

Memórias Culinárias do Quilombo Ausente Feliz

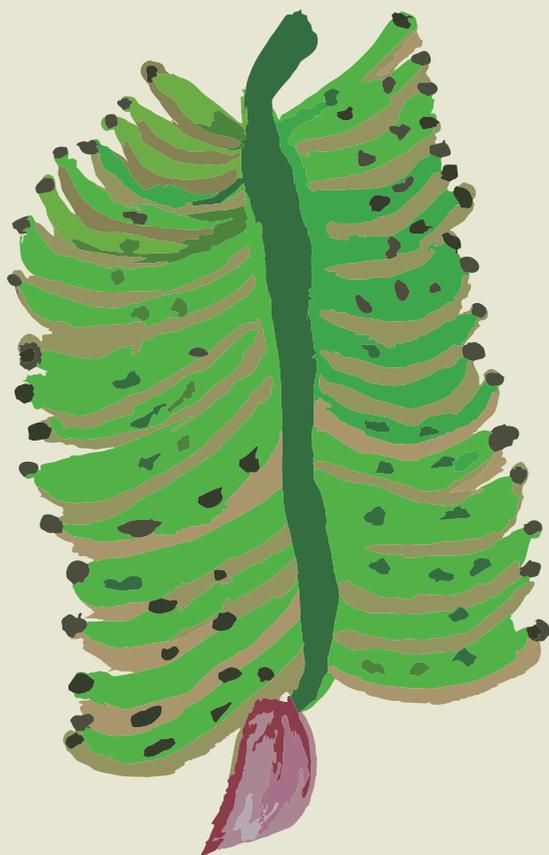


Ilustração da capa feita por Maria Batista Silva Brandão do Quilombo Ausente Feliz.

O livro é uma iniciativa da Lá do Espinhaço Editora Cartonera, da Associação Flor e Ser Educação no Cerrado e do Coletivo da Agricultura Familiar do Quilombo Ausente Feliz, com o patrocínio da Lei Aldir Blanc de Emergência Cultural - LAB MG da Secretaria de Estado de Cultura e Turismo de Minas Gerais - SECULT MG e do Governo do Estado de Minas Gerais.

REALIZAÇÃO:



CULTURA E
TURISMO



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

SECRETARIA ESPECIAL DA
CULTURA

MINISTÉRIO DO
TURISMO



**PÁTRIA AMADA
BRASIL**
GOVERNO FEDERAL

Autoras e Autores:

Angela Marícia Brandão
Antônia Cordeiro Cândido dos Reis
Dolores Vanda Campos Ribeiro
Laurentina das Dores Silva Viríssimo
Maria Batista Silva Brandão
Maria Floriza Viríssimo Brandão
José da Conceição Brandão

Colaboradores:

Ana Rocha
Ana Terra
Júlio Brabo
Luciene A. C. V. Brandão
Viviane Vasques

Edição e Diagramação:

Ana Rocha

Fotografia:

Júlio Brabo

Criação Artística:

Coletivo do Quilombo
Ausente Feliz e colaboradores

1ª Edição - 2021 -
Tiragem 50 livros - 1ª Impressão

Contatos: ladoespinhaco@gmail.com

projetoforeser.cerrado@gmail.com

Instagram: [@quilomboausentefeliz](https://www.instagram.com/quilomboausentefeliz)

É permitido a reprodução integral ou parcial
unicamente com autorização da editora e dos autores.

Um pouquinho do Quilombo Ausente...

A Comunidade Quilombola do Ausente está localizada nas margens do rio Jequitinhonha, no município do Serro em Minas Gerais. São descendentes da região centro sul da África, assim como a Comunidade Quilombola do Baú, de onde vieram os primeiros moradores que povoaram a região do Ausente, mantendo relações de parentesco. Possuem memórias de dialetos e cânticos em banto, originários da matriz africana. Os Vissungos são cantos que eram entoados nos trabalhos de garimpo e roçado, como também nos rituais ao velar os mortos. Mantém ainda a memória de outras tradições típicas da cultura afrodescendente, como os Catopês e a Marujada. Seus modos de vida foram marcados inicialmente, pelas atividades do garimpo de ouro e diamantes e, com o declínio da extração mineral, passaram a viver de suas lavouras pela agricultura de subsistência. Hoje a principal atividade econômica da comunidade é a agricultura orgânica familiar, ancorada na valorização do resgate ancestral e no empoderamento dos seus saberes e fazeres.

Dedicatória

Este projeto tem como objetivo fortalecer a identidade cultural da comunidade por meio do resgate da oralidade e seus registros, com as memórias culinárias que fazem parte de sua herança cultural.

Dedicamos este livro à toda a Comunidade Quilombola do Ausente, em especial às mulheres, que mantém viva a cultura tradicional e as memórias culinárias afetivas.

Tudo é feito com muita dedicação e carinho nos cuidados com o cultivo da terra, desde as sementes, o plantio, a colheita e o beneficiamento, até a chegada nas mesas de seus familiares, como também nas mesas de famílias que adquirem seus produtos.

GRATIDÃO à todas famílias envolvidas!

Dona Floriza



Maria Floriza Viríssimo Brandão, 68 anos, nascida e criada no Quilombo Ausente Feliz, mãe de 5 filhos, é agricultora familiar quilombola e aprendeu a cozinhar com sua mãe Prazer dos Alves Reis.



“Minha mãe que ensinou, minha mãe... eu tinha lembrança da minha mãe, que minha mãe era assim: uma morenzinha mais clara que eu um poquinho, mais alta um poquinho também, muito alegre, muito expansiva, sabe? Gostava de todo mundo, tinha muita amizade e tinha aquele carinho de ensinar a gente assim, sem agressão, sabe? E chamava a gente e falava : - Venha cá minha filha, xô te ensinar, que quando ocês casá e tiver a casa docês, ocês sabe fazê direitim, pra não dá pobrema na vivença. - E assim a gente fazia, ela provava de vez em quando e falava: - Tá com poco sal, pó por mais um poquim! Põe muito não pra não salgá! - e assim por diante.”



“Me traz o sentimento de eu lembrar de minha mãe, que foi o primeiro prato que a gente fez, então a gente tem aquele sentimento de lembrar dela e ela não existir, eu tava com uns 10 anos quando aprendi.”

Receita de Angu com Couve e Torresmo

Ingredientes:

- Fubá
- Arroz
- Feijão
- Couve
- Torresmo
- Gordura do Tocinho
- Tempero (alho, salsinha, cebolinha, alfavaquinha, quitoco e sal)

Modo de fazer:

“Primeiro afoga o arroz, torra bem torrãozinho pra ele ficar sortinho, põe um poquinho de água pra ele começar a cozinhar, depois tira do fogo pra ele poder descansar, eu deixo uns 15 a 20 minutos descansando. Depois a gente vorta o fogo, põe mais um tiquim de água pra ele cabá de chegá. Sempre a gente faz pra almoço e janta, a gente faz uma xícara e meia, o tempero é o alho, que assim a gente ponha a mistura de salsinha, cebolinha e favaquinha, quitoco é o tempero que a gente faz pra fazer o arroz e outras comidas também.

Enquanto o arroz tá descansando, amassa o feijão, agora geralmente é batido no liquidificador, antes era no ralador ou então na colher de ferro né. O feijão bem cozido, a gente põe a gordura, com gordura de tocinho mesmo que fica mais gostoso, põe o alho que é o tempero, vira o feijão e amassa bem amassado e tempera com sal e pronto, mais grosso um poquim.

E o angu eu ponho a água no fogo, dou uma mornadinha, não pode ferver que se não o angu dá caroço e vai adicionando o fubá e mexendo de vez em quando e vai engrossando pouco a pouco, porque se ficar muito duro, ele fica cru, aí pouco a pouquinho até chegar no ponto. Se for umas duas pessoas, vai umas 3 xícaras de fubá.

O torresmo é do lombo mesmo, da pele. Ele é frito com mais gordura, que dá mais água assim ele vai e começa a ferver no meio da gordura, aí ele já fica crocante.

A couve, faz na hora de servir o prato, lava ela com a mão mesmo, com bastante água, vira de um lado de outro dela, pra ficar bem lavadinha e costuma até de tirar um tiquim do talo se tiver meio duro e pica bem fino e repica de novo pra ela poder ficar mais curtinha as fulinha dela, sabe? E depois da couve, tá pronto pra servir! Aí eu ponho o torresmo baldiando no meio da couve.”



Nininha



Antônia Cordeiro Candido dos Reis, 59 anos, nascida e criada no Quilombo Ausente Feliz, agricultora familiar quilombola, mãe de 10 filhos, perdeu a mãe muito cedo e aprendeu a cozinhar quando ainda era uma jovem adolescente com as tias Tereza Brandão e Efigênia Brandão, com quem foi criada.



“Eu aprendi com minhas tias que me criô né, a fazê a galinha caipira, aí eu aprendi com elas, aqui no Ausente. Já faz bem anos que eu aprendi a fazê a galinha caipira com quiabo né, eu ainda era adolescente, eu via minhas tias fazenu e aprendi com elas a fazê também.

Traz uma memória assim de domingo né, final de semana geralmente o pessoal gosta de fazê a galinha caipira no domingo, quando tá a família junta reunida, final de ano, natal, numa comemoração assim de final de semana, né, a gente gosta de fazê.

Até hoje eu faço pra minha família. Eu memu que crio as galinha, eu memu pego e mato. E o quiabo tamém é a gente memu que pranta.”



Receita de Galinha Caipira com Quiabo

Ingredientes:

- 1 galinha limpa e picada
- Tempero (alho, sal, corante e quitoco)
- Salsinha e Cebolinha (no final, depois que tira do fogo)
- Quiabo picado

- Modo de fazer:

“A gente pega a galinha, pisa nus dois pé dela, nas duas asa dela e corta o pescoço dela cum a faca. Aí pra tirá as pena a gente coloca na água fervenu. E pra limpá ela por dênto a gente tem que raxá ela cum a carcunda, pa pudê limpá. Aí depois que a gente dispena ela a gente sapeca ela nu fogo, passa um bombril cum detergente nela, na própria pele, antes de raxá ela, pa ficá limpinha, aí pica e põe pa ferventá.

Aí a gente afoga nu aio e nu corante, deixa ela apertá um pouquinho, aí quando vê qui já tá apertanu, qui já tá estralanu, a gente vai colocanu água os pôquinho. Aí vai colocanu água e vai venu se já tá cuzido, quando tive cuzido aí cê pica o quiabo e coloca o quiabo, um tanto, aí deixa fervê um pôquinho. Assim que fervê e vê qui o quiabo já tá macio, a galinha tá pronta. Aí a gente serve com arroz, o angu né e o feijão.”



Maria Batista



Maria Batista Silva Brandão, nascida e criada no Quilombo Ausente Feliz, agricultora familiar quilombola, tem 53 anos e é mãe de 6 filhos. Filha de Maria Júlia da Silva e neta de Carmelita Alexandrina Severino, a avó quem lhe ensinou a fazer a receita de Angu de Banana.



“Hoje vou ensinar a receita da minha vó Carmelita, ela já é falecida, né. A receita é Angu feito com Banana Caturra, o famoso angu de banana. A gente ficava com as tias, né? Junto com meu avô, aí a gente não prestava atenção direito, que enquanto a avó tava cozinhando ali, fazendo o angu da banana, o avô tava conversando com a gente e aí as tias danava a conversá, aí a gente não prestava atenção bem direito de como que era, mas só sei que era feito assim. Eu, como diz... eu comi pouco, eu tava mais pequena, já fui crescendo e já fui modificando, né. Mas no tempo da minha avó, ela ia na casa da gente e a gente ia na casa dela, ela pegava e fazia pra gente, pra vê como que era o angu de fubá com banana. Aqui é a Comunidade do Ausente, aqui é quilombola, eu gosto muito daqui, sou nascida e criada aqui! Lá no meu quintal tem é banana! Tem também no quintal do meu pai, caturra, prata... Até qui no meu quintal tem uma moitinha da banana caturra, mas só qu'la. A prata tem não, mas se é pra fazê o angu da banana, tem que ser a banana caturra, a prata não, ela trava, ela verde não é boa não. A caturra que é boa pra fazer o angu.”



Angu de Fubá com Banana

Ingredientes:

- Fubá
- Banana caturra verde
- Água morna

Modo de fazer:

“Ocê pega banana caturra verde, mas já de vez, depois que o umbigo cai, fura a banana com uma faca ou qualquer coisa de metal pra vê se ela já tá no ponto, pra vê se ela já tá de vez. Assim que ela lascá, já tá de vez e pode pegar ela, descascar na água, cortá, cozinhá, junto com um pouco de fubá, fubá de milho comprado ou de moinho.

Aí que cê coloca o fubá junto com a banana e a água morna, deixa cozinhá, vai mexendo, mexendo, até a banana amolecê. É um angu simples, muito bom.

Com um copo ou dois de fubá, assim que ocê por a quantia de 2 banana, ocê põe o fubá e a água morna, depois da banana cozida, ocê vai mexendo, mexendo, ela vai dissolvendo, dissolve ela toda pra pudê virá o angu. É igual o angu do fubá puro!

Assim, de conforme ocê for mexendo, as bananas vão dissolvendo, sempre põe no fogo médio, não pode ser nem muito baixo, nem muito alto, tem que ser médio. Uma meia hora assim mais ou menos, mexendo pra pudê não queimá, porque ali no cozinhar, vai queimando no fundo porque a banana é muito grudenta e ela faz queimá, né? Tem que ir sempre mexendo.

Aí pro fubá não dá caroço, tem que colocar assim, na água morna, ai vai mexendo até cozinhar e depois de cozido, tá pronto pra servir.”



A woman with a colorful floral headband and matching top is smiling warmly. She is holding a white bowl filled with bright yellow cornmeal. The background shows a lush green landscape with a dirt path and some wooden structures.

Tina

Laurentina das Dores Silva Viríssimo, nascida e criada no Quilombo Ausente Feliz, agricultora familiar quilombola, tem 54 anos e é mãe de 12 filhos, filha de Maria Júlia da Silva e neta de Luiza Efigênia da Silva. Foi com a vó que aprendeu a cozinhar desde os seus 10 anos, e, foi nos mutirões de plantio, que aprendeu a receita do fubá suado.



“Era junto cum a família, a minha vó, filhos, marido, noras, genros, todo mundo ajudava a capiná, a colhê. Nisso ensinô nós tamém, que era neto né. Deis dos 7 anos eu já ajudava minha mãe a muê cana, pa fazê a garapa pru café, aqui no Ausente mermu. 54 anos qui eu tenho hoje e eu nunca saí daqui pra morá em outro lugar nenhum, nunca trabalhei fora, criei minha família aqui, batenu na enxada. Vô te contá ocê uma história, deis du meu casamento, eu casei cum 19 anos e aprontei meu casamento vendenu farinha, rapadura, café, qui a gente vindia café de coco né, qui fala né, qui a gente colhia, qui eles fala café em coco, café qui a gente prantava o grão. A gente socava o café, fazia as talinha dele e vindia ele limpo. Aí tudo isso ajudô pa mim pudê aprontá pa mim casá, qui eu nunca saí pra trabalhá fora. Meu marido trabalhava fora, mais vinha e ajudava em casa tamém, sempre foi assim, aí ele trabalhava fora mais num discuidava di ajudá em casa não. Eu criei 12 filhos, qui pode contá a história como qui foram criado. Qui mora mermu cumigo agora, é só dois, a maioria é casado, outros saíram pa trabalhá, mais eu continuo aqui, nunca saí dessa comunidade do Ausente, nem tenho vontade de saí.



Deis di criança qui eu trabalho, juntamente com meu pai e minha mãe. Era outra casa, só qui a gente trabaiaava todo mundo junto né, na roça, qui antigamente a gente fazia mutirão, um ajudava o outro, juntava uma turma ia pra ajudá o João lá do otro lado e o João vinha cum a turma dele ajudá a gente, assim ó, um ajudando o outro. Assim qui terminava a roça do outro, o outro vinha ajudá a gente, era assim, aí formava aquele batalhão de gente na roça. Aí juntava bastante gente na roça, ah, era uma aligria!

Fubá Suado

Ingredientes:

- 1 prato e meio de fubá
- Gordura de boi (sebo)
- Queijo fresco ralado (quando tinha)
- Torresmo (quando tinha)
- Água e sal

- Modo de fazer:

“Receita da minha vó Luiza né. Antigamente, isto é, no tempo da minha avó né, fazia para o tirá jijum. Aí fazia pro lanche da manhã e também fazia pa merenda, das duas horas né, da tarde. Aí conclusão da história, ela fazia o panelão do fubá suado feito com gurdura de boi, qui falava sebo. Depois sirvia para a turma, isto é, para o tira jijum, pro pessoal de casa, pros filhos, em casa. E na merenda sirvia pra turma dos trabalhadores, trabaiava na roça, aí ela fazia o lanche da merenda e fazia a chalêra de café. Levava pra sirvi junto cum o suado, pros trabalhadores que trabaiava capinanu na roça.”

“Coloca no panelão a gurdura, aí vem com o fubá e o sal, torra bem até virá uma farinha. Depois coloca água e mexe até cuzinhá bem, abafa a panela pra cozinhá bem esse fubá suado. Continua mexendo bem até chegar no ponto, que é quando o fubá fica soltinho. Se pudé né, coloca uns torresmo no meio e por último coloca o queijo fresco ralado por cima.”



Dorinha



Dolores Vanda Campos Ribeiro, nascida e criada no Quilombo Ausente Feliz, agricultora familiar quilombola, tem 57 anos e é mãe de Luciene Campos Viríssimo Brandão e vó de Stefanny que acabou de completar 4 anos. Filha de Maria do Carmo Campos com quem aprendeu a cozinhar.



“Eu aprendi com minha mãe, Maria do Carmo Campos, com 5 anos el’já tava ensinano a gente fazê comida, aí eu aprendi memo já tava de 6, 7 anos por aí, já sabia fazê. Ela ensinô nós fazê comida cedo.”



“O feijão foi sempre o prato precisoso que a minha mãe dava para o nosso alimento do dia a dia, graças a Deus!”



Molho de Ovos

Ingredientes:

- Ovos
- Pimenta (malagueta ou pimenta que não arde)
- Cebola de Folha
- Alho
- Corante
- Chuchu
- Quiabo (se quiser)
- Arroz
- Feijão
- Óleo

Modo de fazer:

“Pra fazê o molho de ovos, primeiro a gente frita o ovo, inteiro, depois a gente isfarinha ele e coloca um pouco de corante e pimenta, se gostá de pimenta. Pode sê a pimenta malagueta, pode sê pimenta picada tamém qui tem umas pimenta qui não arde a gente pode picá no meio. Aí pinga um poquim de água pra pudê ele virá molho, aí fica aquele caldinho nele pra pudê formá aquele molho de ovo, deixa el´secá um poquim só e coloca a cebola de folha.

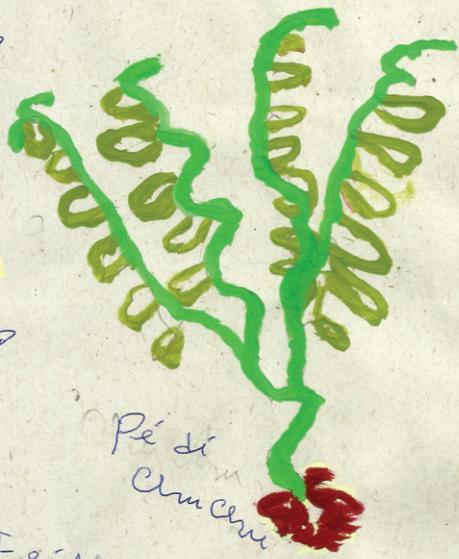
Serve com arroz, feijão e sempre uma verdurinha igual o chuchu.

O chuchu o mió modo de fazê ele, tem muito jeito de fazê, tem como fazê el´lascado que a gente descasca o chuchu e pica assim de lasquinha fininha como minha mãe ensinô. E tem como fazê picadinho também e aí coloca até quiabo, aí pica ele médio, mais ou menos fino, não muito fino e fôga na gordura bem quentinha e aí ele fica verdinho.

O arroz eu faço assim, eu lavo o arroz, poin´pa iscorrê, depois fôgo el´na gordura não muito quente e torro ele até ficá bem sortim, depois coloco água, deixo fervê um poco, deixo descansá um pouquinho fora do fogo destampado e aí depois que descansá um poco, pode sê 10 minuto o até 20 minuto que quisé e depois torna a pô mais um pouquinho de água, tampa, deixa cozinhá, aí quando secá a água, retira do fogo, tá pronto e aí ele fica sortim, o arroz. E o feijão a minha mãe ensinô a fazê assim, depois dele cozido, colocá a gordura na panela, deixá ficá bem quentinha, depois coloca o alho, deixa o alho roxiá, depois vira o feijão em cima e corta com reladô de feijão, o nome disso chama afogá. Aí tá pronto o almoço!”

Ovos

Ovos



Pé de Amêijoas



Feijão



Arroz

O Feijão foi sempre o prato favorito
 que a minha mãe dava para o Nozão
 a alimento de dia a dia - graças a Deus

Ângela



Ângela Marícia Brandão, nascida e criada no Quilombo Ausente Feliz, agricultora familiar quilombola, tem 38 anos e é mãe de 6 filhos, filha de Gabriela Anísia Brandão que hoje tem 72 anos e neta de Terezinha de Jesus Brandão, ancestralidade que lhe passou a receita de broto de samambaia.





“Eu aprendi com minha mãe, Anísia Gabriela Brandão, eu era mais nova aí a gente ia colhê a samambaia né, eu ia com ela pa colhê porque tem que iscolhê a melhor samambaia, que ela tem que tá molinha.

Eu olhava minha mãe fazê né, aí quando é depois, eu peguei pra mim fazê, aí eu piquei ela, coloquei pra ferventá, aí falei: -Esse negócio não vai dar certo não! - Aí ferventei e chamei minha mãe pra pudê olhá pra mim se já tava um ponto bom, se não tava amargoso mais, ela falou: - Já tá bom, já num tem

perigo mais não! - Aí já afoguei. Ela olhando eu fazer, aí falou: - Essa aí ficou boa, pode continuar. Continua que ficou boa! - Eu tinha 14 anos, agora tô com 38 e foi aqui mesmo que aprendi.

Quando foi um dia, eu fui lá pra Belo Horizonte trabalhá a primeira vez, fiz 15 anos em Belo Horizonte, aí a patroa lá pediu: - Quando cê for na roça, cê traz a samambaia procê fazê pra gente. Aí eu peguei e levei, aí eu fiz todo mundo adorô, todo mundo adorô o jeito q´eu fiz ela.”



Receita de Broto de Samambaia

Ingredientes:

- Moi de Broto de Samambaia
- Bicarbonato de Sódio
- Óleo
- Alho
- Corante
- Cebolinha de Folha
- Arroz
- Feijão
- Angu
- Couve
- Carne de Porco, Costelinha ou Torresmo Toicim.

Modo de fazer:

“A gente vai nu mato pra colhê ela né, tem que saber aonde tem ela né, pra poder pegar o grelo mais molinho, aí a gente corta só o lugar molinho, que se cortá no duro, aí umas cozinha primeiro e as otas não cozinham. Dezembro e Janeiro que já começa ela brotá né, que tem o tempo dela brotá também né, não é sempre não, até fevereiro, inda tem ainda.

Aí leva ela pra picá, fervetá, ferventa quatro, cinco vezes. Na quarta ferventada que a gente faz aí a gente coloca três pitadinha de bicarbonato pro amargo sair mais rápido, quando é na quinta lavagem, não precisa colocar mais não. Em dez em dez minuto, vai iscorreno a água e colocano ota, quando ferve, iscorre, torna a colocá ota, torna a fervê torna a iscorrê. Aí depois larga ela debai d´água, larga a água corren´ela, dibada´pia um tempo, pra pudê ficá bem lavadinha, ain´diante a gente vai temperá, aí ela volta pra panela mas aí já é pra fogá né, pra temperá.

Coloco o óleo aí depois coloco o alho né, aí se quisé, coloca um pouquinho de corante, pra ficá colorida né, pra não ficá muito branquinha, aí depois cê faz a carne, aí joga a samambaia em cima e no ultimo é a cebolinha de folha, que se não ela fica amarela se ocê abafá ela no calor do fogo, aí já tá pronto. A gente custuma servir com arroz, feijão, o angu, salada de couve e a carne. A carne é qui nem ês fala né, pode ser carne de porco, costelinha ô até o tocinho mesmo, o torresmo toicim né.

A samambaia pode guardar na geladeira, até ferventada se quisé pode guardá, que já tá no jeito de fazê no otro dia se quisé, mais vezes, né.”



EU E VOCÊS

AMIGAS.

Gordo



José da Conceição Brandão, 38 anos, conhecido por todos como Gordo, nascido e criado no Quilombo Ausente Feliz, agricultor familiar quilombola, cozinheiro e empreendedor no Bar Cantinho do Céu. Filho de Dona Floriza que é sua referência nos aprendizados com a cozinha.





“Eu interessei de ser cozinheiro pra mim não dependê muito do zoto ou do próximo nessa parte aí né, aí da gente mesmo tê esse meio aí de se virá né. Purque se eu fô esperá alguém pa fazê pra mim e não tive ninguém pa fazê, eu posso até morrê de fome. (Risadas)

É muito bom tamém né, que a gente vai criando tamém né, vê o que pode cumê, o que pode tá fazendo, o qui qué comestível... A gente tenta fazê de um jeito ali pra dá certinho e acaba que tudo dá certo, se não deu certo tamém a gente tenta melhorá, né!

A receita de umbigo de banana, eu aprendi sozinho, por curiosidade eu tentei fazê e deu certo! Eu tava bem mais novo, eu tinha uns 16 anos, lá em casa. A primeira vez eu fiz não deu certo purque eu não sabia tirá as nodas dele e ele ficou muito amargo. Aí eu fui acrescentando o sal e sempre lavando, que o sal tira essas maldades aí.”



Receita de Umbigo de Banana

Ingredientes:

- Umbigo de Banana
- Sal
- Alho
- Corante
- Torresmo ou carne moída, costelinha, frango, piabas ou até ovos.
- Arroz
- Fubá

Modo de fazer:

“Tem o como colhê o umbigo de banana, purque se não souber colhê, não entender bem, prejudica a banana aí vai usar o umbigo, mas o cacho perde. É quando as banana entorta pra cima é que tá no tempo de colher o umbigo. As banana segue o umbigo, elas não tão no ponto, enquanto ela tá seguino o umbigo não pode colhê, depois que as bananas entorta, desprezando o umbigo, aí pode colhê.

Depois lava, descasca até chegar na parte branquinha e mole. Depois disso ocê corta ele dentro duma vasilha com água, pra que facilita que a noda amarga saia. Depois que cortou ele, iscorre essa água, dispeja essa água todinha, coloca outra pra fervê, assim que a água levantô fervura você adiciona ele, adiciona sal com excesso, ele vai tirar a noda toda que tá no umbigo. Assim que o umbigo mudar de cor, você troca a água. Na hora que cê colocá ele vai tá escuro, assim que levantá fervura ele vai ficá no tom de amarelo. Pode lavá umas três vezes. Aí sempre cê vai provando pra sabê se saiu essa noda dele, esse amargo dele, esse ranço, certo? Depois disso aí, de saí o ranço todo, nesse processo aí, você leva na água fria pra interrompê o processo de cozimento e deixa essa água iscorrê toda.

Depois ocê refoga ele normal como se fosse qualqué outro legume, adiciona o óleo, o alho, o corante. Fez isso, aí cê pode colocá ou o torresmo crocante, carne moída, costelinha frita, frango desfiado, piabas fritas ou ovos frito picadinho. Tira do fogo e acrescenta cheiro verde a gosto. O torresmo crocante é aquele torresmo que só tem aquela pele né, aí cê adiciona na gordura quente, antes disso cê pode dá uma molhada nele na cachaça e coloca na gordura quente ele fica crocantinho. Costumo servir com arroz e angu.”



Jose da conceição

pi-de-Banana

o pi-de-banana e muito utilizado, pois ~~produz~~ produz bananas, sendo um caule em cada pi, com o talo das folhas utiliza pra fazer esteira, como pau pode ser usado para fazer petecas, encapar gaviotas, cintos trançados, atacado de sapato, calçados, as folhas quando não muito segas, servem para tratar de Artritis. com o umbigo agente usa na culinaria de dia-dia



Umbigo de banana

“Antigamente, quando era final de capina de roça, aquela turma de gente, aí fazia aquela panelada de merenda lá e todo mundo merendava. Aí quando era no final, pa terminá, ainda tinha as música de acabamento de roça, qu´eles falava coreto, um começava a música e os outros acompanhava e assim ia e era bunito demais...”

Coreto de Acabamento da Roça - Final da Capina:

Sabiá do bico roxo,
dos encontro amarelado.
Sabendo que a roxa linda.
Não me deixa apaixonado, meu sabiá!
Ôôôh ááh!



