

SABORES ✨ 🍩 ✨ ANCESTRAIS

Receitas tradicionais do quilombo de Sibauma/RN



Este folheto culinário reúne as principais receitas tradicionais da comunidade quilombola de Sibaúma, localizada no município de Tibau do Sul no Rio Grande do Norte. Segundo relatos dos antigos moradores, a comunidade foi fundada por sobreviventes do naufrágio de um navio negreiro na Pedra do Ferreiro. Nas últimas décadas, a comunidade têm se fortalecido etnicamente, lutando por direitos e pela preservação dos saberes locais. Sibaúma possui uma rica cultura ancestral, com a forte presença do coco de zambê, tambores, capoeira, artesanato e culinária. Na culinária, destacam-se as comidas típicas da comunidade, que, além de ser uma fonte de renda, fazem parte da identidade local. As mulheres de Sibaúma possuem um protagonismo na elaboração e transmissão das receitas, Dona Gracinha, Dona Navegantes e Dona Lindomar, são referências na produção das comidas.

Estão presentes neste folheto as receitas do Caldo de Sururu, Bolo Preto, Quarenta, Calambica, Galinha Caipira ao Coco, Bobelão de Banana Jamim com coco e Caldo de Tainha. As receitas foram coletadas em uma oficina sobre patrimônio alimentar, realizada com os alunos e demais pessoas da comunidade na escola municipal Padre Armando Paiva.

Portanto, as receitas mostram o potencial culinário de Sibaúma, uma comunidade rica em saberes alimentares, tradição e cultura.

Caldo de Sururu

Ingredientes:

- 1 kg de sururu (molusco)
- 2 litros de leite de coco
- 2 pimentões (de sua preferência)
- Pimenta-de-cheiro a gosto
 - 1 cebola grande
 - 5 dentes de alho
- Tempero seco a gosto
 - Colorau a gosto
 - Cheiro-verde a gosto
- Óleo (para refogar)
 - Sal (a gosto)



Modo de preparo:

1. Limpeza do sururu: Lave bem o sururu três vezes com água, apertando bem para remover toda a água. Reserve.
2. Preparo dos temperos: Pique a cebola, os pimentões, a pimenta-de-cheiro e o cheiro-verde. Rale os dentes de alho.
3. Refogado: Em uma panela, aqueça um pouco de óleo e refogue a cebola picada e o alho ralado até dourarem.
4. Adicione os ingredientes: Acrescente os pimentões, a pimenta-de-cheiro, o tempero seco, o colorau e o sururu. Misture bem.
5. Adicione o leite de coco: Despeje o leite de coco na panela, mexa e deixe ferver por alguns minutos (cerca de 10 a 15 minutos), até o caldo pegar bem o sabor.
6. Finalização: Desligue o fogo, finalize com cheiro-verde picado e sirva quente.



Bolo Preto

(Pé de Moleque de Massa de Mandioca)

Ingredientes:

- 1 kg de massa de mandioca mole (seca)
 - 500 g de farinha de mandioca
 - 20g de cravo-da-índia
 - 20g de erva-doce
 - 500g de rapadura
 - Canela a gosto (opcional)
 - 1 litro de leite de coco
 - 1 pitada de sal



Modo de preparo:

1. Prepare a massa base: Misture a massa de mandioca mole com a farinha de mandioca. Leve ao pilão e pilar até que as duas massas se unam bem.
2. Peneire a massa: Passe a mistura por uma peneira fina para deixar a massa mais uniforme.
3. Derreta a rapadura: Em uma panela, coloque a rapadura com 1 xícara de água e leve ao fogo até derreter. Deixe esfriar um pouco.
4. Misture os ingredientes: Com a rapadura ainda morna, vá adicionando aos poucos à massa, junto com o leite de coco. Acrescente o cravo, a erva-doce, a canela (se desejar) e o sal. Misture bem até obter uma massa homogênea e consistente (não deve ficar líquida demais).
5. Unte a forma: Unte uma forma com leite de coco puro (sem água).
6. Asse: Despeje a massa na forma untada ou, se preferir, em folhas de bananeira. Leve ao forno preaquecido até assar bem (o tempo pode variar, geralmente entre 40 e 60 minutos, dependendo do forno).



Quarenta

Ingredientes:

- 1 litro de água
- Sal (a gosto)
- 1 litro de leite de coco
- 500g de fubá

Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque o leite de coco e leve ao fogo até começar a ferver.
2. Quando estiver fervendo, adicione o fubá aos poucos, mexendo sempre para não empelotar.
3. Acrescente o sal e continue mexendo até a mistura engrossar e atingir uma consistência cremosa e firme.
4. Sirva quente acompanhada de galinha ou carne guisada.



Cafambica

Ingredientes:

- 1 kg de batata-doce
- 1 coco (ralado e espremido para fazer o leite de coco, ou 1 litro de leite de coco pronto)

Modo de preparo:

1. Cozinhe as batatas-doces até ficarem bem macias.
2. Amasse as batatas com um garfo até formar um purê rústico.
3. Adicione o leite de coco aos poucos, misturando bem até obter a consistência desejada.
4. Sirva morno ou frio.



Galinha Caipira ao Coco

Ingredientes:

- 1 galinha caipira (limpa e cortada em pedaços)
- 1/2 litro de leite de coco bem grosso

Temperos:

- Cebola (picada)
 - Alho (amassado ou picado)
 - Pimentão
 - Pimenta (a gosto)
 - Sal (a gosto)
- Outros temperos a gosto (como cheiro-verde, colorau, cominho, etc.)ústico.
3. Adicione o leite de coco aos poucos, misturando bem até obter a consistência desejada.
4. Sirva morno ou frio.



Modo de preparo:

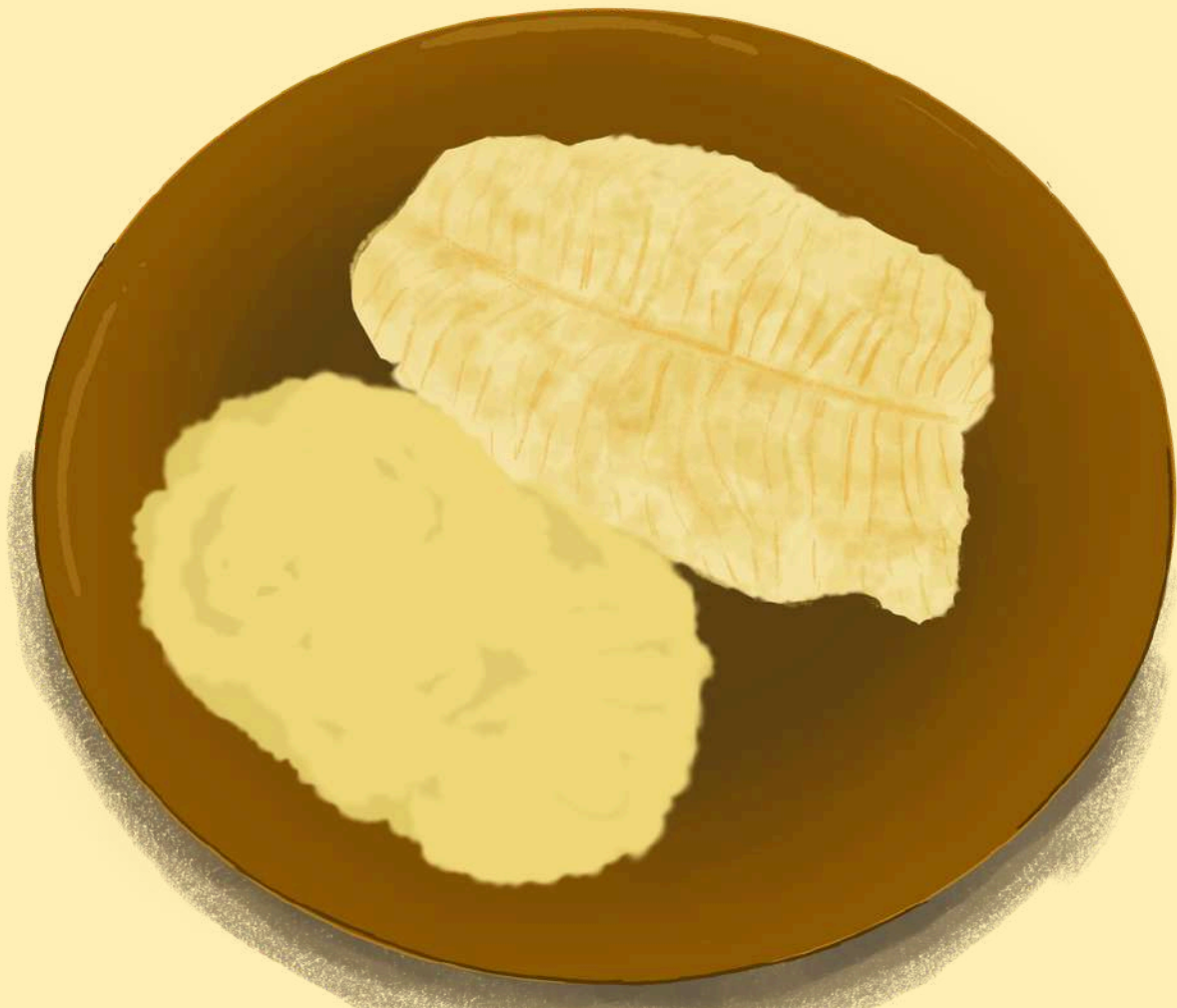
1. Tempere a galinha com os ingredientes listados e deixe marinar por pelo menos 30 minutos para pegar o sabor.
2. Leve a galinha ao fogo e cozinhe até ficar bem macia, adicionando água aos poucos, se necessário.
3. Quando a galinha estiver cozida, torrada e o caldo bem apurado, adicione o leite de coco.
4. Deixe ferver por mais alguns minutos, apenas para incorporar bem o sabor do coco.
5. Sirva quente, acompanhada de arroz, pirão ou farofa.



Bobefão de Banana Jasmim com Coco

Ingredientes:

- 1 kg de banana jasmim (ou banana-da-terra madura)
- 1 coco ralado
- Sal a gosto



Modo de Preparo

1. Em uma panela, coloque as bananas inteiras (com casca) e adicione água até cobrir.
2. Tampe a panela e leve ao fogo. Deixe ferver até que as cascas das bananas comecem a se abrir.
3. Retire do fogo, escorra a água, descasque as bananas e transfira para um pilão.
4. Adicione o coco ralado e o sal a gosto.
5. Soque bem até obter uma massa macia e homogênea.
6. Sirva quente, acompanhando peixe assado ou carne de sol.



Tainha

Ingredientes:

1 kg de tainha (limpa e partida ao meio)

2 litros de leite de coco

2 pimentões (da sua preferência)

Pimenta-de-cheiro a gosto

1 cebola grande

Tempero seco a gosto

Colorau a gosto

Cheiro-verde a gosto

Um pouco de óleo

Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Preparar a tainha:

Tempere a tainha com sal e deixe marinar por alguns minutos.

Depois, grelhe os pedaços até dourarem levemente.

2. Cortar os temperos:

Corte a cebola, os pimentões, a pimenta-de-cheiro e o cheiro-verde em rodelas.

3. Refogado e cozimento:

Em uma panela, aqueça um pouco de óleo. Refogue a cebola, os pimentões, a pimenta-de-cheiro, o tempero seco e o colorau.

Acrescente a tainha grelhada e, em seguida, adicione o leite de coco.

Deixe cozinhar até ferver.

Por fim, adicione o cheiro-verde e sirva quente.





Idealizadores:

Ana Alice Galdino Cavalcante
Isabel Cristina da Costa Brasil
Tiago Santos Araújo

Projeto gráfico:

Laís Macêdo Franco

Receitas:

Maria das Graças Gonzaga da Silva

