



UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE NUTRIÇÃO
CURSO BACHARELADO EM GASTRONOMIA

GEOVANNA SCHETTINI QUEIROZ

**DENDÊ: IDENTIDADE CULTURAL E GASTRONÔMICA DA ÁFRICA À
BAHIA**

SALVADOR

2014

GEOVANNA SCHETTINI QUEIROZ

**DENDÊ: IDENTIDADE CULTURAL E GASTRONÔMICA DA ÁFRICA À
BAHIA**

Trabalho de conclusão do curso de graduação em
Gastronomia, Escola de Nutrição, Universidade
Federal da Bahia, como requisito para obtenção de
grau de bacharel em Gastronomia.

Orientador: Prof. Asdrubal Senra

SALVADOR

2014

GEOVANNA SCHETTINI QUEIROZ

**DENDÊ: IDENTIDADE CULTURAL E GASTRONÔMICA DA ÁFRICA À
BAHIA**

**Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para
obtenção do grau de Bacharel em Gastronomia, Escola de Nutrição,
Universidade Federal da Bahia.**

Asdrubal Vieira Senra - Orientador _____

Especialista em Formação para docência em turismo e Hotelaria, Universidade do
Vale de Itajaí, Santa Catarina, Brasil.

Universidade Federal da Bahia

Odilon Braga Castro _____

Mestre em Alimentos, Nutrição e Saúde pela Universidade Federal da Bahia, Bahia,
Brasil.

Universidade Federal da Bahia

Andrea Sgrillo Pedreira Torres _____

Professora da Universidade Federal da Bahia

RESUMO

O propósito deste trabalho foi rever na literatura os aspectos da inserção do dendê na Bahia, bem como verificar suas características. Mostrar as técnicas de utilização do dendê na gastronomia baiana através de receitas tradicionais, onde o dendê é um ingrediente insubstituível. A metodologia de pesquisa teórica utilizada no trabalho foi realizada através de levantamento bibliográfico, baseada em fontes primárias e secundárias. O resultado do trabalho foi organizado em tópicos que são relevantes para o estudo proposto. Evidenciando desta maneira, a valorização da fruta africana que consegue se fixar no país e construir uma identidade na culinária da população baiana, e mostrar assim a miscigenação do Brasil através da introdução de ingredientes de outros continentes que se tornaram inerentes às receitas de memória da Bahia.

Palavras-chave: Gastronomia. Bahia. Dendê. Receitas tradicionais. Africana

RESUMEN

El propósito de este estudio fue revisar la literatura sobre los temas de la inserción de la palma aceitera en Bahía, así como verificarse sus características. Mostrar las técnicas del uso de aceite de palma en la cocina bahiana con recetas tradicionales, donde el aceite de palma es un ingrediente insustituible. La metodología utilizada en la investigación teórica se llevó a cabo a través de un análisis bibliográfico, a partir de fuentes primarias y secundarias. El resultado de esta investigación se ha organizado en temas que son relevantes para el estudio propuesto. Y destaca así la valorización de la fruta africana que logra establecerse en el país y construir una identidad en la cocina de la población de Bahía y mostrar, de esta manera, el mestizaje en Brasil mediante la introducción de ingredientes procedentes de otros continentes que se han convertido en inherentes a las recetas de la memoria de Bahía.

Palabras - llave: Cocina Baiana. Bahía. Palma. Recetas tradicionales.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Classificação do dendê no Brasil

Tabela 2 - Classificação do dendê quanto a espécie

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

EMBRAPA Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária

IPHAN - Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2. OBJETIVOS.....	11
2.1 OBJETIVO GERAL	11
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
3 REVISÃO DA LITERATURA	12
3.1 ÁFRICA E BRASIL	12
3.2 HERANÇA AFRICANA.....	13
3.3 IDENTIDADE CULTURAL E GASTRONOMIA.....	15
3.4 A COZINHA AFRICANA.....	17
4. COZINHA AFRICANA DA BAHIA.....	19
5. INGREDIENTES BÁSICOS DA COZINHA AFRO-BAIANA.....	21
5.1 AZEITE DE DENDÊ	22
5.2 FEIJÃO FRADINHO	22
5.3 INHAME	23
5.4 MILHO	23
5.5 QUIABO	24
5.6 MANDIOCA	24
5.7 PIMENTA	25
5.8 LEITE DE COCO.....	25
5.9 CAMARÃO	26
6. GASTRONOMIA BAIANA	26
7. A ORIGEM DO DENDÊ	28
8. DENDEZEIRO: CARACTERÍSTICAS E PRODUÇÃO	29
9. RECEITAS: SABOR AFRODESCENDENTE	32

10. METODOLOGIA	41
11. RESULTADO E DISCUSSÃO	42
12. CONSIDERAÇÕES FINAIS	43
13. REFERÊNCIAS.....	44
ANEXO A - Abará.....	46
ANEXO B - Acarajé.....	47
ANEXO C - Bobó.....	48
ANEXO D - Caruru	49
ANEXO E - Farofa de Dendê.....	50
ANEXO F - Moqueca de Peixe	51
ANEXO G - Xinxim de Galinha.....	52
ANEXO H - Vatapá	53
ANEXO I - Feijão de Azeite	55

1. INTRODUÇÃO

A cultura africana chegou ao Brasil com os povos escravizados trazidos da África durante o longo período em que durou o tráfico negreiro. A diversidade cultural da África refletiu-se na diversidade dos escravos, pertencentes a distintas etnias que falavam idiomas diferentes e trouxeram tradições diversas.

Sabemos que existe uma história da África que antecede o tráfico de escravos para o nosso país, e que nosso país tem uma cultura anterior a esse mesmo fato. Após a vinda desses escravos iniciou-se a construção do que hoje chamamos de identidade cultural afro-brasileira.

A participação da cozinha - ou das cozinhas- africanas no processo do sistema alimentar brasileiro apresenta um aspecto particular. O estado da Bahia é também conhecido pelas especiarias de sua culinária influenciada pelos costumes africanos, que lhe conferiam sabor exótico e inconfundível.

Essa cozinha, marcadamente africana tanto nos elementos constitutivos como nas técnicas do preparo e terminologia correspondente, está presente não só na comida cotidiana do povo, mas também nas celebrações e festas populares, na hospitalidade ocasional e jantares comemorativos e nos restaurantes turísticos da comida chamada curiosamente de "típica".

Tratando-se então desse aspecto, busca-se nesse trabalho compreender como o dendê que não é nativo, passou a ser inserido na culinária baiana tornando-se ingrediente indispensável em algumas receitas básicas.

Embora o dendê esteja presente nas comidas oferecidas aos orixás através dos rituais de reverência, este ponto não será abordado na linha de pesquisa. Porém, cabe ressaltar que esta é mais uma forma do dendê se fazer presente e se fortalecer na culinária e cultura baiana.

A valorização da palmeira no país construiu uma identidade na culinária de um povo, mostrando assim a miscigenação do Brasil.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Destacar a importância do dendê nas culinárias baiana e africana, ressaltando aspectos relevantes que influenciam a utilização deste ingrediente nestas culinárias.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Pesquisar as bases de estudo teórico que caracterizam a chegada do dendê na Bahia.
- Identificar a utilização do dendê na gastronomia baiana e africana.
- Apresentar receitas tradicionais na qual o uso do dendê é inerente a (à) cada preparação.

3. REVISÃO DA LITERATURA

3.1. ÁFRICA E BRASIL

Considerada como mãe de todos os povos, a África é um continente de grande diversidade com culturas extremamente ricas, e mantém uma relação com a natureza, e crenças com raízes profundas que percorrem o tempo. O contraste da pobreza e riqueza é muito visível por sua extensão continental, sendo caracterizado principalmente pelas péssimas condições de vida em muitos países.

Oliveira destaca que a origem de africanos trazidos para o Brasil dependia também e especialmente de acordos, e tratados realizados entre Portugal, Brasil e potências européias sobretudo a Inglaterra. A África também, como celeiro de mão-de-obra, era evidentemente loteada entre os países coloniais escravistas e a origem do tráfico mudou muito, em três séculos, em função dos cambiantes interesses das potências envolvidas, suas disputas, guerras e tratados (OLIVEIRA, 1999).

O tráfico de africanos para o Brasil foi visto como um dos negócios mais lucrativos dos séculos XVI E XVII, o africano escravizado gerava lucro para os negociadores, aqueles que o capturavam e vendiam, os que o transportavam e vendiam, os que compravam e exploravam essa mão-de-obra. Lucro e exploração caminharam juntos e tiraram à força, de suas terras e famílias, milhares de homens e mulheres.

Os escravos eram responsáveis por quase todo trabalho braçal realizado na colônia. Trabalhavam em canaviais, moendas, caldeiras praticamente sem descanso. A dureza do trabalho e a precariedade da alimentação faziam com que a vida útil do escravo adulto nas plantações chegasse no máximo a dez anos (ARRUDA,2003).

De acordo com COTRIM (1997), o destino dos negros que sobreviviam às viagens dos navios negreiros era cruel. Chegando ao Brasil, eram vendidos no próprio porto, em leilões. Os negros procuravam reagir contra a violência da escravidão, e para se proteger dos capitães do mato fundavam comunidades. As comunidades criadas pelos negros eram chamadas de quilombos. Dos

muitos quilombos criados, o mais famoso e importante foi o quilombo dos Palmares.

No espaço livre dos quilombos, eram reavivadas tradições, crenças e costumes africanos. Este era o segredo de sua resistência aos ataques que sofreram. Seus habitantes preferiam morrer lutando a voltar à condição de escravos. Palmares, o mais conhecido dos quilombos, ficava na Serra da Barriga, no atual estado de Alagoas. Tratava-se de uma confederação de vários quilombos, que reuniam milhares de pessoas e dentre eles destacava-se Zumbi (ARRUDA,2003).

Em torno do tráfico negreiro desenvolveram-se ainda diversas atividades econômicas. Para o transporte, incrementou-se a indústria naval; para manutenção dos escravos, incentivou-se a manufatura (aguardente, pólvora e tecidos), assim como o cultivo de produtos agrícolas (tabaco). Mais do que uma necessidade o infame comércio de escravos representou uma ótima alternativa econômica para os países europeus (ARRUDA, 2003).

Como explica o historiador Décio Freitas, a resistência de Palmares foi um dos mais sérios problemas enfrentados pela administração colonial em terras americanas. O governo chegou mesmo a admitir que a vitória sobre o quilombo teve o mesmo peso da expulsão dos holandeses. Durante 80 anos, os quilombolas de Palmares derrotaram mais de trinta expedições comandadas pelos melhores chefes militares daqueles tempos. A destruição só ocorreu em 1695, com a colaboração do bandeirante paulista Domingos Jorge Velho.

3.2 HERANÇA AFRICANA

A contribuição dos africanos na cultura brasileira é perceptível na religião, dança, música, culinária e idioma. Essa influência pode ser notada em grande parte do país, em certos estados como a Bahia, Maranhão, Pernambuco, Alagoas, Minas Gerais, Rio de Janeiro, São Paulo e Rio Grande do Sul a cultura afro-brasileira é particularmente destacada em virtude da migração dos escravos.

Segundo (LEAL, 2007) Guiné e Angola foram duas das regiões da África que mais exportaram negros para o Brasil, onde vinham trabalhar como escravos. Viajavam amontoados nos porões de grandes navios, às vezes até acorrentados, em condições muito precárias de higiene e com uma alimentação extremamente pobre.

Direta ou por intermédio de São Tomé, a Guiné mandou muito negro, colhido no continente, do Senegal á Costa do Marfim, como quem apanha água no rio. Não apenas sua situação geográfica facilitava a convergência demográfica, como sempre possuiu, e ainda possui no seu território as raças que fizeram a história guerreira, aventureira, renovadora, religiosa da África negra.(CASCUDO, 1986, p. 164)

Freixa e Chaves também concordam que foi grande a contribuição dos africanos para o Brasil, principalmente no que se refere à gastronomia. Começando pelo azeite de dendê, que dá cor e aroma especial a pratos como a moqueca e o vatapá. Os coqueiros que embelezam as nossas praias e nos dão a água de coco também foram outra contribuição africana importante. Originário da Índia, o coco é um ingrediente indispensável no preparo dos quitutes afro-brasileiros, como cuzcuz, arroz de coco, mugunzá e canjica. Assim como os povos indígenas, os africanos não conheciam a fritura, mas tinham por hábito preparar assados, cozidos e guisados.

LEAL (2007) relata que os primeiros africanos chegaram aqui logo depois que Portugal decidiu explorar nossa terra, para tirar dela o maior lucro possível e, assim, resolver uma grave crise financeira pela qual passava. Iniciava-se, desse modo, a colonização do Brasil pelos portugueses, cuja principal atividade econômica era a produção e a exportação do açúcar, um dos produtos mais valorizados na época.

Na África os anos de ocupação e as influências das mais diversas culturas do mundo remodelaram e transformaram esse continente num espaço diversificado e muitas vezes carente de recursos econômicos.

Foi nos engenhos de cana-de-açúcar que o negro atuou de forma mais decisiva, embora também tenha participado ativamente de toda sorte de trabalho na pecuária, na mineração, no comércio ambulante, nos serviços domésticos, entre outros. Mas, independente do tipo de trabalho realizado no Brasil, e da nação a que o negro pertencia na África, a base de sua alimentação era praticamente a mesma. O que ele comia, portanto, era uma imposição do seu dono, e não o que agradava ao seu paladar. (LEAL, 2007)

Como o comércio escravagista era o fundamento econômico de toda região africana, previa-se a necessidade de alimentar o negro desde que fosse vendido até embarcar para o seu destino. (CASCUDO, p. 200)

A impossibilidade de escolher seu alimento está presente durante o trajeto nos navios negreiros. Entre os negros, por exemplo, esse domínio se explica pelo fato de que eles não eram independentes para determinar o que comeriam. Desde a longa e penosa viagem até o Brasil, eles já vinham comendo milho fresco ou assado, aipim, feijão, farinha de mandioca ou de milho e às vezes peixe salgado, que recebiam como farnel. Bebiam água e, raras vezes um pouco de aguardente. (LEAL, 2007)

CASCUDO ressalta que a presença europeia de tantos séculos conferiu leveza a cozinha africana popular das cidades e grandes vilas africanas. Matiz sensível mas não predominante. Sensível quanto ao emprego de um ou outro condimento, sugerindo imitação, mas ineficiente para transformar ou modificar as bases do cardápio negro.

3.3 IDENTIDADE CULTURAL E GASTRONOMIA.

É importante destacar que a gastronomia surgiu a partir da evolução do homem, quando, de apenas caçador e coletor de alimentos, ele passou a ser também o produtor da própria alimentação e adquiriu técnicas de manipulação e conservação da mesma ainda que no período medieval, e contribuiu para o

surgimento da alta gastronomia, produzindo assim, muitos produtos típicos que constituem uma parte decisiva do patrimônio gastronômico.

A invenção não nasce apenas do luxo e do poder, mas também da necessidade e da pobreza esse é no fundo, o fascínio da história alimentar: descobrir como os homens, com o trabalho e com a fantasia, procuraram transformar as mordidas da fome e as angústias da penúria em potenciais oportunidades de prazer. (MONTANARI, p. 41)

Para Freixa e Chaves, a gastronomia continua se expressando por meio dos hábitos alimentares de cada povo, legado que passa de geração em geração desde a pré-história, quando nossos antepassados partilhavam a comida que preparavam de acordo com os recursos alimentares disponíveis nas regiões onde viviam. Cada comunidade foi criando uma cozinha, cuja seleção de alimentos era ditada pela tradição e pela cultura.

A gastronomia é uma arte na qual quem a executa e quem a aprecia deve estar em perfeita sintonia, pois nela estão contidos o cotidiano e a história de quem a criou. Faz-se necessário compreender como a gastronomia pode se tornar um importante atrativo remetendo a ideia de traços e expressões culturais que estão contidas nela; onde ela acontece, uma vez a cultura propriamente dita é variada e dinâmica e seus processos mudam de conteúdo e significado de um lugar para o outro.

No entanto, quando passamos a analisar a alimentação sob o aspecto das tradições sociais, religiosas, das preferências, gostos e conhecimentos ligados à alimentação de determinado povo, estamos falando de gastronomia. (FREIXAS E CHAVES, 2008).

As escolhas alimentares são incorporadas ao processo de desenvolvimento que as sociedades passam, evidenciado que os hábitos alimentares também contribuem na formação da identidade social dos povos, que trazem consigo a expressão de seus estilos de vida.

A comida, é antes de tudo, um dos mais importantes marcos de uma cultura, de uma civilização, de um momento histórico, de um momento social, de um momento econômico (LODY, 2012).

Em relação ao Brasil, a gastronomia é bastante peculiar e variada de uma região para a outra, devido às várias influências tanto em sua formação histórica quanto a sua extensão territorial que propicia uma imensa opção em variedades de alimentos que são considerados exóticos de um lugar para o outro tanto em seus aspectos físicos quanto na maneira como são preparados e consumidos.

Graças à antropologia, sabe-se hoje que a preparação dos alimentos e o comer são também atividades simbólicas que permitem perceber as sociedades e a sua complexidade (Franco 2001, p. 325).

A gastronomia brasileira foi construída a partir do casamento que se deu com a junção das três raças que a constituiu onde cada uma ofereceu os seus produtos, crenças e modos à mesa que se espalharam pelo território brasileiro.

3.4. A COZINHA AFRICANA

A cozinha africana oferece um leque muito amplo de pratos de grande sabor e variedade. As refeições, mais do que satisfação de uma necessidade fisiológica, traduzem um momento de encontro, de celebração, de festa, de homenagem.

Radel (2012) contextualiza que a cozinha africana do início do século XVI, se baseava no assado, no tostado e no cozido. Os escravos não fritavam seus alimentos, os assavam nas brasas e nas cinzas usando pouco sal e quase nenhuma hortaliça. Tinham criatórios medíocres, pois em seu país eram caçadores. Caçavam peças graúdas, elefantes, hipopótamos, búfalos, gazelas, antílopes, crocodilos e porcos monteses. Pescavam com arpão, flecha, rede e tinham menos armadilhas que os seus irmãos indígenas do Brasil. Coletavam

ostras para o consumo, que comiam frescas, e para o comércio as preparavam secas, bem como toda sorte de moluscos e crustáceos.

A culinária africana reflete a diversidade do continente, constituindo uma síntese das cozinhas nativas, da gastronomia de origem colonial portuguesa, britânica e holandesa assim como de alguns aspectos da culinária asiática. Em quase toda cultura africana a culinária usa uma combinação de frutas locais, grãos, vegetais, leite e carne.

Os escravos comiam praticamente de tudo e em quantidades muito exageradas. Nos engenhos de açúcar ou fazendas de gado era importante que os escravos não passassem fome, para ficarem fortes para o trabalho e para manter a fama de fartura. A comida africana não recebia grande variedade de temperos ou condimentos. Mas havia um que reinava em todos os pratos: era a pimenta, também a favorita dos indígenas, e muito apreciada pelos portugueses (LEAL, 2007).

Segundo Radel (2012), os africanos plantavam inhame que era comida assado ou cozido ou em farinha. Coletavam ou plantavam sorgo e com seus grãos, fabricavam farinha e com esta farinha preparavam papas e pirões. Usavam a pimenta de maneira desmedida. Comiam-na inteira, mastigada junto com os bolos de comida ou machucada (socada) para participar de caldos de carne ou de caldos de peixe. Consumiam muito arroz que fora trazido pelos bérberes, trazendo a religião muçulmana que conquistou quase todo continente em sincretismo religioso com os orixás existentes e adorados pelos negros.

O candomblé é, sem dúvida, o reduto de grande significado para sobrevivência da cozinha, onde as atitudes rituais e as maneiras de preparar os alimentos estão repletas de significados econômicos e sociais, sendo de alta importância para uma comunicação em linguagem própria - a comida. (LODY, 2012)

A variedade de formas das religiões afro-brasileiras, dinamismo cultural e oralidade, como veículos de transmissão dos conhecimentos, levaram a muitas transformações também abertas ao subjetivismo dos

praticantes, à moda, à multimídia e a essa mundialização da cultura. (LODY, 2012)

Vários alimentos usados pelos escravos no Brasil tinham sido trazidos da África, principalmente durante o tráfico de negros, que ia se tornando cada vez mais intenso. Dentre as diversas plantas alimentares que nesse período vieram do Continente Africano para cá, as mais comuns foram quiabo, inhame, erva-doce, gengibre, açafraão, gergelim, amendoim africano, melancia, banana e coco (LEAL, 2007).

Os portugueses foram agentes distribuidores de espécies alimentares com surpreendente eficiência. De suas mais longínquas possessões orientais e africanas traziam sementes, raízes, "mudas", bolbos, confiando-os à terra brasileira. A disseminação da mandioca, do milho, da batata e do amendoim brasileiros tiveram uma intensidade, rapidez e precisão incomparáveis (CASCUDO, p. 218).

A boca do homem é um espaço culturalmente sacralizado e indicado para receber a comida. O alimentar-se implica um ato biológico e também social e cultural (LODY, 2012).

4. COZINHA AFRICANA DA BAHIA

A culinária africana, herança dos negros trazidos para as terras brasileiras, misturou-se aos temperos e sabores dos indígenas e dos portugueses que por aqui se encontravam. Das adaptações e recriações dos alimentos e das técnicas culinárias, nasceu a culinária afro-brasileira, feita de improviso, embalada pelos saberes e aromas do Atlântico.

Juntamente com os negros que desembarcavam com suas famílias, muitos deles instalando-se aqui em definitivo. Nascia, assim, o brasileiro, no início do século XVI, filho de indígenas, portugueses e africanos, todos anteriores a ele (LEAL, 2007).

Paralelamente a isso, os portugueses continuavam chegando com suas bagagens repletas do que mais apreciavam em sua terra natal, recriando aqui um pouco do seu ambiente familiar. Assim eles trouxeram bois, vacas, touros, ovelhas, cabras, carneiros, porcos, galinhas, patos, gansos, colocando-os nos quintais de suas casas e currais de suas fazendas. Plantaram uma enorme variedade de frutas, legumes, vegetais, cereais e temperos (LEAL, 2007).

E com ele também nascia a cozinha brasileira, resultado de uma primeira integração da culinária portuguesa com a indígena, que depois foi mesclada à cozinha africana, mas tendo um forte domínio do colonizador sobre os demais (LEAL, 2007).

A culinária da Bahia mais conhecida é aquela produzida no Recôncavo, composta de pratos de origem africana, diferenciados pelo tempero mais forte à base de azeite de dendê, leite de coco, gengibre, pimenta de várias qualidades e muitos outros ingredientes que são utilizados nos demais estados do Brasil. As iguarias dessa vertente africana da culinária estão preservadas pela tradição e hábitos locais.

O dendê é sem dúvida, uma das mais imediatas e eficazes marcas da África na mesa afro-brasileira. Funciona como uma espécie de síntese de todos os sabores africanos aqui preservados, e lembrados nos terreiros e também na ampla e diversa culinária nas casas, nas feiras, nos mercados, marcando ciclos festivos, entre outros eventos sociais (LODY, 2012).

Radel (2012) enfatiza que uma cozinha tão medíocre como a do africano escravo foi capaz de produzir um cardápio variado como é a da cozinha afro-baiana. O autor apresenta duas hipóteses contraditórias: na primeira diz que a cozinha africana nunca foi medíocre e que medíocre eram as informações passadas por navegadores, viajantes e traficantes com base nas receitas conhecidas do cardápio da cozinha africana que faziam uso de ingredientes

que não existiam na África que foram levados pelos portugueses do século XVI.

A outra hipótese é antagônica, Radel (2012) diz que a cozinha era medíocre em quase todos os aspectos e inferior a cozinha indígena dos brasileiros. A eclosão de uma cozinha afro-baiana de alto nível na Bahia pode ser explicada pela substituição das cozinheiras indígenas pelas cozinheiras africanas, dotadas de um melhor nível cultural e capazes de assimilar novos ingredientes brasileiros e portugueses a sua cozinha de origem e fazer adaptações dos pratos da sua cozinha em atendimento às exigências locais, além do mais, fazer adaptações dos pratos da cozinha portuguesa em atendimento ao seu conhecimento da cozinha africana.

5. INGREDIENTES BÁSICOS DA COZINHA AFRO-BAIANA

A cozinha africana da Bahia possui preparações com influências portuguesas e indígenas. É uma cozinha rica, feita para agradar e deslumbrar a visão, o olfato e o paladar. Ao mesmo tempo é simples, pois sua base compreende poucos ingredientes (RADEL,2006). Segundo Campos (2008), a mistura de temperos africanos, com toques indígenas e portugueses resulta em uma variedade de pratos e sabores exclusivos do estado baiano.

O azeite de dendê, o leite de coco, a pimenta e o camarão seco são ingredientes típicos da cozinha afro-baiana, proporcionando cor, exuberância, beleza e sabor único às preparações, conquistando os turistas de todo o Mundo (NEVES E VIVAS, 2003). Martine (2007), também relata que o dendê, a pimenta, e o camarão seco que estão presentes nos molhos típicos, tornaram-se ingredientes que dão um colorido afro-brasileiro a uma grande variedade de pratos.

Radel (2006) relata alguns ingredientes básicos da cozinha africana da Bahia, e dentre eles estão: o azeite de dendê, o feijão fradinho, o inhame, o milho, a farinha de mandioca, alguns vegetais, como o quiabo e a pimenta.

5.1 AZEITE DE DENDÊ

Ingrediente simbólico da cozinha africana da Bahia, o azeite de dendê está presente em quase todas as preparações. É ele que dá aos pratos afro-baianos o colorido encantador, o odor penetrante, e o sabor especial (RADEL,2006).

O azeite de dendê consumido na Bahia é resultante da retirada do óleo do fruto da palmeira, *Elaeis guineensis*, o dendezeiro (RADEL,2006). O dendê é o óleo mais apropriado para fabricação de margarina, pela sua consistência, e por não rancificar, excelente como óleo de cozinha e frituras, sendo também utilizado na produção de manteiga vegetal apropriada para fabricação de pães, bolos, tortas, biscoitos finos, cremes, dentre outros (DENDEICULTURA, 2006). O óleo de palmiste é muito utilizado para elaboração dessas preparações.

O azeite de dendê é usado na cozinha africana da Bahia para confecção de diversos pratos, dentre eles: abará e acarajé, que tem como base o feijão fradinho; abarém e adó, feito a base de milho; amalá e caruru, que apresentam como ingredientes base o quiabo; o vatapá, que inclui variados ingredientes, como pão e oleaginosas; e as moquecas (RADEL,2006).

5.2 FEIJÃO FRADINHO

A partir do século XVIII, o feijão tornou-se elemento básico da alimentação do homem brasileiro. Na Bahia, deu-se preferência a dois tipos de feijão: o fradinho, conhecido também como feijão macassar, e o mulatinho. O feijão preto também é utilizado, porém com menor frequência (RADEL, 2006).

Segundo Ferreira, Peloso e Faria (2002), cerca de 23% da produção nacional de feijão refere-se ao feijão fradinho (*Vigna unguiculata*). Eles enfatizam que este feijão também pode ter outras denominações: caupi, corda, macassar, macacar, feijão de praia, feijão de colônia ou feijão miúdo. Relatam ainda, que a produção e o consumo deste tipo de feijão está concentrada nos estados nordestinos, e que no Brasil, o mercado consumidor de fradinho, está estimado em 29 milhões de pessoas.

O feijão fradinho pode ser consumido na forma de vagem verde, grão verde e grão seco, além de outras formas de preparo, como acarajé (VIEIRA, VIEIRA e CALDAS, 2000). Na cozinha africana da Bahia, o feijão fradinho é usado como ingrediente do acarajé, abará e ecuru (massa de feijão cozida em folhas de bananeira), todos de origem africana, e na preparação do humulucu (feijão de azeite) e do humulucu com ovos, criados pelos escravos na Bahia (RADEL, 2006).

5.3 INHAME

O inhame é o alimento mais querido pelos africanos, que adotaram e passaram a adotar os produtos da mandioca (RADEL, 2006). Possui grande importância alimentar na região Nordeste do Brasil, em virtude do seu alto valor nutritivo e energético (OLIVEIRA, 2006)

Esse alimento é ingrediente básico das seguintes preparações da cozinha africana da Bahia: amalá, bolas de inhame (inhame cozido e pisado no pilão), inhame assado, e inhame cozido, todas de origem africana (RADEL, 2006).

5.4. MILHO

O milho (*Zea mays*) é a cultura agrícola mais importante entre as que tiveram origem no Novo Mundo. Os indígenas do Brasil plantavam, e comiam de preferência nas espigas assadas ou cozidas mais como passatempo do que como alimentação (RADEL, 2006).

O Brasil produz em torno de 53 milhões de toneladas do cereal e consome 43 milhões (BRUNES, 2008). De acordo com Radel (2006), o milho verde é encontrado com cores diversas. Embora haja predominância das cores amarela e branca, há milho com grãos vermelhos e outros com diversas graduações de tons do vermelho até o próximo negro.

De acordo com Radel (2006) o milho é ingrediente básico de várias preparações da cozinha africana da Bahia, como aberém, acaçá vermelho e acaçá branco, todos de origem africana; e canjica, fubá de milho, mingau de

milho, mugunzá e pamonha de milho, todos com origem indígena com forte adaptação dos africanos na Bahia.

5.5. QUIABO

O quiabo (*Hibiscus esculenus*), elemento básico da cozinha africana da Bahia, tem origem africana e foi trazido pelos portugueses juntamente com o azeite de dendê e a pimenta -malagueta (RADEL, 2006).

No Brasil, o quiabo não consta entre as hortaliças de maior importância econômica, mas goza de grande popularidade, estando presente em todos os mercados e feiras (BROEK, 2002). Na cozinha africana da Bahia, o quiabo é usado em diversas preparações, como caruru, um dos mais populares (RADEL, 2006).

5.6 MANDIOCA

A mandioca foi uma grande herança deixada pelos indígenas para a alimentação dos brasileiros (RADEL, 2006). É uma cultura rústica, adaptada às condições marginais de clima e solo, e constitui um dos principais cultivos no Nordeste brasileiro (FUKUDA, 2005).

A partir da mandioca (*Manihot utilissima*) são obtidas a farinha seca e a farinha d'água, a goma fresca. Há ainda o aipim, chamado mandioca mansa (*Manihot esculenta*), com teor mínimo de ácido cianídrico, que é consumido após simples cozimento com água e sal, como alimento básico ou como acompanhamento para diversos pratos (RADEL, 2006).

Com os produtos da mandioca, são feitos o beiju, o beiju de leite, a bolachinha de goma, o bolinho de estudante, os cuscuzes de carimã e de tapioca, os mingaus de tapioca e de carimã, e a pamonha de carimã e de tapioca. A farinha de mandioca acompanha quase todas as comidas da cozinha africana da Bahia, com a farofa de azeite e a farofa de bambá. A farinha seca é coadjuvante da feijoada, do sarapatel, do caruru, do curú, e do badofe (ensopado de fígado, coração e bofe de boi) (RADEL, 2006).

5.7. PIMENTA

As pimentas pertencem à família Solanaceae e ao gênero *Capiscum* (FILHO, 2009). Ingrediente "picante", com papel de excitar as papilas gustativas, a pimenta maximiza a odor e o sabor das comidas afro-baianas (RADEL, 2006). Na cozinha africana da Bahia não se usa de maneira alguma a pimenta em conserva. A pimenta utilizada é aquela que está perto do amadurecimento. A única pimenta que é utilizada ainda no estado de verdosa é a malagueta (RADEL, 2006).

A pimenta é usada na cozinha africana da Bahia, fazendo-se sua adição durante o cozimento da comida, com exceção do carajé, do abará, do abarém e da passarinha, que recebem a pimenta (molho de pimenta) depois de prontos. É um condimento um condimento básico em preparações como: caruru, vatapá, efó, bobó, moquecas e farofa (RADEL, 2006).

5.8 LEITE DE COCO

O coco é a fruta de uma palmeira (*Coco nucifera*) trazidas das praias de Cabo Verde para a Bahia pelos portugueses. O plantio do coco se alastrou por todo o litoral baiano seguindo até o Ceará, por todo litoral Nordeste (RADEL, 2006).

A produção brasileira de coco está distribuída por quase todo o território nacional, com exceção dos estados do Rio Grande do Sul e Santa Catarina, em função das suas limitações climáticas durante parte do ano. Mas a produção de coco seco concentra-se na região litorânea do Nordeste, sendo o fruto comercializado in natura ou vendido para indústrias de alimento que produzem o leite de coco e/ou coco como ralado como principais produtos (CUENCA, 2007).

RADEL (2006) enfatiza que a introdução do leite de coco nas moquecas é recente (a partir da última metade do século XX). Ele relata que este ingrediente proporciona um sabor adocicado às moquecas (a tradicional possui base azeda, de limão). Destaca ainda, que o leite de coco tornou a preparação laxativa, defeito que é erroneamente atribuído ao azeite de dendê.

5.9 CAMARÃO

O camarão tem sido um alimento constante no cardápio de diversas populações litorâneas, e inclusive foi entre os indígenas de nossa costa e entre grupos da outra atlântica. O camarão e o peixe conservados secos, típicos do cardápio de variados grupos africanos, tinha presença na cidade de Salvador. Mas somente o camarão seco continuou a participar da culinária até hoje (MARTINE, 2007).

O camarão seco é o que é defumado ou dessecado ao sol para ser conservado. Após a dessecação o camarão pode ser usado inteiro, mas o seu uso mais comum é na forma moída (RADEL, 2006).

Como o azeite de dendê, o camarão seco é tempero básico na cozinha afro-baiana, compondo alguns pratos da cozinha africana, como as fritadas (RADEL, 2006). De acordo com Santana (2007), os africanos na Bahia, criaram receitas que têm como base, além do azeite de dendê, o camarão seco, como por exemplo, o caruru, o efó e o vatapá.

6. A GASTRONOMIA BAIANA

A culinária é um dos elementos importantes na caracterização de um povo. Certas comidas são conhecidas no mundo inteiro como específicas de uma determinada cultura. A cozinha baiana é uma das mais diversificadas e ricas do mundo. Surgiu da fusão dos hábitos alimentares das etnias indígena, africana e portuguesa e reúne uma vasta quantidade de preparações que representam a identidade de um povo.

Desde muitos anos atrás, chegavam à Bahia levas de escravos de diversas regiões da África. As negras que eram vendidas aos senhores eram levadas as cozinhas da casa grande, onde conheceram o açúcar, o sal, o alho, limão, arroz, carnes de boi e galinha, além do milho e do feijão já conhecidos pelos índios. Por outro lado apresentavam ao paladar lusitano o gengibre, e as receitas que utilizavam ingredientes como amendoim e banana. Vivendo na

cozinha, elas começaram a adaptar as comidas ao gosto dos patrões e a misturar os ingredientes disponíveis.

A culinária da Bahia mais conhecida é aquela produzida no Recôncavo e em todo litoral da Bahia praticamente compostos de pratos de origem africana, diferenciadas pelo tempero mais forte à base de azeite de dendê, leite de coco, gengibre e pimenta, assim como outros ingredientes.

Aos poucos a Bahia africanizava-se. Em todos os lugares estava o negro com sua cultura, os seus costumes, o seu inconsciente. E, mesmo sem querer, os ia transmitindo à nova sociedade, que sem o perceber, ia assimilando muita coisa que lhe ensinava o negro escravo, julgado suficientemente distante para não fluir senão pelo seu trabalho (VIANA, 2014, p. 10).

A Bahia vem untada de dendê e carrega essa forte e estimada afro-descendência de iorubás, fons e muitos povos bantos. É a Bahia das festas públicas, das festas intramuros dos terreiros de candomblé. É a Bahia de pratos e bebidas dos dias de celebrar santos. Segundo Manoel Querino, a Bahia revela permanências registradas na memória coletiva e que vai se aclimatando, sem deixar de preservar identidades reconhecidas e atestadas nas suas inúmeras receitas tradicionais e em outras criadas, adaptadas, abasileiradas, mas nas quais é possível reconhecer matrizes africanas nos ingredientes, nos processos culinários, nos rituais do servir e do comer.

A cozinha baiana é testemunho da continuidade entre os extremos leste e oeste do Atlântico Sul, do estreito vinculado entre a costa africana e o Brasil durante quase todo trezentos anos. Como porto expressivo do comércio negreiro, Salvador assistiu ao constante ir e vir de pessoas, moedas, crenças religiosas, alimentos e receitas (DUTRA, 2004).

O caráter religioso da cozinha baiana contribui para que ainda permaneça tão localizada e pouco alterada ao longo do tempo: cada deus com seu prato preferido, permanecendo assim, esta cozinha, vinculada ao mundo dos orixás. (DUTRA, 2004).

É notório, pois que a Bahia encerra a superioridade, a excelência, a primazia na arte culinária do país, pois o elemento africano, com sua

condimentação requintada de exóticos adubos, alterou profundamente as iguarias portuguesas, resultando daí produto todo nacional, saboroso, agradável ao paladar mais exigente, o que excede a justificativa que precede a cozinha baiana (QUERINO, 2012, p. 10).

7. A ORIGEM DO DENDÊ

A *Eliaesis guineesis* L., chamada "palmeira - dendém" - um entre tantos nomes do dendezeiro -, é originária da costa africana. A planta da família das arecáceas tem inflorescências masculinas e femininas, crescendo, uma a outra, na axila das folhas. Seu fruto é conhecido como dendê, e seu óleo como azeite de dendê.

A introdução da palmeira dendém na América se deu no tempo da escravatura. Os barcos que levaram os africanos em condição escrava das costas africanas, onde a planta era nativa e onde os frutos já eram utilizados na alimentação, transportariam os seus frutos, o coconote (semente de uma espécie de palmeira que se extrai um óleo comercial) em caroço, como alimento (LODY, 2009).

Segundo Lody, havia um interesse muito grande no óleo produzido pelos africanos, outras plantas também despertavam o interesse por obter bebidas fermentadas, natural dizer que a disseminação da espécie não encontrasse em um ambiente muito favorável. Por isso, durante muitos anos, pôde-se dizer que o óleo ou azeite de palma era ingrediente notável em muitos dos pratos já tradicionais da cozinha do Recôncavo baiano.

A palmeira dendém encontra-se hoje em expansão no continente americano porque a procura por óleo de palma aumentou por conta do seu grande aproveitamento nas indústrias. É assim no Brasil, na Colômbia e em alguns países da América Central. A produção do óleo de palma é quase toda originária dos países em desenvolvimento, onde três quintos são consumidos localmente e dois quintos são exportados para os países desenvolvidos. Nesses países, o óleo de palma é utilizado, em especial, no fabrico de margarinas, na indústria de cosméticos e na alimentação.

O dendê constitui um dos poucos resultados benéficos do comércio negreiro com a África, pois fornece um óleo ou azeite de grande riqueza em provitaminas A. Não o trouxeram os escravos, mas os traficantes. Parece viável a suposição de que os primeiros indivíduos dessa espécie tenham vindo da Costa da Mina: era dos melhores o óleo que se adquiria no porto dos Lagos, escoadouro da maior produção mundial - a da atual Nigéria [...] (CARNEIRO,1964)

Algumas teorias foram formuladas para explicar a chegada do dendê no Brasil, mais especificamente na Bahia por intermédio dos portugueses que por sua vez, faziam muitas referências importantes ao fruto em relatos escritos em cartas enviadas para Portugal na época das grandes navegações.

8. DENDEZEIRO: CARACTERÍSTICAS E PRODUÇÃO NA BAHIA.

O dendezeiro é uma palmácea oleaginosa de ciclo longo que se destaca entre as demais por apresentar certas peculiaridades marcantes. Entre elas são destaques a maior produção de óleo por unidade de área cultivada e a capacidade do seu fruto de produzir dois óleos distintos, o **óleo de palma**, conhecido vulgarmente como **azeite de dendê**, de cor avermelhada, graças ao seu conteúdo de substâncias carotenóides; e o da amêndoa da semente, conhecido como **óleo de palmiste**. Embora distintos na aparência e na composição química, guardam entre si estreita afinidade: são comestíveis e importantes matérias-primas para os mais diversos segmentos industriais (LODY, 2009 p. 28)

O dendezeiro é uma palmeira de origem africana, que apresenta melhor desenvolvimento em regiões tropicais, com clima quente e úmido, precipitação bem elevada e bem distribuída ao longo do ano. A utilização do óleo de dendê data do tempo dos egípcios, sendo introduzido no continente americano pelo comércio de escravos, e chegando ao Brasil no século XVII, na Bahia. É considerado um símbolo da memória africana e brasileira. A planta também é conhecida como palma-de-guiné, dendém (Angola), palmeira dendém, coqueiro-de-dendém, sendo seu fruto conhecido como dendém.

Quando o Rio de Janeiro se tornou capital do Brasil (1763) e a população aumentou, exigindo numerosa escravaria para os serviços domésticos, artesanato, plantio de açúcar, algodão, café, nas regiões vizinhas, o azeite -de - dendê acompanhou o negro, o arroz, asiático e o doce do árabe (CASCUDO, p. 1893)

No Brasil, a planta adaptou-se bem ao clima tropical úmido do litoral baiano. Segundo Lody, em decorrência da origem, os dendezais são classificados em nativos, subespontâneos ou cultivados.

Tanto os dendezais subespontâneos quanto os de cultivo são formados por palmeiras da espécie *Elaeis guineenses*, pertencente à família *Palmaceae* e ao gênero *Elaeis*. Essa espécie, de acordo com a espessura do endocarpo (casca da semente) classifica o fruto em especificações diferentes conforme ilustra a tabela abaixo.

Tabela 1. Classificação do dendê no Brasil.

Variedades	Características
Macroária	Os frutos apresentam endocarpo com espessura superior a 6 mm. Não tem importância econômica.
Dura	Fruto com endocarpo de espessura entre 2 mm e 6 mm, com fibras dispersas em sua polpa.
Tenera	Frutos com endocarpo de espessura entre 0,5 mm e 2,5 mm e com anel de fibras ao redor do endocarpo.
Psifera	Frutos sem endocarpo e com uma grande taxa de infertilidade nas inflorescências.

Trata-se de uma palmácea de floresta tropical que nasce espontaneamente nas terras pretas e no massapê, e em geral nos solos frescos a úmidos, levando cerca de oito anos para frutificar. As flores são inflorescências creme-amareladas que encontram-se aglomeradas em cachos, no encontro das palmas, em seis a oito haste por ano, amadurecendo duas vezes em cada translação. As folhas podem alcançar até 1 m de comprimento, possuindo bases recobertas com espinhos.

Os frutos, nozes pequenas e duras, possuem polpa (mesocarpo) fibrosa que envolve o endocarpo pétreo, nascem negros e quando estão maduros alcançam cor que varia do amarelo forte ao vermelho rosado por matrizes de cor alaranjada e ferrugem. Ovóides nascem em cachos onde, por abundância, acabam se comprimindo e se deformando.

Segundo a EMBRAPA a área disponível para a exploração da cultura é de 750 mil hectares, situada nas regiões litorâneas, e a produção é de aproximadamente 194.629 toneladas, em cachos, com rendimento médio, por hectare, de 3.634kg de frutos. Valença, Camamu, Taperoá, Nilo Peçanha, Ituberá, Una e Ilheus são alguns dos municípios que se destaca com cultura.

Tabela 2. Classificação do dendê quanto a espécie.

Espécies	Características
Nativos	São as espécies naturais de um determinado local, como o <i>Elaeis oleífera</i> , espécie nativa da América Latina encontrada na Colômbia, no Panamá, na Costa Rica e no Brasil (apenas na Amazônia).
Subespontâneos	São propagados sem a interferência direta do homem, mas de certas aves e determinados roedores.

Cultivados	São plantios destinados à exploração comercial. Formados a partir de sementes do híbrido tenera, produz maior quantidade de óleo.
-------------------	---

9. RECEITAS: SABOR AFRODESCENDENTE

Para compreender este tópico vamos conceituar o que são as receitas culinárias. Entende - se por receita culinária a anotação detalhada de forma escrita ou oral com intuito do cumprimento de uma preparação, seja ela um prato ou basicamente, uma bebida. "Paciência e ingredientes de primeira qualidade são elementos necessários para o sucesso." (PAIOTTI, p. 9).

As receitas abrangem o modo de preparo de comidas, identificando a cultura alimentar de cada local, valorizando determinados ingredientes que designa algumas preparações e que sem utilização desta não é compreendida.

A comida é, antes de tudo um dos mais importantes marcos de uma cultura, de uma civilização, de um momento histórico, de um momento social, de um momento econômico (LODY, p. 26).

Cada imigrante que aqui chegou trazia, de suas origens - ao lado de suas ambições, seus planos e projetos de vida -, seu modo de falar, de vestir, suas crenças religiosas...e, naturalmente, suas preferências alimentares. (DITADI, p. 3)

Cada receita é um universo complexo. Não é apenas uma lista de quantidades e qualidades de ingredientes. É antes de tudo uma compreensão afetiva diante da comida. Tudo tem importância, a sazonalidade dos ingredientes, com os produtos de época; as quantidades; os conceitos de fresco e de verde, como também ocorrem com os conceitos de seco, de salgado, de defumado ou "fumado". São qualidades que demonstram os critérios culturais aliados aos critérios culinários, que, sem dúvida, são também representações da cultura. Desse modo, a comida ganha o seu sentido primordial que é o de significar um lugar, uma região, um território. Pois cada receita é capaz de reunir memórias e histórias. (LODY, p 131)

A culinária mais característica de uma determinada região, necessariamente, tem a ver com sua história, com o processo de dominação (ou não) pelo qual eventualmente essa região passou; com o respeito a uma cultura local ou uma cultura imposta pelo colonizador, pelo conquistador, pelo coronel.

As receitas são memórias organizadas em muitos e diferentes textos orais e escritos, e funcionam como seleção e ligação entre ingredientes e cardápios. Para realizá-las, além dos textos, são necessárias as habilidades individuais de cozinheiras, chefes, culinárias e, ainda daqueles que encontram na cozinha momentos especiais de experimentação, de criação, de sabores ou até reencontro com comidas peculiares que marcam lugares sociais de indivíduos e de famílias. As seqüências dos produtos, suas quantidades, as maneiras de fazer organizar esses encontros de ingredientes, em geral, materializam uma longa experiência de povos e civilizações (LODY, 2011, p.122).

O dendê vem se afirmando na alimentação, e é utilizado em preparações específicas da culinária baiana. O dendê, em cor, cheiro e sabor, é um marco civilizador de uma África que se esparramou e formou um amplo e rico imaginário, a nos dar referências da nossa identidade afrodescendente (LODY, 2013, p.99).

Serão comentados a seguir, pratos que compõem o cardápio de almoço da cozinha africana, que estão presentes em nosso dia a dia e fazem uso do dendê como ingrediente principal.

As receitas foram extraídas dos livros: "Dendê - Símbolo e sabor da Bahia", "A Cozinha Africana da Bahia", e "A Arte Culinária na Bahia". Tendo como respectivos autores: Raul Lody, Guilherme Radel e Manuel Querino.

Segundo Ditadi (2000) foi justamente através do candomblé que os negros influenciaram a nossa culinária, pois os deuses dessa religião são apreciadores da boa mesa. Assim, durante rituais, seus seguidores lhes trazem oferendas. Com isso, além de lhes agradar, desejam fortificá-los. Com o passar dos anos, a cozinha dos deuses transformou-se na cozinha baiana, já que as cozinheiras das famílias ricas de Salvador e do Recôncavo muitas vezes também eram Iyá bassê (filhas-de-santo que preparavam os pratos dos orixás)

e aplicavam no trabalho doméstico os conhecimentos culinários adquiridos nos terreiros.

Cada vez mais a comida é percebida e valorizada como uma manifestação cultural que sensibiliza e se comunica com as pessoas. A comida exige todos os sentidos e sentimentos para ser, verdadeiramente, integrada ao corpo e à memória, ganhando assim valor simbólico. Comer não é apenas um ato biológico, é antes de tudo um ato tradutor de sinais, de reconhecimentos formais, de cores, de texturas, de temperaturas e de estética (LODY, 2013, p. 107).

Na Bahia, o abará (ANEXO A) é feito com o uso do azeite de dendê e temperado com cebola e camarão seco. O abará é feito com massa preparada a partir do feijão fradinho, posto de molho de véspera, descascado, moído em pedra ou em liquidificador, temperada com cebola ralada, camarão seco moído, azeite de dendê e sal. A massa é batida na panela, mexendo-se com uma colher de pau e é dividida em porções que são enroladas em folha de bananeira. O abará é cozido no vapor, sem contato direto com a água (RADEL, 2012, p 153).

O seu correspondente africano é encontrado na Nigéria sob a denominação de moin-moin, com aspecto de que sofreu corrupção, pois a massa do feijão fradinho, além de cebola ralada, recebe pimentão e tomate, e antes de ser enrolada na folha de bananeira recebe adição de pedaço de ovo cozido. Em Angola, há o abalá, em tudo semelhante ao nosso abará, com certo exagero na dosagem do uso do azeite de dendê (RADEL, 2012, p. 154).

O acarajé é considerado por Lody (2009), o principal ícone da cultura alimentar da cidade de Salvador. O nome acarajé, derivado da língua de origem africana iorubá, significa "comer bola de fogo". (LODY, 2009, p.81)

O preparo do acarajé (ANEXO B) é realizado com o feijão-fradinho, depositado em água fria até que facilite a retirada do envoltório exterior, sendo

o fruto ralado na pedra. Isso posto, revolve-se a massa com uma colher de madeira, e, quando a massa toma a forma de pasta, adicionam-se -lhe, como temperos, a cebola ralada e o sal.

Depois de bem aquecida uma frigideira de barro, aí se derrama certa quantidade de azeite de cheiro (azeite de dendê), e, com a colher de madeira, vão-se deitando pequenos nacos da massa, e com ponteiro ou garfo são roladados na frigideira até cozer a massa. O azeite é renovado todas as vezes que é absorvido pela massa, a qual toma exteriormente a cor do azeite. Ao acarajé acompanha um molho, preparado com pimenta malagueta seca, cebola e camarões, moído tudo isso na pedra e frigido em azeite de cheiro, em outro vaso de barro (QUERINO, 2011, p.36).

Dos muitos pratos matriz africana, o acarajé é um dos mais importantes, pelo que significa em âmbito social e religioso, e pelo que significa na afirmação de uma longa tradição de vender comida na rua, no caso, com as baianas de acarajé (LODY, 2013, p.108)

O acarajé no processo histórico dos povos africanos no Brasil, marca a Bahia, em especial o Recôncavo e a cidade do São Salvador. Há um profundo senso de identidade e pertencimento do povo baiano com relação ao acarajé, e esse sentimento se manifesta nas suas muitas tradições culturais (LODY, 2013, p. 108).

Comer acarajé no final de tarde, na cidade do São Salvador, é um costume que pontua o cotidiano, é um encontro e reencontro diário com a matriz africana. O tabuleiro é a referência (LODY, 2013, p.109).

As baianas que o vendem em seu tabuleiros vendem também abará, cocadas, bolinho de estudante, passarinha frita, amoda, mas o epíteto que recebem é o de baiana do acarajé. O acarajé foi tombado pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN) como patrimônio imaterial do Brasil no dia 1º de dezembro de 2004, em solenidade no Museu de Arte Sacra, em Salvador. (RADEL, 2012,p.156)

A preparação do bobó (ANEXO C), consiste em depois de descascado cozinha-se o inhame em sal. Escorre-se o inhame numa urupema (peneira), até ele ficar seco. Reserva-se a água escorrida. Faz-se um purê batendo o inhame cozido e juntando-se, aos poucos, a água reservada e aquecida, obtendo-se um creme grosso. Refoga-se, no azeite de dendê, camarão seco moído e pimenta bem socada no sal. Junta-se o creme de inhame, aos poucos, ao refogado, mexendo sempre, até homogeneizar o conjunto (RADEL, 2012, p 158).

Para a mesa dos baianos, o bobó pode ser feito com fruta-pão, a mais deliciosa maneira de prepará-lo, ou com aipim. No passado o bobó era acompanhamento para comida de peixe, de preferência ou de carne. Hoje, ele é feito mais cremoso com auxílio de um pouco de leite de coco, e recebe a adição de camarões frescos, preparados à parte num refogado de azeite de oliva, cebolas raladas, alho socado no sal, coentro picado, tomate picado, durante cinco minutos. Após a junção dos camarões frescos refogados e do creme de inhame, cozinha-se por mais dez minutos, pondo-se aos poucos, mais leite de coco e azeite de dendê (RADEL, 2012, p.159).

A cozinha do Recôncavo, onde se encontra a cidade de São Salvador, é a mais divulgada, por causa dos "pratos de azeite", ou seja, aqueles que tem dendê nas suas receitas. Contudo, há diversidade e há uma amplitude de território e de cultura que dão à Bahia uma cozinha plural, multiétnica, tradicional sempre criativa e principalmente saborosa (RADEL, 2012, p.159).

A cozinha africana começou a se envolver no processo do sistema alimentar brasileiro desde o século XVIII. "por esse tempo, muitos dos pratos africanos já eram correntes na alimentação popular, vendidos nas ruas da cidade negra da Bahia". (CALOCA, 2001, p. 21)

Outra preparação que caracteriza nosso cardápio é o caruru (ANEXO D) que para Radel (2012), já foi um prato simples preparado apenas com quiabo, camarão seco, moído, cebola e pimenta malagueta raladas no sal e azeite de

dendê, era um primo-irmão do amalá. Lavava-se bem o quiabo e os enxugava-se depois com uma toalha para evitar o excesso de baba. Os quiabos eram cortados longitudinalmente em cruz e, depois, transversalmente em pedaços miúdos. Refoga-se numa panela com azeite de dendê fervente o camarão seco moído, a cebola e a pimenta malgueta raladas no sal. Junta-se ao refogado, mexendo, o quiabo cortado e põe-se água quente até cobri-lo. O caruru fica pronto quando a semente do quiabo assumir a cor rósea.

O caruru é resultado de três culturas culinárias: a indígena, a portuguesa e a africana. Como disse Câmara Cascudo: O prato sofreu a mesma evolução dos demais, partindo das malocas até a mesa do colono português. Dever-se-ia completar dizendo-se após passar pelas mãos sábias das mucamas (RADEL, 2012, p.160).

É o ritual do quiabo, leguminosa também conhecida por "nafé", guingombô, "gombô", "quimbombô", entre tantos outros nomes. De origem africana, essa planta malvácea da espécie *Hibiscus esculentus* traz antigas memórias de ancestrais e de deuses que se ampliaram, se abasileiraram nas festas dos santos católicos, com o gosto e a estética do caruru. (LODY, 2013 p.117)

Com seu amplíssimo uso, a farinha de mandioca - ou farinha seca, farinha de guerra, farinha de pau - é ingrediente e complemento indispensável para feijões, carne seca e carne fresca, peixes, legumes e tudo mais que ficará com melhor textura e volume quando misturado com esse rico ingrediente nacional, e profundamente baiano, que é a mandioca (LODY, 2013, p 41).

Farinha da terra, farinha cessada, farinha seca, farinha de guerra, são algumas maneiras de se chamar a tão celebrada farinha de mandioca. As baianas do Recôncavo celebram a farinha de mandioca bem fininha, que lembra areia de praia. Essa é a melhor para tudo, principalmente para se fazer farofa. (LODY, 2013, p.37)

Certamente, a farofa (ANEXO E) poderá ser o prato principal, de acordo com as muitas receitas. A farofa é um acompanhamento clássico para outros pratos e mesmo para compor com bebidas. Inesquecíveis são as farofas do Recôncavo, com camarões defumados e o generoso dendê de flor, o melhor, o mais saboroso...(LODY, 2013, p. 39)

Estão nas receitas as sabedorias experimentadas nas cozinhas que mostram conhecimentos culinários. São rituais que nascem nas escolhas dos ingredientes, e principalmente como serão representados em cada prato (LODY, 2013, p. 131) .

A moqueca (ANEXO F) é considerada por Cascudo (2012), uma herança indígena. Escreve ele: Do cardápio indígena herdamos também a paçoca, a moqueca e o caruru (RADEL, 2012).

Segundo Manuel Querino (2011), escama-se o peixe, retiram-se os intestinos e depois de bem lavado com bastante limão e água vão se depositando as postas em frigideira. Prepara-se depois o molho, composto de sal, pimenta malagueta, coentro, limão (de preferência ao vinagre), tomate e cebola, moído tudo em um prato, molho este derramado sobre as postas do peixe. Antes de levar a frigideira ao fogo para cozer o peixe, deita-se o azeite de oliveira ou o azeite de cheiro, conforme o paladar ou o gosto de cada domicílio, sendo preferido o emprego de ambos os óleos.

Os temperos básicos da moqueca são: cebola, alho, tomate, coentro, os tradicionais portugueses. Nela não estão os tradicionais temperos da cozinha africana da Bahia: camarão seco, castanha de caju e amendoim torrado. (RADEL, 2012, p. 182)

O xinxim de galinha (ANEXO G) é outra preparação apreciada por nós. Manuel Querino, define (apresenta?) da seguinte forma: Morta a galinha, depena-se, lava-se bem, depois de retirados os intestinos, corta-se em pequenos pedaços. Deita-se na vasilha ou panela para cozinhar com sal, alho e cebola ralados. Logo que a galinha estiver cozida, adicionam-se camarões

secos em quantidade, sal, se for preciso, cebola, sementes ou pevides de abóbora ou melancia, tudo ralado na pedra, e azeite de dendê.

O xinxim de galinha não é encontrado nos restaurantes chamados de restaurantes afro-baianos, mas é figura constante na mesa dos baianos, principalmente nos carurus de São Cosme e São Damião. (RADEL, 2012, p.188)

O vatapá é considerado por Querino (1922) um dos pratos mais consagrados da cozinha afro-baiana, sendo ressaltado que a “[...] semelhança entre as receitas de vatapá e a açorda portuguesa, cuja base é o pão reaproveitado, como ocorre com o vatapá.” (QUERINO, 1922,p.85)

A receita do vatapá (ANEXO H) é preparada nos almoços especiais das famílias e, sobretudo na Semana Santa, na sexta-feira. Para preparar um tradicional vatapá deve-se utilizar o leite de coco, o camarão seco, a castanha de caju, o amendoim torrado, o gengibre, o fubá e o pão, além de temperos, como alho, cebola, coentro, pimenta-malagueta e azeite de dendê. (LODY, 2013, p. 140)

O vatapá é um dos mais famosos pratos da cozinha africana da Bahia.

Outra preparação que merece destaque é o feijão fradinho com dendê

O feijão é um ingrediente marcante de muitos dos pratos que fazem parte dos nossos hábitos alimentares. Segundo a sabedoria tradicional, comer feijão e o mesmo que estar bem alimentado. (LODY, 2013, p. 44)

De acordo com o escritor Lody (2013), utiliza-se para o preparo feijão-mulatinho ou fradinho cozido em água e sal. Tempera-se com azeite de dendê, sal, camarão seco, cebola e alho. Pode ser comido puro, com farinha ou acompanhado de xinxim de galinha, de peixe, entre outros pratos. Come - se puro, com farofa, carne, peixe, entre outros acompanhamentos. (LODY, 2013, p.45)

10. METODOLOGIA

O trabalho de conclusão de curso utilizou o levantamento bibliográfico para obtenção de dados e consulta com o orientador Asdrubal Senra, no qual teve por finalidade conhecer as diferentes contribuições científicas realizadas sobre o tema.

O levantamento bibliográfico foi realizado em bibliotecas públicas, faculdades e em acervos que fazem parte do catálogo coletivo e virtual, para obtenção de livros de leitura corrente, livros de referência e artigos com finalidade de reunir material sobre a introdução do dendê na Bahia, citando desde sua origem quanto sua utilização na culinária local.

Severino (2007) afirma que a pesquisa bibliográfica é aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses e etc. Utiliza-se de dados ou de categorias teóricas já trabalhados por outros pesquisadores e devidamente registrados.

Segundo Severino (2007), o trabalho de pesquisa deverá dar conta dos elementos necessários para o desenvolvimento do raciocínio demonstrativo, recorrendo assim a um volume de fontes suficiente para cumprir essa tarefa, seja relacionada com levantamento de dados empíricos, com idéias presentes nos textos ou com intuições e raciocínios do próprio pesquisador.

Severino (2007) cita a bibliografia como técnica que tem por objetivo a descrição e a classificação dos livros e documentos similares, segundo critérios, tais como autor, gênero literário, conteúdo temático, data, etc.

Para elucidar esse trabalho, inicialmente foi definido o tema estudado e em seguida uma previa do levantamento bibliográfico no intuito de direcionar o assunto da pesquisa, em seguida a formulação do problema e a identificação dos documentos e publicações especializadas sobre o tema, com consulta de informações por meio de artigos e em revistas científicas. Depois a realização do fichamento e a organização documental, por último a redação final do trabalho de conclusão do curso.

11. RESULTADO E DISCUSSÃO

O presente estudo é definido pela resposta do problema: como o dendê, que não é fruta nativa, foi inserido na culinária baiana tornando-se imprescindível em algumas receitas típicas? Sendo respondido ao longo dos capítulos escritos.

Confirmando a teoria do estudo de que o dendê é inserido na culinária baiana e apresenta distinção na utilização da gastronomia local, especificamente nas refeições principais sendo indispensável na execução de algumas receitas tradicionais.

Diante as preparações elucidadas no trabalho fica clara a presença do dendê na cultura alimentar baiana. Aqueles que conhecem cada uma das tradicionais receitas citadas no texto podem afirmar o contraste que a presença do dendê pode causar em cada preparação. A composição de texturas e sabores pode ter sido alterada e/ou reformuladas ao longo do tempo, contudo, e justamente por isso, o importante é que resultou no vasto universo da gastronomia Baiana.

As fontes bibliográficas consultadas para a realização do trabalho podem ser divididas em: livros e instituições que apresentam documentos de pesquisa virtual.

As leis para a escrita foram da Associação Brasileira de Normas Técnicas. Os livros de cunho histórico sobre o assunto são marcados pela diversidade de anos da inserção no mercado, variando do ano de 1949 a 2013, resultando a soma de 19 (dezenove) livros. Já os livros de técnicas para elaboração do trabalho são marcados apenas por 2 (dois) livros. As publicações por instituições como EMBRAPA apresentam uma parte de seus artigos e materiais disponíveis sobre o dendê totalizando 3 (três) referências.

Sendo assim, o trabalho se resume na utilização de 27 (vinte e sete) referências consultadas para a realização do estudo proposto.

12. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Torna-se evidente a importância do dendê para a culinária baiana, definida através de receitas tradicionais. Ressaltando que cada receita é compreendida não apenas pela utilização de quantidades e ingredientes, mas também como uma marca cultural de um determinado povo.

A valorização e expansão de uma fruta que não é nativa, e sim africana, no entanto foi introduzida no Brasil pela Bahia sendo acrescentada à cultura alimentar dos diferentes povos - os indígenas, os portugueses, e os africanos - que construíram a identidade da gastronomia baiana. Fornecendo a cada preparação um sabor único e exclusivo, seja ela uma preparação modificada ou criada.

E depois que a palmeira do dendê veio da África para o Brasil, era rara a comida de escravo que não tivesse o azeite-de-dendê dando cor, gosto e aroma especial. O seu uso também acabou chegando à cozinha dos brancos, levado pelas mãos das escravas negras que trabalhavam em suas cozinhas. O azeite-de-dendê se espalhou pelo país, acompanhando o negro para onde quer que ele fosse. Entrou no Rio de Janeiro quando a cidade se tornara capital do país e recebia muitos habitantes novos que iam chegando com sua escravaria. (LEAL, 2007)

Assim, a gastronomia baiana deve valorizar essas memórias culturais presentes nas receitas, e não excluí-las da memória gustativa do povo, mas sim expandir-se para mostrar ao mundo o que a gastronomia baiana tem de criatividade, sabor e história.

13. REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6022: informação e documentação: publicação periódica científica impressa: apresentação. Rio de Janeiro, 2003.

_____. NBR 6023: informação e documentação: referências: elaboração. Rio de Janeiro, 2002.

_____. NBR 6024: informação e documentação: numeração progressiva das seções de um documento escrito: apresentação. 2 ed. Rio de Janeiro, 2011.

_____. NBR 6027: informação e documentação: sumário: apresentação. 2 ed. Rio de Janeiro, 2012.

_____. NBR 6028: resumos. Rio de Janeiro, 2003.

_____. NBR 10520: informação e documentação: apresentação de citações em documentos. Rio de Janeiro, 2002.

_____. NBR 14724: informação e documentação: trabalhos acadêmicos: apresentação. 3. ed. Rio de Janeiro, 2011.

BRASIL.

ARRUDA, A. J. J.; PILETTI, NELSON. **Toda a História - História Geral e História do Brasil**. São Paulo: Editora Ática, 2003.

CALOCA, F.; MONTEIRO, S. (design). **Viagem Gastronômica através do Brasil**- São Paulo: Editora Senac São Paulo: Editora Estúdio Sonia Robatto, 2001.

CASCUDO, L.de C. **História da alimentação no Brasil: cardápio indígena, dieta africana, ementa portuguesa**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1967.

COTRIM, GILBERTO. **História Global Brasil e Geral**. São Paulo: Editora Saraiva, 1997.

DITADI, C. SILVA. **Multissabores - a formação da gastronomia brasileira**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2000.

Disponível em:

<http://www.conab.gov.br/conabweb/download/sureg/BA/dendeicultura_nabahia.pdf>. Acesso em: 15 de jun. 2014.

Disponível em: <<http://www3.seagri.ba.gov.br/noticias/2010/04/19/bahia-expande-cultivo-de-dend%C3%AA-para-produ%C3%A7%C3%A3o-de-biodiesel>> Acesso em 01 jul. 2014

FRANCO, Ariovaldo. **De Caçador a Gourmet: Uma historia da gastronomia.** São Paulo (SP): Senac, 2001.

FREIXA, D.; CHAVES, G. **Gastronomia no Brasil e no mundo.** Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2008.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. Ed. São Paulo: Atlas 2009.
GONÇALVES, H. de A. **Manual de Metodologia da Pesquisa Científica.** São Paulo: Avercamp, 2005.

LEAL, S. M. L. MARIA. **A História da Gastronomia.** Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2007.

LODY, R. **Tem dendê, tem axé: etnografia do dendezeiro.** 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Pallas, 1992.

LODY, R. **Bahia bem temperada: cultura gastronômica e receitas tradicionais.** 1. ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2013.

LODY, R. **Santo também come.** 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Pallas, 2012.

LODY, R. **Dendê: símbolo e sabor da Bahia.** 1.ed. São Paulo: Editora: Senac São Paulo, 2009.

LUBISCO, N.; VIEIRA, S. **Manual de estilo acadêmico: trabalhos de conclusão de curso, dissertações e teses.** 5. ed. Salvador: EDUFBA, 2013 .

MONTANARI, M. **Comida como cultura.** 1. ed. São Paulo. Editora Senac São Paulo, 2008.

PAIOTTI, J. **Arte e técnica na cozinha: glossário multilíngue, métodos e receitas.** 1. ed. São Paulo. Editora Livraria Varela, 2004.

QUERINO, M. **A arte culinária na Bahia.** 3. ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2011.

RADEL, G. **A cozinha Africana da Bahia.** 2. ed. Salvador: O autor, 2012.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do Trabalho Científico.** 23. ed. São Paulo: Cortez Editora, 2007.

ANEXO A

Abará (RADEL, 2012, p. 377)

800 g de feijão fradinho

2 cebolas raladas

150 g de camarão seco moído

Pimenta - malagueta

1 xícara de azeite de dendê

Sal

Pedaços de duas folhas de bananeira

- Na véspera, ponha o feijão - fradinho de molho.
- No dia do preparo, retire a pele e o olho (hilo) dos grãos de feijão.
- Moa os caroços no liquidificador ou num processador. (No passado os caroços eram moídos na pedra de ralar.)
- Misture a massa moída com a cebola ralada, temperando com sal, batendo bem com uma colher de pau até a massa arrebentar olhos (aparecimento de bolhas de ar à superfície).
- Tempere a massa misturada com pimenta-malagueta (ao gosto), camarão seco moído e azeite de dendê, misturando bem com a colher de pau.
- Enrole porções da massa nos pedaços de folha assada de bananeira, fazendo um embrulho em que inicialmente se dobram as pontas e depois se dá forma ao abará dobrando as pontas por baixo da massa embrulhada.
- Adapte uma grelha na boca de uma panela e sobre ela arrume os abarás. Cubra os abarás com um pano grosso de algodão e deixe os abarás cozinharem ao vapor. (Não é cozimento em banho-maria.)
- O abará é servido quente e pode ser servido puro, ou, após ser cortado, ao comprido, em bandas, ser condimentado com molho de acarajé. É perdoável que se faça a adição de camarões secos aferventados e depois cozidos no azeite de dendê.

ANEXO B

Acarajé (RADEL, 2012, p. 378)

800 g de feijão fradinho

2 cebolas raladas

1 cebola pequena com casca

Azeite de dendê

Sal

- Na véspera, ponha o feijão - fradinho de molho.
- No dia do preparo, retire a pele e o olho (hilo) dos grãos de feijão.
- Moa os caroços no liquidificador ou num processador. (No passado os caroços eram moídos na pedra de ralar.)
- Misture a massa moída com a cebola ralada, temperando com sal, batendo bem com uma colher de pau até a massa arreentar olhos (aparecimento de bolhas de ar à superfície).
- Numa frigideira de barro alta aqueça o azeite de dendê até sua fervura, colocando antes uma cebola inteira com casca para evitar que o azeite queime (acidifique).
- Com o auxílio de uma colher, coloque porções da massa no azeite de dendê para fritar (o azeite de deve ter uma altura tal na frigideira que evite os bolos da massa encostar no seu fundo).
- Após 3 minutos de fritura, vire com o auxílio de uma colher os bolos para fritar o outro lado. Mais 2 minutos, o acarajé estará cozido.
- O acarajé é servido aberto às bandas, cortado por faca, e condimentado com molho para acarajé. É perdoável que se faça a adição de camarão seco aferventado e depois cozido no azeite de dendê.

ANEXO C

Bobó (RADEL, 2012, p. 381)

1 1/2 quilo de massa de inhame

1 xícara de camarões secos e moídos

Pimenta

Azeite de dendê

- Faça um purê com a massa do inhame cozido, juntando aos poucos a água em que ele se cozinhou, e foi reservada e aquecida, até obter um creme grosso.
- Refogue no azeite de dendê aquecido o camarão seco moído e a pimenta bem ralada no sal.
- Junte o creme de inhame ao refogado, mexendo sempre até homogeneizar o conjunto.

ANEXO D

Caruru (LODY, 2009, p 115)

1,2 kg de quiabo

120 ml de azeite de dendê

60 g de castanha -de -caju torrada

40 g de amendoim torrado e descascado

80 g de camarões secos e moídos

20 g de camarões secos inteiros (descascados)

120 g de cebola

1/2 colher de chá de gengibre ralado

Sal a gosto

2 litros de caldo de preparado com aparas de peixe (200 g de aparas de peixe, mais água, coentro e cebolinha)

- Corte os quiabos miudinhos ou passe-os em máquinas.
- Bata no liquidificador a cebola e reserve.
- Bata os camarões secos moídos, amendoim, castanha de caju e gengibre. Reserve.
- Refogue em azeite de dendê os camarões secos inteiros e descascados e a cebola moída. Acrescente o quiabo e o caldo de peixe para cozinhar. Mexa sempre até ficar com uma consistência pastosa.

ANEXO E

Farofa de Dendê (RADEL, 2012, p. 389)

3 xícaras de chá de farinha de mandioca

3 cebolas

1/2 xícara de azeite de dendê

Sal

- Pique a cebola não muito fina e frite-a no dendê aquecido numa frigideira.
- Adicione à fritura a farinha de mandioca, aos poucos, e mexa a mistura com uma colher de pau, sem parar.
- Tempere-a com sal e continue mexendo até que a farofa fique solta, torrada e bem quente.
- Se necessário, aumente a quantidade de farinha ou de dendê.
- Sirva a farofa de dendê acompanhando qualquer moqueca.

ANEXO F

Moqueca de Peixe (LODY, 2013, p.135)

Para esta receita são necessários os seguintes ingredientes: 1kg de postas xaréu; 1 limão; 1 cebola; 1 dente de alho; 2 tomates; 1 xícara de leite de coco; 1 xícara de azeite de dendê; 3 colheres de azeite doce (azeite de oliva); pimenta-malagueta, coentro e sal a gosto.

Lavam-se as posta de xaréu com água e limão. Depois, tempera-se com sal, alho, sal, pimenta-malagueta, coentro, cebolas e tomates cortados em rodela. Reúnem-se todos os ingredientes numa panela e acrescentam-se o dendê e o azeite doce. Leva-se para cozinhar. Quando estiver quase pronto, acrescenta-se o leite de coco e deixa-se até ferver. Como acompanhamento arroz branco e farofa de dendê.

ANEXO G

Xinxim de Galinha (LODY, 2013, p. 132)

1 galinha ou frango grande

300 g de camarões secos

150 g de cebolas

3 dentes de alho

100 g de amendoim torrado sem casca

50 g de egussi (semente de abóbora)

Azeite de cheiro

Coentro e salsa

Sal

Limão

- A galinha é preparada e cortada em pedaços, deixando-se descansar por 1 hora com sal, alho e sumo de limão. Ralam-se as cebolas, que seguem para a panela, com o dendê. Após refogar as cebolas em fogo branco, acrescenta-se a galinha. Mantém-se o fogo brando.
- Depois, adicionam-se o torrados camarões secos e o amendoim torrado. Coloca-se mais dendê, a gosto. Tampa-se a panela, para continuar cozinhando em fogo brando. O resultado deve ser um caldo grosso, ideal para acompanhar farofa e arroz.
- Quando a galinha estiver quase cozida, acrescentam-se coentro e salsa picados. Come-se o xinxim com arroz branco e com farofa d'água, ou mesmo farinha de mandioca pura.

ANEXO H

Vatapá (RADEL, 2012, p.413)

12 pães carecas (ou cacetinhos, como eles são chamados na Bahia) dormidos, postos de molho na água do coco- completando se necessário com água comum- durante ½ hora. Depois retirados do molho, os pães são espremidos e batidos no liquidificador.

2 cebolas grandes descascadas e passadas no liquidificador

12 camarões secos, descascados, inteiros, para serem usados no refogado

24 camarões secos, descascados, inteiros, colocados de molho em água por 15 minutos, para serem colocados no vatapá após 15 minutos de seu cozimento

1 copo de camarões secos, descascados e moídos no liquidificador

½ copo de castanhas de caju assadas e moídas no liquidificador

½ copo de amendoins torrados, descascados e moídos no liquidificador

Leite grosso de dois cocos secos, descascados e passados no liquidificador

Azeite de dendê

6 pimentas-malaguetas socadas no sal

Sal

- Com fogo alto, coloque na panela o azeite de dendê (3 dedos do litro) para ferver – mais ou menos 3 minutos - .
- Refogue no azeite de Dendê fervendo, as cebolas moídas, os 12 camarões descascados, a castanha moída, o camarão seco moído, o amendoim moído, o amendoim moído e uma colher de sopa de sal, durante 4 ou 5 minutos.
- Junte, aos poucos, a massa batida de pão, mexendo, sempre, e botando leite de coco (o leite de coco é colocado, também aos poucos, juntamente com o pão).
- Não pare de mexer que é para não embolar.
- Depois de 15 minutos da massa cozinhando e sendo mexida, baixe um pouco o fogo e, se necessário (depende da coloração), bote mais azeite de dendê e complete o sal a gosto.

- Coloque 6 pimentas-malaguetas machucadas no sal e os 24 camarões secos e descascados que foram colocados de molho em água.
- Cozinhe, mexendo sempre, por mais uns 10 minutos. Tire do fogo quando a massa estiver soltando do fundo e da parede da panela.
- Despeje o vatapá em recipiente alto para servi-lo frio.
- O vatapá é acompanhado por arroz branco e moqueca de peixe em postas.

ANEXO I

Feijão de Azeite (LODY, 2013, p. 118)

600 g de feijão fradinho

40 ml de azeite de dendê

4 ramos de coentro

20 g de camarões secos

40 g de castanha-de-caju torrada, descascada e moída

40 g de amendoim torrado, descascado e moído

Sal a gosto

- Cozinhe o feijão com água e sal.
- Prepare um refogado com azeite de dendê, cebola, camarões secos inteiros e acrescente o feijão cozido aos demais ingredientes. Decore com coentro.
- Sirva acompanhado de xinxim de galinha e moquecas.