



Oficina de Culinária em Garapuá

Inclusão Social e Fortalecimento
dos Sabores e Saberes



Em parceria com:



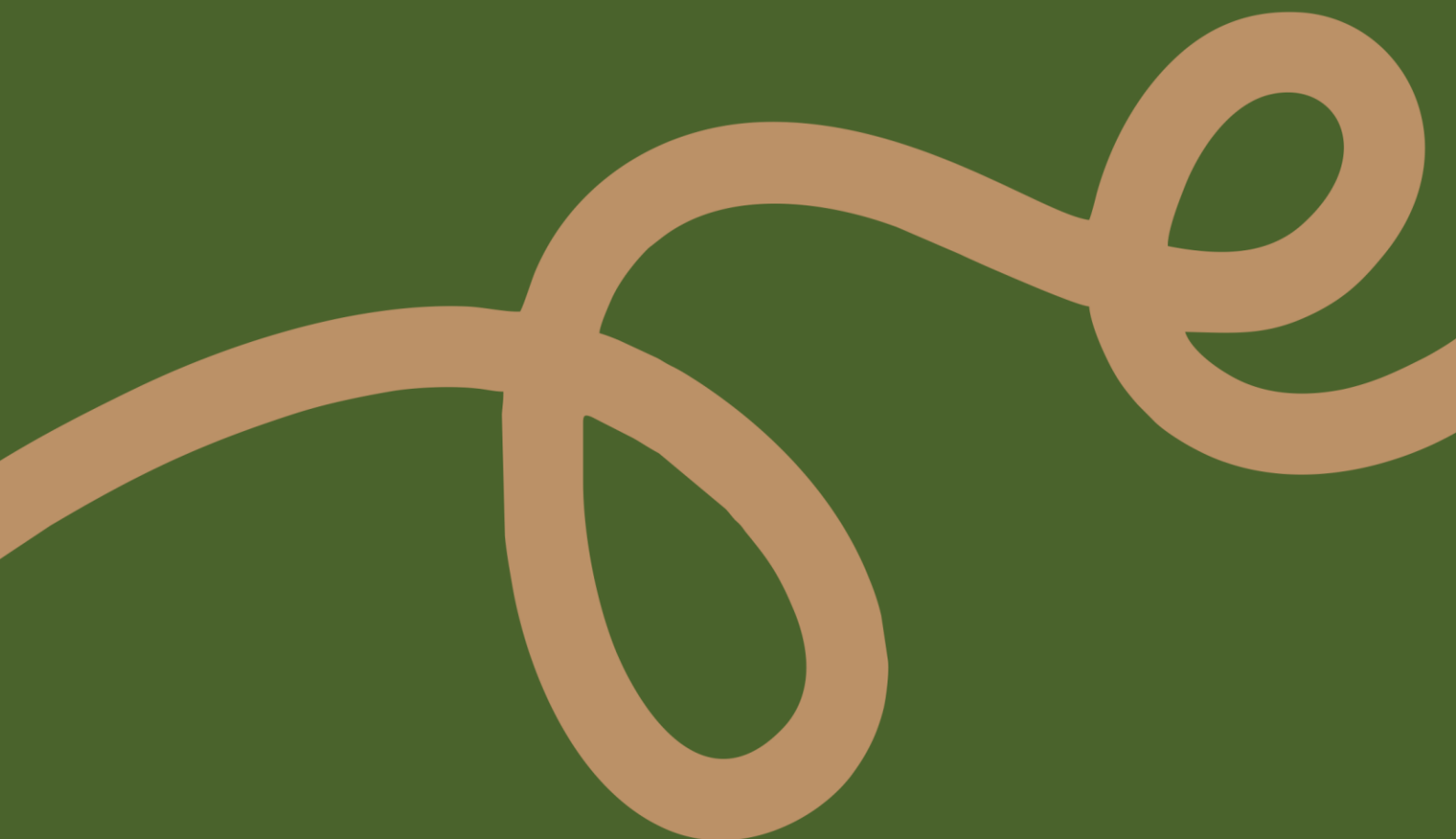


UNA

BRASIL

UNA é uma plataforma catalisadora de projetos e ações que se direcionam para a responsabilidade social e ambiental. Fruto da inquietação de Brasis diante das necessidades destas regiões, UNA idealiza e promove iniciativas em conjunto com as comunidades locais, iniciativas públicas e privadas.

Ao unir e criar elos entre esses agentes, UNA inspira uma abordagem colaborativa auxiliando a endereçar questões pertinentes para as comunidades.



Time Envolvido:

UNA - BRASIS

Geraldo Pereira

Klayton Argôlo

Félix Caetano

Hércules Damásio

Antônio Luiz

UFBA

Euzélia Souza

Márcio Luckesi

Odilon Castro

Vanessa Ribeiro

Alessandro Ribeiro

Tereza Braga

Lucivaldo Silva

Sumário:

Introdução	6
Justificativa	7
Objetivos	8
Atividades Desenvolvidas	9
Perfil Social do Público Assistido	17
Culinária Aplicada	21
Anexos	24
• Vídeo: Coquetel de Entrega de Certificado • Fotos da Oficina • Receituário	

Introdução:

A oficina de culinária em Garapuá foi realizada de 26 a 31 de maio de 2025, na comunidade de Garapuá, município de Cairu-BA. O projeto UNA – Brasis contou com a parceria da Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia (ENUFBA).

Com o tema "Inclusão Social e Fortalecimento dos Sabores e Saberes", a Plataforma UNA/Brasis, promoveu o intercâmbio entre o conhecimento acadêmico e os saberes tradicionais da comunidade, fortalecendo práticas alimentares sustentáveis e inclusivas.

As receitas e técnicas apresentadas durante as oficinas foram pensadas para valorizar os ingredientes locais, promover saúde e estimular o uso integral dos alimentos, contribuindo de forma concreta para a segurança alimentar e nutricional da comunidade.

Este relatório de atividade também busca inspirar a continuidade de ações como esta, pautadas no diálogo, na troca de saberes e na valorização da cultura alimentar como instrumento de cidadania, bem-estar e inclusão.



Justificativa:

A realização da oficina de culinária teve como propósito fortalecer os saberes e sabores tradicionais da gastronomia local, ao mesmo tempo em que promoveu a qualificação técnica dos participantes. A iniciativa visou não apenas valorizar a cultura alimentar de Garapuá, mas também ampliar a capacidade de oferta gastronômica na comunidade, contribuindo diretamente para o desenvolvimento econômico das famílias envolvidas.

Além do aspecto econômico, a oficina teve um importante papel na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis, incentivando o uso de produtos oriundos de hortas locais e o aproveitamento integral dos alimentos.

Ao integrar conhecimento técnico com práticas sustentáveis e inclusivas, a ação buscou gerar impactos positivos de forma transversal, fortalecendo a economia local, a segurança alimentar, o desenvolvimento social e o respeito ao meio ambiente.



Objetivo Geral:

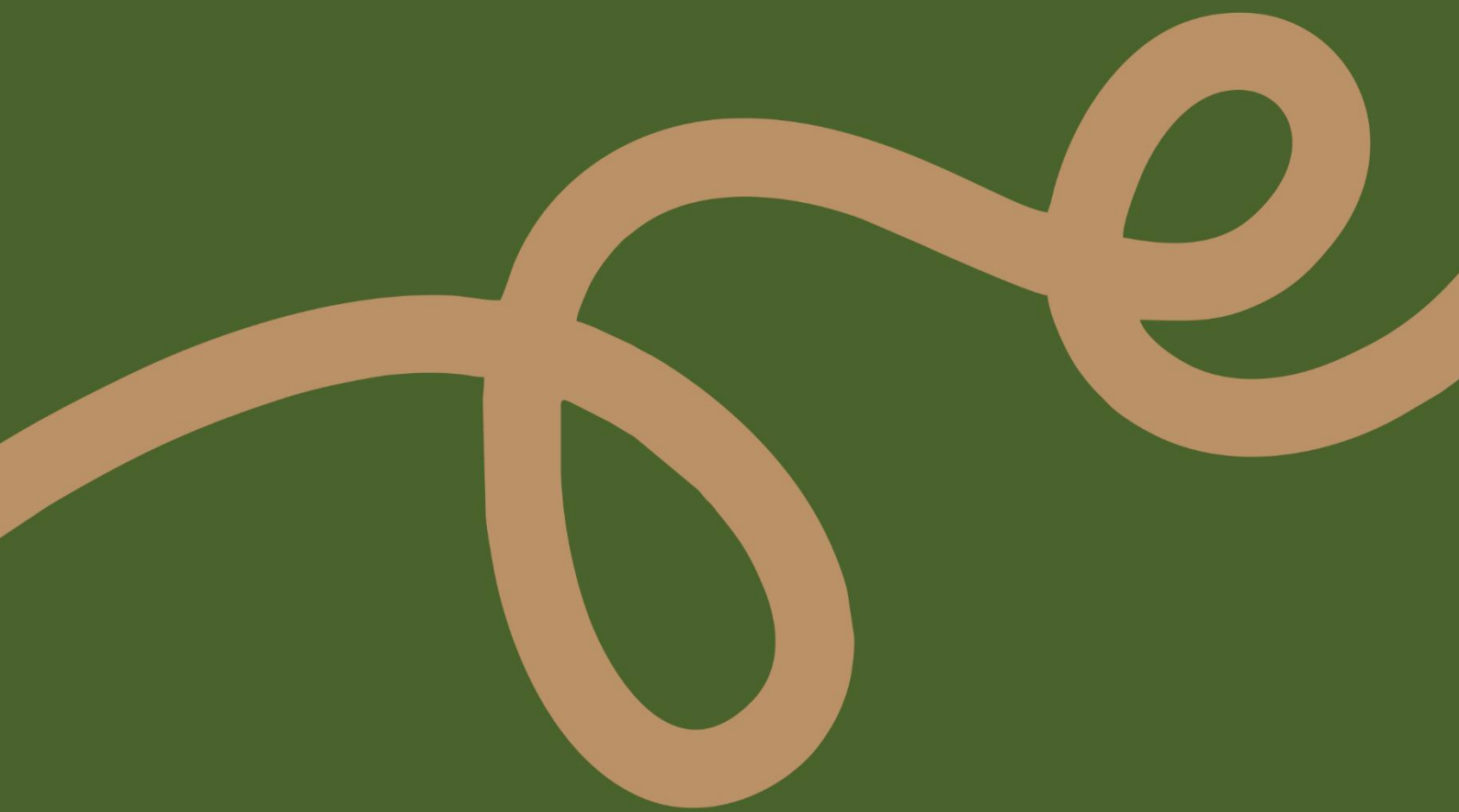
Promover o aperfeiçoamento dos saberes tradicionais culinários da comunidade de Garapuá, integrando conhecimentos técnicos e práticas sustentáveis com vistas ao fortalecimento da economia local, o desenvolvimento social, preservação do meio ambiente, à valorização da cultura gastronômica e à promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Objetivos Específicos:

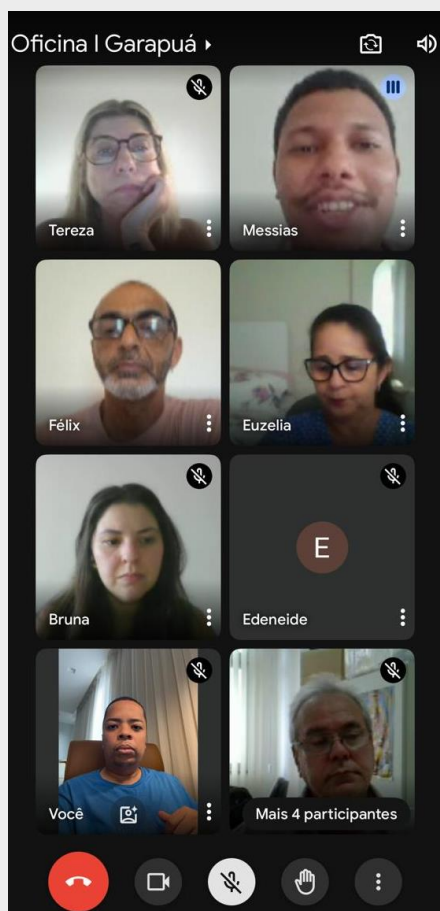
1. Qualificar os participantes por meio de técnicas culinárias que respeitem e aprimorem a gastronomia tradicional da região.
2. Estimular o uso de ingredientes naturais, com foco em produtos oriundos de hortas locais e no aproveitamento integral dos alimentos.
3. Incentivar a geração de renda familiar por meio da ampliação da oferta de produtos e serviços gastronômicos.
4. Fomentar a consciência alimentar e ambiental por meio de práticas sustentáveis na cozinha.
5. Fortalecer o sentimento de pertencimento e valorização da identidade cultural local por meio da culinária.



Atividades Desenvolvidas



Reunião de alinhamento técnico pedagógico:



No processo de preparação da Oficina de Culinária em Garapuá, foram realizadas reuniões estratégicas entre o corpo docente da Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia (ENUFIBA), a equipe técnica da UNA – BRASIS, e discentes da comunidade de Garapuá, com o objetivo de alinhar as diretrizes pedagógicas, metodológicas e operacionais da atividade.

Os encontros tiveram como foco principal garantir a coerência entre os saberes tradicionais da comunidade e os conhecimentos técnicos em alimentação e nutrição, assegurando uma abordagem participativa, culturalmente sensível e baseada em princípios de sustentabilidade.

Durante as reuniões, foram discutidos aspectos como:

- Definição de conteúdo e objetivos da oficina;
- Seleção de ingredientes e foco no aproveitamento integral dos alimentos;
- Logística de execução e metodologias de facilitação;
- Integração entre a equipe técnica e os saberes populares locais.

Este alinhamento foi fundamental para assegurar a qualidade pedagógica da oficina, respeitando os valores e práticas da comunidade de Garapuá e promovendo um ambiente de aprendizado horizontalizado e colaborativo.

Mobilização da comunidade local:

Criação de card e vídeo para divulgação e mobilização da comunidade com apoio de lideranças locais e parceiros institucionais.



Card para divulgação da oficina



Vídeo para mobilização da comunidade

OFICINA DE CULINÁRIA EM GARAPUÁ
LISTA DE FREQUÊNCIA DOS ALUNOS MATRICULADOS

#	NOME DO ALUNO(A)	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1	Alice dos Santos Costa							
2	Ana Karla Pereira dos Santos							
3	Ana Beatriz da Silva Souza							
4	Apoliana Petrini Reis							
5	Brazilina Maria de Jesus da Cruz							
6	Camila Leal dos Santos							
7	Davi Santos Souza de Oliveira							
8	Dora Jesus dos Santos							
9	Elaine S. Pereira							
10	Edineide Jesus dos Santos							
11	Eduardo do Rosário da cruz							
12	Félix Fabricio Caetano							
13	Gilmara Santos da Silva							
14	Guilherme Santos Pereira							
15	Isabele Conceição Santana							
16	Ingrid Santos Gomes							
17	Iray Pimentel Pereira							
18	Jailane dos Santos Souza							
19	Joalisson Victor dos S. Araújo							
20	Joice da Silva Gomes							
21	Ludiane Gonçalves Bomfim							
22	Maria José Santana da Cruz							
23	Messias de Magalhães Santos							
24	Maria Júlia dos Santos Carvalho							
25	Mikaelly Santos Monteiro							
26	Marivalda Santos da Silva							
27	Marivane Barreto Monteiro							
28	Moisés Santos Silva							
29	Naiara Cruz da Silva							
30	Rodrigo S. da Silva Santos							
31	Raquel da Cruz Queiroz							
32	Raiane Souza Pereira							
33	Rinkuelmy Silva Pereira							
34	Stheffany Mendes dos Santos							
35	Tânia Santos de Brito							
36	Thaylla Luz dos Santos							
37	Valdete de Jesus Leal							
38	Vilma Souza Santos							

Elaboração do certificado:



Elaboração da programação de hospedagem: Professores e alunos da UFBA

ENTRADA	SAÍDA	QUANT.	NOMES	QUARTO	DIÁRIA
25/05	29/05	2	Euzélia Lima Souza Antônio Francisco Soares Souza	01 casal	4
25/05	01/06	2	Vanessa Lopes Ribeiro Alessandro da Silva Ribeiro	02 singles	7
26/05	01/06	1	Márcio Vasconcelos Luckesi	01 single	6
30/05	01/05	3	Odilon Braga Castro Tereza Cristina Vieira Braga Lucivaldo Santos Silva	03 singles	2

A realização da Oficina de Culinária em Garapuá exigiu não apenas sensibilidade técnica e pedagógica, mas também um cuidadoso planejamento logístico por parte da equipe da UNA – BRASIS, que se dedicou a garantir o bem-estar e a segurança dos docentes e discentes da Escola de Nutrição da UFBA (ENUFIBA) ao longo de toda a experiência.

O planejamento incluiu:

- Saída organizada a partir das residências dos professores e alunos da UFBA;
- Transporte seguro e com acompanhamento técnico;
- Hospedagem confortável e próxima ao local da oficina de culinária;
- Alimentação adequada e culturalmente sensível;
- Estacionamento seguro e com cobertura para os veículos dos professores;
- Apoio da equipe UNA durante toda a logística.

Esse cuidado demonstrou o compromisso com uma experiência acolhedora, respeitosa e eficiente, valorizando o papel fundamental da equipe UNA – BRASIS. A imagem a seguir registra o momento da travessia de lancha rápida, dos professores e alunos da UFBA, com acompanhamento do colaborador, Klayton Argôlo.



Planejamento e estruturação da oficina:

Elaboração do conteúdo programático com foco na culinária regional, alimentação saudável e aproveitamento integral dos alimentos. Definição de espaço físico adequado e aquisição dos materiais necessários.

Realização da oficina de culinária:

Oficinas práticas com uso de ingredientes locais e técnicas de preparo que valorizam a cultura alimentar de Garapuá. Demonstrações sobre higiene, conservação de alimentos e manipulação consciente dos ingredientes. Dinâmicas de grupo para troca de saberes e construção coletiva de receitas.

Promoção do aproveitamento integral dos alimentos:

Práticas voltadas à redução do desperdício alimentar. Discussão sobre economia doméstica e aproveitamento de cascas, talos e sementes.

Fomento ao empreendedorismo culinário:

Orientações sobre precificação, embalagem, apresentação de produtos e possibilidades de comercialização. Compartilhamento de experiências com empreendedores locais já atuantes.

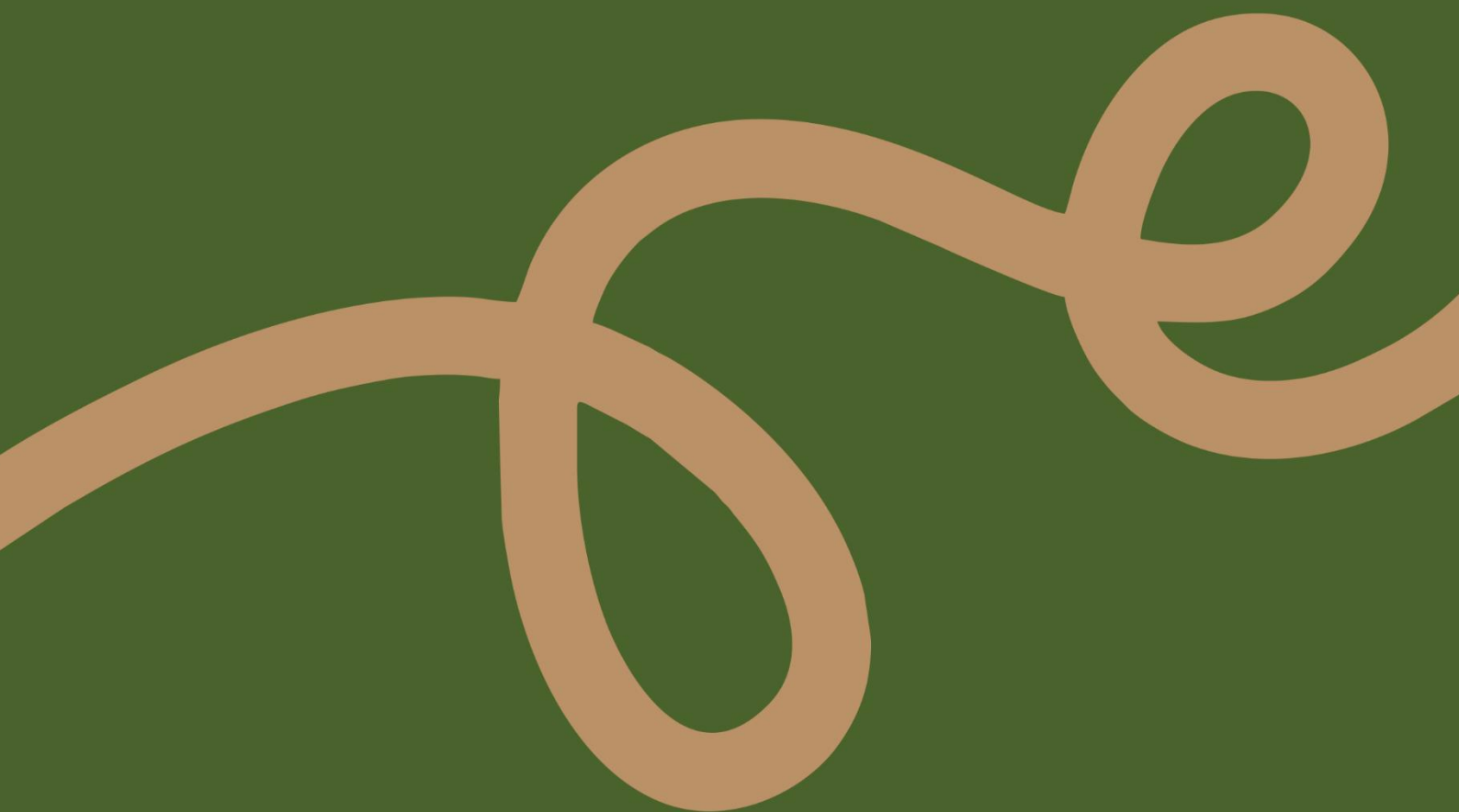
Encerramento e avaliação participativa:

Degustação coletiva dos pratos preparados. Roda de conversa para avaliação da oficina e colheita de sugestões para futuras edições. Entrega de certificados de participação.





Perfil Social do Público



Perfil Social do Público Assistido:

A oficina foi direcionada a moradores da comunidade de Garapuá, envolvidos ou interessados em atividades ligadas à culinária, ao turismo e à geração de renda.

O público foi composto por pessoas com conhecimentos tradicionais em gastronomia local, que buscam aperfeiçoamento técnico, valorização de saberes populares e acesso a práticas sustentáveis de produção e consumo alimentar. A oficina contou com participantes com potencial de replicar os conhecimentos adquiridos em seus núcleos familiares e na comunidade, fortalecendo a identidade cultural e contribuindo para o desenvolvimento econômico local.

Foram inscritos 38 alunos, destes:

30 do sexo feminino, representado 78,9% dos participantes.

08 do sexo masculino, representando 21,1% dos participantes.

A seguir está o gráfico demonstrativo da distribuição de participantes por gênero:

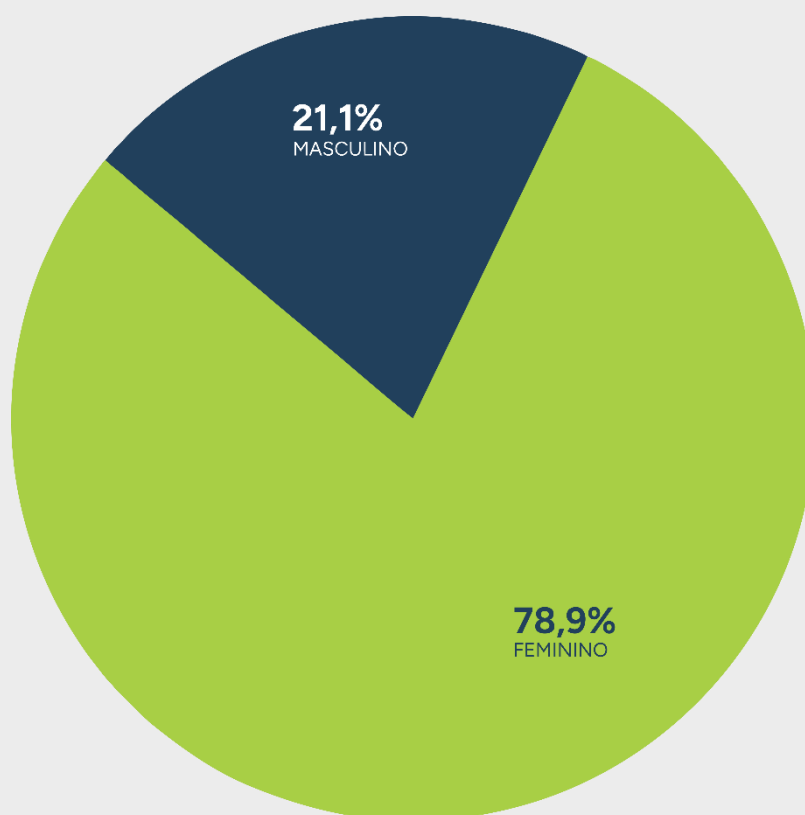


Gráfico 1: Distribuição de participantes por Gênero

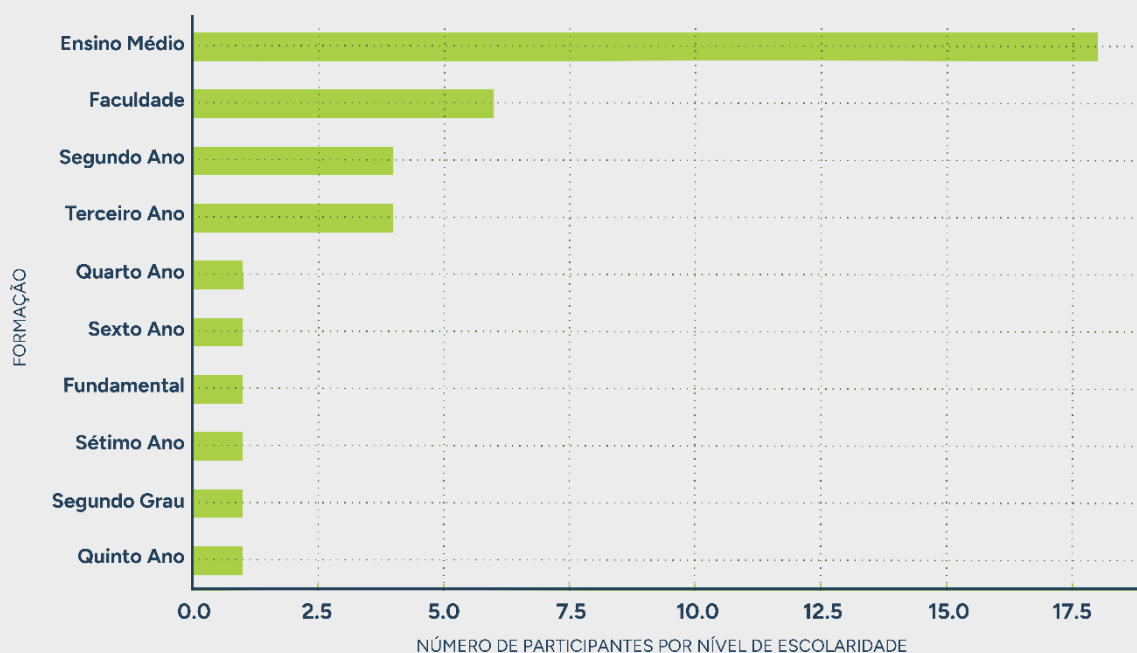


Gráfico 2: Distribuição por Formação

Distribuição por Formação Escolar:

Este gráfico mostra quantos participantes têm cada nível de escolaridade. Os dados indicam uma diversidade educacional, com destaque para:

- Ensino Médio completo: maioria
- Faculdade em andamento ou concluída: 6 participantes
- Ensino Fundamental (do 2º ao 7º ano): minoria

Esse gráfico ajuda a entender o grau de instrução da comunidade envolvida.

Distribuição por Atividade Exercida:

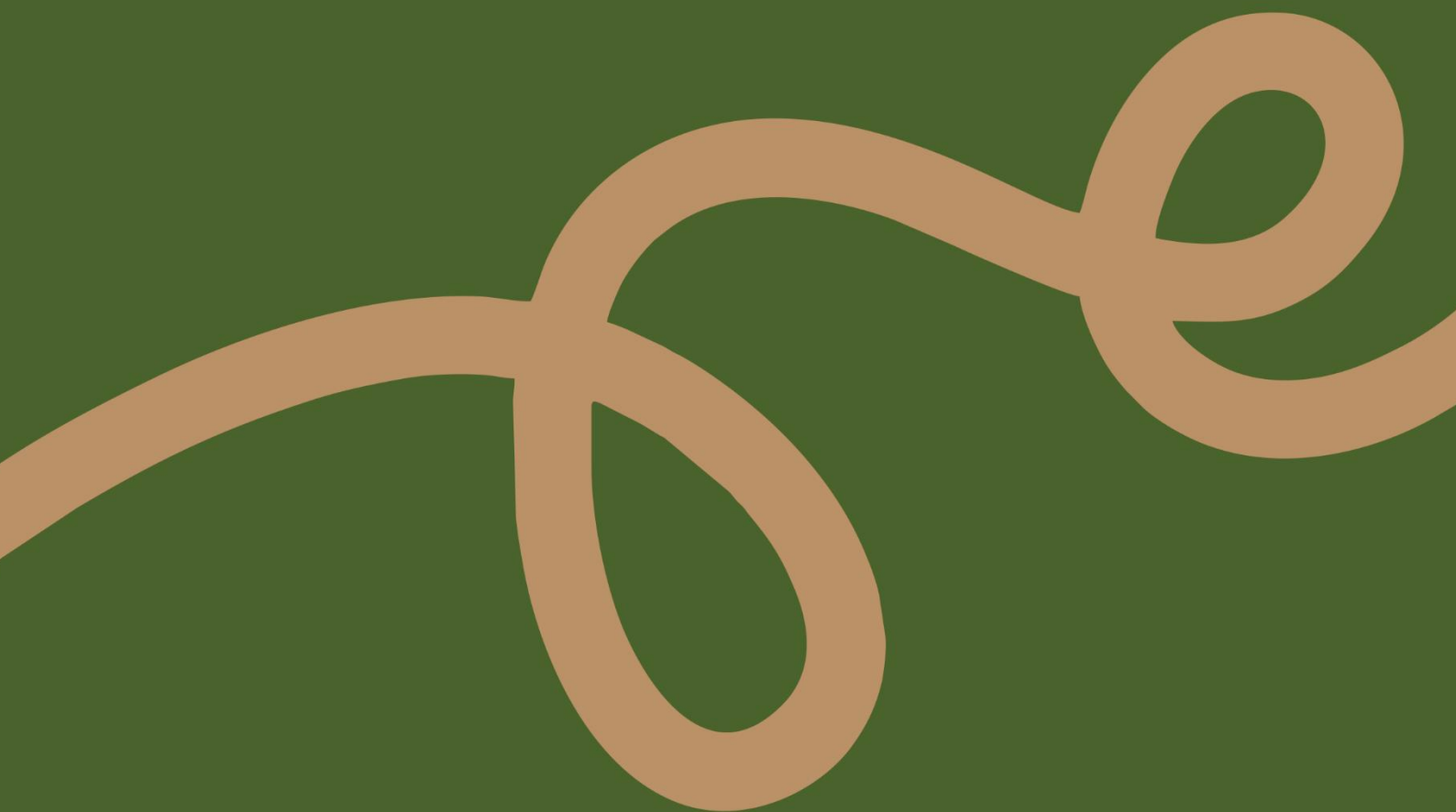
Atividades mais comuns entre os participantes:

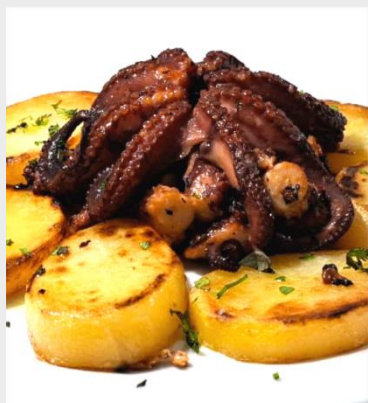
- Turismo (guia, garçom, atendimento)
- Cozinha e alimentação (kiosk, camareira, lanchonete)
- Serviços diversos (professora, cabeleireira, doméstica)

Também aparecem ocupações ligadas à economia local, como pesca, mariscagem e restaurante.



Culinária Aplicada



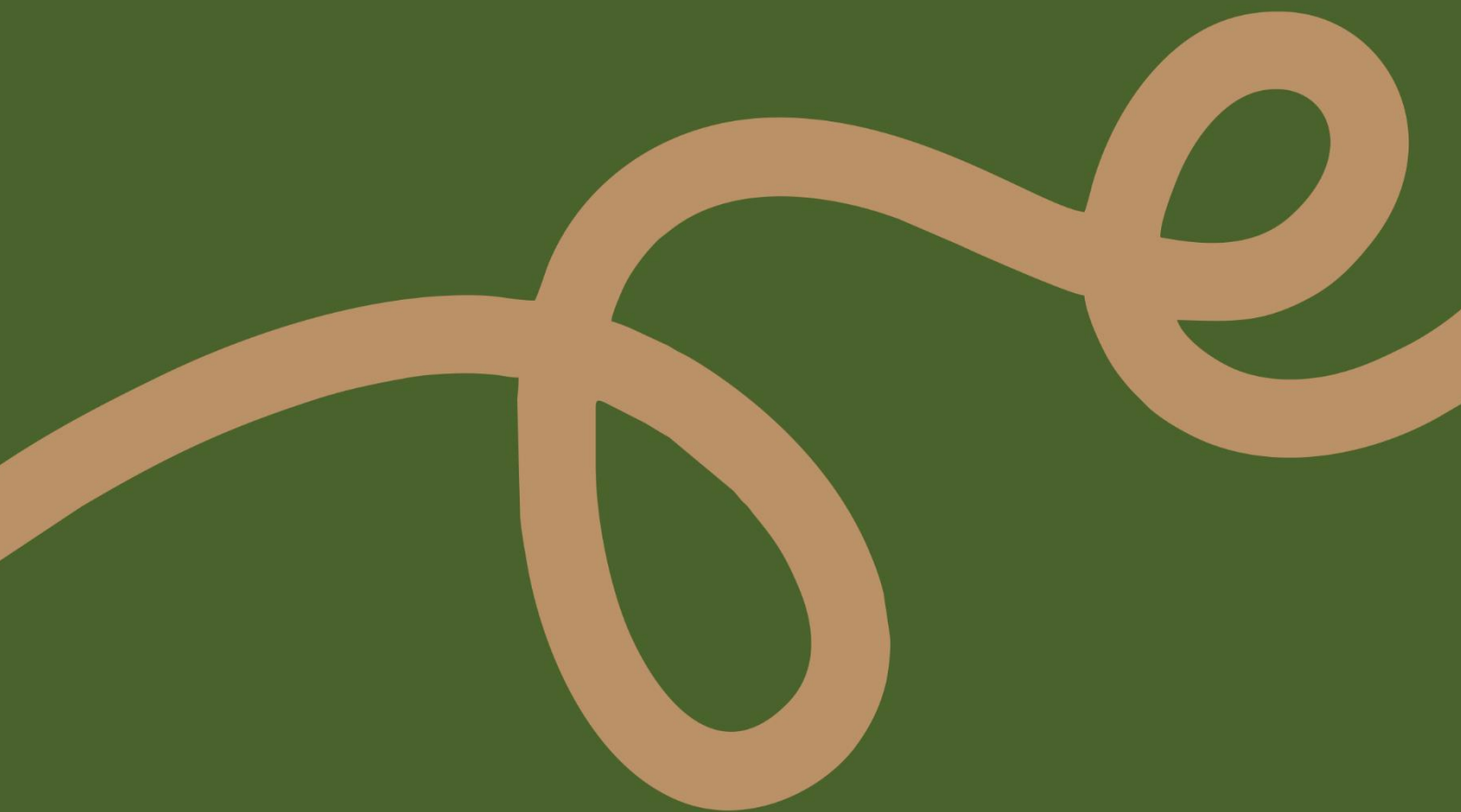


DIA	PRATOS EXECUTADOS
26/05	Torta de Abacaxi Grelhado com Creme de Batata Doce com Massa Sucrée
	Torta de Camarão tipo Quiche com Creme de Aipim e Massa Sablée
	Peixe Salteado ao Velouté de Ervas e Limão
	Nhoque de Inhame
	Camarão ao Velouté de Limão
	Fundo de Ervas Caseiro (base para o velouté)
27/05	Lambretas de Garapuí Gratinadas com Molho Bechamel
	Lagosta Gratinada com Bechamel e Tempero Base
	Geleia de Manga com Pimenta
	Vinagrete de Lambreta com Manga e Melaço
	Escondidinho de Carne de Fumeiro e Camarão com Banana
	Molho Pesto de Coentro com Castanha de Caju
29/05	Dadinhos de Tapioca com Leite de Coco
	Geleia de manga com pimenta
	Doce de Coco Verde
	Bolinho de Garapuí com Aipim com Siri
	Bolinho de Aipim com Polvo
	Bolinho de Abóbora com Fumeiro de Taperoá
30/05	Pão de Feijão Fradinho
	Vinagrete de Polvo com Manga Verde, Coco Verde e Melaço de Cana
	Caldo de Lambreta Especial
31/05	Arroz de Caranguejo
	Arroz Garapuí
	Polvo com Batatas Coradas
	Vatapá com Peixe Seco
	Feijoada de Frutos do Mar
	Caldo de Polvo com Aipim

Receituário em anexo.



Anexos



Vídeo: Entrega dos Certificados e Depoimentos:



<https://encurtador.com.br/jPt7G>



<https://www.dropbox.com/scl/fi/xqk0k2vg8qq42znvyggce/VIDEO-DEPOIMENTO.mp4?rlkey=sx4h4pxagmsg9ife18ed4wv42&st=ym4qr7if&dl=0>

Fotos: Momentos de Aprendizado:



Fotos: Momentos de Aprendizizado:



Fotos: Momentos de Aprendizado:



Fotos: Momentos de Aprendizado:



Fotos: Momentos de Aprendizado:



Fotos: Momentos de Aprendizado:



Fotos: Momentos de Aprendizado:



Fotos: Entrega de Certificado:



UNA
BRASIL

Oficina de
Culinária
em Garapúá

CERTIFICADO

Certificamos que, **Aline Coutinho de Jesus**, participou da Oficina de Culinária em Garapúá - 2025, promovida pela equipe de Garapúá, em parceria com a Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia - ENUFBA, carga horária de 15h.

Félix Caetano
Félix Caetano
GERENTE LOCAL
UNA - BRASIL

Geraldo Pereira
Geraldo Pereira
DIRETOR DE RELACIONAMENTO
INSTITUCIONAL - BRASIL

Euzélia Lima Saigo
Euzélia Souza
COORDENADORA DO CURSO DE EXTENSÃO
COMER MELHOR - UFBA



Receituário:

OFICINAS DE CULINÁRIA EM GARAPUÁ - 2025

Dia 26/05

Torta de Abacaxi Grelhado com Creme de Batata Doce com Massa Sucrée

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 60 minutos

Técnicas empregadas:

- Grelhar frutas (reação de Maillard e caramelização)
- Creme doce vegetal
- Cocção em forno

Massa sucrée (doce e firme)

Ingredientes:

Massa Sucrée:

- 250g de farinha de trigo
- 140g de manteiga em ponto pomada (amolecida, mas não derretida)
- 100g de açúcar de confeitiro
- 1 ovo
- Raspas de limão ou essência de baunilha (opcional)

Recheio:

- 1 abacaxi cortado em rodela
- 500g de batata doce cozida e amassada
- 200ml de leite de coco
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 4 colheres de (sopa) de açúcar cristal
- Canela em pó a gosto.

Modo de preparo:

Massa Sucrée:

- Misture o açúcar com a manteiga até formar um creme.
- Adicione o ovo e incorpore bem.
- Acrescente a farinha de trigo e as raspas de limão. Misture delicadamente até formar uma massa homogênea.
- Envolve em filme plástico e leve à geladeira por no mínimo 30 minutos.
- Após o descanso, abra a massa com rolo entre dois plásticos ou sobre superfície enfarinhada.

- Forre uma forma de torta (com fundo removível, se possível). Faça pequenos furos com um garfo.
- Pré-asse a massa em forno a 180°C por 10 minutos para evitar que umedeça com o recheio.

Recheio:

- Grelhe os cubinhos de abacaxi com o açúcar cristal e um polco de canela em pó em frigideira bem quente até caramelizar dos dois lados.
- Misture a batata doce com leite de coco, açúcar mascavo e canela no liquidificador. Ajuste o doce a gosto.
- Disponha o creme sobre a massa cubra com as rodela grelhadas de abacaxi.

Finalização:

- Asse em forno médio (180°C) por cerca de 30 a 40 minutos ou até a massa estar firme e o recheio levemente dourado.

Sugestão de apresentação:

- Pode ser feito uma calda usando dois limões espremidos e cinco colheres de sopa de açúcar. Em uma panela, combine o suco dos limões com o açúcar. Leve ao fogo médio, mexendo sempre, até que o açúcar se dissolva completamente e a mistura comece a engrossar, atingindo o ponto de caramelo claro. Retire a panela do fogo e, imediatamente, adicione as raspas de limão fresco, misturando bem para incorporar o aroma. Logo em seguida, despeje a calda cítrica por cima da torta.
- Sirva morna, decorada com raspas de limão ou folhas de hortelã fresca.

Torta de Camarão tipo Quiche com Creme de Aipim e Massa Sablée

Rendimento: 8 porções

Tempo de Preparo: 60 minutos

Técnicas empregadas:

- Refogado
- Massa sablée (quebrada, amanteigada e crocante)
- Cocção em forno
- Creme vegetal salgado

Ingredientes:

Massa Sablée (versão salgada):

- 250g de farinha de trigo
- 125g de manteiga gelada em cubos
- 1 gema
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de água gelada (se necessário)

Recheio:

- 500g de camarão limpo
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto

Creme de Aipim:

- 500g de aipim cozido e espremido
- 200ml de leite
- 2 ovos
- Queijo ralado a gosto (opcional)
- Noz moscada ralada

Modo de Preparo:

Massa Sablée:

- Em uma tigela, misture a farinha e o sal.
- Adicione a manteiga gelada e incorpore com a ponta dos dedos até formar uma farofa úmida (técnica de sablage).
- Adicione o ovo e misture até formar uma massa homogênea. Se necessário, acrescente um pouco de água gelada para dar liga.
- Modele um disco, embale em plástico-filme e leve à geladeira por 30 minutos.
- Após o descanso, abra a massa entre dois plásticos ou sobre bancada enfarinhada.
- Forre uma forma de torta (preferencialmente com fundo removível) e fure com garfo para não estufar.

Recheio:

- Refogue a cebola e o alho no azeite até dourar.
- Adicione os camarões, tempere com sal e pimenta, e refogue rapidamente (camarão cozinha rápido). Reserve.

Creme de Aipim:

- Bata no liquidificador o aipim, leite, ovos e ajuste o sal. Se desejar, adicione queijo ralado.

Montagem:

- Distribua os camarões refogados.
- Cubra com o creme de aipim.
- Leve ao forno médio (180°C) por cerca de 35 minutos, até firmar e dourar levemente.
- Asse em forno médio (180°C) por cerca de 30 a 40 minutos ou até a massa estar firme e o recheio levemente dourado.

Sugestão de apresentação:

- Sirva em fatias individuais, acompanhada de salada verde ou coulis de pimentão assado.

Peixe Salteado ao Velouté de Ervas e Limão

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Técnicas empregadas:

- Marinar
- Saltear
- Molho mãe: Velouté (roux claro + caldo)

Ingredientes:

- 6 filés de peixe
- Sal, limão e pimenta
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 500ml de caldo de peixe
- Suco e raspas de 1 limão
- Ervas: salsa, alfavaca, tomilho

Modo de preparo:

- Marinar os filés por 15 minutos.
- Grelhar rapidamente e reservar.
- Preparar um roux claro com manteiga e farinha. Adicionar o caldo de peixe e mexer até engrossar.
- Finalizar com limão e ervas.

Sugestão de apresentação:

- Com purê de raízes ou arroz de coco.

Nhoque de Inhame

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 40 minutos

Técnicas empregadas:

- Massa fresca
- Modelagem manual
- Cocção por escalda

Ingredientes:

- 500g de inhame cozido e espremido
- 100g de farinha de trigo (ajustar)
- Sal e noz-moscada
- Pimenta do reino

Modo de preparo:

- Misturar os ingredientes até obter uma massa firme e modelável.

- Formar cilindros, cortar em pedaços e cozinhar em água fervente com sal até subirem.

Sugestão de apresentação:

- Servir com velouté de ervas, pesto ou molho de tomates frescos.

Camarão ao Velouté de Limão

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Técnicas empregadas:

- Grelhar frutos do mar
- Molho velouté com base de caldo de camarão

Ingredientes:

- 500g de camarões limpos
- Sal, limão e pimenta
- Molho velouté: manteiga, farinha, caldo de camarão, suco de limão e ervas

Modo de preparo:

- Temperar e grelhar os camarões.
- Preparar o molho velouté com roux + caldo + limão + ervas frescas.
- Servir os camarões com o molho.

Sugestão de apresentação:

- Prato fundo com farofa crocante de castanhas e ervas.

Molho Velouté: Técnica e Variações

Base técnica:

- Roux claro: partes iguais de manteiga e farinha cozidas sem escurecer.
- Adição gradual de caldo quente até engrossar.

Variações:

Caldo de frango, peixe ou legumes: dependendo da proteína ou preparo

- Aromatização com limão, vinho branco, ervas frescas
- Finalização com creme para suavizar

Fundo de Ervas Caseiro (base para o velouté)

Rendimento: 1 litro

Tempo de preparo: 45 minutos

Ingredientes:

- 1 cebola

- 1 cenoura
- 1 dente de alho
- Ervas: tomilho, louro, salsa, alfavaca
- 1,5L de água

Modo de preparo:

- Refogar levemente os vegetais em azeite ou manteiga.
- Acrescentar a água e as ervas.
- Cozinhar em fogo baixo por 30 a 40 minutos.
- Coar e usar no preparo do velouté.

Massas: Sucrée x Sablée

Massa Sucrée (doce e firme)

Ideal para base de tortas com cremes ou frutas frescas.

Técnica:

- Farinha + manteiga em pomada + açúcar + ovo → repouso → abrir

Textura:

- Mais firme, boa para cortes definidos.

Massa Sablée (mais quebradiça e amanteigada)

Usada em tortas que exigem base crocante.

Técnica:

Manteiga gelada + farinha + açúcar → sablage (arear) + ovo → descansar → abrir → assar.

Textura: desmancha na boca, crocante.

DIA 27/05

Lambretas de Garapuá Gratinadas com Molho Bechamel

Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 40 minutos

Técnicas empregadas:

- Abertura no vapor (cozimento suave)
- Preparo de molho Bechamel (molho mãe francês)
- Gratinado (cocção final com queijo)
- Recheio em concha (apresentação criativa)

Ingredientes:

- 1kg de lambretas limpas
- 2 colheres (sopa) de tempero base tipo soffrito

- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 500ml de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Noz-moscada, sal e pimenta-do-reino a gosto
- Queijo ralado para gratinar

Modo de Preparo:

- Abrir as lambretas no vapor até soltarem das cascas. Reservar as conchas limpas para servir.
- Para o molho Bechamel, derreter a manteiga, adicionar a farinha e cozinhar o roux por 1-2 minutos sem deixar dourar. Adicionar o leite aos poucos, mexendo com fouet até engrossar. Temperar com noz-moscada, sal e pimenta.
- Misturar as lambretas picadas com o tempero base e o molho Bechamel.
- Colocar nas conchas, cobrir com queijo e levar ao forno até dourar.

Variação do Bechamel:

- Pode-se enriquecer o molho com queijo coalho ralado ou um toque de leite de coco, agregando sabores regionais ao preparo clássico.

Vinagrete de Lambreta a moda de Garapuá

Ingredientes:

- 500 g de lambretas frescas
- 2 mangas verdes cortadas em cubinhos
- 2 tomates maduros picados em cubinhos (sem sementes)
- Suco de 2 limões
- 2 colheres de sopa de melaço de cana
- 1 cebola roxa pequena bem picada
- 1 pimentão verde pequeno picado (opcional)
- Coentro ou salsinha a gosto, picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva extravirgem (opcional)

Modo de preparo:

Cozimento da lambreta:

- Lave bem as lambretas e cozinhe-as rapidamente em água fervente até que as conchas se abram. Descarte as que não abrirem. Retire os moluscos das conchas e reserve.

Montagem do vinagrete:

- Em um bowl grande, misture as mangas verdes picadas, os tomates, a cebola, e o coentro.

Adição da lambreta:

- Acrescente as lambretas cozidas e picadas na faca de maneira gosseira à mistura.

Temperos:

- Tempere com o suco de limão, o melaço de cana, sal, pimenta-do-reino e um fio de azeite.

Lagosta Gratinada com Bechamel e Tempero Base

Rendimento: 6 porções

Tempo de Preparo: 50 minutos

Técnicas empregadas:

- Cocção em água aromatizada
- Molho Bechamel com sabor regional
- Gratinado com base cremosa
- Recheio em carapaça

Ingredientes:

- 3 lagostas médias
- 2 colheres (sopa) de tempero base
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 500ml de leite
- Noz-moscada, sal e pimenta-do-reino
- Queijo coalho ou parmesão para gratinar

Modo de Preparo:

- Cozinhar as lagostas em água com sal, folha de louro e pimenta-do-reino por 10-12 minutos. Resfriar e separar a carne.
- Refogar a carne da lagosta com o tempero base. Reservar.
- Preparar o molho Bechamel tradicional, podendo finalizar com um toque de leite de coco para harmonizar.
- Misturar a carne com o Bechamel. Recheiar as cascas da lagosta, cobrir com queijo e gratinar até dourar.

Sugestão de Apresentação:

- Servir em pratos individuais com toque de coentro fresco e coulis de pimentão.

Geleia de Manga com Pimenta

Rendimento: 2 potes pequenos

Tempo de Preparo: 40 minutos

Técnicas empregadas:

- Cocção lenta (redução e concentração de sabor)
- Gelificação natural (pectina da fruta)
- Esterilização e conservação

Ingredientes:

- 3 mangas maduras picadas
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
- 1 xícara de açúcar
- Suco de 1 limão

Modo de Preparo:

- Em uma panela, adicionar a manga, açúcar, suco de limão e a pimenta.
- Cozinhar em fogo baixo, mexendo sempre, até que a mistura reduza e atinja ponto de geleia (quando passa a espátula no fundo da panela e forma um caminho).
- Armazenar em potes esterilizados.

Sugestão de Apresentação:

- Servir como acompanhamento de dadinhos de tapioca, queijos brancos ou carnes grelhadas.

Vinagrete de Lambreta com Manga e Melaço

Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 20 minutos

Ingredientes:

- 500g de lambretas cozidas
- 2 mangas verde em cubos
- cebola roxa picada
- tomates em cubos
- 1 colher de melaço de cana
- Coentro, sal, limão, azeite

Modo de Preparo:

- Misture todos os ingredientes e deixe marinar por 15 minutos.

Sugestão de Apresentação:

- Servir em cumbucas pequenas ou colherinhas de degustação.

Escondidinho de Carne de Fumeiro e Camarão com Banana

Rendimento: 12 porções

Tempo de Preparo: 60 minutos

Ingredientes:

- 300g de carne de fumeiro cozida e desfiada
- 300g de camarão limpo
- 6 bananas-da-terra maduras cozidas e amassadas
- 1 colher de gengibre ralado
- Azeite, cebola, alho, cheiro-verde

Modo de Preparo:

- Refogue a carne e camarão com tempero básico (ver abaixo).
- Misture o gengibre ao purê de banana.
- Monte camadas e asse por 20 min.

Sugestão de Apresentação:

- Servir em ramequins individuais com ervas frescas.

Molho Pesto de Coentro com Castanha de Caju

Rendimento: 1 xícara

Tempo de Preparo: 10 minutos

Ingredientes:

- 1 maço de coentro
- 1/2 xícara de castanha de caju torrada
- 1 dente de alho
- Azeite, limão, sal

Modo de Preparo:

- Bater todos os ingredientes até obter um molho espesso.

Sugestão de Apresentação:

- Acompanha peixes, bolinhos ou torradas.

Dadinhos de Tapioca com Leite de Coco

Rendimento: 30 unidades

Tempo de Preparo: 40 minutos

Ingredientes:

- 450g de tapioca granulada
- 1 litro de leite de coco morno
- 500g de queijo coalho ralado
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

- Em uma tigela grande, comece combinando o queijo coalho ralado com a tapioca granulada. Adicione uma colher de sopa de sal e pimenta-do-reino a gosto, e misture bem todos os ingredientes secos para que fiquem uniformemente distribuídos.
- Em seguida, aqueça levemente o leite de coco até que esteja morno, mas não quente. Despeje-o sobre a mistura de queijo e tapioca, mexendo cuidadosamente até que tudo esteja bem incorporado e a tapioca comece a absorver o líquido.
- Transfira toda a massa para uma assadeira, espalhando-a de forma homogênea. Leve à geladeira por algumas horas, ou até que a massa adquira uma consistência firme o suficiente para ser cortada em cubos.
- Assar ou fritar até dourar.

Sugestão de Apresentação:

- Servir com geleia de manga com pimenta.

Geleia de manga com pimenta

Rendimento: 400 ml

Tempo de Preparo: 40 minutos

Ingredientes:

- 2 mangas inteiras deve
- 4 pimentas malaguetas (duas com sementes e duas sem sementes)
- 1 xícara de açúcar cristal
- 1 xícara de água
- 1 limão

Modo de Preparo:

- Para começar, bata as mangas com a água e as pimentas malaguetas no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Em seguida, despeje essa mistura em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo sempre. Adicione o açúcar e continue mexendo até que a geleia comece a mudar de consistência e a engrossar, o que deve levar cerca de 20 minutos.
- Quando a geleia atingir a consistência desejada, faça o teste de sabor: retire uma pequena porção e coloque-a em um copo e leve a geladeira para que esfrie. Prove para verificar o dulçor e, principalmente, a intensidade da picância. Se a geleia estiver muito ardida, adicione um pouco mais de açúcar e água, leve novamente ao fogo e mexa até que retorne à consistência de geleia.

Doce de Coco Verde

Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 40 minutos

Ingredientes:

- 4 cocos verdes picado
- 3 colheres de sopa de açúcar
- Canela em pó a gosto

Modo de Preparo:

- Cozinhar tudo até engrossar.

Sugestão de Apresentação:

- Em copinhos ou sobre folhas de bananeira.

Tempero Base Tipo “Sofrito”

Ingredientes:

- 2 cebolas batidas
- 4 dentes de alho
- 4 tomates
- Cheiro verde, alfavaca, salsa

Modo de Preparo:

- Refogar cebola batida até ficar translúcida.
- Adicionar alho, tomates e ervas batidos.
- Cozinhar até formar base espessa.

Utilização:

- Usado como base para refogados e molhos.
- Preciso da receita Lagosta gratinada com bechamel e tempero base

DIA 29/05

Tema: Bolinhos Regionais com Massa Escaldada e Recheios do Mar e da Terra

Bolinho de Garapuá com Aipim com Siri

Técnica: Massa Escaldada de Coxinha com Aipim

- A massa é feita com base de aipim cozido e amassado, cozida com um líquido quente (água ou leite) e farinha de trigo. Essa cocção garante

textura macia e moldável, ideal para rechear e empanar, fizemos a opção de incorporar o recreio na massa.

Ingredientes da Massa:

- 300g de aipim cozido e amassado
- 1 xícara de água
- 1 colher de sopa de manteiga ou óleo
- 1 xícara de farinha de trigo
- Sal a gosto

Recheio:

- 200g de siri catado refogado com cebola, alho, pimentão, coentro e azeite

Modo de Preparo:

- Em uma panela, leve a água, o aipim e a manteiga ao fogo.
- Quando ferver, adicione a farinha de uma só vez, mexendo vigorosamente até formar uma massa firme que desgrude da panela.
- Espere amornar, molde bolinhos, recheie com o siri e feche bem.

Bolinho de Aipim com Polvo

Mesma base da massa escaldada de aipim.

Recheio:

- 200g de polvo cozido e picado, refogado com alho, cebola roxa e azeite de oliva

Modo de Preparo:

- Prepare a massa escaldada conforme a receita anterior.
- Modele os bolinhos com o recheio de polvo bem seco para não abrir na fritura.
- Dica: Polvo pode ser marinado com limão e ervas para mais sabor. Podemos utilizar o caldo do polvo na receita da massa do bolinho

Bolinho de Abóbora com Fumeiro de Taperoá

Técnica: Massa Escaldada com Purê de Abóbora

Ingredientes da Massa:

- 300g de abóbora assada e amassada
- 1/2 xícara de leite
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 xícara de farinha de trigo
- Sal e noz-moscada a gosto

Recheio:

- 150g de mantinha de fumeiro de Taperoá, picada e refogada

Modo de Preparo:

- Leve o leite, a abóbora e a manteiga ao fogo.
- Quando ferver, adicione a farinha, mexendo até formar uma massa lisa e consistente.
- Modele, recheie com o fumeiro e feche os bolinhos.
- Dica de variação: pode-se adicionar queijo coalho ao recheio com o fumeiro para cremosidade.

Técnica de Empanamento

- Depois de moldar os bolinhos, eles passam por empanamento para garantir crocância, firmeza e beleza na apresentação.

Passos clássicos do empanamento:

Passar os bolinhos na farinha de trigo (opcional, para secar a superfície).

Mergulhar no ovo batido com um pouco de água ou leite.

Passar na farinha de empanar.

Opções de Farinhas para Empanar:

Tipo de Farinha	Características	Sugestão de Uso
Farinha de rosca tradicional	Crocância leve, fácil de encontrar	Uso geral
Farinha panko	Flocos maiores, mais crocante	Frituras gourmet
Farinha de milho flocada (triturada)	Textura rústica, sabor regional	Excelente com fumeiro ou frutos do mar
Farinha de mandioca fina	Toque nordestino, sabor marcante	Ideal para bolinhos regionais
Farinha de tapioca granulada	Inusitada, deixa uma crosta crocante e elástica	Empanamentos criativos
Coco seco ralado (misturado com farinha)	Sabor adocicado e aroma	Ideal com abóbora ou peixe

Fritura dos Bolinhos

Óleo em temperatura média-alta (cerca de 170–180°C)

Fritar por imersão até dourar uniformemente

Secar em papel absorvente

Servir ainda quentes

Pão de Feijão Fradinho

Rendimento: 10 unidades

Tempo de Preparo: 1h20 (com fermentação)

Técnicas empregadas:

- Cozimento e purê de leguminosa
- Panificação com fermento biológico
- Integração de proteína vegetal à massa

Ingredientes:

- 1 xícara de feijão fradinho cozido e escorrido
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de água morna
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco

Modo de Preparo:

- Amasse o feijão até formar um purê.
- Misture o fermento, açúcar e água morna e deixe ativar por 10 minutos.
- Em uma tigela, adicione o purê de feijão, a farinha, o azeite, o sal e o fermento ativado.
- Sove bem, deixe crescer por 45 minutos, modele os pães e asse em forno pré-aquecido a 200°C por 25 a 30 minutos.

Dica de variação:

- Adicionar sementes (linhaça, gergelim, girassol) ou ervas (alecrim, orégano). Pode também fazer a versão doce com rapadura e coco ralado.

Vinagrete de Polvo com Manga Verde, Coco Verde e Melaço de Cana

Técnica: Vinagrete Refrescante com Frutos do Mar e Frutas Tropicais

- Este vinagrete mistura ingredientes típicos da costa brasileira com um toque agri-doce e fresco. A base é o polvo cozido e picado, combinado com vegetais crus e frutas verdes, equilibrando acidez, crocância e doçura.

Ingredientes:

- 300g de polvo limpo, cozido e cortado em cubos pequenos
- 1 manga verde firme, cortada em cubinhos
- 1/2 xícara de coco verde fresco cortado em cubinhos
- 1/2 cebola roxa picada finamente
- 1 tomate maduro firme, sem sementes, cortado em cubinhos
- 1 colher de sopa de melaço de cana

- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Coentro fresco ou hortelã picado (opcional)

Modo de Preparo:

- Cozinhe o polvo em água com louro até ficar macio (cerca de 30 minutos). Deixe esfriar e corte em cubos pequenos.
- Em um bowl, misture o polvo, manga verde, coco verde, tomate e cebola roxa.
- Regue com o suco de limão, o melaço de cana e o azeite.
- Ajuste o sal e a pimenta.
- Finalize com ervas frescas a gosto.
- Deixe marinar por pelo menos 15 minutos antes de servir, para integrar os sabores.

Dicas e Variações:

- Se quiser um sabor mais intenso, adicione raspas de limão ou pimenta dedo-de-moça picada.
- Pode substituir o polvo por camarão cozido ou lula.
- Para um toque crocante, finalize com castanha-de-caju picada ou chips de banana verde.

DIA 30/05

Caldo de Lambreta Especial

Ingredientes:

- Lambretas de Garapuá: 2dz
- Cebola picada: 1
- Tomate picado: 1
- Pimentão picado: ½
- Coentro largo picado: ¼ maço
- Água: 1 litro
- Aipim pré-cozido: 300g
- leite de coco: 150ml
- Sal
- Azeite de oliva

Modo de preparo:

- Lavar as lambretas e colocar em panela larga com a cebola, tomate, pimentão, coentro e água.
- Levar ao fogo e cozinhar rapidamente até as lambretas se abrirem.
- Coar e reservar o caldo e retirar as lambretas das conchas.
- Passar no liquidificador o aipim, o leite de coco e o caldo reservado.
- Cozinhar a mistura até obter um líquido aveludado e juntar as lambretas.

- Ajustar o sal e servir o caldo em recipientes de 200ml, com um fio de azeite.

Arroz de Caranguejo

Ingredientes:

- Carne de caranguejo catada: 1 kg
- Arroz "branco": 300g
- Óleo: 50ml
- Alho picado: 4 dentes
- Cebola picada: 1
- Açafrão da terra: 1 colher de sopa
- Pimentão picado: ½
- Tomate maduro picado: 2
- Água ou caldo de vegetais
- Sal
- Coentro e cebolinha picados

Modo de preparo:

1. Refogar o arroz, o alho e a cebola no óleo.
2. Juntar o açafrão e depois o pimentão, o tomate e o caranguejo.
3. Cobrir com o caldo e cozinhar em fogo baixo até o arroz ficar macio.
4. Acertar o sal e finalizar com coentro e cebolinha.

Arroz Garapuá

Ingredientes:

- Arroz parboilizado: 400g
- Azeite de oliva: 60 ml
- Azeite de dendê: 80ml
- "Mantinha" cortada em cubos médios: 500g
- Camarão pistola inteiro: 6
- Alho picado: 5 dentes
- Cebola picada: 1
- Tomate maduro picados: 2
- Caldo de vegetais ou camarão (ou água)
- Camarões em filé: 500 g
- Lambretas pré-cozidas com as conchas: 12
- Sal
- Coentro e cebolinha picados

Modo de preparo:

1. Refogar a "mantinha" nos azeites.

2. Colocar os camarões inteiros, saltear até ficarem vermelhos, retirar e reservar.
3. Acrescentar alho, cebola e tomate.
4. Juntar o arroz, cobrir com o caldo e cozinhar até o arroz ficar macio.
5. Adicionar os camarões, acertar o sal e misturar bem.
6. Colocar as lambretas sobre o arroz, tampar e cozinhar por mais dois minutos.
7. Finalizar decorando com os camarões inteiros e salpicar coentro e cebolinha.

DIA 31/05

Polvo com Batatas Coradas

Ingredientes:

- Polvo pré-cozido e cortado em pedaços de 2cm: 1kg
- Azeite de oliva: 80 ml
- Páprica (doce ou defumada) ou corante de urucum: 2 colheres de sopa
- Sal
- Alho picado: 4 dentes
- Pimenta do reino moída na hora: 1 colher de sobremesa
- Batatas pré-cozidas e cortadas em rodela grossas: 1kg
- Manteiga: 50g
- Coentro (ou outras ervas frescas) picado

Modo de preparo:

1. Saltear o polvo no azeite com a páprica, sal, alho e pimenta do reino.
2. Em outra frigideira, corar os dois lados das batatas na manteiga e polvilhar sal e coentro.
3. Colocar as batatas coradas ao redor do prato e a polvo ao centro.

Vatapá com Peixe Seco

Ingredientes:

- Peixe seco dessalgado: 500g
- Pão (qualquer tipo): 500g
- Leite de coco: 300 ml
- Caldo de vegetais ou do cozimento do peixe
- Azeite de oliva: 60ml
- Azeite de dendê: 100ml
- Alho picado: 5 dentes
- Gengibre picado: 1 colher de sopa
- Pimenta doce picada: 1 colher de sopa
- Cebola picada: 2

- Castanha de caju triturada: 80g
- Amendoim triturado; 80g
- Camarão seco triturado: 80g

Modo de preparo:

1. Cozinhar o peixe com metade da cebola e um dente de alho.
2. Retirar o peixe, desfiar e reservar o caldo.
3. Bater no liquidificador o pão com o leite de coco e caldo de peixe se necessário.
4. Aquecer os azeites e refogar alho, gengibre, pimenta e cebola.
5. Acrescentar o amendoim, castanha e camarão seco.
6. Juntar o peixe e o creme de pão com o leite de coco.
7. Cozinhar colocando caldo quando necessário até conseguir a consistência desejada (creme firme).
8. Acerta o sal.

Feijoada de Frutos do Mar

Ingredientes:

- Feijão fradinho pré-cozido em água, sal e folha de louro: 500g
- Óleo: 100ml
- Bacon em cubinhos: 200g
- Alho picado: 6 dentes
- Pimenta doce picada: 4
- Cebola picada: 2
- Tomate maduro picado: 3
- Pimentão picado: ½
- Chumbinho lavado: 100g
- Sururu: 100g
- Ostra pré-cozida: 100g
- Peguari: 100g
- Caranguejo catado: 200g
- Camarão em filé: 300g
- Polvo pré-cozido: 150g
- Sal
- Coentro, coentro da índia, alfavaca picados; 4 colheres de sopa

Modo de preparo:

1. Cozinhar o feijão até ficar macio, escorrer e reservar.]
2. Aquecer o óleo e refogar o bacon.
3. Juntar o alho, pimenta, cebola, tomate e pimentão.
4. Acrescentar os frutos do mar e acertar o sal.
5. Colocar as ervas picadas, misturar bem.

Caldo de Polvo com Aipim

Ingredientes:

- Polvo pré-cozido cortado em pedaços pequenos: 300g
- Caldo do cozimento do polvo: 1 litro
- Aipim pré-cozido: 300g
- leite de coco: 150ml
- Sal
- Azeite de oliva

Modo de preparo:

- Passar no liquidificador o aipim, o leite de coco e o caldo do polvo.
- Cozinhar a mistura até obter um líquido aveludado e juntar o polvo picado.
- Ajustar o sal e servir o caldo em recipientes de 200ml, com um fio de azeite.