

# PITADA DE SABER

*cozinha regional cearense*



O Especial **Pitada de Saber** é uma produção da cadeira de Laboratório Multimídia, realizada no sexto semestre de Comunicação Social - Jornalismo da Universidade Federal do Ceará (UFC), com orientação da professora Dahiana Araújo.

Acesse em;

**[pitadadesaber.wixsite.com/especial](http://pitadadesaber.wixsite.com/especial)**  
**[instagram.com/pitadadesaber](https://www.instagram.com/pitadadesaber)**

# DA NOSSA CASA PARA A SUA

Delicie-se com o que as nossas famílias oferecem de melhor: as receitas!

O livro de receitas é um ótimo representante da perpetuação de técnicas para as gerações futuras. Nele, os nossos familiares registraram as receitas típicas das famílias e das regiões.

Inspiradas nisso, decidimos construir um livro de receitas digital. Nem sempre temos internet para pesquisar receitinhas, mas é possível fazer o download desse material e aproveitar as cinco receitas de comidas regionais aqui presentes. É uma forma possível de estimulação do debate sobre a importância da comida regional para o desenvolvimento do Ceará.

A autoestima e a valorização da criatividade são pontos essenciais para a construção da identidade cearense. Para isso, o primeiro passo é conhecer a própria história.

Aproveite as receitas e conheça mais sobre comida regional no site do Especial **Pitada de Saber**.

A EQUIPE



# BAIÃO DE DOIS



## Ingredientes

- 1 xícara de arroz
- 1 xícara de feijão pré-cozido e sem tempero
- 3 folhinhas de cebolinha
- 1 tablete de caldo de carne
- 1 ramo de coentro
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1/2 cebola picada em cubos
- Água quente
- Bacon picado a gosto
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de queijo ralado

## Modo de preparo

Aqueça o óleo e refogue o arroz com a cebola picada. Se necessário, coloque mais um fio de óleo. Adicione o feijão e o tablete de caldo de carne e mexa bem para não grudar. Depois, adicione a água quente, deixando mais ou menos um dedo acima da mistura. Recomenda-se não mexer, senão o baião pode ficar grudento. Espere secar toda a água, apague o fogo e coloque por cima o queijo, cebolinha e o coentro. Sirvaquentinho!

Arroz e feijão, com queijo ou sem queijo. De onde vem essa combinação que dá água na boca?

Segundo o historiador e gastrônomo Roberto Araújo, apesar de o baião de dois ser frequentemente reconhecido como cearense, registros de preparo desse prato só surgiram no século XX. Antes disso, o arroz era caro e não era costumeiro o seu consumo pelas famílias cearenses.





**VINAGRETE**

## Ingredientes

- 1 Tomate não-maduro
- 1 Cebola
- 1 Pimenta de cheiro
- Cheiro verde
- Cebolinha
- Vinagre
- Água
- Sal

Apesar de ser a cara do churrasco brasileiro, o vinagrete tem origem francesa! Pois é, mon amour, o molho original é feito a partir de mistura de óleo, vinagre e sal.

Como a mistura homogênea se desfaz rápido, o prato é chamado de "emulsão temporária". Além disso, cada local tem uma preparação diferente do vinagrete.

## Modo de preparo

Corte em pequenos pedaços o tomate, a cebola e a pimenta de cheiro. Faça o mesmo com o cheiro verde e a cebolinha. Adicione até a metade do conteúdo do recipiente de água e 2 colheres de sopa de vinagre. Para finalizar, coloque uma colher de chá de sal. Pronto! Pode servir.

# TAPIOCA

A g  
ma  
inc  
da  
N  
e  
E





A goma de tapioca, extraída da mandioca, era usada pelos indígenas brasileiros desde antes da colonização.

No período colonial, devido à escassez de farinha de trigo no Brasil, os portugueses começaram a usar a tapioca como substituta do pão. Posteriormente, a tapioca se transformou na base da alimentação dos escravizados no Brasil.

## Ingredientes

Goma de tapioca hidratada

1 pitada de sal

Recheio opcional

## Modo de preparo

Peneire uma porção de goma de tapioca hidratada em uma vasilha e acrescente a pitada de sal (isso vale tanto para a tapioca doce quanto para a salgada). Pré-aqueça a frigideira, de preferência antiaderente. Com uma colher, polvilhe a goma peneirada na frigideira preenchendo toda sua superfície. Passe a colher, deixando-a plana e uniforme, e aqueça na frigideira por cerca de 5 minutos. E, prontinho! Só acrescentar o recheio de sua preferência e enrolar sua tapiquinha.



# **CHARQUE (MARIA ISABEL)**

A c  
se  
ex  
c  
A  
c

## Ingredientes

500g de charque  
500g de arroz  
Água quente  
Cheiro-verde  
Pimentão  
Cebola  
Alho  
Tempero a gosto  
Pimenta do reino a gosto  
Sal a gosto

## Modo de preparo

Lave o arroz e reserve.  
Corte o cheiro-verde, o pimentão, a cebola e o alho em cubos.  
Leve a carne de charque com água ao fogo até ferver, para tirar o excesso de sal.  
Quando a água ferver, retire a carne da água e leve a uma panela de pressão. Refogue a carne com o pimentão, cebola, alho e tempero (opcional) até a carne ficar pré-torrada. Ponha um pouco de água e cozinhe a carne por 10 a 15min, na pressão. Após tirar a pressão, acrescente o arroz e a pimenta do reino a gosto. Adicione água o suficiente para cozinhar o arroz. Se desejar, coloque uma pitada de sal.  
Quando o arroz secar, coloque o cheiro-verde por cima. Se estiver quentinho, fica ainda melhor!

A culinária regional cearense é sertaneja e marcada pelos extremos de sal e açúcar, como comenta o pesquisador Roberto Araújo. O sal, bastante presente no charque, era a principal forma de conservação dos alimentos nos séculos passados.

# CARNE DO SOL





## Ingredientes

1 kg de carne do sol  
2 kg de macaxeira descascada e cozida  
6 cebolas médias, cortadas em rodela  
4 xícara (chá) de óleo  
Sal a gosto  
Tempero verde picado à gosto

## Modo de preparo

Deixe a carne do sol de molho na água fervente repetindo o processo duas vezes pra diminuir o sol da proteína. Em seguida em uma assadeira acrescente óleo para frita-la. Quando estiver dourada acrescente a cebola e deixe-a dourar. Em seguida reserve.

Em outra panela acrescente duas xícaras de óleo e espere o óleo ficar bem quente para colocar a macaxeira. Deixe fritar até ficar sequinha. Em seguida coloque a macaxeira junto com a carne e em seguida salpique o tempero verde e pronto! Só degustar!

A carne do sol surgiu por meio das charqueadas, propriedades rurais que usavam uma técnica para salgar a carne do boi mediante a exposição ao sol por dias. Esse processo foi muito importante para a economia do Ceará nos séculos XVIII e XIX. Atualmente, o produto é um das mais tradicionais comidas regionais consumidas no Ceará e no restante do nordeste do país.



Agora é a sua vez!

*Qual é a sua receita regional favorita?*

*Ingredientes*

Modo de preparo

