

SABOR DE PIAUÍ



Bomba ●

Distribuição Gratuita
Edição ampliada

SABOR DE
PIAUÍ



Apresentação

Um lugar com muita coisa a se descobrir e experimentar. O Piauí tem uma cultura rica e diversa que compartilha características em comum com outros estados brasileiros e que, ao mesmo tempo, tem uma grande personalidade e identidade. A sua gastronomia é assim.

Nas próximas páginas, você vai conhecer um pouco de algumas preparações e insumos que são bastante consumidos no Piauí e têm uma ligação profunda com a identidade do estado. As receitas são de pessoas comuns e de profissionais ou que têm em comum o amor pelo ato de cozinhar e pela cozinha piauiense.

A cultura alimentar do Piauí tem em suas bases o encontro das tradições indígenas e do colonizador europeu e seus descendentes que chegaram no território para ampliar pastos para criar gado. Isso gerou um embrião bastante ligado à natureza e às fazendas com um pé na tradição de se cozinhar lentamente, prezando pelo sabor natural.

A casa de farinha, onde a mandioca é processada e se transforma em farinha, goma e puba, tem um lugar especial neste cenário, servindo de início para os insumos que vão se transformar em beijus, tapiocas, bolos e biscoitos diversos. A farinha de mandioca por sua vez é versátil: é aquela que “engrossa o fino, esfria o quente e aumenta o pouco”, como diz o ditado popular. Pode ser polvilhada nos pratos “de caldo” – termo genérico para os inúmeros e tradicionais ensopados de carnes bovina, suína, caprina, ovina e de aves – além de ser a

mistura preferida para se fazer os “fritos” e a famosa paçoca de carne de sol, claro!

Aliás, a carne de sol feita – paradoxalmente – na sombra, menos desidratada e salgada que suas parentes charque e carne seca, é protagonista em um dos pratos mais importantes do estado: a Maria Isabel.

Entre as aves, o capote – chamado em outras terras de galinha d’Angola – e a galinha caipira são estrelas no Piauí, assim como o capão – o galo castrado. No litoral, os crustáceos são bastante apreciados, assim como na capital, Teresina, onde é possível encontrar inúmeros estabelecimentos dedicados a servir caranguejo.

A cajuína, imortalizada por Caetano Veloso e tornada patrimônio cultural do Piauí, tem sua importância não só na economia, mas ainda como um elo que une famílias e amigos.

O creme de galinha é rei nas festas piauienses, sobretudo nos aniversários. A bomba é um salgado empanado e frito, cheio de sabor, criado pelas mãos de uma descendente de sírios-libaneses e que se tornou tesouro do estado.

Claro, uma publicação como esta não é suficiente para falar de toda a pluralidade da gastronomia piauiense, assim como não tem como objetivo esgotar o tema, mas servir apenas como a porta de entrada para uma experiência carregada de afeto, história, caju, macaxeira, carne de sol, coentro, galinha caipira, entre tantos outros sabores que ao serem colocados na boca nos remetem ao Piauí.

Índice

08 Creme de Galinha

11 Arrumadinho

12 Beiju

16 Bolo Frito

18 Capote

21 Pregado

22 Bomba

26 Panelada

29 Corante de Urucum

30 Galinha Canela Preta

32 Carneiro ao Molho

35 Babaçu

36 Bolo de Goma

39 Puba

40 Peixada

43 Pimenta de Cheiro

44 Caranguejada

47 Baião de Dois

48 Cajuína

52 Doces e Compotas

55 Sequilho

56 Requeijão Cardoso

59 Manteiga de Nata

60 Pintado





63 Feijão Verde

64 Quibebe

67 Frito

68 Peta

71 Cuscuz

72 Leitoa Assada

75 Milho

77 Bolo Branco

78 Carne de Sol

82 Cachorro-quente no prato

85 Caldo de Carne

86 Maria Isabel

89 Paçoca

90 Bolo da Misericórdia

92 Pratos com Visceras

94 Sarapatel

97 Herança indígena

98 Cozidão

100 Peixe Assado

102 Caldo de Carne

104 Bolo de Bacuri



Creme de Galinha

Eis uma preparação que não pode faltar em qualquer festa piauiense: o Creme de Galinha. A ave desfiada está mergulhada em molho à base de leite, algo que muitas pessoas podem associar a um estrogonofe – erroneamente, pois o prato russo tradicional leva carne –, mas o mais provável é que seja um derivado do vatapá. O lendário livro “A Arte Culinária na Bahia”, de Manoel Quirino, já apresentava uma preparação similar, chamada de vatapá de galinha, que leva camarão, além de descrever outros tipos de vatapás. No Piauí do século 21, o Creme de Galinha é basicamente feito com frango desfiado, leite de gado, o caldo do cozimento do frango, ervilha, milho, azeitona tudo isso engrossado com amido de milho. Há ainda variações que retiram ou acrescentam um ou outro ingrediente como, por exemplo, creme de leite ou leite de coco.

Receita

A pedagoga Luísa Angélica Costa, 55 anos, conta que aprendeu a fazer o creme de galinha sozinha, observando outras pessoas. Ela conta que, por gostar tanto, prepara mesmo até para o almoço; não espera reunião de família ou um evento. “É um prato que gosto e faço com frequência”. É dela a receita a seguir:

Ingredientes

- 1 litro de leite líquido
- 1 caixa de creme de leite
- 1 vidro de leite de coco
- Azeitona a gosto
- Milho verde a gosto
- 1 peito de frango com ossos e pele
- 3 a 4 colheres de sopa de amido de milho
- 2 pimentas de cheiro
- 1 molho de cheiro verde (cebolinha e coentro)
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 pimentão verde
- pimenta do reino e sal a gosto

Preparo

Temperar o peito do frango com sal, alho e pimenta do reino, em seguida levar a cozinhar com a cebola, cheiro verde, pimenta de cheiro, alho, pimentão cortados em pedaços. Depois de cozido, separa-se o frango do caldo, retira a pele e os ossos e desfia. O caldo e as verduras cozidas vão batidas no liquidificador. Coloca leite e, quando começar a ferver, adiciona o amido de milho dissolvido em um pouco de leite e mexe até engrossar. Adiciona o leite de coco, o creme de leite, o frango desfiado, azeitona e o milho verde. É importante mexer e experimentar até ver que o amido de milho foi cozido e não deixar empelotar.

Curiosidade

Nas festas de aniversário, o creme de galinha é servido em copinhos ou tigelinhas de plástico



Dicas

- Às vezes, ela dá um toque de dendê na preparação quando faz apenas para as pessoas de casa.
- Quando faz para as visitas, não coloca, pois nem todos apreciam.
- Fica muito bom acompanhado de arroz branco e farofa de calabresa.



Arrumadinho

O Creme de Galinha também é um componente importante do Arrumadinho, também chamado de Misturinha em algumas cidades piauienses, que é uma espécie de prato feito servido principalmente como comida de rua. Aqui, tradicionalmente, ele se junta à Maria Isabel e à paçoca de carne. Podendo haver ainda variações que acrescentam carne assada no espetinho, vinagrete ou substituem a Maria Isabel por baião de dois, a paçoca por feijão tropeiro, enfim, as possibilidades são inúmeras!





Beiju

A influência indígena está bastante presente na cultura alimentar piauiense. Ela é percebida no uso de utensílios (balaies, abanos, cestas, jacás, peneiras – arupembas, quibanes –, cuias, coités), no consumo de alimentos (abóbora, batata doce, milho, pimentas), em técnicas (paçoca), e hábitos (comer refeições juntamente com frutas frescas), etc. Um insumo que está bastante presente no contexto do estado é a mandioca. As casas de farinha ainda hoje são presentes em todo o Piauí e é nelas que a mandioca se transforma em goma, farinha, massa de mandioca e puba. Os fornos onde se torram as farinhas também são utilizados para fazer os beijus, a partir da massa da mandioca que pode receber coco ou outros ingredientes. Neste caso, ele pode ser conhecido como beiju de massa ou beiju de farinhada, para diferenciar do beiju de goma, feito na cozinha das residências, a partir da goma umedecida e levada à frigideira. Este beiju branquinho pode ser chamado de tapioca em algumas regiões do Piauí e em outros estados brasileiros.



Receita

Em Teresina, a tradição da casa de farinha é preservada na Casa do Beiju, local criado pelo senhor Antônio Tomaz e a Dona Livramento, há 49 anos, na zona leste da capital. O espaço foi aberto à visitação há pouco tempo e tem como premissa reproduzir a lida da transformação da mandioca em produtos como goma e farinha, além de produzir beijus fresquinhos em versão tradicional com coco babaçu ou coco da praia, seco ou molhado.



Passo a passo

1

A mandioca é descascada, lavada e triturada no caititu.

2

Em seguida, essa massa é posta em um tecido de malha fina e “lavada”.

3

O líquido que sai neste processo é rico em amido e é dele que, após a decantação, é extraída a goma.



4

A parte sólida, a massa de mandioca, é prensada, peneirada e levada ao forno para secar e virar farinha.

5

Para o beiju, a massa é misturada à goma e ao sal. Nesta etapa, é opcional adicionar o coco babaçu ou coco da praia pisado no pilão.

6

Essa mistura é levada ao forno, onde o beiju é assado e finalizado.



Bolo Frito

Entre os muitos bolos e biscoitos tradicionais piauienses feitos a partir da goma, o bolo frito é um dos mais populares. Em formato de bastão ou trança, este bolinho pode ser consumido a qualquer hora, mas sempre está acompanhado de um café ou suco. Uma importante técnica de seu preparo é não utilizar um óleo muito quente na fritura, para evitar que ele espirre durante este cozimento.

Ingredientes

- 500g goma
- 4 ovos
- 40ml de óleo vegetal
- 1 xícara de água
- Sal a gosto
- Óleo para fritar

Preparo

Ferve a água e adiciona o óleo e o sal. Em seguida, adiciona os ovos na goma e vai colocando a água aos poucos e misturando, até criar uma liga e atingir o ponto de modelar os bolos fritos. Em seguida, fritar no óleo em temperatura de 140°C a 150°C.

Receita

A receita é do senhor Luís Joriver, da lanchonete Malu Beach próximo ao Mercado do Mafuá, em Teresina. Ele revela que cresceu com os bolos fritos feitos por sua mãe para os lanches da tarde, de quem herdou a receita. Com o tempo, ele passou a modificar o preparo e ainda ousou adicionar recheios como queijo, carne de sol, lagosta e até caviar, dando fama ao seu estabelecimento.





Capote

O capote é uma ave que tem uma forte identidade na gastronomia piauiense. Conhecida em outras regiões brasileiras por nomes como galinha d'Angola, guiné, cocá, tô-fraco, é no Piauí que a ave ganha tanta relevância que chega a dar nome a restaurantes e até bloco de carnaval. Criado nos terreiros e quintais, esse animal originário da África se adaptou ao modo de vida das fazendas piauienses e tornou-se uma fonte de alimento para os locais. As formas mais tradicionais de servi-lo é frito, misturado com arroz ou cozido ao molho.

Receita

Uma das cidades que tem o capote como referência gastronômica é o município de Campo Maior que, embora tenha a carne de sol como ponto forte, tem também os mais tradicionais capotes de todo o estado. A receita de capote misturado com arroz a seguir é de Rozilene Macedo, que faz pratos com a ave há cerca de 30 anos. Ela tem preferência pelo capote caipira do pé duro, criado em quintal, mas conta que também é possível preparar com o chamado capote caipirão, que é criado solto.

Ingredientes

- 1 capote
- 400g de arroz
- 50 ml de óleo vegetal
- 2 dentes de alho
- Pimenta do reino a gosto
- Cominho a gosto
- Sal a gosto
- Corante de urucum a gosto
- ½ xícara de cebola picada
- ½ pimentão verde picado
- 2 pimentas de cheiro picada
- 1 molho de cheiro-verde

Preparo

O primeiro passo é temperar a carne do capote com alho, pimenta do reino, sal e corante. Em seguida, é levada para cozinhar na panela de pressão por 10 minutos, com água até cobrir. Se a carne ainda estiver muito dura, pode-se deixar por mais dez minutos, até que ela fique macia, mas não desmanchando. Retire a carne e reserve o caldo. Em uma panela aqueça o óleo, se quiser, acrescente mais corante, alho e pimenta do reino, depois junte a cebola o pimentão e a pimenta de cheiro. Refogue o arroz e acrescente a carne. Junte o caldo, o cheiro verde e deixe cozinhar em fogo alto. Quando estiver quase seco, observe o ponto do arroz. Se preciso, acrescente mais líquido. Tampe a panela e abaixe o fogo até que o arroz esteja macio.



Dicas

- Rozilene prefere comprar os capotes na feira e alimentá-los durante alguns dias em casa, para depois abatê-los.
- O abate é feito com a técnica de puxar o pescoço do animal.
- Caso a preparação seja feita com sangue, depois desta primeira etapa, é feita um corte no pescoço, próximo à cabeça da ave.

Pregado

As marias isabéis, baiões de dois e todos preparos que envolvem o cozimento de arroz misturado a algum outro ingrediente têm uma parte bastante apreciada no Piauí: o pregado. Trata-se daquele arroz que fica dourado e “grudado” no fundo da panela, caramelizado e cheio de sabor. Conforme da região do estado, esse ponto – que não chega a ser queimado – pode ser conhecido como “pregado”. Quem também tem apreço por este resultado do preparo de arrozes são os espanhóis, que chamam de “socarrat” a porção crocante e dourada resultante das paellas.





Bomba

Os sírios-libaneses fixaram-se no Piauí no século XIX, sobretudo em Parnaíba, Teresina e Floriano, onde deixaram marcas no comércio, inclusive o voltado para a venda de alimentos. Um destes exemplos foi a lendária Bomboniere, lanchonete das irmãs Zezé e Marlene Ferreira que era um ponto de encontro no Centro da capital piauiense desde 1958. Empresária e criativa, dona Marlene, de ascendência síria, conta que em uma nova lanchonete, chamada Majer Lanches, em 1982, enquanto fazia esfirras, pegou a massa que sobrou, recheou de presunto e queijo, deu o formato de uma bola, empanou, e pediu para o irmão: “depois frita aí pra nós, esta bomba”. E assim nasceu um clássico que décadas depois é símbolo do Piauí e está em todos os lugares – desde lanchonetes a padarias –, além de ter cruzado divisas e se tornado um salgado popular mesmo em estados vizinhos. A partir da receita original, os cozinheiros locais também derivaram e espalharam a bomba com outras variações: massa mais adocicada ou colorida, recheios diversos – desde mortadela, passando por calabresa, pepperoni, carne de sol, entre outros – e tamanhos que vão desde petiscos a gigantescas explosões de sabores que pode pesar até mais de 3kg.

Receita

A receita de dona Marlene fez tanto sucesso que é reproduzida em praticamente todas as lanchonetes e padarias de Teresina com inúmeras variações. A receita original, entretanto segue sendo cultivada pela família da criadora original, na lanchonete Doce Vício, localizada no Centro de Teresina. O preparo a seguir foi repassado por Ricardo Rodrigues, que trabalhou muitos anos com dona Marlene. A única alteração feita é o empanamento realizado agora com farinha panko ao invés da farinha de rosca.

Ingredientes

- Massa:
- 1 batata inglesa cozida e amassada
- 20g de fermento biológico seco
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de margarina
- 3 gemas
- 500 ml de leite
- 1 kg de farinha de trigo

Recheio:

- 600g de presunto em cubos
- 300g de muçarela em cubos

Empanamento:

- 3 claras de ovo
- 400g de farinha panko
- Óleo para fritar

Passo a passo

- 1 Coloque a farinha de trigo em uma tigela grande e reserve.
- 2 Bata os demais ingredientes no liquidificador até ficar um líquido homogêneo e adicione ao trigo.
- 3 Misture e sove com a mão, até a massa ficar bem lisa. Deixe por cerca de 15 minutos.
- 4 Divida a massa em 15 porções e abra cada uma delas na mão, formando círculos. Recheie com o queijo e presunto e feche como se fosse uma coxinha.
- 5 Em seguida modele para virar uma bola. Deixe descansar por mais 15 minutos.
- 6 Em seguida, passe as esferas nas claras de ovo e depois na farinha panko. Frite as bombas em óleo a 170°C por cerca de 7 minutos de cada lado, até dourar.



Săburi de Piatu | 25





Panelada

Pratos feitos com os miúdos ou partes consideradas menos nobres de animais existem em várias culturas mundo afora. No Piauí, estas preparações têm uma identidade muito forte. A buchada – feita com o estômago de caprinos –, o sarapatel – das vísceras de caprinos, a mão de vaca – com as patas de bovinos e o cozidão geralmente feito de pedaços bovinos de carne e ossos, são apenas alguns exemplos do que se convencionou chamar “comidas de caldo”. A panelada, feita do estômago, tripas e pés bovinos, é uma comida que está relacionada a festas e celebrações. Isso porque seu preparo é elaborado: requer tempo tanto para a limpeza (trato) das peças quanto para “pegar o tempero” e para o cozimento, ou seja, para fazê-la bem feita é preciso tempo. Preferencialmente, de véspera, para saboreá-la no dia posterior. É um dos pratos preferidos para acompanhar cerveja ou ajudar a curar a ressaca provocada por esta. Nos mercados municipais de todo o estado é uma estrela.



Receita

Uma das paneladas mais conhecidas do Piauí é a de Maria Paixão, cozinheira que tem um box no Mercado da Piçarra, na capital, há 40 anos. Natural do Povoado Pedras, no município de São Pedro do Piauí, ela conta que aprendeu a cozinhar observando nas casas de famílias que trabalhou quando era adolescente e, depois de adulta, viu como cozinheira a oportunidade de sustentar os filhos. Ela conta que o boca a boca foi fundamental para tornar sua panelada conhecida e já chegou a vender 30 kg em um dia.

Ingredientes

- 1 kg de bucho
- 1 kg de tripa
- 1 kg de nervo de boi
- 1 kg de unha de boi
- 2 limões
- 4 dentes de alho picados
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- Folhas de louro a gosto

Preparo

Primeiro, é necessário limpar escalda com água quente todos os pedaços, logo após colocar o caldo dos limões. Depois ela é lavada e temperada com o sal, pimenta do reino e as folhas de louro. Em seguida, coloca na panela de pressão com pouca água e depois que começar a pegar pressão, conta 15 minutos. Desligue o fogo e, sem abrir a panela, deixa descansar de um dia para o outro (na geladeira). No outro dia, abre a panela e coloca no fogo, depois que ferver um pouco está pronta.



Dicas

- Dona Paixão ressalta que o tempero é o segredo para uma boa panelada
- Deixá-la descansando no tempero por algumas horas ajuda a acentuar o sabor.
- E se ela for cozida um dia antes do consumo, fica mais saborosa

Corante de Urucum

Velho conhecido dos indígenas brasileiros que o utilizam em suas pinturas corporais, o urucum é uma especiaria bastante utilizada no Piauí. As sementes secas do urucuzeiro são aquecidas no óleo e recebem farinha fina de mandioca. Em seguida, pisa-se no pilão (ou tritura-se no liquidificador) e peneira-se, obtendo o pó chamado de corante de urucum, apenas corante ou ainda colorau, que é sempre acrescentado em refogados junto com o óleo no início da maioria das receitas no estado.





Galinha Canela Preta

Trazidas pelos europeus, as galinhas se tornaram essenciais no território brasileiro. Nos cruzamentos e seleções de animais foram surgindo raças adaptadas ao novo continente, entre elas, a Galinha Canela Preta, considerada patrimônio histórico, cultural e genético do Piauí. Como o próprio nome indica, a ave tem como principal característica as patas pretas, mas ainda outros pontos como galos e galinhas com cores diferentes e ovos multicoloridos. Conservadas por agricultores familiares e criadas soltas, essas joias da gastronomia piauiense dão origem a uma quantidade infinita de preparações podendo ser servida ao molho, assada, recheada, com o caldo utilizado para fazer o famoso “pirão de parida” ou os ovos utilizados na elaboração de bolos, biscoitos e as famosas tortas, tão tradicionais no período da Semana Santa piauiense.



Carneiro ao molho

As carnes caprina e ovina são bastante apreciadas no território piauiense. A rusticidade destes animais diante das adversidades climáticas faz com que sejam criações bastante adaptadas ao sertão nordestino, região que abriga a maior parte destes rebanhos no país. Ambas são preparadas de diversas formas e podem, inclusive, se transformar em carne de sol. Os pratos mais comuns são preparados com estas proteínas assadas, misturadas com arroz e/ou ao molho. Em algumas cidades, o carneiro ensopado ganha um ingrediente que lhe confere um sabor muito peculiar: o leite de coco babaçu, tornando-se uma iguaria bastante ligada à identidade do Piauí.



Receita

Dona Dinar Nascimento trabalha há cerca de 30 anos, no Mercado da Piçarra, em Teresina. Ela aprendeu a fazer o carneiro e outras comidas típicas piauienses ajudando sua mãe que tinha um box no local. Atualmente, ela assumiu o estabelecimento e costuma servir o carneiro ao molho acompanhado de arroz com fava ou baião de dois, macarrão, farofa e salada.

Ingredientes

- Ingredientes:
- 500g Carne de carneiro cortada em pedaços médios
- 50 ml de azeite de coco babaçu
- 1 Cebola picada
- 2 dentes de alho
- Pimenta do reino a gosto
- Corante a gosto
- Pimenta de cheiro a gosto
- Cheiro-verde a gosto
- 100 ml de leite de coco

Preparo

Tempere a carne do carneiro com sal, pimenta do reino e corante e deixa descansar de 30 minutos a 1 hora. Refogue a carne do carneiro na panela de pressão com azeite de coco babaçu, cebola, alho picado e pimenta de cheiro. Em seguida, adicione um pouco de água, tampe a panela e quando pegar pressão, deixa 20 minutos. Após abrir, passa para outra panela e adiciona o leite de coco e o cheiro-verde para finalizar.



Dicas

- Dona Dinar prefere o carneiro acompanhado apenas com arroz branco “para poder sentir bem o sabor”.
- Para ela, o leite de coco (que pode ser de coco comum) é fundamental.
- Recomenda preparar o carneiro para as reuniões de família, mas também no dia a dia.

Babaçu

O babaçu é uma palmeira típica da chamada Mata dos Cocais, zona de transição entre Cerrado, Caatinga e Amazônia que abrange, além do Piauí, o Maranhão, Tocantins, Ceará e Pará e abriga outras espécies vegetais como o pequi, bacuri, pitomba, entre outras. O óleo ou azeite de babaçu é bastante usado na gastronomia desta região e tem um perfume e sabor bem característico. O leite extraído da amêndoa bem como a amêndoa em si também tem bastante uso culinário. O babaçu é uma das palmeiras que estampa o brasão do estado do Piauí ao lado da carnaúba e do buriti.





Bolo de Goma

Os bolos no Piauí são variados e os mais tradicionais deles têm origem dos ingredientes que vêm das Casas de Fari-nha. Um exemplo é o bolo de goma, também conhecido no estado como rosca, bolo de sal ou rosca de goma. Os ingredientes são simples: a goma, ovos, leite, sal e alguma gordura (óleo vegetal, manteiga ou mesmo banha de por-co). Antigamente, era comum que os bolos fossem assados em fornos de barro construídos próximos às cozinhas das casas. Além do café, são consumidos no lanche, e viram estrelas na época da Semana Santa quando a tradição ca-tólica recomenda a abstenção da carne, sobretudo a ver-melha.



Receita

Natural do interior de Piripiri, Maria do Rosário Cruz faz diversos bolos desde a infância, quando aprendeu com a tia, mas tem o bolo de goma como sua especialidade. Ela conta que a melhor forma de consumi-lo é com café, seja pela manhã ou no lanche da tarde, acompanhado de uma boa conversa. Dona Rosarinha ressalta que uma forma de variar o bolo de goma é acrescentando queijo. Outras preparações semelhantes são o bolo de caroço (feito com a goma de caroço, também conhecida como tapioca granulada) e a pamonha de goma (massa semelhante a do bolo, mas um pouco mais oleosa, assada envolvida em folha de bananeira).

Ingredientes

- 700g de goma
- 500ml de leite
- 300ml de óleo
- 1 colher de sopa de sal
- De 10 a 12 ovos
- Margarina para untar

Preparo

Misture o sal na goma peneirada em uma tigela. Coloque o leite com o óleo para ferver e junte aos ingredientes secos, para escaldar a goma. Mexa até ficar bem uniforme e deixe esfriar um pouco. Bata as claras em neve e adicione as gemas. Vá adicionando os ovos em neve na goma escaldada, misturando até a massa ficar bem macia. Unte uma forma com margarina e trigo, coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido a 220° por cerca de 45 minutos.



Dicas

- É importante não tirar do forno antes de endurecer a casca, para o bolo não solar.
- A quantidade dos ovos pode variar conforme o tamanho destes: caso sejam pequenos, colocar 12 unidades.
- Ovos de galinha caipira deixam o bolo mais amarelado.

Puba

Também conhecida como massa puba ou carimã, a puba é o produto da mandioca amolecida por meio de um processo de fermentação. A mandioca descascada é colocada de molho na água e após alguns dias, três em média, começa a se desfazer, ou “pubar”. Depois de escorrida e esfarelada, a massa resultante, ainda fresca é utilizada para fazer bolos, grolados, cuscuzes, ou pode ser seca gerando a farinha ou puba seca, usada como acompanhamento ou base para mingaus.





Peixada

O consumo de peixes tantos de água doce quanto salgada é uma tradição no Piauí. Isso se deve ao fato de que algumas de suas cidades mais relevantes, como Teresina, Barras, Floriano e Parnaíba, serem banhadas por rios quanto pela religiosidade. O consumo de pescados é um hábito importante sobretudo na Semana Santa, período que, para os católicos – que correspondem a 84,5% da população do estado, segundo dados do IBGE – é um momento para abster-se da carne vermelha. O fato é que os peixes são tradicionalmente consumidos fritos – a piaba frita é uma iguaria no bairro Poti Velho, em Teresina –, assados, em recheios de tortas e ainda em moquecas e peixadas, que rendem outra paixão no Piauí: o pirão.

Receita

O litoral piauiense pode ser o menor em extensão territorial, mas tem uma variedade imensa de paisagens, praias, mangues, rios, lagoas, e o Delta do Parnaíba. Ao longo de seus 66 km, a cultura, história e a gastronomia saltam aos olhos. Uma das maneiras de se apreciar a culinária local é indo aos estabelecimentos à beira-mar, entre as quais, se destaca a Barraca do Preto, na cidade de Luís Correia. Entre peixes e crustáceos, um dos pratos mais pedidos é a peixada, cuja receita vem a seguir:

Ingredientes

- 500g de filé de pescada amarela
- 2 ovos cozidos
- 50g de tomate
- 50g de pimentão
- 50g de cebola
- Cheiro-verde a gosto
- 100g de batata inglesa
- 100g de cenoura
- 100ml de leite de coco
- Óleo vegetal para refogar
- Sal a gosto
- Corante de urucum (colorau) a gosto

Preparo

Corte as verduras em cubinhos e leve para refogar em óleo com o corante de urucum e sal a gosto. Em seguida, acrescente a batata e a cenoura cortadas em pedaços grandes, previamente cozidos por 10 minutos. Acrescente o peixe e adicione água até cobrir. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos. Para finalizar, acrescente o leite de coco e o cheiro-verde picado, deixe cozinhar por mais 5 minutos e está pronto.

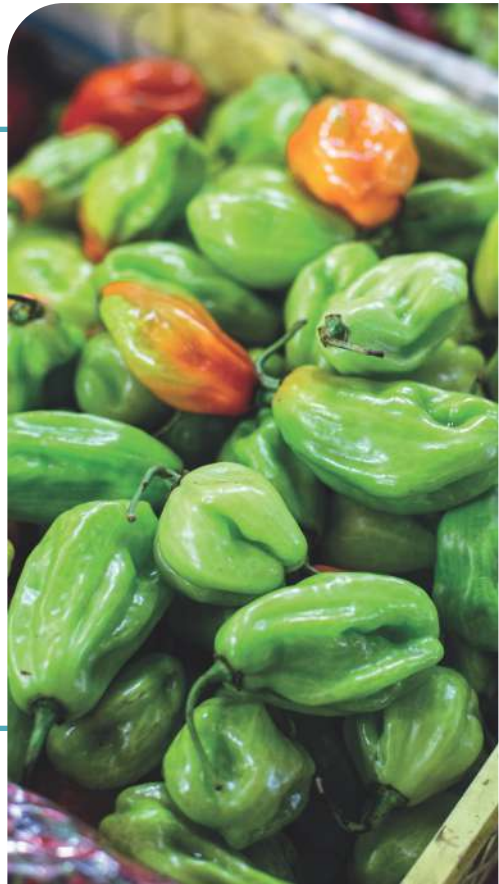


Dica

- O pirão feito do caldo da peixada com farinha de mandioca fica uma delícia.
- O arroz também é o melhor acompanhamento para a peixada.
- Tanto faz que ele seja branco, como baião de dois ou colorido (feito com açafrão, pimentão, cebola, cenoura ralada e milho, especialidade da Barraca do Preto).

Pimenta de cheiro

Pimenta de cheiro é um termo que identifica as pimentas que têm pouca ou nenhuma ardência, mas um aroma pronunciado. Elas foram domesticadas pelos indígenas amazônicos e se espalharam pelo Brasil. No Piauí, elas também são chamadas apenas de “pimentinha” e estão presentes em pratos como cozidos, arroz, ensopados, farofas e até vinagretes. Seu perfume fica mais pronunciado quando utilizadas próximas à finalização do prato.





Caranguejada

O caranguejo é uma iguaria apreciada no Piauí e o hábito de consumi-lo não está restrito apenas ao litoral. Na capital, Teresina, o crustáceo é um dos petiscos favoritos e chega a dar nome a restaurantes e bares nos quais é uma especialidade. O saboroso insumo nascido nos mangues piauienses do Delta do Parnaíba chega, inclusive, a cruzar divisas e ser o protagonista em pratos de estados vizinhos, como o Ceará. As opções para degustar a iguaria são variadas: em tortas, escondidinho, com arroz, como rocambole e até em versão doce, em trufas.

Receita

A cozinheira Raimunda Queiroz da Silva, da cidade de Ilha Grande, tem uma grande ligação com o mar. Sua família conta com pescadores, catadores de caranguejo, marisqueiros, e desde muito jovem consumia tudo o que o oceano e os mangues poderiam lhe oferecer: peixes, crustáceos, moluscos, sempre preparados com esmero e criatividade. De suas mãos nascem diversos pratos e seu rocambole de caranguejo conquistou o primeiro lugar em um festival gastronômico. É de Dona Raimunda a receita a seguir de uma caranguejada.

Ingredientes

- Ingredientes
- 1 corda de caranguejo (4 unidades de caranguejo vivos)
- 1 tomate
- 1 cebola
- 1/2 pimentão verde
- 1 maço de cheiro-verde (cebolinha e coentro)
- Azeite de oliva ou óleo vegetal
- 200ml de leite de coco (fresco ou de garrafinha)
- Sal a gosto

Preparo

Lave bem os caranguejos ainda vivos com uma escovinha e retire todas as sujidades. Em uma panela grande, coloque água com sal para ferver, em seguida, coloque os caranguejos. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos e retire. Em outra panela, aqueça o óleo, adicione o pimentão, a cebola e o tomate picados. Adicione os caranguejos, o leite de coco e água até quase cobrir. Após levantar fervura, aguardar dois minutos e desligar. Servir em seguida.



Dicas

- O segredo para um bom caranguejo é: quanto mais fresco, melhor.
- Para quem quer um sabor mais intenso, cozinhar o crustáceo apenas na água e sal.
- Não se deve cozer demais, isso dificulta que a carne solte da casquinha. Melhor época de consumo: novembro, quando o caranguejo está mais gordo.

Baião de Dois

O arroz feito com feijão é uma preparação do dia a dia na mesa dos piauienses. Sua versão mais popular é simples: cozinha-se o feijão e acrescenta-se o arroz à panela para que este fique pronto no caldo, do qual absorve cor e sabor. Os temperos básicos são cheiro-verde, cebola, alho e pimenta do reino. Em outras variações, pode-se acrescentar abóbora, macaxeira, maxixe, pimenta de cheiro e mesmo queijo coalho.





Cajuína

Imortalizada na canção de Caetano Veloso, a cajuína feita no Piauí é um patrimônio brasileiro por sua produção tradicional e práticas socioculturais. A bebida é o resultado do suco do caju clarificado e depois cozido em banho maria, processo no qual acaba ficando cristalina e de cor dourada pela caramelização dos açúcares naturais, sem que seja necessária a adição de corantes, conservantes ou outro tipo de adoçante. É produzida de maneira artesanal em praticamente todo o estado durante a safra de caju, que vai de setembro a outubro, num trabalho familiar reforça os laços e a sociabilidade entre a família e grupos de amigos. A tradição de presentear quem se gosta com a cajuína feita em casa é um hábito marcante em muitas regiões do Piauí. A bebida, hoje, além de consumida integralmente, é utilizada em drinks e diversas receitas doces e salgadas, como bolos e molhos.

Preparo

- 1** Os caju são colhidos manualmente, lavados e descastanhados
- 2** Os pseudofrutos são triturados e peneirados para a extração do suco
- 3** O suco recebe a gelatina, o que ajuda na separação da parte sólida.
- 4** Em seguida, ele é filtrado três vezes em um funil de pano.
- 5** O resultado é um líquido incolor.
- 6** A bebida é colocada em garrafas higienizadas e depois tampadas.
- 7** As garrafas são levadas ao banho maria em tachos com água e passam por um cozimento por até 4 horas. É neste momento que a cajuína adquire sua cor âmbar.
- 8** As garrafas devem esfriar naturalmente, depois são lavadas, e rotuladas, se for o caso.





Doces e Compotas

Os doces no Brasil também têm grande influência portuguesa e remete aos tempos da Colônia. Além de serem saborosas, estas preparações são uma forma de conservar frutas – compotas, geleias, doces em barras, frutas cristalizadas – cuja técnica é muito antiga e creditada aos árabes, que as utilizavam com fins medicinais, assim como o açúcar em si. Os cruzados levaram este método de cozinhar e confeitaria frutas para a Europa e, em seguida, estes para o continente americano. Uma grande variedade de receitas com frutos e ingredientes locais e aclimatados surgiu em meio a um país nascente que teve o açúcar como força econômica motriz. No Piauí, diversos doces são destaque como o de cajuí (um caju pequenino), o de buriti (palmeira que está no brasão do estado), o de casca de limão (iguaria com técnica apurada por meio da qual se retira todo o interior da fruta deixando a casca praticamente intacta e com a forma original).

Receita

A receita a seguir é o doce de cajuí em calda, de Maria José Gonçalves, mais conhecida como Dona Zeca. Natural de Piripiri, ela faz doces desde a adolescência e diz que aprendeu com as amigas, com quem se reunia para fazer as iguarias. Acabou fazendo da doceria seu ofício e criou os filhos fazendo doces de massa e calda de diversos sabores, como caju, banana, batata doce, leite, carambola, siriguela, goiaba e groselha. Ela também é especialista em biscoitinhos caseiros como peta e sequilho.

Ingredientes

- 2kg de cajuís frescos
- Açúcar cristal
- Água

Preparo

(Para esta preparação é preciso realizar uma primeira etapa que consiste em escaldar os cajuís. A partir do total obtido após este processo, são medidos a água e o açúcar.) Tire as castanhas dos cajuís, lave-os bem e coloque-os em um recipiente. Despeje água fervente nos frutos e deixe descansar por 24 horas. Após este tempo, despreze a água e esprema bem os cajuís, passando-os em seguida. Coloque em uma panela grande, adicione o dobro do peso dos frutos em água e também o dobro em açúcar. Leve ao fogo médio e deixe cozinhar até formar uma calda espessa e brilhante, mexendo de vez em quando.



Dica

- O doce de caju em massa pode ser modelado e virar “cajuzinho” com direito a castanha e tudo

Sequilho

O sequilho é um biscoitinho feito de goma, açúcar, leite de coco, manteiga, ovos, coco ralado que é crocante e, ao mesmo tempo, derrete na boca. Sua origem seria uma adaptação de receitas portuguesas trazidas pelos lusitanos aos ingredientes locais. Bastante comum no interior do Piauí, o sequilho seria um “irmão” doce da peta.





Requeijão Cardoso

Produto típico da macrorregião de São Raimundo Nonato, no Sul do Piauí, o Requeijão Cardoso, tem um sabor muito característico. Apesar de ser semelhante a um queijo, ele é um exemplar do que se chama requeijão de corte, produto que surgiu antes da versão cremosa e que é comum em várias partes do Nordeste. O processo de fabricação artesanal desta iguaria é demorado: a partir da coalhada, a massa do requeijão é cozida até adquirir uma cor de caramelo, acentuando seu sabor e cor, num processo chamado de Reação de Maillard. A história popular conta que um homem chamado Cardoso fabricava queijo, mas o esqueceu durante o cozimento, deixando que acontecesse involuntariamente a caramelização do produto – semelhante ao que ocorre no doce de leite. Assim teria originando o requeijão, que acabou levando seu nome.

Receita

Ricardo Ferreira produz o requeijão Cardoso há 15 anos e aprendeu o ofício com a mãe que, aos 88 anos também, fabrica o produto. Ele conta que na época de chuvas na região (de janeiro a agosto), chega a produzir cerca 10 a 15kg de requeijão por semana. Segundo ele, o processo de fabricação do queijo é caseiro e leva cerca de quatro a cinco horas para ficar pronto, a partir do leite já coalhado. Para se produzir 1kg de requeijão, são necessários de 10 a 12 litros de leite.

Ingredientes

- 14 litros de leite
- Sal a gosto

Preparo

Coloque 10 litros de leite para coalhar naturalmente por 24 horas. Em seguida, retire a nata da superfície do leite e leve este para aquecer. Depois de aquecido, coe o leite com um pano e extraia o soro. A massa deve voltar ao fogo com mais 2 litros de leite, sem ferver, até que este coalhe. Coe novamente. Repita o processo com mais dois litros de leite, mexendo sempre. O leite vai tirando a acidez do requeijão. Coe novamente e deixe escorrer. Agora, coloque em uma panela grande e leve ao fogo a nata retirada no início do processo, adicione sal e mexa sempre até a nata chegar à cor dourada. Adicione a massa escorrida e mexa bem. Caso seja necessário, vá adicionando um pouco de leite para que a preparação não grude no fundo da panela. Quando tudo estiver incorporado e soltando da panela, desligue o fogo e coloque em um recipiente por cerca de 2 horas e desenforme.



Dica

- Ricardo recomenda consumir o Requeijão Cardoso com o doce de leite ou com café preto.

Manteiga de Nata

A manteiga de nata é uma gordura que esteve sempre presente no Piauí, estado que tem sua história bastante ligada à cultura do gado bovino. Também chamada de manteiga da terra ou manteiga de garrafa – dependendo da região – o insumo se difere do produto mais comum nos supermercados pelo fato de não ser apenas o creme de leite batido, mas a gordura do leite (nata) levada para cozinhar em fogo alto, até separar-se da parte sólida, que ficará em um tom laranja-avermelhado. A preparação então é coada em um pano e separada: a parte líquida é a manteiga em si, que pode ser armazenada em potes ou garrafas. O sólido caramelado, chamado de borra, pode ser consumido puro com sal ou açúcar ou ainda adicionado a farofas e bolos.





Pintado

Milho e feijão são culturas complementares para o agricultor familiar. Isso porque a plantação consorciada acaba catalisando o que há de melhor entre as duas plantas, melhora a produtividade dos grãos, diminui a incidência de pragas e protege o solo. Essa parceria acabou acontecendo também na panela e deu origem ao pintado, também chamado de mungunzá salgado, no Piauí. Nesta preparação, mais comum no sul do estado, os dois grãos são cozidos com carnes bovina e suína, gerando um cozido colorido e cheio de sabor.



Receita

Valdira Ribeiro, mais conhecida como dona Dirinha, é natural de São Raimundo Nonato e aprendeu a fazer o pintado com sua mãe, assim como muitas outras receitas que fazem sucesso em sua cozinha. Ela conta que, desde que se percebeu como gente, já cozinhava. O pintado era uma receita feita para toda a família e, até hoje, faz nas reuniões de família. É dela a receita a seguir:

Ingredientes

- 1kg feijão verde cozido
- 500g milho cozido
- 500g linguiça caseira
- 1kg ossada de boi (corte de carne com ossos)
- 1kg pé de porco
- 150g toucinho
- 2 cebolas roxas picadas
- 2 pimentas de cheiro picadas
- 4 dentes de alho
- Pimenta do reino a gosto
- Cheiro-verde a gosto

Preparo

Cozinha-se o feijão, em seguida, o milho separadamente e reserve. Cozinhe a ossada e o pé de porco juntos na panela de pressão por cerca de 30 minutos e reserve. Em uma panela, frite o toucinho e a linguiça juntos até dourar. Quando estiverem dourados, acrescente a cebola, o alho e refogue bem. Adicione a pimenta de cheiro e a pimenta do reino. Em seguida, adicione o feijão cozido com o caldo, o milho, a ossada e pé de porco. Misture bem e deixe cozer em fogo médio por cerca de 15 minutos para o tempero encorpar no milho e no feijão. Finalize com cheiro-verde e sirva em seguida.



Dicas

- Sua dica é servir o pintado em uma tigela com um pouco de arroz branco.
- Pode ser servido também com a farinha branca.

Feijão verde

O feijão colhido antes de maturar e de coloração esverdeada é bastante apreciado no Piauí onde pode ser consumido como baião de dois, feijão tropeiro, cozido com abóbora, macaxeira e maxixe, entre outras preparações. O grão verde tem um teor de água maior que o seco e é facilmente encontrado em mercados públicos e feiras onde não raro se vê alguém debulhando suas vagens.





Quibebe

O quibebe ou quibebo, como pode ser chamado na cidade de Oeiras – antiga capital do Piauí, é uma espécie de purê de abóbora temperado. Acredita-se que ele tenha origem entre os afro-brasileiros e com influência indígena, uma vez que a abóbora é um fruto do continente americano. Em território piauiense, o prato é consumido principalmente na Semana Santa, período no qual, para os católicos, a carne vermelha é um tabu. Na cozinha oeirense, há ainda a versão na qual se adiciona maxixe e quiabo. Em outras regiões do estado e mesmo do país é possível encontrar variações dessa preparação com os legumes em pedaços, ou ainda feita de macaxeira e folhas de quiabo.



Receita

Lucilene Maria de Araújo é natural da cidade de Oeiras e tem na memória os almoços em família durante a Semana Santa, quando optava-se por não comer carne, obedecendo a tradição religiosa, muito forte na primeira capital piauiense. Ela aprendeu a fazer o prato com a mãe e a avó. Para ela, fazer o quibebe na Semana Santa e reunir a família é levar a tradição à frente. Veja a versão de Lucilene a seguir:

Ingredientes

- 800g de abóbora bem firme
- 1 tomate picado
- 1 cebola picada
- 1/4 de pimentão
- 2 dentes de alho
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- 50 ml de azeite de oliva
- Manteiga da terra para finalizar
- Cheiro-verde a gosto

Preparo

Cortar a abóbora em cubos pequenos. Colocar um fio de azeite na panela com a cebola, depois o pimentão picado. Em seguida, alho picado e, por último, o tomate picado. Coloca-se a abóbora e um pouco de água fervendo até a altura dos ingredientes. Adicionar o sal, tampar a panela e deixe cozinhar até a abóbora amolecer, em fogo baixo. Finalizar com cheiro-verde e a manteiga da terra e apagar o fogo. Pode-se substituir a manteiga por nata, creme de leite ou queijo coalho cortado em cubos.



Dicas

- Lucilene recomenda que o quibebe seja servido com arroz branco e torta.
- Ela prefere uma versão mais pedaçuda.
- Quibebe tem tradição de ser feito na Semana Santa, mas não é raro ser consumido no dia a dia, em Oeiras.

Frito

No Piauí, frito designa alguma carne que foi refogada – geralmente com cebola e alho – em bastante óleo e, em seguida, recebeu a adição de farinha de mandioca, transformando-se em uma espécie de farofa mais caprichada. A tradição de se preparar fritos é antiga e, além de ser uma forma de fazer com que a carne se conserve por mais tempo, há até algumas décadas atrás era comum, nas viagens, acondicionar este prato em latas, que ao abrir, exalavam o cheiro da carne utilizada: galinha, porco, capote, tripinha suína, entre outras.





Peta

A goma, nome piauiense para o polvilho de mandioca, é um ingrediente básico para um número grande de preparações, entre elas, os biscoitos, dos quais a peta é a rainha. A crocância e o sabor característicos são grandes parceiros de um cafezinho. E de um chá. E de um suco. Até mesmo de um refrigerante. São encontradas em formato de bolinhas, palitos e rosquinhas ficando esta escolha uma decisão do freguês. Difícil é experimentar e comer apenas uma.

Receita

Evangelina dos Santos tem 70 anos e faz biscoitos na cidade de Oeiras há pelo menos 40 anos. Ela conta que aprendeu observando a dona Nininha, que lhe ensinou a fazer as mais tradicionais receitas da época, reproduzidas até os dias de hoje. Além da peta, dona Evangelina também faz biscoitos de leite de coco, mariquinha, caridade, fortuna e biscoito de cera, todos feitos à base de goma ou de trigo.

Ingredientes

- 1kg de goma
- 125 ml de óleo
- 1/4 xícara de manteiga da terra
- 1/2 colher de chá de sal
- 10 ovos
- Margarina para untar

Preparo

Peneire a goma, adicione o sal, misture e reserve. Coloque em uma panela o óleo para ferver com a manteiga da terra e a de água. Após a fervura, junte à goma e mexa. Esse processo irá escaldar a fécula. Deixe esfriar. Amasse com as mãos e acrescente os ovos inteiros batidos em neve aos poucos, até obter uma massa grossa, porém líquida. Se necessário, acrescente mais ovos. Em seguida, coloque a massa em saco de confeitar ou um pacote de trigo vazio e limpo, cortando a ponta para moldar as petas – em bolinhas, rosquinhas ou palitos – na assadeira untada com margarina. Leve ao forno pré-aquecido para assar por aproximadamente 10 minutos.



Dicas

- A massa deve ficar um pouco líquida, mas firme.
- Para quem não tem habilidade com o saco de confeiteiro, é possível formatar as rosquinhas colocando cerca de uma colher de massa na assadeira, em seguida, untar o dedo com óleo e, com ele, abrir no centro da massa um círculo.

Cuscuz

O cuscuz está sempre presente na mesa do piauiense. Seja ele de milho, de arroz – os mais comuns – ou de algum derivado de mandioca, como goma de caroço ou puba. A massa é umedecida, deixada a descansar e levada a cozer no vapor. Pode ser acompanhado de café, leite, ovos, manteiga ou carne de sol. Antes do advento da cuscuzeira, a massa era umedecida, colocada em um prato ou tampa da panela, envolta em um pano e sobre a panela com água fervente. O cuscuz tem origem na região noroeste do continente africano, depois seguiu para a península ibérica até desembarcar no Brasil.





Leitoa Assada

O fato de serem onívoros e a vasta aplicação de seus produtos fez com que os suínos ganhassem destaque na domesticação por várias culturas mundo afora. Os porcos chegaram ao Brasil ainda no século XVI trazidos pelos portugueses. Os animais acabaram se adaptando ao clima e os criadores desenvolveram diversas raças nacionais. No Piauí, historicamente, além da carne, aproveita-se a banha, as vísceras, o sangue em preparações como bolos, fritos e doces. A leitoa e/ou o leitão assados são muito apreciados em todo o estado e têm uma grande relevância no município de Pedro II, a Cidade Imperial, onde, além de prato principal, estão presentes no arrumadinho.



Receita

De acordo com a cozinheira Maria Fontenele, por conta das criações de porco caipira na região de Serra dos Matões, na cidade de Pedro II, consumir pratos suínos é muito comum pela população local. Um exemplo é a leitoa assada. Maria cozinha há dez anos e conta que aprendeu a fazer a iguaria com a mãe e a avó, com a tradição de servi-la nas ocasiões festivas e reuniões de família.

Ingredientes

- Uma banda de leitoa (5kg serve até 6 pessoas)
- 3 cabeças de alho
- Pimenta de cheiro
- Pimenta do reino à gosto
- Corante
- Vinagre
- Sal a gosto
- Cheiro-verde a gosto

Preparo

Limpe bem a leitoa;
Fure sua carne com a faca para entrar o tempero;
Bata todos os temperos no liquidificador, tempere a leitoa e deixe descansar por 1 hora;
Leve ao forno em uma assadeira por 1 hora a 1h30;
No início, é melhor assar com a temperatura do forno baixa e depois aumenta a temperatura para finalizar.



Dicas

- De acordo com Maria, os acompanhamentos da leitoa costumam ser o baião de dois e farofa.
- Após assada, a carne é separada manualmente em pedaços e disposta para os comensais.

Milho

O período da Semana Santa católica acaba coincidindo com a colheita de vários produtos importantes na cultura alimentar piauiense como abóbora, mandioca, feijão e o milho. Este último inunda as casas com seu cheiro ao ser cozido ou assado, mas também é estrela de pratos como o mungunzá (ou mingau de milho branco) e o bolo, bastante populares nas Festas Juninas, e a canjica (espécie de pudim de milho com canela).





Bolo Branco

O bolo branco é mais uma receita derivada da goma de mandioca que é comum no Piauí. Também conhecido como bolo cru por ter um tempo de cozimento geralmente curto no forno, esta preparação tem uma versão com erva doce na massa, algo que não é unanimidade entre os consumidores, mas que dá um gosto especial em relação ao exemplar mais tradicional.

Ingredientes

- 1kg de goma
- 2 colheres de sopa de sal
- 1 colher de sopa de erva doce
- 2 copos de azeite de coco babaçu
- 3 copos de água fervida
- 6 ovos

Preparo

Ferva a água, escale a goma previamente misturada com sal e coloque os ovos e quebrando a goma com as mãos. Adicione o azeite. Acrescente a erva doce e vá mexendo até que desgrude da tigela e das mãos. A massa deve ficar macia ao toque. Em seguida ela é modelada como uma grande rosca e é posta na forma untada. Leve ao forno com a temperatura baixa por 10 a 15 minutos.

Receita

Natural de Pedro II, Claudia Maria aprendeu o bolo branco com a sua mãe, ainda na infância e, atualmente, replica este conhecimento para as reuniões familiares, cafês da manhã ou lanche da tarde. Em sua versão, a confeitadeira explica que utilizar o azeite de coco babaçu e os ovos caipiras fazem toda a diferença no sabor final do produto.





Carne de Sol

A desidratação das carnes é uma técnica antiga e praticada por muitas civilizações que ajudam a conservar o alimento. Como o Piauí tem uma história muito ligada à criação de gado de forma extensiva, a carne seca e suas derivações estão presentes desde o surgimento do estado. Hoje em dia, a carne de sol é a mais popular no Piauí. Além disso, tem mais umidade e menos sal que suas similares e virou símbolo do município de Campo Maior, cidade considerada a capital deste produto. Os extensos e verdes prados campo-maiorenses foram destino para muitos rebanhos e abrigou várias fazendas onde se criava o gado. Além da variedade bovina, a mais comum, é possível encontrar a carne de sol de criação (ovinos e caprinos).



Receita

O comerciante campo-maiorense Paulo Roberto Alves explica que a carne de sol pode ser feita de qualquer parte do boi, embora haja preferência pelas partes mais nobres como coxão mole, alcatra, contrafilé. A técnica que ele emprega há cerca de 25 anos para a produção comercial deste produto leva vinagre e sal refinado. Para desidratar, o insumo descansar por cerca de quatro horas. Segundo ele, o clima quente facilita as coisas de forma que a carne nem precisa ser estendida exposta ao sol, apenas com o ar, na sombra, ela fica “enxuta”. A seguir, ele mostra como faz a carne em Campo Maior.

Ingredientes

- 1,5kg carne bovina
- 100g sal
- Vinagre o quanto baste

Preparo

Retalhe a carne, abrindo-a em uma manta. Passe vinagre em toda a peça e em seguida, o sal. Deixe curtir por 4 a 5 horas em um recipiente. Lave a peça em água corrente para tirar o excesso de sal e estenda a carne à sombra e em lugar ventilado deixando-a bem aberta. Dependendo do tamanho da peça, pode-se utilizar com varetas.



Dicas

- Para se fazer uma boa carne de sol é necessário escolher uma boa carne, saber retalhar e acertar o ponto certo do sal.
- Uma forma de variar a carne de sol é, após a primeira desidratação, acrescentar leite, para deixá-la mais macia.





Cachorro-quente no prato

O hot dog comum ganhou com uma versão diferente, no Piauí: o cachorro-quente no prato. Muito popular em Teresina, esta preparação tem como diferencial justamente o modo de servir: o pão é aberto para receber a salsicha cozida que é inundada por carne moída ou o caldo de carne, verduras e ovo frito. Esta verdadeira refeição completa é encontrada em lanchonetes e bares. Essa tradição existe há várias décadas, embora ainda não se saiba ao certo quem a inventou.



Receita

O segredo de um bom cachorro-quente no prato é o uso de ingredientes frescos e naturais. Esta é a dica de Roberta Leal, proprietária de uma lanchonete no bairro Mafuá, zona norte de Teresina. Na receita abaixo, ela nos mostra a versão que em seu estabelecimento existe desde a década de 1970. O prato no local é servido com a alface, o pão francês aberto, a carne moída em seguida e finalizada com o ovo frito, acompanhados de cebola, tomates e cheiro-verde picados.

Ingredientes

- Ingredientes
- 250g de carne moída
- Sal, cominho, pimenta do reino e corante a gosto
- 2 dentes de alho
- ½ cebola
- 1 tomate
- 1 pão francês
- 1 ovo frito
- 50 ml de óleo vegetal
- Alface, cheiro verde, tomate e cebola picados para servir

Preparo

Junte os temperos secos à carne moída e deixe descansar de 30 minutos a 1 hora. Em seguida, refogue a cebola, o alho e o tomate, depois acrescente a carne até que esta fique cozida, mas não completamente seca. Em seguida, o prato é montado: disponha o alface, coloque o pão francês aberto em cima do folhoso, adicione a carne moída, ovo frito e finalize com cheiro-verde.



Dicas

- Roberta conta que o segredo é temperar a carne com temperos naturais.
- Em sua lanchonete, Grande Lanche, o cachorro no prato não leva salsicha.

Caldo de Carne

O caldo de carne piauiense é uma preparação feita à base de carne moída refogada com verduras (cebola, tomate e pimentão), acrescida de água. Tem variações que podem ser mais espessas, quando é engrossado com farinha de mandioca, e que levam outros ingredientes como ovos que cozinham dentro desta “sopa” e podem estar inteiros (pochê) ou mexidos que se transformam em fios. É bastante consumido no café da manhã e pode ser encontrado em lanchonetes e bares. Segundo a sabedoria popular é bom para se recuperar de doenças ou mesmo de uma ressaca.





Maria Isabel

Maria Isabel é um termo utilizado no Piauí para designar a preparação feita com carne de sol picada e frita, cozida junto com o arroz. Trata-se de um prato bastante identitário e que é encontrado em todo o estado. Sua origem está relacionada ao tempo em que a então província era grande produtora de carne bovina e abastecia outras regiões do país. A versão mais tradicional e popular é a de carne de sol, mas pode-se encontrar marias isabéis feitas com outras carnes como capote, galinha, carneiro/bode. Nestes casos, estas recebem o nome de “Maria Isabel de Capote”, “Maria Isabel de Galinha”, etc., o que acaba associando o termo “maria isabel” a uma preparação do arroz cozido simultaneamente com alguma carne. Uma teoria para a origem do nome diz que o prato teria surgido entre as famílias pobres como uma forma para que as mulheres se alimentassem de carne, ingrediente reservado aos homens que fossem para o trabalho pesado. Maria e Isabel seriam os nomes das filhas de uma cozinheira anônima criadora da receita. Uma outra versão, que está no romance histórico “O Escravo e o Senhor da Parnahiba”, o autor Enéas Barros atribui a origem do prato como uma homenagem à Maria Isabel Thomázia de Seixas e Silva, mulher de Simplicio Dias da Silva, um poderoso fazendeiro da então Vila de São João da Parnaíba – atual cidade de Parnaíba, grande produtor de gado e de charque.

Receita

Joselito Belchior, mais conhecido no município de Campo Maior como Manoelzinho, aprendeu com sua mãe a receita da autêntica Maria Isabel. A forma de preparo ainda hoje é bastante caseira, semelhante à que aprendeu com a sua matriarca que cozinhava no fogareiro de lata. Ele conta que o diferencial da carne de sol de Campo Maior é a criação do gado que se alimenta do pasto nativo na região, sendo assim um “gado caipira”. Desta forma, a carne tem boa de qualidade. Joselito descreve que a Maria Isabel pode ser feita também de costela de boi, carne de carneiro, bode, capote e galinha caipira. Veja a seguir sua receita:

Ingredientes

- 1kg de arroz
- 500g de carne de sol picada
- 1 cebola picada
- Pimenta de cheiro a gosto
- Cheiro-verde a gosto

Preparo

Colocar óleo na panela, adicionar a carne de sol picada para torrar. Depois coloca a cebola, pimenta de cheiro e cheiro-verde. Em seguida, colocar a água que atinja metade da panela, cobrir e esperar ferver. Quando começar a ferver, colocar o arroz, e deixa secar, mexendo de vez em quando para cozinhar por igual. Quando estiver secando, tampar a panela e esperar finalizar.





Dicas

- Para Joselito, a proporção ideal é de 1 porção de arroz para 1/2 de carne.
- Ele também recomenda não utilizar o arroz parboilizado para fazer a Maria Isabel.
- Sugestão de acompanhamentos: ovo frito, paçoca e banana.

Paçoca

A paçoca de carne de sol, tão popular no Piauí, é uma preparação herdada da tradição alimentar indígena. A origem da palavra vem do termo “pa’soka”, que na língua Tupi significa esmigalhar, pillar no pilão. Estes povos faziam uma mistura de peixe socado com farinha de mandioca que foi se alterando ao longo do tempo até se tornar o que é hoje, feita com carne bovina. A paçoca é um acompanhamento tradicional para a Maria Isabel, mas também pode ser consumida com outros alimentos como baião de dois ou mesmo uma banana bem docinha.



BOLO DA MISERICÓRDIA



Bolo da Misericórdia

Os bolos mais tradicionais do Piauí são os feitos à base de macaxeira/mandioca e seus derivados. Entretanto, nos últimos anos, um exemplar de peso vem dominando as redes sociais: o Bolo da Misericórdia. Apesar do nome, ele não tem muito a ver com piedade; na verdade, ele está mais relacionado a um pecado: a gula. São quase 30 kg de uma combinação de massa, recheio e cobertura, dividido em pedaços de cerca de 1 kg. “Misericórdia!” – você pode exclamar. Bom, essa é a origem do nome, segundo o criador David Sousa, que elaborou essa gigante, a princípio, como trabalho de finalização de um curso de confeitiro. Após conquistar a professora, ele colocou o produto à venda e o resto é história. O boca a boca tratou de elevar a fama do bolo, que acabou ganhando notoriedade nos meios digitais – afinal, estamos na era dos influenciadores e tiktokers. A receita, David não revela, mas dá algumas dicas: chocolate de qualidade. “A massa é 78% de cacau, não é muito doce, é um chocolate marcante, e o bolo é grande, com várias camadas. Eu queria algo que fosse um bolo raiz, com ingredientes simples, mas que as pessoas amassem”, conta o confeitiro. Tudo na receita é de grandes porções e proporções: o bolo completo pesa cerca de 27 kg e cada pedaço – que recebe ainda uma generosa quantidade de calda – atinge 1 kg. “A ideia era criar um bolo cuja porção não fosse individual, mas que pudesse ser compartilhada com amigos”, acrescenta o jovem.





Pratos com Visceras

O que era apenas uma resenha com os amigos aos fins de semana acabou virando um negócio. Esse é o resumo da história da Casa da Panelada, restaurante liderado pelo casal Gardênia Mesquita e Eldinan Castro. Ele conta que os pratos feitos pela esposa chamavam a atenção da galera e então resolveram abrir um estabelecimento especializado em pratos tradicionais piauienses, com destaque para aqueles preparados com vísceras. O consumo de miúdos na cozinha piauiense – e nordestina, por extensão – tem grande ligação com o colonizador português cujo cardápio tem diversas preparações com estes ingredientes que acabaram sendo trazidas para o solo brasileiro e aqui foram sendo adaptadas. Mas, por que será que no Brasil este tipo de comida ainda é muito associado à pobreza ou a alimentos não saudáveis? Há estudos que provam que as vísceras são ricas em macro e micronutrientes, como ferro, zinco e vitamina B12. O preconceito pode estar mais ligado a uma questão social. Na tradição do trabalho nas fazendas, há o responsável pelo abate dos animais, muitas vezes chamado de “fateiro”, palavra que deriva de “fato”, que significa o conjunto de órgãos internos de um determinado animal. Tradicionalmente, dava-se ao fateiro, geralmente uma figura simples, todos os fatos do animal abatido, como forma integral ou parcial de pagamento pelo seu serviço. Então, em um estado que surgiu a partir da expansão da pecuária pelo interior do Brasil, como o Piauí, obviamente, pratos feitos com as partes internas dos animais seriam comuns, pois a figura do vaqueiro e o ambiente das fazendas são parte incontestes das raízes da cultura piauiense.



Sarapatel

Fígado, língua, coração, pulmão, sangue... um prato feito com esses ingredientes retirados de caprinos ou suínos pode assustar muitas pessoas, mas acredite, uma multidão aprecia esta iguaria chamada sarapatel, que tem um público cativo no Piauí. Sua origem veio do território português, onde existe o sarrabulho (nome que o sarapatel ainda recebe em outras regiões do Brasil). Estudos indicam que as raízes do sarrabulho português estão em culturas de povos que habitaram península ibérica como os celtas, os romanos e os mouros. O sarrabulho por sua vez, se espalhou não apenas em terras tupiniquins onde recebeu influências indígenas e africanas, transformando-se em sarapatel, mas também na Índia, na região de Goa, antiga colônia de Portugal, onde recebe o nome de sorpotel.

Receita

A receita deste prato é uma adaptação de Gardênia Mesquita, da Casa da Panelada, que aprendeu o preparo com sua avó, Dona Preta, dona de uma banca no mercado da cidade de Beneditinos, a 64km de Teresina. O esposo de Gardênia, Eldinan, conta que foram feitas adaptações para melhor conservar a refeição no ambiente comercial. “Não usamos o sangue nem a cabeça porque são mais perecíveis. Fazemos um corte milimétrico no tamanho ideal e temos muito cuidado com as boas práticas de higiene e na forma de servir”, diz.

Ingredientes

- 1 peça de fússura [fígado, bofe (pulmão), língua e coração]
- 100ml de tempero da casa
- 1 col. sopa de sal
- 1 col. sopa de corante de urucum
- 1 col. sopa de açafrão
- 100g de cebola
- 100g de tomate
- 100g de pimentão
- 100g de pimenta de cheiro
- 1 maço de cheiro verde
- 2 col. de óleo de coco babaçu
- Alho a gosto

Preparo

Lave bem os miúdos e leve ao fogo com bastante água e deixe ferver por aproximadamente 30min. Depois escorra e lave novamente para retirar excesso de resíduos. Assim feito, pique os miúdos e tempere com o tempero da casa, sal, corante e açafrão. Logo após, acrescente os demais temperos (verduras) já picados. Refogue o alho no óleo de côco e vá acrescentando tudo na panela. Refogue bem e depois acrescente água até cobrir e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 30 min. ou até que os miúdos fiquem bem macios.



Dicas

- Corte o sarapatel em pedaços pequenos e uniformes, para que a apresentação seja mais refinada e o prato tenha uma textura agradável.
- Não utilize sangue para deixar o prato mais leve e menos perecível.
- O segredo de todas essas comidas que levam vísceras é você servir no dia seguinte, porque aí o caldo fica mais apurado, o sabor fica mais marcante.

Herança indígena

A cultura alimentar piauiense ainda preserva com orgulho a herança indígena em diversos aspectos. Utensílios como peneiras/arupembas, cuias/coités, abanos/quibanes e jacás, que eram utilizados pelos povos originários em suas rotinas, continuam a ter presença marcante nas cozinhas e feiras do Piauí. Esses objetos, além de representarem a sabedoria ancestral, são essenciais no preparo e armazenamento de alimentos, conectando os piauienses às suas raízes. Feitos de materiais naturais e com técnicas artesanais, eles demonstram a forte relação entre o homem e a natureza, mantendo viva uma cultura que valoriza o simples, o funcional e o sustentável.





Cozidão

No Piauí, cozidão é um termo genérico para um ensopado de pedaços de carne que contém ossos e muitas verduras e legumes. Tanto o corte bovino quanto os vegetais que compõem o prato variam conforme a preferência do cozinheiro. A receita a seguir é de Odilon Leão, um mestre na cozinha e nas histórias que conta. Iniciou na profissão na década de 1980 e hoje é especialista em churrascos e cozinha quente. Tem muito conhecimento também em cozinha tradicional piauiense e dá a dica para um bom cozidão: “o segredo é selar a carne, depois refogar bem os vegetais antes de adicionar a água, pro caldo ficar encorpado”.



Ingredientes

- 1 kg de acém (corte dianteiro)
- 1 xícara de tomate picado
- 1/2 xícara de pimentão picado
- 1/2 xícara de cebola picada
- 1 colher de chá de corante de urucum
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de vinagre
- Pimenta-do-reino e sal a gosto
- 2 pimentas de cheiro inteiras
- Cheiro-verde (cebolinha e coentro) a gosto
- Óleo vegetal para fritar
- Água quente o suficiente para cobrir
- Vegetais a gosto em pedaços

Preparo

Tempere o acém com alho, pimenta-do-reino, sal e vinagre. Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e acrescente o corante de urucum. Refogue a carne até selar. Em seguida, retire a carne, acrescente o tomate, a cebola e o pimentão, refogando até que as verduras se desmanchem e o caldo fique espesso. Volte com a carne, acrescente as duas pimentas de cheiro inteiras, os legumes de sua preferência (batata, cenoura, abóbora, macaxeira, quiabo, maxixe, banana da terra, etc) e adicione água fervente até cobrir. Leve à pressão por cerca de 20 minutos. Após o cozimento, retire as pimentas, ajuste o sal e finalize com o cheiro-verde.



Peixe Assado

Teresina é uma cidade que nasceu rodeada pelos rios Parnaíba e Poti. Tanto que o seu bairro mais antigo, hoje é chamado de Poti Velho. O local, hoje urbanizado, ficava na zona rural da capital piauiense e herdou dos antepassados a sua ligação com a pesca, a agricultura e o artesanato em cerâmica. Uma das imagens mais marcantes da localidade, além do encontro daqueles dois rios, certamente é o sorriso largo de Raimunda Teixeira, mais conhecida como Raimundinha, uma liderança no bairro. Habilidosa nas esculturas, ela também é uma artista da culinária local. Aprendeu jovem com a mãe a quebrar babaçu para extrair leite e azeite, a pisar milho para o cuscuz. Criada à beira do rio, desenvolveu uma paixão especial por pratos à base de peixe, influenciada pelo pai pescador e agricultor. A fama de seu peixe, seja cozido ou assado recheado com ingredientes tradicionais, foi crescendo e logo se tornou uma referência no parque do Polo Cerâmico Artesanal do Poti Velho, onde ela tem um quiosque.

Ingredientes

- 1 peixe de aproximadamente 1,4 kg (tilápia ou branquinho)
- Sal a gosto
- Suco de 1 limão
- 1 tomate picado
- 1 cebola picada
- 1 pimentão pequeno picado
- 1 pimenta de cheiro picada
- Cheiro-verde picado a gosto
- 50g de queijo coalho ralado



Preparo

Comece limpando bem o peixe e temperando com sal e limão. Deixe-o descansar por cerca de uma hora. Em seguida, lave-o ligeiramente e ajuste o sal, se necessário. Para o recheio, misture o tomate, a cebola, o pimentão, a pimenta de cheiro, o cheiro-verde e o queijo coalho ralado. Recheie o peixe com essa mistura, fechando bem. Leve à grelha e, nos primeiros 25 minutos, mantenha o peixe na parte superior da grelha para garantir que cozinhe por dentro. Depois, abaixe a grelha para dourar a pele nos últimos 15 minutos. Sirva com farofa de cebola e alho e uma salada de tomate, cebola e alface.



Caldo de Carne

Caldo de carne para o piauiense é uma preparação de múltiplas utilidades: serve pra quando se está doente ou de ressaca, pra dar ânimo e força, para confortar, pra sustentar. No Piauí, caldo de carne é uma receita a base de carne moída, verduras tradicionais das preparações piauienses (tomate, cebola, pimentão, cebolinha, coentro e pimenta de cheiro), por vezes, um ovo, e, tradicionalmente, farinha de mandioca para espessar, pois segundo o dito popular a farinha “engrossa o fino, aumenta o pouco e esfria o quente”. A receita a seguir é da professora Shayana Sousa, que deu os primeiros passos na cozinha inspirada pelo pai e por outros membros de sua família. “A cozinha para mim é profundamente emocional. Tenho muitas memórias afetivas dos caldos e da paçoca pilada feitos pela minha avó”, descreve, ressaltando as tradições que inspiram sua prática culinária até hoje.

Ingredientes

- 500g de carne moída
- 3g de sal
- 1g de pimenta-do-reino moída na hora
- 1g de cominho em pó
- 10g de pimenta de cheiro picada
- 100g de cebola branca picada
- 10g de alho moído
- 1/2 maço de cheiro-verde picado
- 50ml de óleo vegetal
- 5g de corante de urucum
- Farinha de mandioca fina (para espessar o caldo)
- 1 litro de água
- 80g de pimentão verde picado
- 4 ovos



Preparo

Tempere a carne moída com sal, pimenta-do-reino e cominho. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a carne até que ela fique dourada. Adicione a cebola, o pimentão, a pimenta de cheiro e o alho, refogando bem. Acrescente o corante de urucum e misture bem. Em seguida, adicione a água e cozinhe em fogo médio até que a carne esteja completamente cozida. Para espessar o caldo, adicione a farinha de mandioca previamente hidratada em água, mexendo até atingir a consistência desejada. Ajuste o sal conforme necessário e finalize com o cheiro-verde picado e os ovos escalfados diretamente no caldo ou cozidos à parte. Sirva bem quente.



Bolo de Bacuri

O bacuri é uma fruta típica da Amazônia e da área de transição com cerrado dos estados do Maranhão e Piauí. Seu sabor intenso, ácido e adocicado, bastante perfumado é muito apreciado pelos piauienses que o utilizam em licores, compotas, doces, sucos, sorvetes. A polpa não processada é chamada popularmente de língua, como explica a confeitadeira Alice Carvalho que compartilhou a receita a seguir. Ela começou sua trajetória na gastronomia aos dez anos de idade, quando foi morar com sua bisavó, que fazia bolos para festas. Foi nessa época que sua paixão pela confeitaria floresceu. Em sua visão, apesar de existirem bolos regionais como o de goma e o Cariri, o Piauí ainda pode investir em um exemplar doce e Alice aposta no bacuri como uma tentativa de criar esse legado.

Ingredientes

Massa

- 250g de Açúcar
- 200g de Manteiga
- 200ml de leite
- 04 ovos
- 250g de farinha de trigo
- 15g de fermento químico em pó
- 200g de polpa de bacuri (natural/língua)

Geleia

- 250g de polpa de bacuri
- 250g de Açúcar
- 15ml de suco de limão
- 150ml de água



Preparo

Bata o açúcar com a manteiga até formar um creme fofo. Adicione os ovos um a um. Em seguida, a polpa de bacuri e bater até agregar bem. Aos poucos. Acrescente a farinha de trigo e o fermento intercalando com o leite até finalizar. Dispor em forma de 20 a 22cm de diâmetro untada e enfarinhada, levar ao forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 40 a 50 minutos. Para a geleia, em uma panela, misturar todos os ingredientes e levar ao fogo mexendo de vez em quando para não grudar. O ponto é quando começa a soltar do fundo da panela. Dispor a geleia em cima do bolo e espalhar.

Expediente

Coordenação Editorial e edição

Carlos Lustosa Filho

Produção

Camila Melo

Carlos Lustosa Filho

Marília Andrade

Textos

Carlos Lustosa Filho

Marília Andrade

Revisão

Rejane Moraes

Fotos

Regis Falcão

Projeto Gráfico e Diagramação

Bruno Soares

Keliany Silva



SECRETARIA
DO **TURISMO** - SETUR

COORDENADORIA
DE **COMUNICAÇÃO**
SOCIAL - CCOM



GOVERNO DO
PIAUI

AQUI TEM TRABALHO.
AQUI TEM FUTURO.