de camarão sem cabeça
- 1 lata de creme de leite
- azeitona
- ½ lata de milho verde
- 1 cebola
- 1 pimentão
- Óleo
- Azeite
- 2 dentes de alho amassados

Refogue o camarão no óleo e alho. Acrescente a cebola, pimentão, azeitona e milho verde e por último creme de leite.

Dicas:

Sirva com batatas, verduras e arroz.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 20 min

Rendimento: 4 porções

Território: Baixo São Francisco

Município: Ilha das Flores

Responsável: José Gonçalves Filho

Camarão na Abóbora



INGREDIENTES

- 1 abóbora inteira
- 1 kg camarão (água doce)
- 2 latas de creme de leite
- 1 tomate sem semente e bem picado
- 1 cebola grande em pedaços
- 1 pimentão verde sem semente e picado
- ½ xícara de chá de Coentro
- Óleo
- Limão
- Sal a gosto
- Milho Verde
- Ervilha

Lave os camarões com água e limão, escorra e coloque o sal, torre na frigideira sem acrescentar nada, depois descasque e reserve.

Doure a cebola picadinha no óleo, acrescente o camarão e depois o tomate, pimentão e coentro picadinho, deixe refogar bem, coloque o creme de leite, o milho verde e a ervilha; misture bem e deixe ferver um pouco, reserve.

Lave a moranga, corte a parte de cima como se fosse uma tampa, retire e reserve. Limpe dentro da moranga tirando as sementes e os fiapos. Coloque a abóbora dentro de uma panela com a boca para cima e coloque água suficiente para encher e cobrir a abóbora. Coloque sal, tampe e leve para cozinhar.

Quando estiver cozida, escorra a água e deixe no escorredor para escorrer mais.

Depois pegue a moranga que já escorreu, coloque o creme do camarão dentro e mexa com a colher delicadamente para não furar a moranga.

Decore com camarão torrado com cabeça ou a gosto.

Só coloque o creme do camarão dentro da moranga quando for servir.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 2h

Rendimento: 6 porções

Território: Baixo São Francisco

Município: Ilha das Flores

Responsável: Maria Lucinda Almeida

Camarão Refogado



INGREDIENTES

- 2 kg de camarão
- 2 tomates picados
- 2 cebolas picadas
- 2 dentes de alho
- ½ xícara de chá de coentro
- 2 pimentões picados
- pimenta do reino a gosto
- 2 pimentas de cheiro
- Óleo

Lave os camarões com água e limão, escorra e adicione sal.

Leve ao fogo para secar sem acrescentar nada.

Depois de frio, retire a casca do camarão e reserve.

Em uma panela, acrescente o óleo, os temperos, mexendo bem até dourar a cebola.

Acrescente o camarão, refogue-o até secar.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 10 porções

Território: Baixo São Francisco

Município: Brejo Grande

Responsável: Maria Dinalva

Carne de Carneiro ao Molho



INGREDIENTES

- 2 kg de carne de carneiro
- 1 cebola grande
- Coentro
- 1 tomate grande
- 1 pimentão
- 1 xícara de vinagre
- Manjericão
- 6 cabeças de alho
- 1 xícara de colorífero
- 1 xícara de pimenta do reino
- Sal a gosto

Retalhe em pequenos pedaços a carne e coloque de molho em água fria.

Corte as verduras, acrescente os demais ingredientes, deixe refogar por 15 minutos.

Logo após, acrescente a carne de carneiro em fogo médio, deixe cozinhar por 1 hora ou até ficar cozido.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 1h30min

Rendimento: 6 porções

Território: Leste Sergipano

Município: Capela

Responsável: Maria de Fátima Santos Lima

Carne de Panela



INGREDIENTES

- 1 kg de carne
- 1 xícara de vinho
- 2 dentes de alho
- 1 xícara de óleo
- Sal a gosto

Numa panela, refogue todos os temperos com a carne;

Cozinhe em fogo baixo.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h40min

Rendimento: 10 porções

Território: Grande Aracaju

Município: Barra dos Coqueiros

Responsável: Dona Lourdes

Catado de Aratu à Moda da Casa



INGREDIENTES

- 500 g de catado de aratu
- 1 tomate cortado em cubos
- 1 cebola grande ralada
- 1 pimentão cortado em cubos e sem sementes
- Óleo
- Extrato de tomate
- Coentro bem picado
- 1 Ovo
- Sal a gosto

Aqueça o óleo e refogue a cebola até dourar.

Em seguida, acrescente o catado seco (sem água) aos poucos. Deixe cozinhar por cerca de 5 min.

Adicione o pimentão e o tomate até a mistura secar um pouco.

Adicione o extrato, o ovo e o coentro e mantenha no fogo por 10 min. ou até que o fundo da panela fique seco.

Dicas:

Tudo isso deve ser feito em fogo baixo. O catado não deve ficar pesado, cheio de óleo, deve ficar solto e seco.

Você pode acrescentar ervilhas ao catado.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 30min

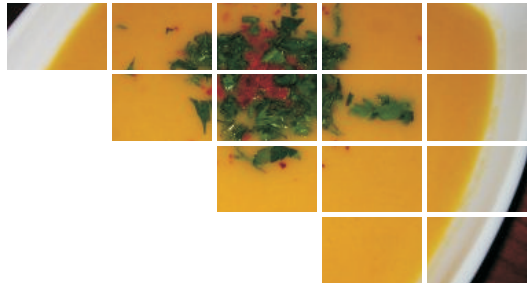
Rendimento: 2 porções

Território: Sul Sergipano

Município: Indiaroba

Responsável: Herundina Custodia

Creme de Abóbora ao Molho de Camarão



INGREDIENTES

- 2 kg de Abóbora
- 1 kg camarão (água doce)
- 1 lata de creme de leite
- 1 tomate sem semente
- 1 cebola grande picada
- 1 pimentão verde picado
- ½ xícara de chá de coentro
- Óleo
- Limão
- Sal

Lave os camarões com água e limão, escorra e coloque o sal para torrar na frigideira sem acrescentar nada, depois descasque e reserve.

Cozinhe a abóbora em pedaços grandes sem a casca, depois de cozida escorra na peneira e reserve.

Doure a cebola picadinha no óleo, acrescente o camarão e depois o tomate, pimentão e coentro picadinho, deixe refogar bem, coloque o creme de leite, misture bem e deixe ferver um pouco, reserve.

Passe a abóbora no espremedor de batatas, depois de espremida, misture a abóbora com o molho do camarão.

Dicas:

Sirva com arroz branco ou batata cozida.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 6 porções

Território: Baixo São Francisco

Município: Ilha das Flores

Responsável: Maria Lucinda Almeida

Ensopado de Sururu



INGREDIENTES

- 1 kg sururu
- 1 coco
- 1 tomate
- 1 cebola
- Coentro
- Pimenta de cheiro
- 3 dentes de alho
- 2 Limões
- 1 chuchu
- 1 colher de chá de azeite de dendê (opcional)

Lave bem o Sururu umas cinco vezes com água e limão dentro de uma peneira para retirar toda a areia. Escorra bem.

Coloque em uma panela, acrescente o chuchu picadinho e os temperos também picadinhos, o leite de coco e o dendê (opcional) e deixe cozinhar, sempre mexendo.

Dicas:

Não use óleo na receita.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 6 porções

Território: Baixo São Francisco

Município: Brejo Grande

Responsável: Maria Dinalva

Estrogonofe de Frango



INGREDIENTES

- 1 kg de peito de frango
- 1 cebola
- 2 dentes de alho amassados
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- ½ xícara de creme de leite
- Sal a gosto
- 200ml de molho de tomate peneirado

Corte o frango em cubos e frite em óleo quente.

Corte o tomate, cebola e alho. Acrescente ao frango.

Acrescente tablete de tempero pronto e a pimenta do reino. Após fervura, coloque o creme de leite.

Dicas:

Sirva com arroz branco.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 30min

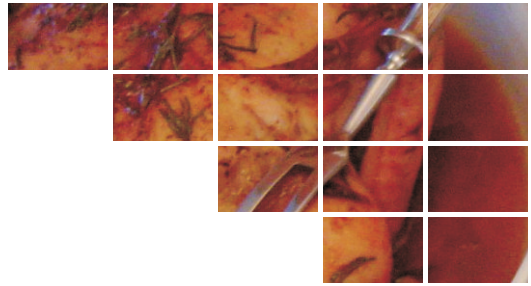
Rendimento: 10 porções

Território: Leste Sergipano

Município: Divina Pastora

Responsável: Vânia Santos Bonfim

Frango Bento



INGREDIENTES

- 1 peito de frango cortado em filés
- Queijo e presunto fatiados
- Farinha de rosca
- 3 ovos batidos

Em uma fatia de filé de frango, adicione uma fatia de presunto, uma de queijo e outra de presunto e, por último, outra fatia de filé de frango;

Pegue esse sanduíche e passe no ovo batido e, em seguida, na farinha de rosca;

Por fim, frite o frango até mostrar o ponto.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 15min

Rendimento: 4 porções

Território: Sul Sergipano

Município: Umbaúba

Responsável: Senhor Farias (Recanto da Cidade)

Fritada de Camarão



INGREDIENTES

- 1 kg de camarão
- 6 ovos
- 1 coco
- 1 tomate em cubos
- 1 cebola grande picada
- 1 pimentão verde picado
- ½ xícara de chá de coentro
- 4 colheres de farinha de trigo
- Fermento em pó
- Pimenta do reino a gosto
- 1 dente de alho amassado
- Limão

Lave os camarões com água e limão.

Escorra e coloque o sal. Leve ao fogo sem acrescentar nada.

Deixe secar até os camarões ficarem vermelhos.

Descasque e reserve.

Retire o leite de coco e reserve.

Bata no liquidificador, com pouquinho de água ou leite do coco com todos os temperos. Leve ao fogo e deixe cozinhar.

Junte os camarões e cozinhe por 20 mim.

Acrescente milho verde e ervilha.

Bata as claras em neve, acrescente as gemas, coloque 4 colheres sopa de farinha de trigo e 1 colher chá de fermento em pó. Misture a metade das claras com os camarões já refogados.

Coloque num pirex e cubra com o restante das claras.

Enfeite com rodelas de tomate e pimentão. Leve ao forno morno.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 6 porções

Território: Baixo São Francisco

Município: Brejo Grande

Responsável: Maria Dinalva

Galo Amamoado com Coco



INGREDIENTES

- 1 frango de capoeira em pedaços
- 1 cebola branca picada
- 1 tomate picado
- 1 pimentão picado
- Açafrão a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 1 mamão verde
- 300 ml de leite de coco
- 1 colher de sopa de colorífero

Cozinhe o frango de capoeira com os temperos por cerca de 40 minutos.

Adicione o leite de coco e o mamão cortado em cubos.

Deixe ferver por mais 15 minutos.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 55 min

Rendimento: 6 porções

Território: Baixo São Francisco

Município: Santana do São Francisco

Responsável: Adilson Soares da Costa

Gratinado de Macaxeira



INGREDIENTES

- 1 kg de macaxeira
- 400g de charque dessalgado
- 200g de presunto fatiado
- 200g de muçarela fatiado
- 50g de queijo ralado
- frango desfiado
- 1 lata de creme de leite
- 1 tomate picado
- 1 cebola picado
- 1 pimentão picado
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa de colorífero
- Sal a gosto

Cozinhe a macaxeira, escorra e reserve-a.

Frite o frango desfiado na cebola e no alho e reserve-o.

Frite o charque na cebola e no alho. Reserve.

Arrume em camadas: macaxeira amassada, charque, macaxeira amassada, frango desfiado, presunto, muçarela, creme de leite.

Leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 1h

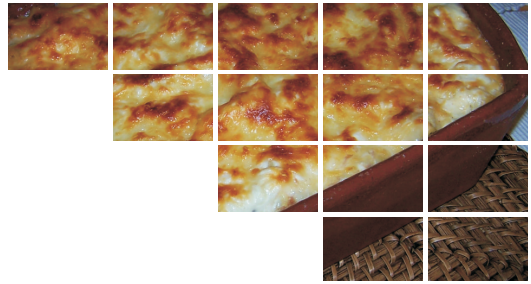
Rendimento: 8 porções

Território: Baixo São Francisco

Município: Muribeca

Responsável: Maria Marleide de Lima

Lasanha de Camarão



INGREDIENTES

- 500g de Filé de Camarão
- 1 cebola média cortada em cubo bem pequenos
- 1 tomate cortado em cubo bem pequeno
- 1 pimentão pequeno e cortado em cubo
- 3 dente de alho amassado ou 1 colher de sobremesa
- 3 colheres de sopa de óleo
- coentro
- 3 pimentas de cheiro cortado bem pequeno
- 1colher de chá rasa de colorífero
- 1 pitada de açúcar
- Sal a gosto
- 1 Colher de Sopa de farinha de trigo
- 1 Pacote de Massa de lasanha
- Queijo mussarela o suficiente para recheiar
- Queijo ralado para polvilhar.

Em uma vasilha, lave a camarão e deixe escorrer para retirar o excesso de água.

Em uma panela coloque o óleo, a cebola, o alho e deixe dourar (não muito), em seguida coloque o tomate, o pimentão o açúcar e o sal e deixe cozinhar. Adicione o colorífero, deixe cozinhar para desmanchar o colorífero. Coloque o camarão e deixe cozinhar. Por último, coloque um pouco de água e deixe ferver. Dissolva a farinha de trigo em um pouco de água ou leite e despeje aos poucos para não empelotar.

Depois de cozido, apague o fogo e coloque o coentro e a pimentinha. Tampe a panela e só destampe na hora de montar a lasanha.

Em uma refratária, unte e vá intercalando com uma parte de massa de lasanha, outra de creme e outra de queijo muçarela, até terminar com o creme. Em seguida, polvilhe com o queijo ralado e leve ao formo para assar.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 20min

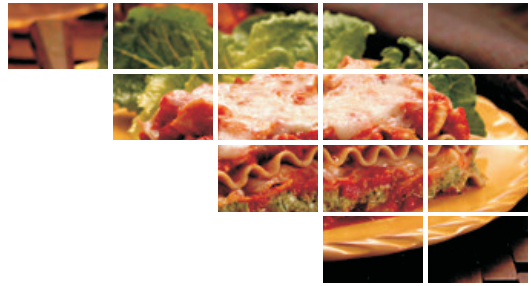
Rendimento: 3 porções

Território: Sul Sergipano

Município: Santa Luzia do Itanhi

Responsável: Selma Santos

Lasanha de Macaxeira



INGREDIENTES

- 1 kg de Macaxeira
- 1 Lata de Creme de Leite
- 1 Pacote de Queijo Ralado (100g)
- 1 Peito de frango
- Queijo Mussarela e Presunto (fatiados à gosto)
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 Tomate
- 1 Cebola
- Orégano
- Sal a gosto
- Pimenta do reino
- Alho

Cozinhe a macaxeira, escorra e esprema.

Acrescente a lata de creme de leite, o queijo ralado e uma colher de manteiga e misture bem. Reserve.

Cozinhe o peito de frango temperado e desfie.

Faça um molho com o tomate, a cebola, uma colher de sopa de manteiga, sal, orégano, coloque para cozinhar e depois bata no liquidificador, peneire. Reserve.

Coloque no refratário as camadas intercaladas de macaxeira, queijo muçarela, presunto, frango desfiado, queijo muçarela, presunto, macaxeira e molho.

Coloque no forno para dourar.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h

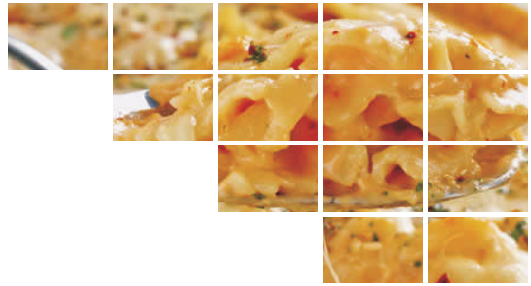
Rendimento: 8 porções

Território: Baixo São Francisco

Município: Canhoba

Responsável: Delba de Castro Ramos

Macarrão ao Forno com Creme de Camarão



INGREDIENTES

- 500g de Filé de Camarão
- 1 cebola média cortada em cubo bem pequenos
- 1 tomate cortado em cubo bem pequeno
- 1 pimentão pequeno e cortado em cubo
- 3 dente de alho amassado ou 1 colher de sobremesa
- 3 colheres de sopa de óleo
- coentro
- 3 pimentas de cheiro cortado bem pequeno
- 1colher de chá rasa de colorífero
- 1 pitada de açúcar
- Sal a gosto
- 1 Colher de Sopa de Farinha de Trigo
- 1 Pacote de Macarrão Cozido Normalmente
- Manteiga para Untar
- Queijo Ralado para Povilhar

Em uma vasilha, lave a camarão e deixe escorrer para tirar o excesso de água.

Em uma panela coloque o óleo, a cebola, e o alho e deixe dourar (não muito). Adicione o tomate e o pimentão, o açúcar e o sal e deixe cozinhar. Acrescente o colorífero, deixe cozinhar para desmanchar.

Adicione o camarão deixe cozinhar e, por ultimo, coloque um pouco de água e deixe ferver. Dissolva a farinha de trigo em um pouco de água ou leite e despeje aos poucos para não empelotar e ver a consistência.

Depois de cozido, apague o fogo e coloque o coentro e a pimentinha tampe a panela e só destampe na hora de servir.

Em uma refratária, vá intercalando com uma parte de macarrão, outra de creme até terminar com o creme. Em seguida, polvilhe com o queijo relado e leve ao formo para assar.

Dicas: ***Pode ser servido puro ou com acompanhamento a gosto. O macarrão pode ser: Talharim, Parafuso ou Espaguete.***

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 3 porções

Território: Sul Sergipano

Município: Santa Luzia do Itanhi

Responsável: Selma Santos

Macaxeira ao Forno de Lenha



INGREDIENTES

- 2 kg de macaxeira
- 100g de queijo mussarela
- 100g de presunto
- 1 copo de requeijão cremoso
- 400g de charque
- ½ litro de leite
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- 2 colheres de manteiga
- Tomate, cebola e orégano

Cozinhe a macaxeira e amasse com um garfo

Misture a macaxeira amassada com o leite e uma colher de manteiga e reserve.

Escalde o charque e desfie bem fininho e reserve

Faça o molho com a cebola, tomate, uma colher de manteiga, sal a gosto e o extrato de tomate. Leve ao fogo para cozinhar e quando estiver bem cozido, bata no liquidificador, peneire e reserve

Unte uma forma com manteiga

Coloque as camadas de macaxeira, requeijão cremoso, charque, macaxeira de novo, queijo, presunto, finalizando com o molho de tomate e orégano

Ponha no forno para gratinar.

Dicas: ***Segundo a Sra. Rute Soares, do município de Monte Alegre de Sergipe, o leite de vaca pode ser substituído pelo leite de coco.***

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

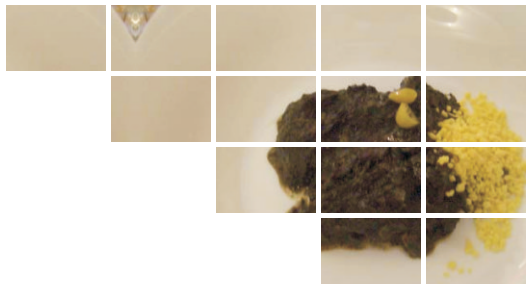
Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 15 porções

Território: Centro-Sul Sergipano
Município: Lagarto
Responsável: Rosângela Maria da Silva

Território: Alto Sertão Sergipano
Município: Monte Alegre
Responsável: Rute Soares da Costa Silva

Maniçoba



INGREDIENTES

- 6 kg de folha de mandioca
- 2 kg de toucinho branco
- 2 kg de toucinho defumado
- 2 kg de pé de porco salgado
- 2 kg de orelha de porco salgada
- 2 kg de língua de porco salgada
- 2 kg de rabo de porco salgado
- 2 kg de lombo de porco salgado
- 2 kg de costela de porco salgada
- 1,5 kg de lingüiça de porco
- 4 kg de charque
- Alho, pimenta-de-cheiro e temperos verdes a gosto

Pique as folhas de mandioca sem os talos e moa na máquina de moer ou no liquidificador até dar 6 quilos.

Ponha as folhas moídas numa panela grande com bastante água e leve ao fogo brando e deixe ferver bastante até soltar o sumo (mais ou menos 1 hora), depois lave as folhas de mandioca várias vezes com água fria, apertando até sair o excesso de sumo.

Em outra panela, coloque os temperos e acrescente as folhas já lavadas, coloque água e ferva por cerca de 10 horas

Mexa, às vezes, para que as folhas não grudem na panela

Coloque sempre água, pois a massa não pode ficar seca e deixe o fogo o mais baixo possível

Passada as 12 horas, acrescente o toucinho branco e o toucinho defumado, ambos inteiros.

Deixe ferver por mais 12 horas, sempre em fogo brando, completando a água e mexendo

À parte, ponha as carnes salgadas e o charque de molho para tirar o excesso do sal

Corte em tamanho de servir as carnes salgadas, lave bem e aferente

Coloque tudo na panela em que as folhas moídas estão fervendo por mais de8 horas

No segundo dia, a maniçoba já está pronta e fica como se fosse uma feijoada

A cor que no início é verde bem vivo, vai se transformando até ficar um verde muito escuro, quase preto

Sirva com arroz branco, farinha de mandioca e pimenta de cheiro

Categoria: Prato Principal

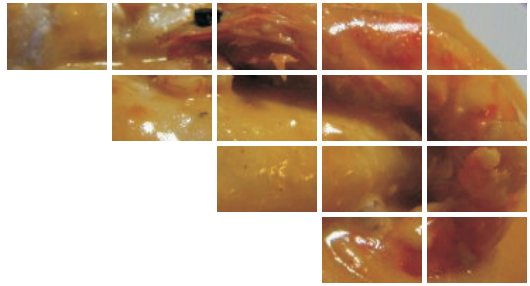
Dificuldade do Prato: Difícil

Tempo de Preparo: 2 dias

Rendimento: 30 porções

Território: Centro-Sul Sergipano (Marieta Araújo, de Simão Dias e Vera de Davi, de Lagarto)

Molho de Camarão



INGREDIENTES

- 1 kg camarão
- 1 copo de requeijão cremoso
- 1 xícara de creme de leite
- 1 pacote de queijo ralado de 50g
- 1 dente de alho amassado
- Limão

Lave o camarão com limão, descasque o camarão sem torrar, e deixe-o de molho no limão por 10 minutos. Depois lave e escorra.

Amasse o dente de alho e doure com uma colher de margarina. Coloque o camarão que já escorreu e deixe apurar.

À parte, misture o requeijão cremoso com o creme de leite e o queijo ralado e acrescente ao camarão. Misture e deixe ferver mais um pouco.

Dicas:

O molho pode ser servido com talharim ou outro tipo de macarrão.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h30min

Rendimento: 8 porções

Território: Baixo São Francisco

Município: Ilha das Flores

Responsável: Maria Lucinda Almeida

Moqueca de Aratu



INGREDIENTES

- 1 kg aratu
- 1 tomate
- 1 pimentão
- 5 pimentas de cheiro
- 5 pimentinhas malagueta
- coentro
- cebolinha
- 2 dentes de alho
- 1 colher chá pimenta do reino
- 1 colher sopa colorífero
- 1 colher sopa de sal ou á gosto
- 300 ml de leite de coco
- palha de palmeira oroba e fios de ouricuri

Lave bem o aratu em água corrente.

Em um liquidificador junte o tomate, o pimentão, o coentro, a cebolinha, o alho, a pimenta e o leite de coco e bata por alguns segundos.

Numa panela junte o aratu, o colorífero, o sal e a pimenta do reino, misture bem e adicione a mistura que foi batida no liquidificador.

Leve ao fogo por aproximadamente 20 minutos, sempre mexendo até que comece a soltar da panela e que fique sequinha.

Enrole na folha e amarre as extremidades com o fio, em seguida leve ao forno ou na brasa por 5 minutos.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 3 porções

Território: Sul Sergipano

Município: Estância

Responsável: Artêmia Santiago Costa

Moqueca de Frango



INGREDIENTES

- 2 kg de coxa e sobrecoxa limpas
- 300g de camarão seco
- 200 ml de azeite de dendê
- 400 ml de leite de coco
- 3 dentes de alho amassado
- 1 caixa de creme de leite
- 2 cebolas grandes
- 3 tomates maduros e sem sementes
- 1 molho de coentro
- 1 pimentão grande
- 3 cubos de caldo de galinha ou de camarão
- 1 pitada de pimenta do reino
- Sal a gosto
- 100g de amendoim moído
- 100g de castanha moída

Tempere o frango com o alho e com um pouquinho de sal e reserve.

Doure a cebola no azeite, acrescente o tomate e deixe murchar. Coloque o pimentão, parte do coentro picado, o leite de coco, o camarão, o amendoim e a castanha e deixe cozinhar.

Depois de cozido os temperos, coloque o frango já temperado no molho e deixe cozinhar por cerca de 20 min.

Acrescente o creme de leite e o restante do coentro na hora de servir.

Dicas:

Se o molho ficar fino, acrescente uma colher de amido de milho dissolvido em um pouco de água para engrossar. Servir com arroz branco.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 2h

Rendimento: 8 a 10 porções

Território: Centro-Sul Sergipano

Município: Tobias Barreto

Responsável: Gilterlan Celestino

Omelete de Aratu



INGREDIENTES

- 500 g de catado de aratu
- 1 tomate cortado em cubo pequeno
- 1 cebola média picadinha
- 1 pimentão cortado em cubo
- ½ xícara de chá de coentro
- pimenta de cheiro
- 3 dentes de alho amassados
- óleo ou azeite de oliva
- Colorífero

Para Omelete:

- 4 ovos
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de farinha de trigo

Numa panela coloque o óleo, o alho e a cebola e deixe dourar (não muito).

Acrescente o tomate, o pimentão e o corante deixando cozinhar.

Acrescente o aratu e não deixe cozinhar muito.

Acrescente o coentro e a pimenta de cheiro e reserve.

Para Omelete:

Bata os ovos em neve, coloque uma pitada de sal e a colher de farinha de trigo .

Leve uma frigideira ao fogo com óleo e adicione parte dos ovos em neve e cubra com o molho do aratu e despeje o restante dos ovos em neve sobre o aratu. Mantenha no fogo até que o fundo do omelete fique firme. Nesse momento, vire o omelete e leve ao fogo até que o ovo fique bem cozido.

Dicas:

O omelete é acompanhado do pirão de peixe com molho de camarão.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 1 porção

Território: Sul Sergipano

Município: Santa Luzia do Itanhi

Responsável: Selma dos Santos

Peixe ao Molho Escabeche



INGREDIENTES

- 1 kg de peixe
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1 caixa de extrato de tomate
- 200 g de ketchup
- Cebola branca
- Pimentão
- Tomate
- Coentro
- Cebolinha

Frite o peixe em óleo quente.

Seque o peixe em papel toalha para que o óleo seja absorvido. Reserve.

Coloque no fogo todos os ingredientes e deixe ferver.

Acrescente o peixe e deixe cozinhar por alguns minutos.

Dicas:

Sirva com purê de batata, arroz branco, salada de alface e limão.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 3 porções

Território: Leste Sergipano

Município: Capela

Responsável: Maria de Fátima Santos Lima

Peixe de Forno



INGREDIENTES

- Peixe Tambaqui
- Farinha de milho (massa para cuscuz)
- Sal
- Limão
- Cebola
- Pimentão
- Coentro
- Tomate

Lave o peixe com limão, em seguida abra o peixe ao meio e tempere com sal.

Passe o peixe na farinha de milho. Reserve.

Refogue os temperos (tomate, cebola, pimentão, coentro).

Coloque os peixes na assadeira e cubra com os temperos.

Leve ao forno.

Dicas:

Esta receita também pode ser feita com outros tipos de peixe, como Cação, Robalo, Pescada Amarela.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 4 porções

Território: Leste Sergipano

Município: Capela

Responsável: Maria Luiza de Melo Santos

Peixe na Brasa



INGREDIENTES

- ½ kg de peixe
- Sal
- ½ cebola
- ½ pimentão
- 1 tomate
- Temperos

Limpe o peixe e lave em três águas com limão e pouco sal.

Coloque todos os temperos dentro do peixe.

Leve para assar na grelha.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 30min

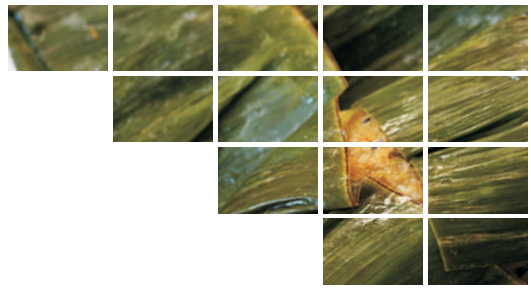
Rendimento: 2 porções

Território: Médio Sergipano

Município: Aquidabã

Responsável: José Ricardo Barbosa

Peixe na Palha



INGREDIENTES

- 4 unidades de peixe pescadinha
- Limão
- Alho
- Sal
- Pimentão
- Cebola
- Tomate

Lave as pescadinhas com limão, coloque numa vasilha com os temperos picadinhos.

Acrescente o leite de coco tirado grosso e deixe os peixes de molho por 30 minutos.

Pegue uma palha de bananeira, cortada num tamanho maior que o peixe e passe no fogo rapidamente sem deixar queimar só para aquecer e não lascar quando for enrolar o peixe.

Enrole os peixes um a um na palha como rocambole e as extremidades com pindoba.

Arrume numa bandeja de alumínio e coloque no forno, virando de 15 em 15 minutos. Para ver se está bom, levante um pouco o peixe, se escorrer salmoura ainda não está bom.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 3 porções

Território: Sul Sergipano

Município: Indiaroba

Responsável: Jedalva Barbosa

Picanha à Moda da Casa
(Picanha ao cheiro da terra)



INGREDIENTES

- 500g de picanha temperada e amaciada
- 3 tomates maduros (sem pele, sem semente e triturado)
- 2 colheres de sopa de polpa de tomate
- Creme de leite
- Queijo prato
- Sal a gosto

Coloque em uma panela os tomates, a polpa de tomate, o creme de leite e leve ao fogo.

Asse a picanha em óleo quente.

Acrescente o molho e uma camada de queijo finalizando com o molho.

Decore com pimentões verde, vermelho e amarelo, ervilha e milho verde.

Categoria: Prato Principal

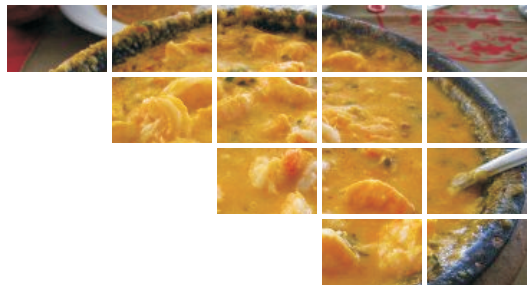
Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 15min

Rendimento: 2 porções

Território: Leste Sergipano
Município: Rosário do Catete
Responsável: Sueleide de Lima Borborema

Pirão de Camarão



INGREDIENTES

- ½ kg de camarão cozido e picado
- ½ kg de camarão inteiro
- 2 tomate picado sem semente
- 1 cebola grande picada
- 1 pimentão sem semente e picado
- 1 molho de coentro
- Farinha de mandioca
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto

Ponha no liquidificador todos os ingredientes, exceto o camarão inteiro. Bata e leve ao fogo para cozinhar o camarão inteiro e deixe ferver.

Adicione farinha aos poucos, para não empelotar, até apresentar uma consistência firme.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 30 a 40 min

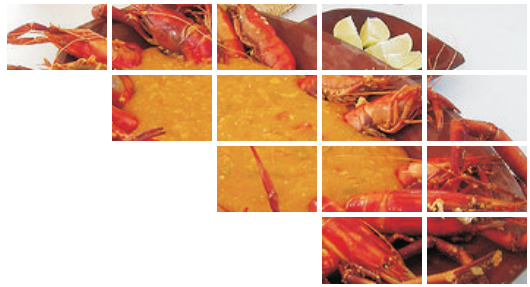
Rendimento: 5 a 10 porções

Território: Grande Aracaju

Município: Nossa Senhora do Socorro

Responsável: Ednalva Almeida Fontes

Pirão de Peixe com Pitu



INGREDIENTES

- 1 kg de peixe
- 500 g de pitu
- Pimenta do reino a gosto
- Cominho a gosto
- 1 tomate picado sem semente
- 1 cebola
- 1 Pimentão picado e sem sementes
- ½ xícara de chá de coentro picado
- ½ xícara de chá de cebolinha picada
- Farinha de Mandioca
- Sal a gosto

Coloque em uma panela o pitu e todas as verduras, os temperos e leve ao fogo até que os pitus fiquem avermelhados. Acrescente o peixe e deixe cozinhar por mais 30 minutos em fogo baixo.

Depois de cozido, retire o caldo ainda quente, acrescente a farinha de mandioca mexendo até fazer o pirão.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Difícil

Tempo de Preparo: 1h

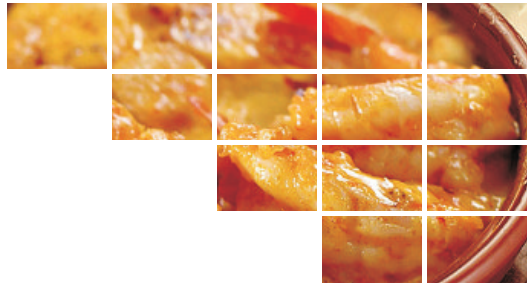
Rendimento: 4 porções

Território: Alto Sertão Sergipano

Município: Porto da Folha

Responsável: Sonia Augusta

Refogado de Camarão



INGREDIENTES

- 500g de Camarão
- 1 cebola média cortada em cubo bem pequenos
- 1 tomate cortado em cubo bem pequeno
- 1 pimentão pequeno e cortado em cubo
- 3 dentes de alho amassado ou 1 colher de sobremesa
- 3 colheres de sopa de óleo
- coentro
- 3 pimentas de cheiro cortado bem pequeno
- 1colher de chá rasa de colorífero
- 1 pitada de açúcar
- Sal a gosto
- 1 lata de ervilha com milho verde

Em uma vasilha, lave o camarão e deixe escorrer para tirar o excesso de água.

Em uma panela coloque o óleo, a cebola, e o alho e deixe dourar (não muito). Em seguida, coloque o tomate e o pimentão, o açúcar e o sal e deixe cozinhar, depois coloque o colorífero e cozinhe para desmanchar o colorífero. Adicione o camarão e o leite de coco e ferva.

Depois de cozido, apague o fogo e coloque o coentro, a pimentinha, a ervilha e o milho verde.

Tampe a panela e só destampe na hora de servir.

Dicas:

O molho de camarão pode ser acompanhado com arroz à grega ou branco, salada mista crua e o tradicional pirão de peixe com molho de camarão ou puro.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 3 porções

Território: Sul Sergipano
Município: Santa Luzia do Itanhi
Responsável: Selma/ Lúcio / Sergio

Rocombole de Batata



INGREDIENTES

- ½ kg de batata
- 3 ovos
- 1 xícara de café de Leite
- 3 colheres de farinha de trigo

Descasque, lave e cozinhe as batatas em água e sal. Escorra.

Adicione a farinha de trigo, os ovos e o leite.

Coloque em assadeira untada com manteiga e leve ao forno para assar.

Depois de assada, coloque em um pano úmido e recheie com o frango (já cozido e desfiado) e, com a ajuda do pano vá enrolando, ao final coloque numa bandeja e enfeite com folhas de alface.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 30min

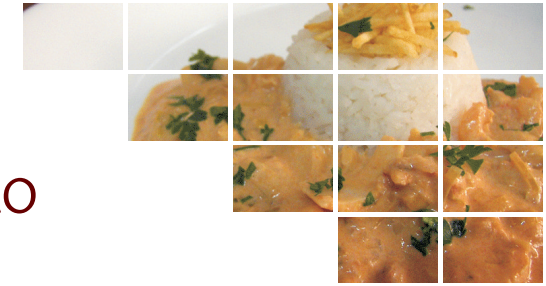
Rendimento: 10 porções

Território: Médio Sertão Sergipano

Município: Graccho Cardoso

Responsável: Ana Luzia Nunes Mota Santos

Strogonofe de Camarão



INGREDIENTES

- 1 kg de camarão
- 1 lata de creme de leite
- 1 colher de sopa de margarina
- 2 dentes de alhos amassados
- 1 cebola picada
- Óleo de azeite
- sal a gosto
- 1 tomate picado
- 1 limão
- 1 colher de sopa de colorífero
- ½ xícara de chá de coentro

Lave e descasque os camarões.

Refogue o alho, a cebola, o tomate na margarina e no azeite por 4 minutos.

Depois, junte o camarão que já deve está com o sal, o limão e o colorífero, refogue por mais 10 min.

Acrescente o creme de leite e desligue o fogo. Finalize com coentro cortado bem fininho.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 6 porções

Território: Médio Sertão Sergipano
Município: Cumbe
Responsável: Josinete Pereira da Silva

Território: Baixo São Francisco
Município: Pacatuba
Responsável: Maria Antônia da Silva

Tambaqui Frito com Farofa



INGREDIENTES

- 1 kg de Tambaqui
- Farinha de mandioca
- Óleo de soja
- Manteiga
- 1 cebola branca
- Sal a gosto

Aqueça o óleo.

Empane o peixe na farinha de mandioca.

Coloque para fritar no óleo.

Faça a farofa na manteiga com cebola branca.

Sirva em travessas separadas.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 25min

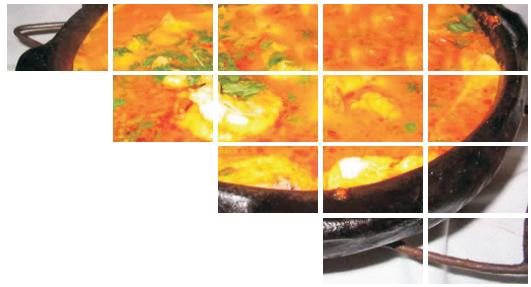
Rendimento: 2 porções

Território: Baixo São Francisco

Município: Telha

Responsável: Binho

Peixada à Brasileira



INGREDIENTES

- 1 kg de peixe (Pescada)
- 1 Tomate
- 1 Cebola
- 1 Pimentão
- 1 Molho de coentro
- 1 Molho de salsa
- Cheiro verde
- Azeite de dendê
- Colorífero
- 1 Coco
- 2 Batatas
- 1 Cenoura
- 1 Chuchu
- ½ Repolho
- 1 Ovo cozido
- Sal

Refogue as verduras, acrescente o leite de coco, o azeite e o colorífero e deixe cozinhar.

Coloque o peixe e os legumes já cozidos, deixe ferver.

Retire o peixe e as verduras, coe o caldo na peneira e mexa o pirão com farinha de mandioca.

Categoria: Prato Principal

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 6 porções

Território: Leste Sergipano

Município: Pirambu

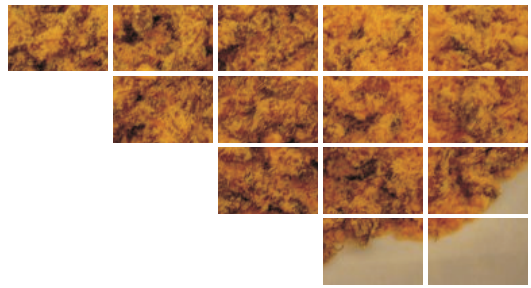
Responsável: Marize dos Santos



3.3. ACOMPANHAMENTO

Em Sergipe, o acompanhamento do prato principal é a farinha de mandioca. Entretanto, podemos usar alguns temperos e teremos as melhores farofas. Se preferir, acrescente o leite quente à farinha de mandioca e terá o pirão de leite para acompanhar a carne do sol. O caldo do cozimento das carnes e peixes também rende um saboroso pirão. O arroz? É usado com o feijão, a carne ou o peixe e a farinha de mandioca. Dá tudo certo!
Para acompanhamento dos pratos principais, além da farinha de mandioca e do arroz,ainda, são usados legumes (nome comuns às plantas hortenses como cenoura, beterraba, batata doce, chuchu e outras). Assim, basta escolher com arte e gosto as suas combinações variando os efeitos das cores e sabores.

Farofa do Carreteiro



INGREDIENTES

- 1 kg de carne de boi (Lombo)
- Cheiro verde
- Cebolinha
- Coentro
- Cominho e pimenta do reino a gosto
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 kg de farinha de mandioca
- 250 g de manteiga

Cozinhe o lombo, temperado com sal, cominho e pimenta do reino.

Corte o lombo em pequenos pedaços (fatias)

Em um recipiente, coloque o lombo em pedaços, a cebola, o alho cortado em cubos e leve ao forno para dourar.

Por fim, coloque a manteiga, o cheiro verde, a farinha de mandioca e misture bem.

Dicas:

Esta farofa também pode ser feita com as sobras do lombo ou da carne do sol.

Categoria: Acompanhamento

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h

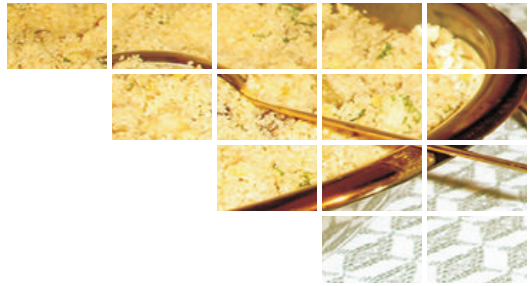
Rendimento: 5 porções

Território: Alto Sertão Sergipano

Município Monte Alegre

Responsável Verleide Vasconcelos

Farofa do Juarez



INGREDIENTES

- 2 kg farinha de mandioca (bem fina)
- 4 colheres de sopa de óleo
- 4 colheres de sopa de margarina
- 1 cebola
- 1/2 pimentão
- 10 pimentas de cheiro
- 1 colher de corante

Coloque o óleo e a margarina numa panela, deixe esquentar e acrescente os temperos picadinhos bem miudinhos, refogue bem.

Depois de refogado, acrescente uma colher de corante, coloque a farinha e mexa bem.

Dicas:

Se não consumir toda a farofa, guardar numa vasilha de alumínio com tampa para não ficar mole.

Categoria: Acompanhamento

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h

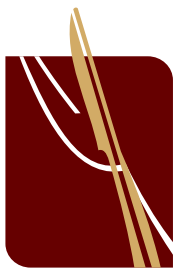
Rendimento: 10 porções

Território: Baixo São Francisco

Município Pacatuba

Responsável Juarez



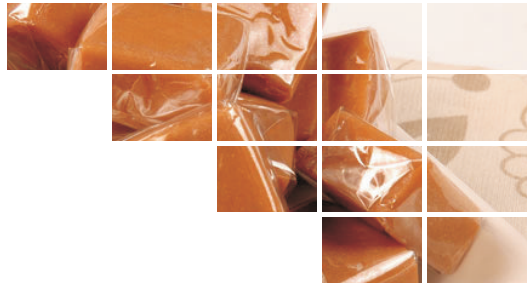


3.4. DOCES E SOBREMESAS

Uma das maiores influências da cozinha portuguesa foi a transformação dos frutos e do leite em doces. A nossa sobremesa? O doce de leite.

As receitas abaixo foram apresentadas, degustadas e selecionadas, durante a realização das Conferências Territoriais, como nossas principais sobremesas.

Bala de Leite - II



INGREDIENTES

- 1 kg de açúcar
- 3 litros de leite

Em uma panela, queime ½ kg de açúcar e, em seguida, acrescente o leite e leve ao fogo mexendo, em seguida acrescente o outro ½ kg de açúcar e continue mexendo sem parar.

Para saber o ponto, coloque uma xícara de água com um pouquinho da bala e se ficar no ponto de enrolar está bom. Coloque manteiga em assadeira e coloque a bala, deixe esfriar e enrole a bala com papel manteiga.

Categoria: Doces e Sobremesas

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 4h

Rendimento: 150 unidades

Território: Agreste Central (Antonio Miguel dos Santos, de Macambira) e Leda Dedé, de Ribeirópolis)

Cocada de Leite e Coco



INGREDIENTES

- 1 coco grande
- 2 litros de leite
- 800g de açúcar

Rale o coco e reserve.

Coloque o leite e o açúcar numa panela e leve ao fogo. Quando o açúcar dissolver, coloque o coco e deixe cozinhando, de vez em quando mexa para não pegar na panela. Quando começar a engrossar, não pare de mexer.

Despeje o conteúdo em assadeira untada com manteiga, quando esfriar um pouco corte em tiras e só retire da assadeira depois de frio.

Dicas:

A Sra. Sandra, do município de Feira Nova, acrescenta à receita 3 ovos, 1 colher de manteiga e 2 colheres de chá de amido de milho.

Categoria: Doces e Sobremesas

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 30 porções

Território: Médio Sertão Sergipano (Maria Gisélia Ferreira de Itabi e Sandra, de Feira Nova)

Cocada de Tirinha



INGREDIENTES

- 1 coco grande
- 1 kg de açúcar
- 2 copos de água (400 ml)
- cravo da índia

Corte o coco em tirinhas pequenas e reserve.

Faça uma calda com o açúcar e a água, deixando ficar em ponto de fio grosso.

Junte o coco, a calda e deixe cozinhar por uns 10 minutos.

Depois de pronto, coloque as colheradas de cocada em cima do papel manteiga.

Categoria: Doces e Sobremesas

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 6 porções

Territórios: Centro Sul Sergipano (Maria Ribeiro de Tobias Barreto) e Médio Sertão Sergipano (Maria Gisélia Ferreira de Itabi)

Cocada Puxe



INGREDIENTES

- 5 cocos médios
- 2 kg de açúcar

Rale o coco fino e reserve.

Coloque o açúcar no tacho e mexa com o fogo baixo, tendo cuidado para não queimar.

Assim que derreter o açúcar, coloque o coco ralado e mexa sem parar por 1 hora.

Retire do fogo a cocada, quando ela ainda estiver um pouco mole , pois quando esfriar endurece.

Coloque em potes.

Categoria: Doces e Sobremesas

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h 30

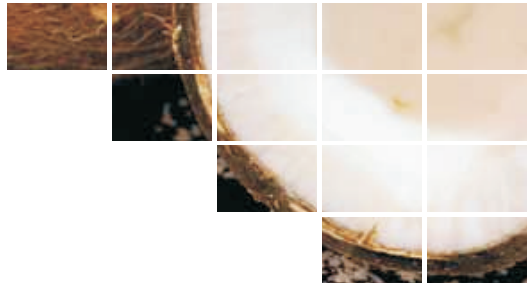
Rendimento: 3 potes médios

Território: Centro Sul Sergipano

Município: Tobias Barreto

Responsável: Raimundo Alves (Pelé)

Cocada Queimada



INGREDIENTES

- 1 kg açúcar
- 1 coco grande ralado
- 1 xícara de leite

Coloque o açúcar no fogo até derreter e dourar.

Acrescente o coco ralado e o leite. Mexa até ficar consistente e no ponto desejado.

Dicas:

Sra. Arlete, do município de Nossa Senhora Aparecida, acrescenta cravo da Índia à receita.

Categoria: Doces e Sobremesas

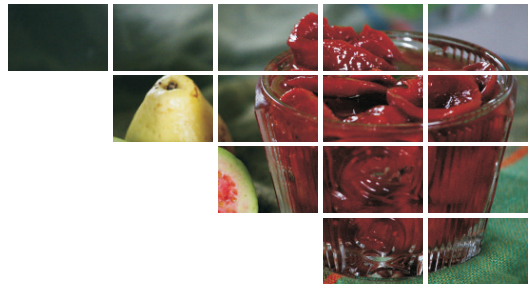
Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 40 min

Rendimento: 12 porções

Territórios: Agreste Central (Arlete Morais dos Santos, de Nosssa Senhora Aparecida); Alto Sertão (Maria Helenice do Santos Silva, de Porto da Folha), Baixo São Francisco (Elza Gomes da Rocha Araújo, deSão Francisco) e Leste Sergipano (Elenita Celestino Santos, de Itabi)

Compota de Goiaba



INGREDIENTES

- 500g açúcar
- ½ litro de água,
- 1 kg de goiaba

Descasque as goiabas, corte-as ao meio, retire os caroços e reserve.

Coloque numa panela o açúcar e a água, deixe dissolver, não mexa, apenas balance a panela de forma circular. Quando o açúcar dissolver, coloque as goiabas e deixe-as cozinhar, sem mexer, só balançando a panela.

Quando as goiabas estiverem macias e a calda grossinha em ponto de fio, está no ponto.

Categoria: Doces e Sobremesas

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 2h

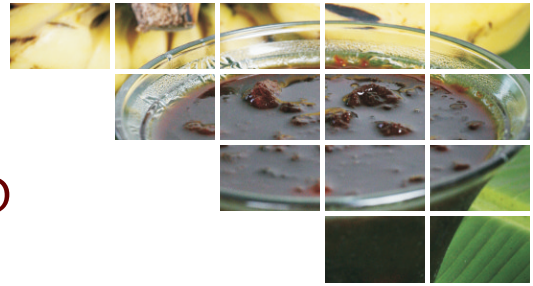
Rendimento: 1 pote grande

Território: Médio Sergipano

Município: Itabi

Responsável: Maria Gizélia Ferreira

Doce de Banana Batido



INGREDIENTES

- 1 dúzia de banana
- ½ kg açúcar
- Cravo

Descasque as bananas.

Bata as bananas no liquidificador com um pouco de água.

Em uma panela, coloque a banana batida, mexa bem e depois acrescente o açúcar, leve ao fogo e continue mexendo até dar o ponto.

Dicas:

O doce de banana também pode ser feito em rodelas, conforme orientado pela Sra. Izabel, do município de General Maynard.

Categoria: Doces e Sobremesas

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 8 porções

Territórios: Baixo São Francisco (Maria Dinalva de Brejo Grande e D. Delba de Canhoba) e Leste Sergipano (Izabel, de General Maynard)

Doce de Banana e Goiaba



INGREDIENTES

- 1 kg açúcar
- 1 kg de goiaba
- 1 dúzia de banana
- 1 litro de água

Bata as goiabas com pouco de água no liquidificador, peneire e reserve.

Bata as bananas no liquidificador e junte às goiabas.

Coloque no fogo a água e o açúcar, deixe dissolver o açúcar e, então, coloque a mistura da goiaba com banana, mexa até dar o ponto.

Categoria: Doces e Sobremesas

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 10 porções

Território: Médio Sergipano

Município: Itabi

Responsável: Maria Médio Sergipano

Doce de Batata



INGREDIENTES

- 1 kg de batata doce
- Leite
- 300 ml de leite de coco
- ½ kg de açúcar

Cozinhe a batata, descasque e passe em um moinho.

Em uma panela, acrescente a batata e os ingredientes restantes, vá acrescentando água aos poucos. Leve ao fogo até dar o ponto.

Território: Baixo São Francisco Município: Propriá
Responsável: Carlos Augusto Bomfim

Território: Agreste Central
Município: Ribeirópolis
Responsável: Lêda e Dedé

Território: Centro Sul
Município: Tobias Barreto
Responsável: Raimundo Alves de Menezes (Pelé)

Categoria: Doces e Sobremesas

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 2h

Rendimento: 20 porções

Doce de Caju em Calda



INGREDIENTES

- 20 cajus médios
- 1 kg de açúcar
- 2½ l de água
- Cravos da Índia a gosto

Lave bem os cajus. Retire a castanha, descasque e reserve.

Numa panela, coloque a água com o açúcar e deixe ferver.

Faça furos com um garfo e mergulhe os cajus em água por mais ou menos 30 minutos, espremendo para retirar o suco.

Depois de espremido, coloque os cajus na água que já está fervendo com o açúcar e deixe cozinhar por 1h até obter o ponto de calda.

Categoria: Doces e Sobremesas

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 2h

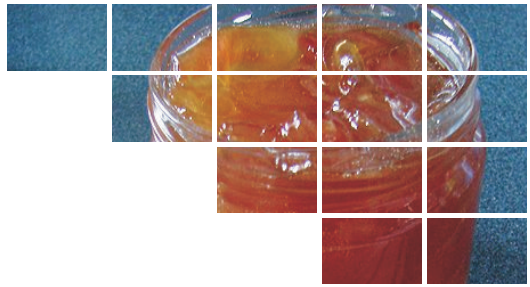
Rendimento: 4 potes grandes

Território: Grande Aracaju

Município: São Cristóvão

Responsável: Tânia Santos

Doce de Carambola



INGREDIENTES

- 1 bacia pequena de carambola
- 1 kg de açúcar
- 3 litros de água
- Cravo

Lave bem as carambolas, corte as frutas na horizontal para ficar em formato de estrelinhas, retire todos os caroços, coloque numa panela e acrescente o açúcar, a água e o cravo.

Leve ao fogo médio, mexa de vez em quando até as carambolas ficarem vermelhinhas. Quando for secando, baixe o fogo e não deixe secar demais, tem que ficar com calda.

Categoria: Doces e Sobremesas

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h

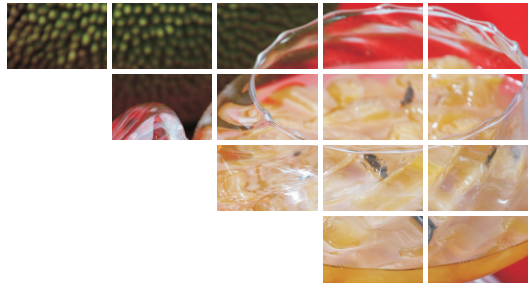
Rendimento: 2 potes grandes

Território: Baixo São Francisco

Município: Ilha das Flores

Responsável: Maria Lucinda Almeida Silva

Doce de Jaca em Calda



INGREDIENTES

- 1 jaca grande dura
- 1 kg de açúcar
- 2 l de água

Coloque uma panela no fogo com a água e o açúcar e deixe ferver.

Retire os bagos tirando os caroços.

Numa panela, cozinhe a jaca por 15 min, depois escorra.

Por fim, pegue a jaca escorrida e coloque-as na água que está fervendo com o açúcar e deixe no fogo até formar a calda.

Categoria: Doces e Sobremesas

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 2h

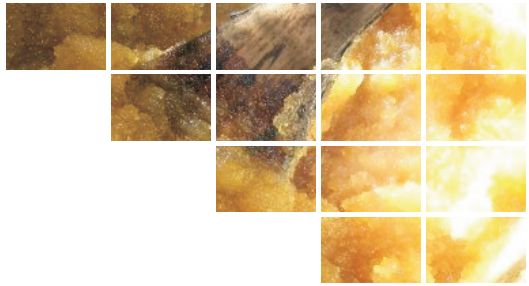
Rendimento: 2 potes grandes

Território: Grande Aracaju

Município: São Cristóvão

Responsável: Tânia Santos

Doce de Leite Caseiro



INGREDIENTES

- 1 litro de leite
- 500 g de açúcar
- 3 ovos
- 3 laranjas

Bata no liquidificador o leite, o açúcar e os ovos, leve ao fogo alto.

Ao ferver, adicione um copo de suco de laranja e deixe cozinhar por 1 hora até obter o ponto. Deixe apurar, acrescente cravo a gosto. Quando começar a espumar já está bom, não deixe secar demais a calda.

Dicas:

O suco de laranja pode ser substituído por suco de limão ou vinagre.
A Sra. Solange, do Município de Riachuelo, adiciona cravos da índia à receita.

Categoria: Doces e Sobremesas

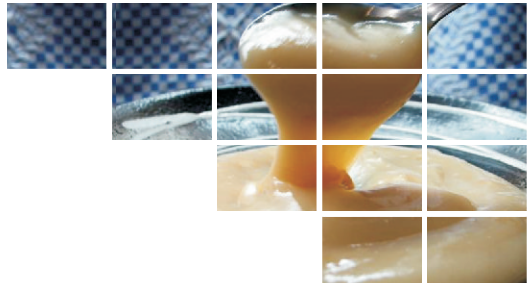
Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 15 porções

Territórios: Agreste Central (Lêda e Dedé, de Ribeirópolis); Alto Sertão Sergipano (Gedalva Freitas, de Gararu e Maria Verônica O. Dantas Silva, de Monte Alegre); Baixo São Francisco (Marilange Ferreira da Silva, de Malhada dos Bois) e Grande Aracaju (Solange Oliveira de Jesus, de Riachuelo)

Doce de Leite Batido



INGREDIENTES

- 4 litros de leite
- 1 kg de açúcar

Misture o leite com o açúcar e leve ao fogo baixo

Mexa até dissolver todo o açúcar e, quando começar a engrossar, não pare de mexer

Tire do fogo no ponto desejado

Obs: Caso forme bolinhas, bata na batedeira com o doce ainda morno. Não guarde na geladeira, porque açucara.

Categoria: Doces e Sobremesas

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 1 pote médio

Território: Centro Sul
Município: Tobias Barreto
Responsável: Maria Ribeiro Ramos

Doce de Mamão em Calda



INGREDIENTES

- 3 mamões verdes
- 1 kg de açúcar
- 1 litro de água

Risque os mamões verdes para que percam o leite e, passada uma hora, descasque-os e corte em cubinhos, tirando-lhes as sementes e limpando bem o miolo.

Leve para cozinhar com água.

Em seguida, escorra a água e lave o mamão. Reserve.

Em uma panela, coloque o açúcar e a água e leve ao fogo até formar uma calda e, em seguida, acrescente o mamão. Deixe no fogo por aproximadamente 40 mim até engrossar a calda.

Categoria: Doces e Sobremesas

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 15 porções

Território: Agreste Central

Município: Ribeirópolis

Responsável: Lêda e Dedé

Doce de Maracujá Peruche



INGREDIENTES

- 1 kg de maracujá peruche
- ½ kg de açúcar
- cravo a gosto

Cozinhe os maracujás e, em seguida, coloque-os na água fria.

Coloque-os na geladeira por uma noite.

Escorra a água e lave-os deixando reservado dentro d'água.

Faça uma calda com o açúcar.

Retire os maracujás da água, coloque-os na calda e leve ao fogo por 30 min, adicione os cravos e está pronto o doce.

Categoria: Doces e Sobremesas

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 2 dias

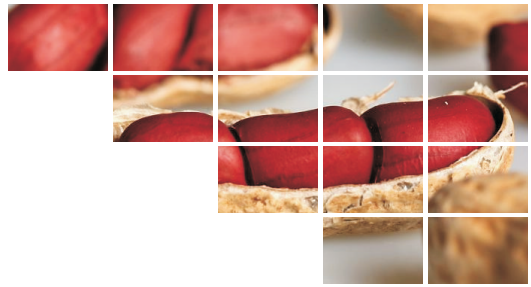
Rendimento: 25 porções

Território: Sul Sergipano

Município: Umbaúba

Responsável: Cacilda Fontes

Espécie



INGREDIENTES

- 1 kg de amendoim
- 2 kg de açúcar
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- ½ kg de farinha de mandioca
- ½ litro de água

Torre o amendoim, despele, bata no liquidificador ou moinho, com farinha de mandioca e depois passe na peneira, fazendo assim uma paçoca. Reserve.

Coloque o açúcar com água, leve ao fogo e deixe em ponto de fio. Desligue o fogo e acrescente a paçoca e vá mexendo.

Coloque a farinha de mandioca em uma assadeira para polvilhar, despeje a massa. Deixe esfriar e corte em quadradinhos.

Categoria: Doces e Sobremesas

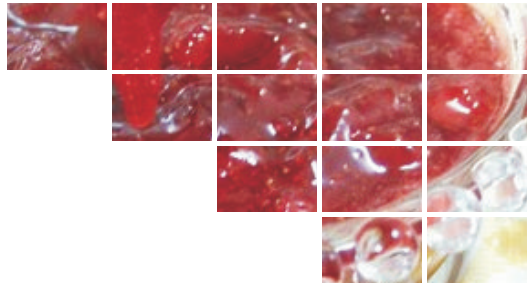
Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 70 porções

Território: Agreste Central (Antônio Miguel dos Santos, de Macambira, e Arlete M. dos Santos, de Nossa Senhora Aparecida).

Geleia de Acerola



INGREDIENTES

- 1 kg de acerola
- 400g de açúcar
- 1 colher de pectina

Cozinhe a acerola com um pouco de água, escorra a água e passe na peneira, pegue a massa e coloque o açúcar. Leve ao fogo mexendo sempre, quando estiver perto de dar o ponto, coloque a pectina e deixe ferver mais.

Dicas:

Como preparar a pectina

Pegue a casca da laranja pera, coloque-a na assadeira e ponha no forno para torrar até ficar meio cinzenta, não deixe queimar. Bata a casca torrada no liquidificador ou pilão. Guarde em vidro esterilizado para usar nas geleias.

Categoria: Doces e Sobremesas

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 20 porções

Território: Sul Sergipano

Município: Tomar do Geru

Responsável: Associação Clube das Mães

Mundinha de Leite



INGREDIENTES

- 2 ½ litros de leite de vaca
- 1 kg de açucar

Misture o leite com o açúcar numa panela, deixe no fogo até engrossar e mexa sempre com uma colher de pau.

Quando estiver soltando da panela, retire do fogo.

Ponha papel manteiga sobre uma superfície plana e coloque as colheradas de cocada ou despeje o conteúdo na superfície plana forrada e corte-o em cubinhos, quando ela estiver morna.

Dicas:

A mundinha pode ser feita também acrescentando aos ingredientes coco ralado.

Categoria: Doces e Sobremesas

Dificuldade do Prato: Difícil

Tempo de Preparo: 3 h

Rendimento: 50 porções

Território: Centro Sul

Município: Tobias Barreto

Responsável: Maria Ribeiro Ramos



3.5. SUCOS E LICORES


GENIPAPO
900ml
GOIABA
ABOTICABA
900ml
CAJU
900ml
LICOR
Da Kinha
DESDE 1980
TELEVENDAS:
(79) 9955-3369
VÁLIDO POR 12 MESES - FABRICADO EM:
GOIABA
ABACAXI

A diversidade de frutos e a riqueza dos sabores e cores são legados das formações vegetais que cobriam as terras sergipanas. Do ecossistema da Mata Atlântica, formação predominantemente florestal localizada na faixa litorânea, colhemos: araçá, banana, cajá, caju, carambola, fruta-pão, jabuticaba, jenipapo, jaca, mangaba, murici, sapoti, pinha, pitanga e tantas outras delícias. Da Caatinga, o umbu, o umbu-cajá. São tantos os sabores que o difícil é escolher qual é o mais saboroso.

Dos cultivos, acrescentamos mais sabores e cores a nossas mesas. Em Sergipe, são cultivados o abacaxi, a laranja, a tangerina, o limão, o maracujá, a acerola e a manga.

Vale lembrar que, como a maioria dos nossos frutos é nativo, a conservação das plantas frutíferas em quintais, sítios e remanescentes de formações florestais pioneiras e a recomposição dessas plantas, além de garantirem nossos sucos, darão mais sabores aos nossos dias.



Vamos Divulgar e Preservar !

Você sabia que a mangabeira ***(Hancornia speciosa)*** é a árvore símbolo de Sergipe?
Nos termos do Decreto nº 12.723, de 20 de janeiro de 1992, a mangabeira é nosso símbolo, pelo seu significado cultural e econômico.

Licor Caseiro de Maracujá ou Umbu-cajá



INGREDIENTES

- 10 maracujás ou umbu-cajá
- 2 litros de cachaça
- 1 kg de açúcar
- 1 ½ l de água

Cozinhe o maracujá com pouca água.

Coe, acrescente o açúcar e ponha no fogo.

Após apresentar fervura, retire do fogo, aguarde esfriar e acrescente a cachaça.

Deixe na infusão durante três meses.

Após esse período, filtre e envase.

Categoria: Sucos e Licores

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 3 meses

Rendimento: 4 litros

Território: Agreste Central
Município: Moita Bonita
Responsável: Maria do Carmo e Julcimara Andrade da Cruz

Licor Caseiro de Tamarindo



INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa de pasta de tamarindo
- 700 ml de cachaça
- 500g de açúcar mascavo
- 250 ml de água

Misture todos os ingredientes e deixe na infusão durante um ano.

Após um ano, filtre e envase.

Categoria: Sucos e Licores

Dificuldade do Prato: Difícil

Tempo de Preparo: 1 ano

Rendimento: 1 litro

Território: Agreste Central

Município: Areia Branca

Responsável: Kinha

Licor Geruense



INGREDIENTES

- ½ litro de cachaça
- 4 jenipapos descascados e sem sementes
- 500g de açúcar
- ½ litro de água

Coloque o jenipapo com açúcar e cachaça em infusão.

Depois de 30 dias, filtre a infusão e reserve.

Faça uma calda com água e açúcar. Depois de fria, misture a infusão filtrada e envase.

Dicas:

Em Santa Rosa de Lima, a Sra. Maria José deixa o Jenipapo em infusão por 2 meses e acrescenta à receita canela em pau.
Em Areia Branca, a sra. Kinha usa açúcar mascavo.

Categoria: Sucos e Licores

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 30 dias

Rendimento: 2 litros

Território: Sul Sergipano
Município: Tomar do Geru
Responsável: Angelice Correa dos Santos

Território: Agreste Central
Município: Areia Branca
Responsável: Kinha

Território: Leste Sergipano
Município: Santa Rosa de Lima
Responsável: Maria José dos Santos

Suco de Caju



INGREDIENTES

- 7 cajus grandes
- 1 litro de água
- Açúcar a gosto

Tire as castanhas, corte em pequenos pedaços os cajus e bata no liquidificador com a água em média de 1 minuto.

Passe na peneira fina e coe.

Acrescente o açúcar a gosto e bata novamente no liquidificador.

Categoria: Sucos e Licores

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 5 min

Rendimento: 2 litros

Território: Grande Aracaju
Município: Aracaju
Responsável: Divanilda Bezerra (Diva)

Suco de Jenipapo



INGREDIENTES

- 2 genipapos
- 1 litro de água
- Açúcar a gosto

Descasque os jenipapos, tire os caroços e corte-os.

Bata no liquidificador com a água por cerca de 2 minutos, retire e coe.

Ponha o açúcar e bata de novo no liquidificador.

Categoria: Sucos e Licores

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 5 min

Rendimento: 2 litros

Território: Grande Aracaju
Município: Aracaju
Responsável: Lúcia Maria

Suco de Mangaba



INGREDIENTES

- 1 kg de mangaba bem madura
- Água
- 300g de Açúcar

Deixe as mangabas de molho por uma hora, para tirar o leite. Escorra e lave-as.

Bata a mangaba ligeiramente no liquidificador com açúcar e água. Peneire duas vezes. Sirva logo em seguida.

Dicas:

Este suco também pode ser preparado com graviola, umbu ou murici.

Categoria: Sucos e Licores

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 3 min

Rendimento: 2 litros

Território: Baixo São Francisco

Município: Japoatã

Responsável: Moab Francisco da Silva

Umbuzada



INGREDIENTES

- 1kg de umbu verde
- 1/2 litro de leite
- Açúcar a gosto

Lave os umbus e leve ao fogo numa panela com água fervente e suficiente para cobri-los.

Quando os frutos estiverem amolecidos, escorra a água, amasse-os com um garfo e deixe esfriar.

Quando frios, passe-os em uma peneira ou escorredor para separar os caroços.

Bater a massa formada no liquidificador, acrescente o leite e o açúcar a gosto.

Sirva gelado.

Categoria: Sucos e Licores

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h 30 min

Rendimento: 800 ml

Território: Grande Aracaju
Município: Aracaju
Responsável: Maria de Lourdes Dantas

4 IGUARIAS SERGIPANAS: DA MANDIOCA AO MILHO, O COCO NOSSO DE TODOS OS DIAS

"... O cristão português no Brasil, ao contrário, não tardou em fazer da mandioca dos índios o seu segundo pão,– às vezes o único.... do leite de coco, um substituto do leite de vaca; do vinho de caju um substituto do vinho do Porto...

(Gilberto Freire. Uma cultura ameaçada: a Luso-Brasileira)

Iguarias Sergipanas: da Mandioca ao Milho, o Coco Nosso de Todos os Dias

O fato de a culinária sergipana ser analisada e vista no contexto da "cozinha nordestina" ou da culinária "sertaneja" e "praiana/litorânea" não permite o reconhecimento de sua identidade. Sob um olhar mais atento e analítico a respeito do atendimento ao roteiro de identificação gastronômica, proposto para as Conferências Territoriais, e o prazer em apresentar o prato e relatar o modo de preparo de cada representante municipal, conferiu o sentido e a identidade da culinária sergipana.

Como já descrito em outros capítulos, a diversidade de ingredientes e a combinação das experiências da arte de cozinhar dos portugueses, indígenas e afro-descendentes dão os sabores, as cores e os saberes da culinária sergipana. A arte de combinar produtos derivados da mandioca, do milho e do coco dos cozinheiros e cozinheiras sergipanos podem ser analisadas nas dimensões: social (refletida no modo de vida e nos hábitos alimentares dos sergipanos – "feijão com farinha"); simbólica (materializada na cultura do modo de fazer e consumir a farinha de mandioca, a tapioca, a puba, o saroio e o pé-de-moleque), e econômica (a comercialização do beiju, do saroio, do pé de moleque e da farinha de mandioca é fonte de renda de muitas famílias sergipanas).

Do ponto de vista da dimensão econômica, um conjunto de variáveis exógenas à economia influencia nos usos e costumes da culinária sergipana. Dentre estas variáveis, incluem-se o clima, favorável às culturas do milho, da mandioca e do coco no Estado, e as distâncias entre as áreas de produção e as de consumo. O consumo do coco nos territórios do Alto Sertão, Médio Sertão, Centro Sul Sergipano e em parte do Agreste Central Sergipano não é afetado pelo fato de a produção do coco ocorrer no Litoral. As áreas de produção dos cultivos tradicionais que identificam a culinária sergipana se encontram representadas no mapa a seguir.

A mandioca ***(Manihot esculenta Crantz)*** é uma cultura tuberosa de origem sul-americana, cultivada em quase todo o Estado e, tradicionalmente associada à agricultura familiar. Em 2008, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, os três municípios sergipanos maiores produtores de mandioca

foram: Lagarto, Salgado e São Domingos. A mandioca e suas variedades (aipim ou macaxeira) são alimentos ricos em carboidratos (açúcares) e consumidos: cozida, frita, como farinha, purê, bolinhos, pudins, sopas, suflês, pães, bolos, beijus, bolachinhas (biscoitos) de goma (polvilho) e de tapioca, mingau, pé-de moleque, malcasado e saroio.

Pé de moleque, isso mesmo! O nosso pé de moleque é feito de puba (curimã) e coco e não de amendoim. E o saroio, iguaria sergipana legítima? Feito de tapioca úmida e coco, é encontrado nas feiras livres e hipermercados de Aracaju e consumido no lanche ou no café da manhã.

Outro ingrediente forte da culinária sergipana é o milho. O milho *(Zea mays L.)*, nativo da América, é um cereal rico em fibras, proteínas e vitaminas e usado assado, cozido, no mungunzá ou em forma de fubá no cuscuz, no angu, na pamonha, na canjica, no manauê e na fabricação de broas. Em Sergipe, o consumo do milho assado, cozido ou em forma de farinha de milho compondo a pamonha, a canjica (mais conhecida fora de Sergipe por curau), o manauê estão fortemente relacionados com os festejos juninos. Entretanto, a transformação dos grãos secos em farinha de milho para se preparar o cuscuz é presença obrigatória no café da manhã e ou da noite (jantar) dos sergipanos. A pipoca e o mungunzá são consumidos durante todo ano, uma vez que se usam os grãos secos no preparo das iguarias.

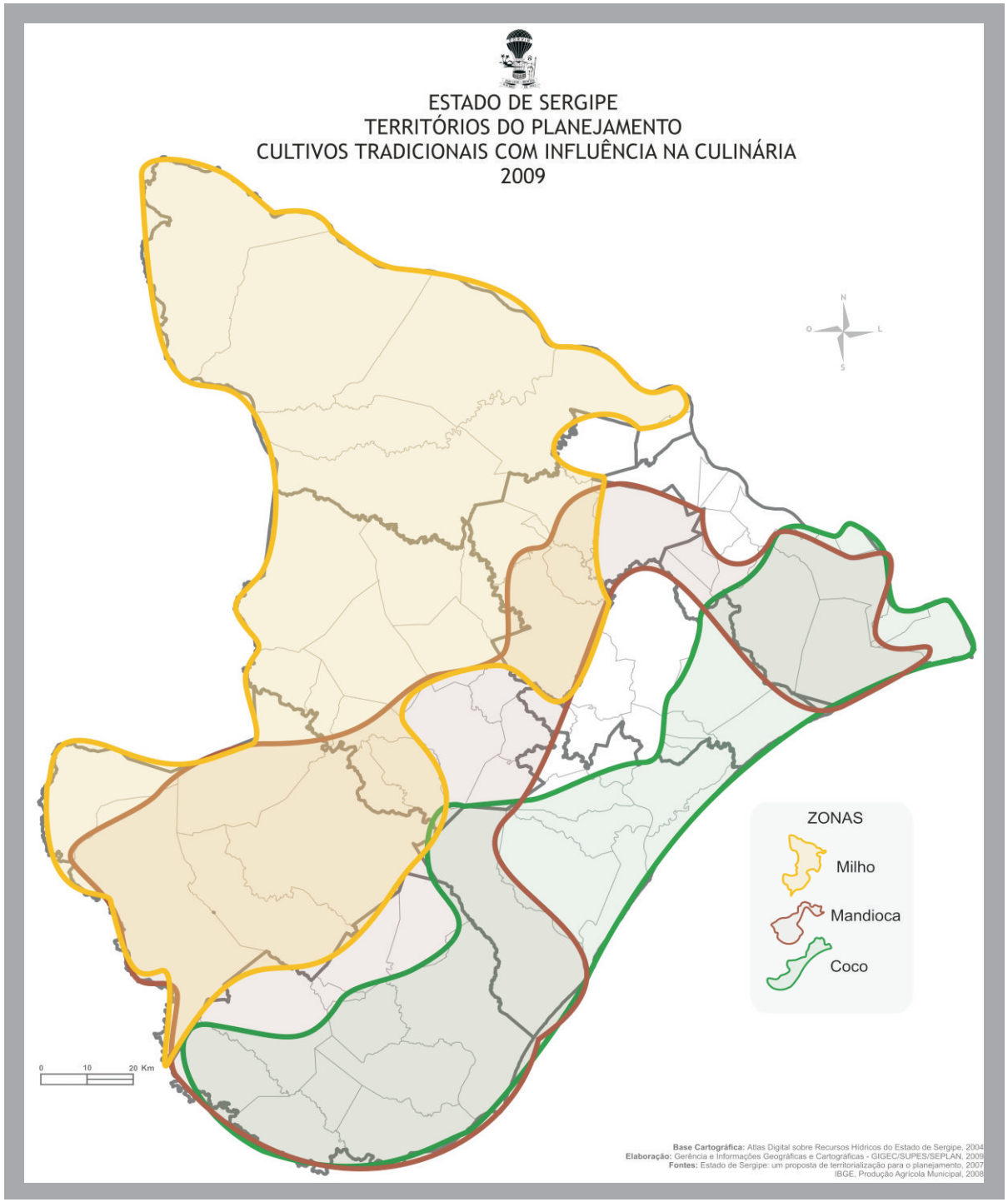
Como visto e lembrado por Gilberto Freire, o leite de coco usado em, praticamente, todos os pratos, é servido no café da manhã, substituindo o leite de vaca em bolos e pães; no almoço, acrescentando sabor à moqueca e à cocada; no lanche da tarde, recheando o beiju, e no café da noite no cuscuz de tapioca.

Em Sergipe, um pouco de criatividade é suficiente para montar um prato e uma mesa. Lembre-se: “Agradar os olhos é despertar o apetite!

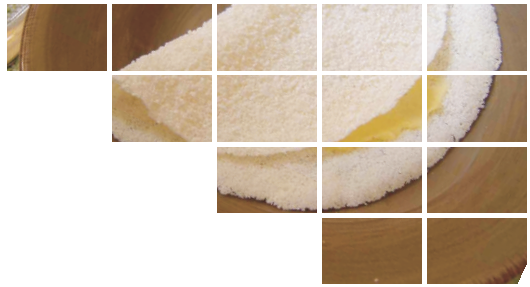







ESTADO DE SERGIPE
TERRITÓRIOS DO PLANEJAMENTO
CULTIVOS TRADICIONAIS COM INFLUÊNCIA NA CULINÁRIA
2009
N
O
L
S
ZONAS
Milho
Mandioca
Coco
0
10
20 Km
Base Cartográfica: Atlas Digital sobre Recursos Hídricos do Estado de Sergipe, 2004
Elaboração: Gerência e Informações Geográficas e Cartográficas - GIGEC/SUPES/SEPLAN, 2009
Fontes: Estado de Sergipe: um proposta de territorialização para o planejamento, 2007
IBGE, Produção Agrícola Municipal, 2008

Beiju ou Tapioca



INGREDIENTES

- 1 kg de tapioca úmida
- Sal a gosto

Peneire a tapioca e coloque a massa em uma tijela e adicione aos poucos a água. Misture bem com as mãos.

Leve uma frigideira de teflon ao fogo para aquecer e com o auxílio de uma colher espalhe a tapioca na frigideira.

Quando formar uma crosta no fundo, vire a massa para assar o outro lado.

Retire da frigideira e sirva.

Dicas:

O beiju pode ser recheado com coco, doce de leite, queijo coalho, manteiga, goiabada com queijo, geleias e outros.

Categoria: Lanche

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 20 min

Rendimento: 2 a 6 porções

Territórios: Leste Sergipano (Patrícia Santos, de General Maynard; Gicelma de Jesus, de São Domingos, e Marina do N. Silva, de Tomar do Geru).

Biscoito de Batata-doce



INGREDIENTES

- ½ kg de batata-doce
- 1 xícara de amido de milho ou farinha de trigo
- 1 colher de sopa de margarina
- 2 xícaras de chá de açúcar

Cozinhe as batatas, amasse bem e reserve.

Misture o açúcar e a margarina.

Adicione a farinha de trigo ou amido de milho e a batata doce.

Em seguida, faça os biscoitos, modelando a massa feita.

Por fim, asse os biscoitos por mais ou menos 15 min.

Categoria: Lanche

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 45 min

Rendimento: 200 biscoitos

Território: Sul Sergipano

Município: Salgado

Responsável: Maria Isabel Freire Lopes

Bolacha de Goma



INGREDIENTES

- 1 coco grande
- Açúcar à gosto
- 1 kg de tapioca seca

Tire o leite de coco grosso e molhe a tapioca até ficar bem molhada e salpique tapioca seca por cima, deixe descansar a massa por 24h.

No outro dia, esfarele e boleie as bolachinhas, arrume na assadeira e coloque no forno em temperatura média.

Categoria: Lanche

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 30 min

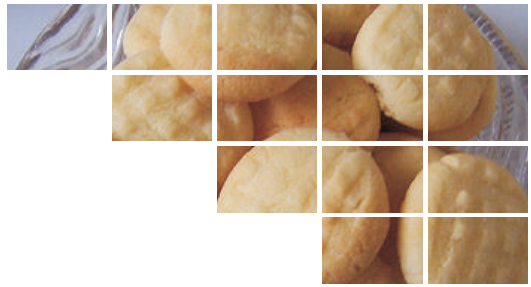
Rendimento: 100 unid. por kg de massa

Território: Alto Sertão

Município: Nossa Senhora da Glória

Responsável: Maria César Santos

Bolachinha de Ovos



INGREDIENTES

- 1 kg de tapioca seca
- Leite de 3 cocos
- 250g açúcar
- 2 gemas

Peneire a tapioca e acrescente as gemas.

Acrescente o leite de coco e amasse com a mão. Deixe descansar por 30 min.

Passe a mão na tapioca seca para não grudar e modele as bolachas.

Unte uma forma com tapioca seca e coloque as bolachas.

Leve ao forno pré-aquecido.

Categoria: Lanche

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 20min

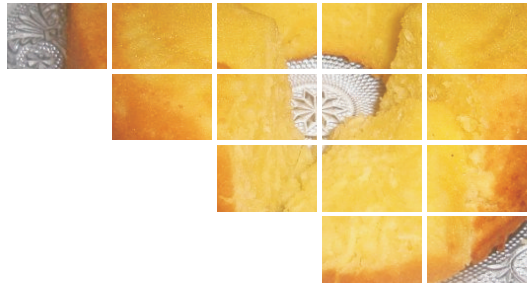
Rendimento: 50 unid.

Território: Agreste Central

Município: Malhador

Responsável: Maria Altair dos Santos

Bolo de Macaxeira



INGREDIENTES

- 2,5 kg de macaxeira
- 4 ½ copos de leite de gado ou de coco
- 2 copos de açúcar
- 1 colher de manteiga
- 2 gemas de ovos
- Sal a gosto

Descasque a macaxeira, rale e em seguida esprema.

Depois de espremida, adicione o açúcar, a gema de ovos, a manteiga e vá acrescentando o leite aos poucos e misture bem.

Por fim, unte a forma e coloque a massa preparada, leve ao forno.

Categoria: Lanche

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 2h

Rendimento: 15 porções

Territórios: Sul Sergipano(Maurina do N. Silva, de Tomar do Geru); Agreste Central (Firmino José Neto, de Malhador) e Leste Sergipano (Maria Luiza de Melo, de Capela)

Bolo de Milho



INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de massa de milho verde ralado
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 3 colheres (sopa) de margarina ou manteiga
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo

Rale o milho e reserve.

Retire o leite de coco, misture todos os ingredientes e acrescente uma colher de fermento em pó.

Coloque em uma forma untada e leve ao forno para assar.

Categoria: Lanche

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 8 fatias

Territórios: Baixo São Francisco (Ivanize Silva Andrade de Souza, de São Francisco) e Sul Sergipano (Claudete Maria dos Santos, de Tomar do Geru)

Broa de Goma de Tapioca



INGREDIENTES

- 1 coco
- 1 kg de tapioca seca
- ½ açúcar

Retire o leite do coco.

Coloque açúcar no leite de coco e mexa até dissolver o açúcar.

Acrescente a tapioca até ficar uma massa consistente.

Sova bem a massa e faça as bolinhas, amassando com a mão.

Unte uma assadeira com um pouquinho de óleo e coloque as broas.

Asse em forno quente.

Categoria: Lanche

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 50 unidades

Território: Centro Sul

Município: Tobias Barreto

Responsável: Josefa Monteiro

Broa de Milho



INGREDIENTES

- 2 copos de farinha de milho (flocão) ou milho maduro passado no moinho ou liquidificador
- 2 ovos
- 2 copos de óleo
- 1 copo de farinha de trigo
- 2 copos de açúcar
- 2 copos de leite

Coloque no liquidificador os ovos, o açúcar e o óleo e bata bem.

Depois, junte a farinha de trigo e o flocão (pode substituir por milho duro ralado), bata bem e acrescente o leite e bata mais.

Despeje em assadeira untada com manteiga. Asse em forno pré-aquecido.

Categoria: Lanche

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 30min

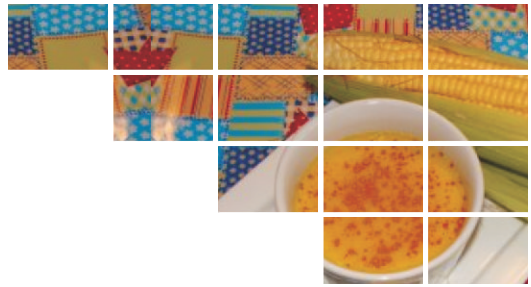
Rendimento: 40 porções

Território: Médio Sertão

Município: Itabi

Responsável: Josefina Souza de Andrade Resende

Canjica



INGREDIENTES

- 4 espigas de milho verde
- Leite de 1 coco pequeno
- Açúcar e sal à gosto

Rale o milho verde, em seguida, peneire, junte com o leite de coco e leve ao fogo, vá adicionando o açúcar e sal a gosto, mexa até formar uma mistura de mingau e depois de alguns minutos é só servir.

Categoria: Lanche

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 4 porções

Território: Leste Sergipano

Município: Pirambu

Responsável: Elenita Celestino Santos

Malcasado



INGREDIENTES

- 1 kg de tapioca
- 3 cocos ralados
- ½ kg de açúcar
- Sal a gosto

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes, coloque em uma forma forrada com palha de bananeira.

Leve ao fogo até chegar ao ponto de virar para o outro lado.

Categoria: Lanche

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 4 h

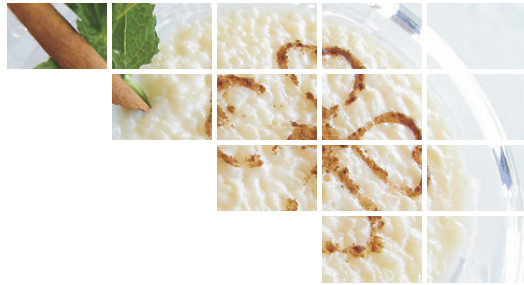
Rendimento: 3 kg

Território: Baixo São Francisco

Município: Canhoba

Responsável: Tereza

Manauê de Arroz



INGREDIENTES

- 3 xícaras de arroz branco
- 2 xícaras de açúcar
- 2 cocos ralados
- Margarina
- Sal a gosto

Coloque o arroz de molho durante 2h.

Tire o leite dos cocos. Separe em duas porções. Reserve uma das porções.

Liquidifique o arroz com a outra porção do leite de coco até desmanchar os caroços.

Acrescente o açúcar e o sal. Leve ao fogo mexendo sempre até adquirir a consistência de um mingau grosso.

Coloque a mistura em uma forma untada com margarina e um pouco de leite de coco.

Coloque o leite de coco que restou e leve ao forno pré-aquecido. Por mais ou menos 1h.

Categoria: Lanche

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 3h30

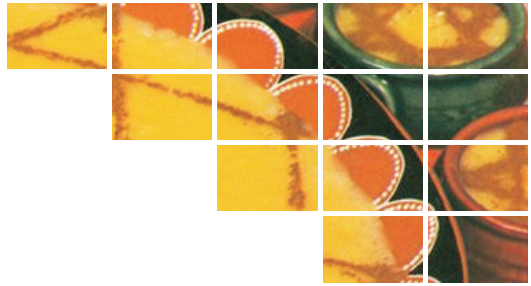
Rendimento: 12 porções

Território: Agreste Central

Município: São Domingos

Responsável: Edineide de Jesus

Manauê



INGREDIENTES

- 6 espigas de milho verde
- 2 colheres de sopa de margarina
- 2 cocos ralados
- 2 copos de açúcar
- Cravo
- ½ litro de leite de vaca
- Sal a gosto

Tire o leite dos cocos e reserve.

Rale as espigas e peneire a massa.

Em seguida, acrescente o leite coco, o leite de vaca, a margarina, o açúcar e o sal a gosto.

Leve ao fogo médio, mexendo sempre, até ficar consistente.

Unte uma forma com margarina e coloque a mistura.

Leve ao forno pré-aquecido por 40 min.

Categoria: Lanche

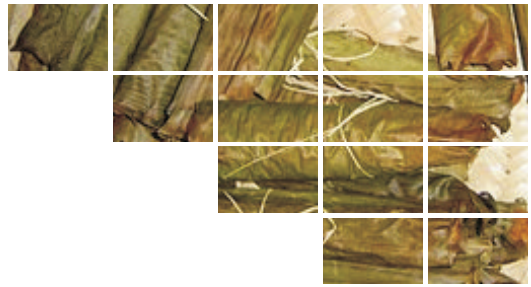
Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 10 porções

Território: Agreste Central
Município: Malhador
Responsável: Firmino José Neto

Mané Pançudo



INGREDIENTES

- 5 kg de tapioca
- Sal a gosto
- 4 cocos ralados
- Açúcar a gosto

Asse a tapioca, depois desmanche a massa no leite de coco, até ficar consistente e grossa.

Coloque na palha de banana.

Enrole e amarre com cordão ou pindoba dos dois lados e asse novamente.

Categoria: Lanche

Dificuldade do Prato: Médio

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 40 porções

Território: Agreste Central

Município: São Domingos

Responsável: Edineide de Jesus

Mingau de Puba



INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de puba ou polvilho azedo
- 500ml de leite de gado
- ½ xícara (chá) de açúcar

Desmanche a puba na água e peneire.
Coloque a puba numa panela, acrescente o leite de gado e o açúcar, mexa bastante em fogo baixo até engrossar.

Dicas:

Fabiana, de Riachuelo, adiciona aos ingredientes desta receita o leite de coco.

Categoria: Lanche

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 4 porções

Territórios: Leste Sergipano (Maria Luiza de Melo, de Capela) e Grande Aracaju (Fabiana Tavares, de Riachuelo)

Pé De Moleque



INGREDIENTES

- 4kg de puba
- Cravo e canela a gosto
- Açúcar a gosto
- Leite de 3 cocos ralados
- Pitada de sal

Misture todos os ingredientes até formar uma mistura homogênea e grossa. Coloque a mistura na palha da bananeira e enrole. Leve ao forno de lenha ou em casa de farinha. Fique virando até a palha secar e tostar.

Dicas:

Este pé-de-moleque também pode ser assado em forno de fogão e com forma para bolos.

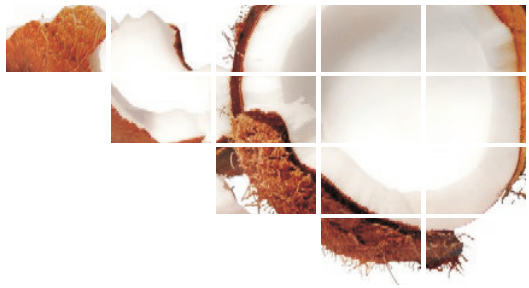
Categoria: Lanche

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 30min

Territórios: Agreste Central (Jacira Vieira dos Santos Oliveira, de Malhador e Edineide de Jesus, de São Domingos); Sul Sergipano (José Luís de Jesus, de Salgado); Baixo São Francisco (Gilma, de Japoatã) e Leste Sergipano (Gamaliel Neves de Oliveira, de Japoatã)

Saroio



INGREDIENTES

- 5kg de tapioca úmida
- 5 cocos grandes
- 1kg de açúcar
- Sal a gosto

Rale o coco, retire o leite e reserve.

Peneire a tapioca e misture o bagaço dos cocos.

Ponha em forminhas para assar em forno aquecido.

Depois de três minutos, vire o saroio para assar o outro lado. Umedeça o saroio com o leite do coco misturado com o açúcar.

Categoria: Lanche

Dificuldade do Prato: Fácil

Tempo de Preparo: 30min

Território: Agreste Central
Município: São Domingos
Responsável: José Airton Ribeiro dos Santos (Zé do Saroio)

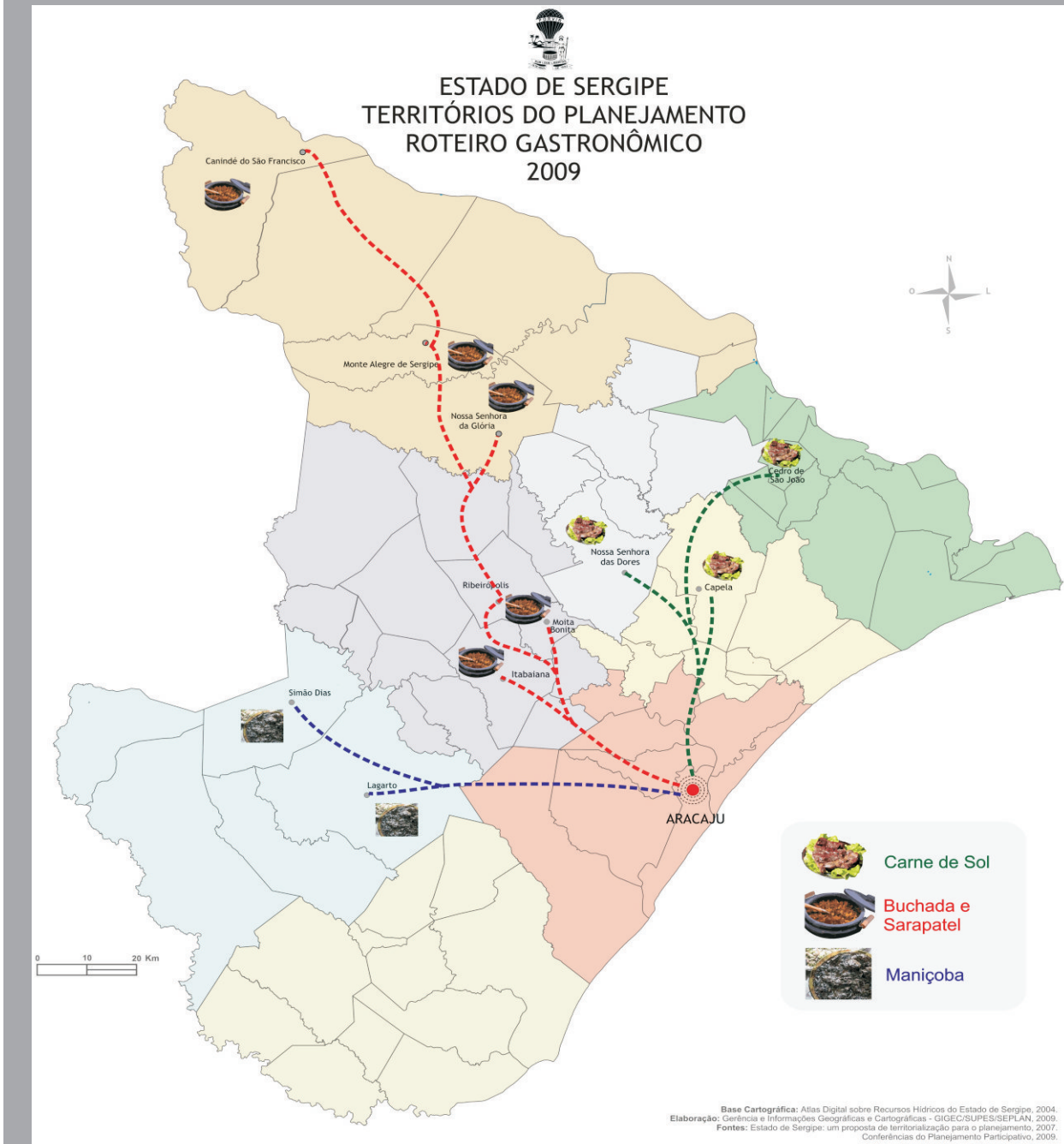
5 ROTEIRO GASTRONÔMICO

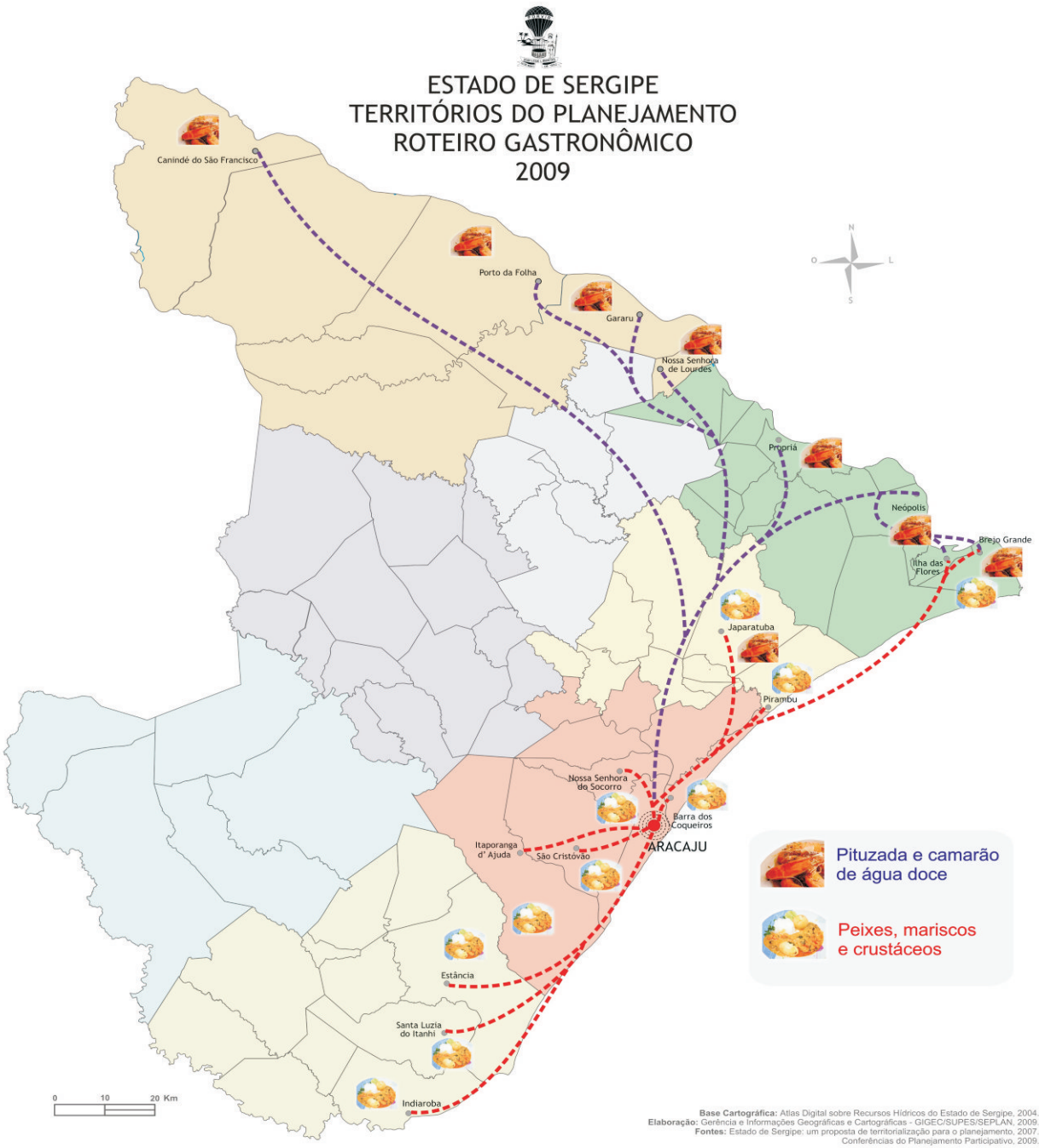
O viajante que chega a Sergipe encontra cidades limpas, um povo acolhedor e uma culinária variada e com nomenclatura própria. As surpresas começam na capital do Estado. Em Aracaju, pela diversidade de influências é possível escolher um churrasco ou um sushi (prato da cozinha oriental) no mesmo restaurante, situado próximo à Passarela do Caranguejo. Também na Capital é possível saborear uma carne do sol com pirão de leite ou com feijão fradinho verde; uma pituzada, ou uma buchada bem temperada e ao gosto do freguês.

Mas se a preferência é a comida regional preparada e servida à moda tradicional, vamos viajar! A maniçoba, prato preparado à base de folhas da mandioca, é encontrada em Estância, Lagarto e Simão Dias, nos Territórios Sul Sergipano, Centro Sul, respectivamente.

A carne do Sol é produzida em Cedro de São João, no Baixo São Francisco, em Capela, no Território Leste Sergipano, e em Nossa Senhora das Dores, no Médio Sertão. Já a buchada de carneiro e o sarapatel, são pratos produzidos nos Territórios do Agreste Central e Alto Sertão Sergipano, áreas onde a ovinocultura está presente.

Os peixes das mais variadas espécies e os mariscos são encontrados em todo o litoral. O Pitu e o camarão de água doce são servidos frescos em bares e restaurantes localizados nas margens do Rio São Francisco e no Rio Japaratuba. O modo de preparo e os temperos são os mais variados. Basta escolher seu sabor favorito e o Roteiro.


ESTADO DE SERGIPE
TERRITÓRIOS DO PLANEJAMENTO
ROTEIRO GASTRONÔMICO
2009
Canindé do São Francisco
Monte Alegre de Sergipe
Nossa Senhora da Glória
Cedro de São João
Nossa Senhora das Dores
Capela
Ribeirópolis
Moita Bonita
Itabaiana
Simão Dias
Lagarto
ARACAJU
0 10 20 Km
Carne de Sol
Buchada e Sarapatel
Maniçoba
Base Cartográfica: Atlas Digital sobre Recursos Hídricos do Estado de Sergipe, 2004.
Elaboração: Gerência e Informações Geográficas e Cartográficas - GIGEC/SUPES/SEPLAN, 2009.
Fontes: Estado de Sergipe: um proposta de territorialização para o planejamento, 2007.
Conferências do Planejamento Participativo, 2009.


ESTADO DE SERGIPE
TERRITÓRIOS DO PLANEJAMENTO
ROTEIRO GASTRONÔMICO
2009
Canindé do São Francisco
Porto da Folha
Gararu
Nossa Senhora de Lourdes
Propriá
Neópolis
Brejo Grande
Ilha das Flores
Japaratuba
Pirambu
Nossa Senhora do Socorro
Barra dos Coqueiros
ARACAJU
Itaporanga d' Ajuda
São Cristóvão
Estância
Santa Luzia do Itanhi
Indiaroba
0 10 20 Km
Pituzada e camarão de água doce
Peixes, mariscos e crustáceos
Base Cartográfica: Atlas Digital sobre Recursos Hídricos do Estado de Sergipe, 2004.
Elaboração: Gerência e Informações Geográficas e Cartográficas - GIGEC/SUPES/SEPLAN, 2009.
Fontes: Estado de Sergipe: um proposta de territorialização para o planejamento, 2007.
Conferências do Planejamento Participativo, 2009.

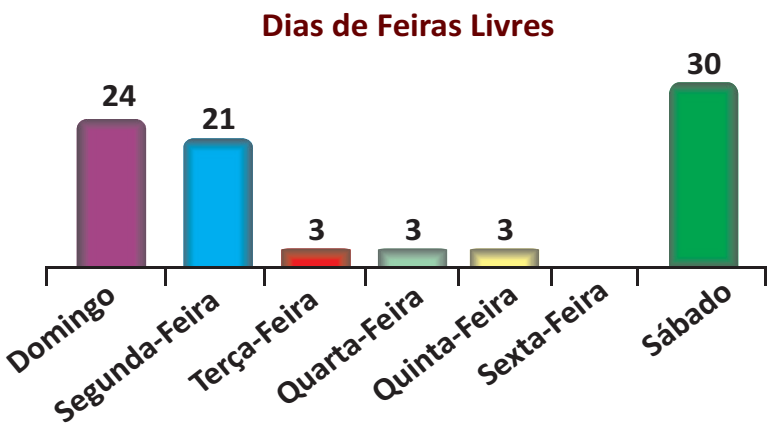


6 AS FEIRAS: ESPAÇOS DE INTERCÂMBIOS

As feiras livres existem no Brasil desde o tempo da Colônia. Em Sergipe, o primeiro registro histórico de feira livre foi feito em 1799, numa correspondência do ouvidor da Comarca de Sergipe à rainha de Portugal Dona Maria I, sobre a existência de uma feira em Laranjeiras. As feiras, por sua origem, e constituem-se em espaços de comercialização, troca, encontros e laser em muitas cidades do interior do estado.

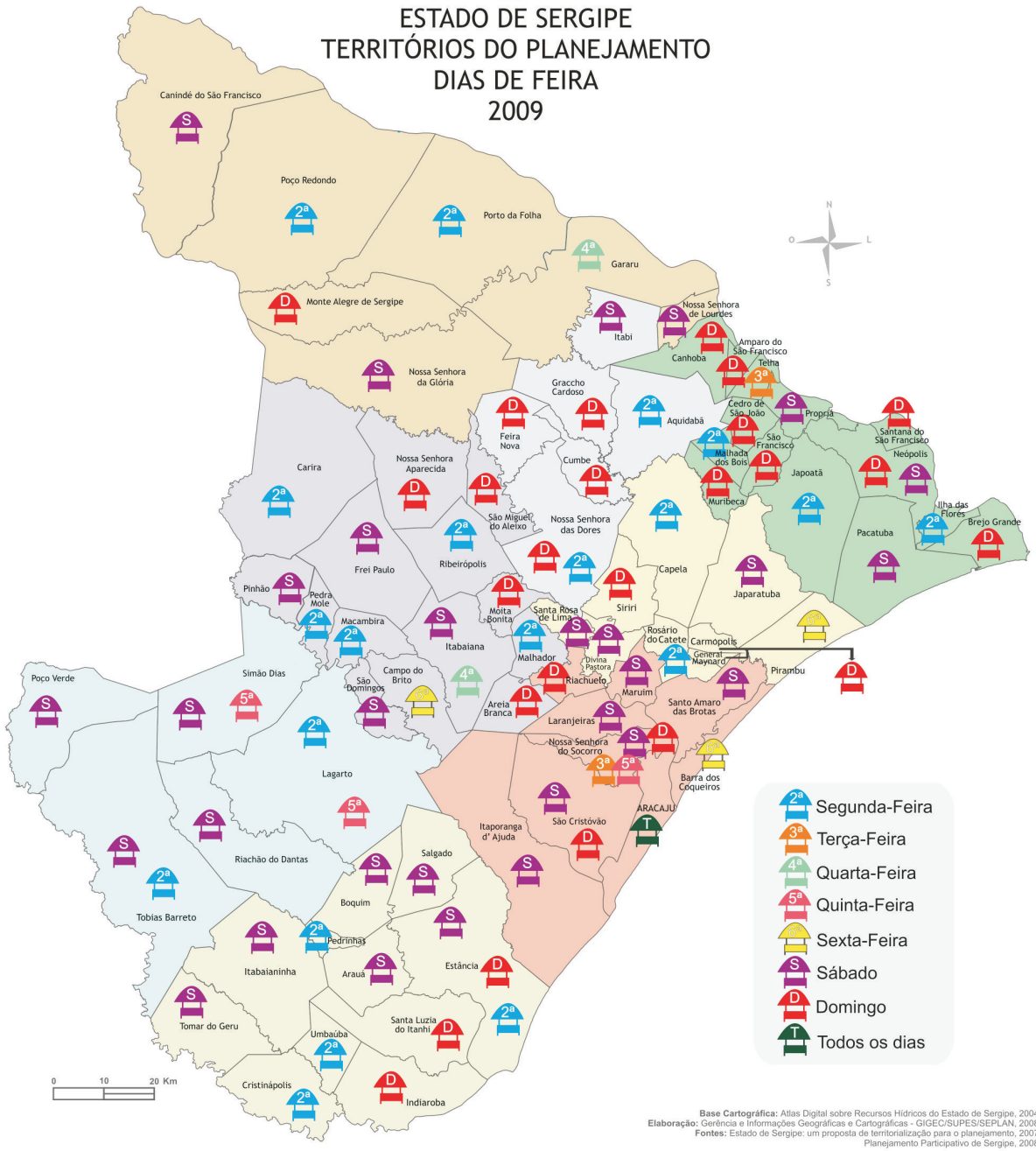
Elas são o principal e, às vezes, o único local de comércio da população. Segundo depoimentos dos delegados do processo do planejamento participativo, a feira é também um espaço de intercâmbio cultural, de encontro com os amigos, de troca de informações, de lazer, e de comercialização. Em Sergipe, as feiras ocorrem geralmente aos sábados, domingos e segundas-feiras. No dia da feira, as cidades recebem fluxos de pessoas e mercadorias provenientes da área rural e de municípios vizinhos, intensificando a movimentação de pessoas e de mercadorias nas cidades. Em Sergipe, as maiores feiras encontram-se nas cidades de Nossa Senhora da Glória, Itabaiana, Carira, Lagarto, Tobias Barreto, Estância e Aracaju. É no dia da feira que a cidade exerce fortemente sua centralidade. A oferta de produtos desde os alimentícios, cultivados no município ou de uso cotidiano vindo de outros territórios, até CD's, relógios, roupas têm modernizado os produtos das feiras.

Entretanto, os costumes e a cultura da feira seguem tradicionais. Assim, as feiras pelos seus múltiplos papéis e pela diversidade dos produtos agropecuários, aliados às cores e aos cheiros dos frutos e das comidas típicas são convites ao paladar e à visão.





ESTADO DE SERGIPE
TERRITÓRIOS DO PLANEJAMENTO
DIAS DE FEIRA
2009

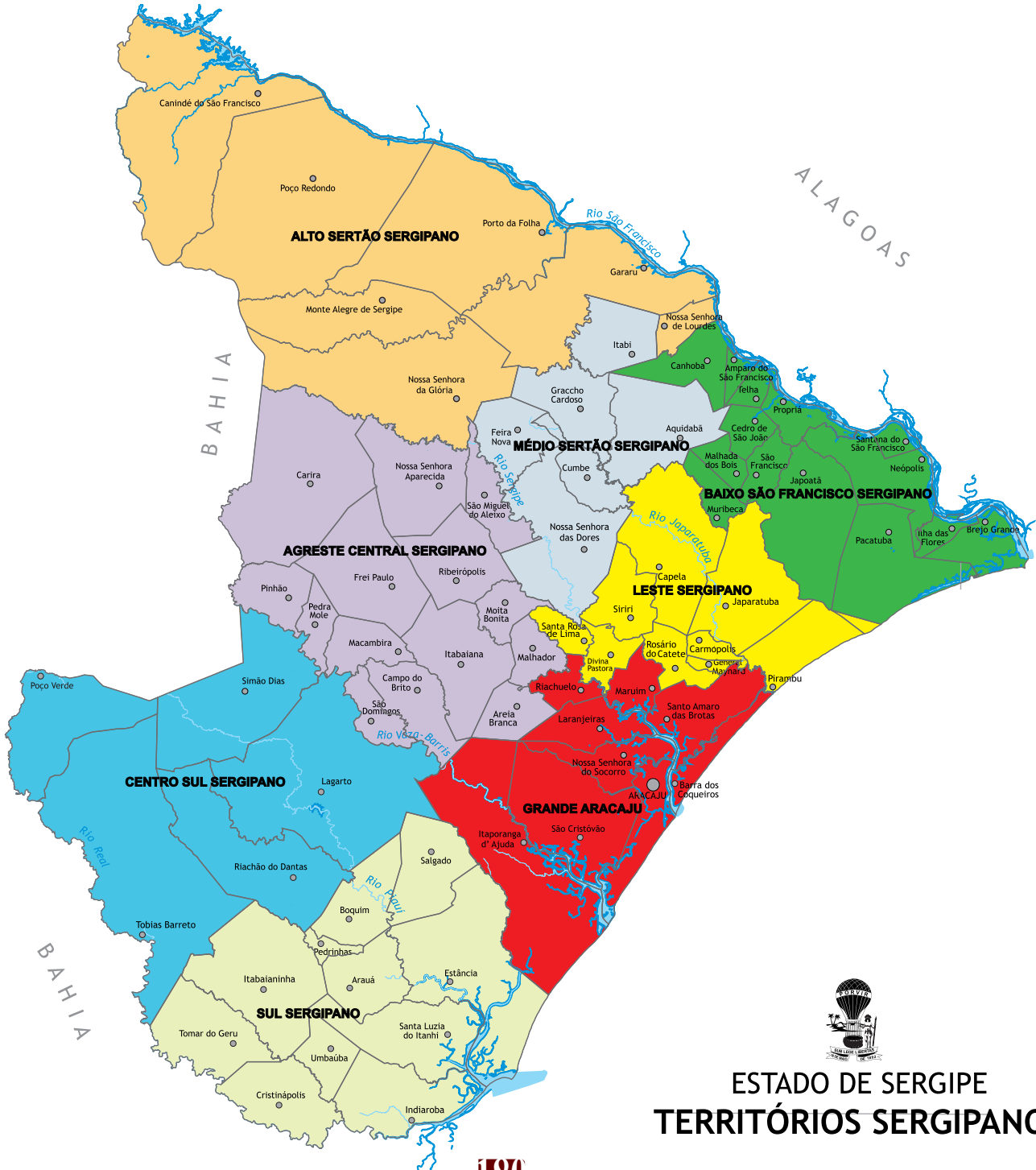


Base Cartográfica: Atlas Digital sobre Recursos Hídricos do Estado de Sergipe, 2004.
Elaboração: Gerência e Informações Geográficas e Cartográficas - GIGEC/SUPES/SEPLAN, 2008.
Fontes: Estado de Sergipe: um proposta de territorialização para o planejamento, 2007.
Planejamento Participativo de Sergipe, 2008.



7

ONDE ENCONTRAMOS



ESTADO DE SERGIPE

TERRITÓRIOS SERGIPANOS

Alto Sertão Sergipano

TERRITÓRIO	MUNICÍPIO	O QUE ENCONTRAMOS	ONDE ENCONTRAMOS	ENDEREÇO	CONTATO
ALTO SERTÃO SERGIPANO	Monte Alegre	Farofa do Carreteiro	Churrascaria e Lanchonete Vasconcelos	Av. Nossa Senhora da Glória, 860	(79) 3318-1672 / 9804-0240
	Nossa Senhora da Glória	Buchada de Carneiro	Maria's Restaurante	Rua da Palma, 351, Centro	(79) 3411-3094
	Canindé do São Francisco	Pituzada	Restaurante Dom Francisco	Av. Otavio Fernandes de Souza	(79) 3346-1608
	Porto da Folha	Pirão de Peixe com Pitu	Restaurante Beira Rio	Povoado Ilha do Ouro	(79) 3351-1017
	Monte Alegre de Sergipe	Doce de Leite Caseiro	Bar e Lanchonete Família	Rua Manoel Elísio da Mota	(79) 3318-1488
	Nossa Senhora da Glória	Bolacha de Goma	Feira Livre de Nossa Senhora da Glória	Rua Domingo Reis, 133, Bairro Nova Esperança	9802-1525

Sul Sergipano

TERRITÓRIO	MUNICÍPIO	O QUE ENCONTRAMOS	ONDE ENCONTRAMOS	ENDEREÇO	CONTATO
SUL SERGIPANO	Indiaroba	Moqueca de Robalo	Churrascaria Calabresa Assada	Rodovia Luis Eduardo	8843-5691
	Estância	Moqueca de Aratu	Restaurante da Artêmia	Povoado Rio Fundo	9936-4559
	Indiaroba	Refolgado de Aratu	Quiosque Irmãos Mota	Praça dos Pescadores (Orla)	8139-9627
	Indiaroba	Catado de Aratu a Moda da Casa	Pousada e Restaurante Terra Caída e Restaurante	Distrito Terra Caída	(79) 3543-9040/ 3543-9037
	Umbaúba		Recanto da Cidade	Rua Camerino, 175	3546-1377
	Santa Luzia do Itanhi	Frango Bento Omelete de Aratu, Refogado de Camarão	Restaurante e Lanchonete D. Beata	Rua João Alves Filho, 58	9959-3649/9955-3450
	Tomar do Geru	Geleia de Acerola	Associação Clube das Mães	Povoado Crasto	(79) 3545–1215
	Tomar do Geru	Licor Geruense	Casa do Cacá	Rua Bela Vista, 62.	(79)3545-1215

Centro Sul Sergipano

TERRITÓRIO	MUNICÍPIO	O QUE ENCONTRAMOS	ONDE ENCONTRAMOS	ENDEREÇO	CONTATO
CENTRO SUL SERGIPANO	Simão Dias	Manicoba	Marieta da Manicoba	Rua Paulo Rodrigues Silva, 773	(79) 3611-1971/3611-1531 (Edivânia)

Médio Sertão Sergipano

TERRITÓRIO	MUNICÍPIO	O QUE ENCONTRAMOS	ONDE ENCONTRAMOS	ENDEREÇO	CONTATO
MÉDIO SERTÃO SERGIPANO	Feira Nova	Caldinho de Mocotó	Confeitaria e Restaurante Paladar	Av. Cônego Miguel M Barbosa, 368, Centro	9931-6468
	Itabi	Galinha Caipira com Fava	Bar do Toinho	Bairro Pingo do Ouro	9932-5006
	Aquidabã	Galinha Caipira com Fava, Peixe na Brasa	Ricardo's Churrascaria	Av. Leonor Barreto França, 390	9932 4566
	Feira Nova	Cocada de Leite e Coco	Casa de Solteiro	Pov. Malhada do Pau Ferro	

Leste Sergipano

TERRITÓRIO	MUNICÍPIO	O QUE ENCONTRAMOS	ONDE ENCONTRAMOS	ENDEREÇO	CONTATO
LESTE SERGIPANO	Santa Rosa de Lima	Caruru de Língua de Vaca	Restaurante Água na Boca	Avenida Adolfo Prado	(79) 3273-1243
	Japaratuba	Pirão de Guaiamum	Bar da Inês e Barzinho da Mercedinha	Rua Mal. Floriano Peixoto e Loteamento Jardim América	(079) 8841-7210
	Pirambu	Camarão a Pirambu II	Pirambeleza	Av. Professor César Rocha, nº 1195 praia	(079) 3276-1700
	Pirambu	Peixada a Brasileira	Briza Mares	Praça Nossa Senhora de Lourdes, nº 09	9916-3744
	Pirambu	Camarão a Pirambu I	Estação Verão	Av. Pref Cesar Rocha, nº 505	(079) 3276-1341
	Capela	Carne de Carneiro ao Molho, Peixe ao Molho de Escabech	Churrascaria Nova Opção	Praça José Cabral Neto, nº 1206	(079) 3263-1357
	Capela	Carne do Sol	Bar de Zé de Bibi	Rua Santa Cruz	
	Rosário do Catete	Picanha à Moda da Casa	Restaurante Cheiro da Terra	Av. Humberto Gomes, s/n, Chácara Nova Aliança	8141-7210
	Divina Pastora	Estrogonofe de Frango	Bar Sr. Do Bonfim	Praça Francisco Teles de Mendonça, Povoado Bonfim	9801-7300
	Japaratuba	Moqueca de Camarão	Comida Caseira da Iaiá	Rua Getúlio Vargas, 145	3272-1687
	Santa Rosa de Lima	Licor Geruense	Av. Adolfo Prado	Restaurante Água Doce	(79) 3273-1243

Agreste Central Sergipano

TERRITÓRIO	MUNICÍPIO	O QUE ENCONTRAMOS	ONDE ENCONTRAMOS	ENDEREÇO	CONTATO
AGRESTE CENTRAL SERGIPANO	São Miguel do Aleixo	Buchada de Carneiro	Bar do Damoça	Praça Oliveira Campos	9819-0794/ 9819-0784
	Malhador	Galinha de Capoeira com Fava e Pirão	Restaurante Cristal	Rua Santa Rosa, 24	(79) 3442-1017 / 8107-2827
	Ribeirópolis	Bala de Leite, Doce de Batata, Doce de Leite Caseiro, Doce de Mamão em Calda	Casa do Doce Caseiro da Lêda	Avenida Leandro Maciel	8141-8578
	Areia Branca	Licor de Tamarindo da Kinha	Comida Caseira da Kinha	Praça da Bandeira	9955-3369
	Areia Branca	Licor Geruense	Comida Caseira da Kinha	Praça da Bandeira	9955 3370

Grande Aracaju

TERRITÓRIO	MUNICÍPIO	O QUE ENCONTRAMOS	ONDE ENCONTRAMOS	ENDEREÇO	CONTATO
GRANDE ARACAJU	Laranjeiras	Moqueca de Robalo	Restaurante da Pastora		
	Riachuelo	Moqueca de Robalo	Bar do Roque Mendes	Pov. Roque Mendes S/N	
	Barra dos Coqueiros	Carne de Panela	Restaurante Dona Lourdes		3262-1527
	Nossa Senhora do Socorro	Pirão de Camarão	Jambos Bar e Restaurante	Povoado Taboca – Rua Principal	
	São Cristóvão	Doce de Caju em Calda, Doce Jaca em Calda	Cooperativa Doces Agricultura Familiar (Doces Vassouras)	Povoado Cabrita – Rua Augusto Barreto, 780.	(79) 3257-9125

Baixo São Francisco Sergipano

TERRITÓRIO	MUNICÍPIO	O QUE ENCONTRAMOS	ONDE ENCONTRAMOS	ENDEREÇO	CONTATO
BAIXO SÃO FRANCISCO SERGIPANO	Pacatuba	Farofa do Juarez	Pousada e Restaurante do Juarez	Povoado Tigre	9982-5298
	Pacatuba	Camarão ao Alho e Óleo	Pousada e Restaurante do Juarez	Povoado Tigre	9982-5298
	Brejo Grande	Coxinha de Caranguejo ou Camarão	Associação Quilombola Santa Cruz de Brejão dos Negros	Prauna Brejão dos Negros	9815-8779
	São Francisco	Pastel de Macaxeira	Point da Pizza - Pizzaria e Restaurante	Rua Alfredo Hora, 45	9918-2464
	Pacatuba	Moqueca de Robalo	Pousada e Restaurante do Juarez	Povoado Tigre	9982-5298
	Amparo do São Francisco	Moqueca de Robalo	Bar da Ilha	Prainha do Rio São Francisco	9909-0309 / 3361-9099
	Muribeca	Gratinado de Macaxeira	Comida Caseira da Marleide	Praça Monsenhor Carlos Costa, 53	9983-3490
	Muribeca	Buchada de Carneiro	Restaurante da Silvia	Rua Jackson Figueiredo	
	Cedro de São João	Carne do Sol	Lulas Bar e Restaurante	Rodovia Marinete Alves	
	Brejo Grande	Ensopado de Sururu, Fritada de Camarão, Moqueca de Camarão	Pousada e Restaurante Sabor da Terra		3366-1210
	Santana do São Francisco	Galo Amamoado com Coco	Mascove e Cajá	Rua São Vicente, S/N – Santana do São Francisco	9952-3311
	Propriá	Pituzada, Peixada de Panela de Barro	Katty Churrascaria	B R 101, Km 0	3322-2300
	Brejo Grande	Camarão Refogado	Pousada e Restaurante Sabor da Terra	Rua Juvina Tojal, 67	3366-1210
	Muribeca	Feijoada	Lanchonete e Restaurante Água na Boca	Rua Jackson Figueiredo	9926-1309
	Ilha das Flores	Camarão ao Molho Branco	Restaurante do Zezinho	Rua Evaldo Calixto, 37	
	Telha	Tambaqui Frito com Farofa	Binho de Biúca	Parada Bela Vista	3364-1135
	Japoatã	Baião de Dois	Restaurante da Dora	Conjunto Massapé	9919-9556
	Amparo do São Francisco	Baião de Dois	Bar da Ilha	Prainha de Amparo	(79) 3361- 1099 / 9909-0309
	Malhada dos Bois	Doce de Leite Caseiro	Churrascaria Canhoba	BR 101 Av. Pedro Abreu de Lima, 258	(79) 3322-1962
	Propriá	Doce de Batata	Fábrica Doce de Batata Jozélia		
	Japoatã	Suco de Mangaba	Agroindústria de Polpa de Frutas de Ladeirinhas “A”	Povoado Ladeirinha “A”	(79) 3348-6021 / 9986-5761
	Canhoba	Malcasado		Pov. Borda da Mota	(79) 8142-3085





8 RELAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Neste item relacionamos os participantes das Conferências Territoriais que elegeram o grupo de trabalho “Gastronomia” e forneceram as receitas e outras informações fundamentais à elaboração deste Guia.

Agreste Central Sergipano

DATA: 24/8/2009

LOCAL: MOITA BONITA

NOME	INSTITUIÇÃO	TELEFONE/ CELULAR	E-MAIL
Lucivânia Barreto Santos	Sociedade Civil	81070455	luluzinhaufs@hotmail.com
Antonio dos Santos	Soapafi	99662987	
Edneide de Jesus	Escola Mun.Professora Ivanilde	99003343	edineidejesus@ig.com.br
Maria Rosa Nunes	Sociedade Civil	8105-7355	
Maria Liberaldina S.Oliveira	Sociedade Civil	81031874	liberaldinasantos@hotmail.com
Ceicilma de Jesus	Associação U.F.J.T Santos	99901430	celmctdb@hotmail.com
Sandra dos Santos	Associação U.F.J.T Santos	98141436	
Maria Solange de Jesus	Setor Privado	81184206	
Marineusa Santos Menezes	Prefeitura de Ribeiróplis	99735878	
José Anselmo deFarias	Sociedade Civil	81569131	
Vânia Angélica de Jesus	Sec.Mun.Educação Areia Branca	99315398	vania.layssa@gmail.com
Silvia Cristina Lima	SMS-Macambira	99719903	
Fermino Joselito	Associação Comunitária	81551197	ferminosaúde@.com
Damina Ivaneide	Sociedade Civil	99126420	daminaita@hotmail.com
José Milton de Oliveira	Sociedade Civil	99989772	
Istael Silva	Sociedade Civil	99179720	istael123@bol.com.br
Anamira Alves de Souza	Sociedade Civil	99781299	na-amira.s@hotmail.com
Maria da Conceição Vasconcelos	Poder Público	98190784	conceição.12@hotmail.com
Anderson de Jesus Alves	Poedr Público	99496700	andersondejesus@hotmail.com
Manuel Santos Augustinho	Associação Comunitária	81147295	

Baixo São Francisco Sergipano

DATA: 19/8/2009
LOCAL: PACATUBA

NOME	INSTITUIÇÃO	TELEFONE/ CELULAR	E-MAIL
Vagna Veloso Andrade	Iniciativa Privada	98060526	vagnaveloso@hotmail
Anselmo Gomes dos Santos		33411946	
Maria Lucéia Silva	Secretaria da Saúde	88228300	lucéiavieirasilva@hotmail.com
Marliene Santos da Rocha	Poder Público	99090309	marlienesantos@bol.com.br
Erisvalo dos Santos	Poder Público	81423085	
Delba de Ramos Gauvin	Pastoral da Criança	33221117	
Maria Dinalva	Brejo Grande		
Maria Almeida Silva		99720060	
Weverton Santos de Matos	Igreja	33631047	wsm-ton@hotmail.com
Laura Cristina Mota	Funasa	32590814	laura.mota@funasa.gov.br
Maria Elizete Santos	São Francisco-SE	33671241/99152599	
Meiramar Feitosa	Propriá	33222096	meiraevangelista@yahoo.com.br
Josefa Francisca dos Reis	Propriá	88210736	reis.josefa@bol.com.br
Alex Cerqueira	Cedro de São João	99266263	alexcerqueira@hotmail.com.br
Luizete Lima Santos	Muribeca	99060147	

GRANDE ARACAJU

DATA:27/8/2009
LOCAL: SÃO CRISTÓVÃO

NOME	INSTITUIÇÃO	TELEFONE/ CELULAR	E-MAIL
Edson Santos Almeida	Novo Horizonte	81419201	edson -almeida@hotmail.com
Rosilene de M.Santos	Pastoral da Criança	81410400	
Gilvanete do Dias	Agente C.de Saúde	99233193	gylval -ndias@gmail.com
Acacia Regina Santos	Ass.Bezerra de Menezes(Não Governo)		8132regina66@hotmail.com
Maria Lourdes Gois		32621527	
Rosimeire S.A	Poder Público	99893764	
Antonio	Soapafi	99662987	
Vera Alves Lima	MCM Barra	88358487	
Ana Paula Rabelo	Sec.Agricultura - Barra	99969230	rabelo.biologia@gmail.com
José Carlos dos Santos	Colonia Pescadores Laranjeiras	81040095	
Luiz Santos Possidônio	Ass.da P.M Itaporanga	98159228	luiz -possidônio@hpotmail.com
Maria de França Macedo	União p/moedeiras	88418967	
Gilvania de Souza	Ass.Mor.Largo Estação	99640998	gil.vania2005@hotmail.com
Ana Lúcia Marques Menezes	Secretaria de Educaçãodo Estado	88091364	analucimarques.menezes@gmail.com

Médio Sertão Sergipano

DATA: 18/8/2009

LOCAL: NOSSA SENHORA DAS DORES

NOME	INSTITUIÇÃO	TELEFONE/ CELULAR	E-MAIL
Daniella Amorim	Casa Civil	88065515	daniella.cerqueira@casa civil.se.gov.br
Ana Célia Marty	Juventude em Ação	99230011	
Claudevan Cardoso dos Santos	Juventude em Ação	99181463	claudevan.cardoso@gmail.com
Érilo O.Santos	Juventude em Ação	98016211	
Aldenilson V.Santos	Sociedade Civil	99238817	aldemilson.vieira@bol.com.br
Antonio	Soapofi	81167989	
Claudiney Silvio	Sociedade Civil	99462345	claudineysilvio@hotmail.com
Ademir de Souza Santos	Sociedade Civil	98132225	
Maria da Conceição dos Santos		99193791	
Lídia Rodrigues Silva	Sindicato	98171059	
Jaia de Arimatéa	Sindicato	98171059	

Alto Sertão Sergipano

DATA: 17/8/2009

LOCAL: MONTE ALEGRE DE SERGIPE

NOME	INSTITUIÇÃO	TELEFONE/ CELULAR	E-MAIL
Wilma Santos		98070467	wilmathaisa@yahoo.com.br
Rute Soares C. Silva		98141553	
Verleida da Silva Vasconcelos		98040240	
Josivania Dominga	Rest. Dom Francisco	88246226	avpcomercial@msn.com
Joseane de J. Santos	MST	98146544	
Ruy Magno Oliveira	Rest. E Lanchonete Vasconcelos	98120737	ruymagno01@hotmail.com
Lais M. O.Santos	SOAPOFI	88214316	loleca1902@hotmail.com
Antonio dos Santos	SOAPOFI	81167989	
Maria Verônica O. da Silva			
Solange Maria Perreira	Pref. Porto da Folha	99381907	solangemaria@portodafolha.se.gov.br
Maria de Assis S. Santos	Colégio 28 de Janeiro		assisceza@gmail.com
Silvia de Oliveira	Pref. De Canindé	99594238	silviajornalista@hotmail.com
Edneide R. Santos	Pref. De Canindé	88345427	edineiderochasantos@hotmail.com
Acacia Aguiar	Pref. De Canindé	99492249	acaciaaguiaramalia@hotmail.com
Laura Cristina	FUNASA	91929999	laura.mota@funasa.gov.br
	Canindé	88317684	
Josué Nunes Jr	Monte Alegre	98091633	jnjunior@hotmail.com
Maria Vieira de Oliveira	MST Canindé		
Maria Alves de Oliveira			
Izoete Maria Silva Oliveira		99670059	
Maria Nazaré A. dos Santos	S. C. N.	(082)96347913	maria.pfolha@com.br
Gedalva Freitas	Sindicato dos Trabalhadores Rurais	33591049	avpcomercial@msn.com
Meire Maria F.	Poder Publico	99627323	
Agnaldo	MST	99508474	
Rosineide de Aguiar Santos	MST CANINDÉ	98146544	

Centro Sul Sergipano

DATA: 26/8/2009
LOCAL: SIMÃO DIAS

NOME	INSTITUIÇÃO	TELEFONE/ CELULAR	E-MAIL
Laudicéia Costa	Núcleo de Cidadania	91452426	
Maria Valdeneide Farias	Ass.Com.São Francisco de Assis	98029248	
Eraldo de Souza Borges	Ass.Com.São Francisco de Assis	98089824	
Gilmaria de Almeida	Laticínios Estrela Guia	99210348	
Gilterlau Celestino Trindade	Gilterlau Celestino Trindade	99327881	giltet@hotmail.com
Salustiano Santos	ACOPIJABI	99849458	
Aline Barbosa dos Santos	Pró-Jovem	98168972	
Antonio dos Santos	SOAPAFÉ	99662987	
Sandra Oliveira Santos	Sociedade Civil	992375ll	sandra1@yahoo.com.br
Enoque Araujo	Secretaria de Cultura	88249446	lampiãovivo@hotmail.com

Leste Sergipano

DATA: 20/8/09
LOCAL: Pirambu

NOME	INSTITUIÇÃO	TELEFONE/ CELULAR	E-MAIL
Jose Antonio dos Santos	NACA	99451305	jdtonhao33@gmail.com.br
Wedson A. Maciel	Delegado P. M. General Maynard	99154407	
Maria Luiza M. Melo Santos	P. M. Capela	99180645	
Marlene F. S. Oliveira	Cultura Ação Social	99493696	
Joselio M. dos Santos	Ass. C. de Denise	98014777	
		91434817	
Ivanilton Nascimento	SINDPIRAMBU	88047252	
Maria Jose dos Santos	Centro Social Paulo VI	32731255	
Antonio dos Santos	SOAPAFI	81167989	
Darlen Silva Oliveira	Org. Bem. Pov.Pinga Fogo	32775137	
Maria Izabel Silva	Ass. Bem. Do Povoado Piga Fogo	99966807 32775114	

Sul Sergipano

DATA: 25/8/2009
LOCAL: UMBAÚBA

NOME	INSTITUIÇÃO	TELEFONE/ CELULAR	E-MAIL
Maria Jose Goes dos Santos	Pastoral da Criança	99297290	
Maria de Fatima M. O.	Pastoral da Criança	99075337	
Selma Lucia dosSantos	Colonia de Pescadores	99593649	
Carivalda R.Sousa	Ass. Progresso	99058090	
Naira Santana de Jesus	Associação	99750230	nay.santana13@hotmail.com
Maria Rodrigues de Santana	MMTQ	98134182	
Michele S. Costa	Ass. Arreio de Ouro	99132027	mick.costa@hotmail.com
Hermes de Jesus Rocha	INEC	99354712	hermes_jrocha@hotmail.com
João Alves dos Santos	AEFDASC	99476841	
Edvaldo Selma dos Santos	Ass. P.A. Banco Real	98091341	
Maria Jose G. M.	STTR BOQUIM	81226536	
Ana Cristina Santos S.	Sindicato dos Trabalhadores	99042232	
Janete Nascimento	Poder Executivo	99078197	janete.nascimento@hotmail.com
Jedalva B.	Ass. Dos Bancarios/ Indiaroba		
Antonio dos Santos	SOAPAFI	99662987	
Maria Isabel F. Lopes	P. das Crianças	99592072	maribelfreire@yahoo.com.br
Fabio G. Ribeiro	Setor Privado	99651230	
Lucineide Guimarães	S. C. Organizada	99654771	prevestaprovaçao@hotmail.com
Claudete Maria dos Santos	Clube das Mães	35451215	cal-geru@hotmail.com

Bibliografia

CORRÊA, Antônio Wanderley de Melo; NEVES, Maurício da Conceição; ANJOS, Marcos Vinícius Melo dos. **Sergipe**. Sociedade e Cultura. Aracaju, Ed. do Autor, 2007.

CORRÊA, Antônio Wanderley de Melo; ANJOS, Marcos Vinícius Melo dos. **História de Sergipe.** Para vestibulares e outros concursos. Aracaju, Infographic's Gráfica e Editora, 2003.

FRANÇA, Vera Lúcia Alves; CRUZ, Maria Tereza Souza. **Atlas Escolar Sergipe**. Espaço Geo-Histórico e Cultural. João Pessoa, Ed. Grafset, 2007.

GOVERNO DE SERGIPE

SECRETARIA DE ESTADO DO PLANEJAMENTO, HABITAÇÃO E DO DESENVOLVIMENTO URBANO

MARIA LÚCIA DE OLIVEIRA FALCÓN
COODENADORA GERAL DO PROJETO

GLEIDENEIDES TELES DOS SANTOS
COODENADORA TÉCNICA

MARCEL DI ANGELIS SOUZA SANDES
GERENTE DO PROJETO IDENTIDADE, CULTURA E DESENVOLVIMENTO DOS TERRITÓRIOS SERGIPANOS

EQUIPE TÉCNICA DA SEPLAN

ANA PAULA SANTOS COSTA
ANTÔNIO FREIRE DO SACRAMENTO
EMANUELLE TELES AGUIAR
FERNANDA DOS SANTOS LOPES CRUZ - SUPES/SEPLAN
KELLY SUELY MENEZES DO CARMO - ESTAGIÁRIA
LARISSA CELINA DE CARVALHO SANTOS
MÁRCIO DOS REIS SANTOS
MARIA AUXILIADORA ALVES DA SILVA
MÔNICA SOUZA DA COSTA
ROSANE DE AGUIAR CHAGAS SANTOS
SUZY CLEY FREIRE SANTOS

PROJETO GRÁFICO
WASHINGTON L. GÓES

REVISÃO ORTOGRÁFICA
WILMA RAMOS

FOTOS
ARQUIVOS SEPLAN
EDUARDO ALMEIDA
JOHNNY OLIVA



GOVERNO DE SERGIPE

SECRETARIA DE ESTADO DO PLANEJAMENTO, HABITAÇÃO E DO DESENVOLVIMENTO URBANO

www.seplan.se.gov.br