COMIDA
COM GOSTO DE
LICURI

RECEITAS

COMIDA
COM GOSTO DE
LICURI

RECEITAS

Slow Food®

Receitas de Comidas com Gosto de Licuri nas Festas Regionais do Licuri

Bahia . Brasil . 2015

Realizado por: Slow Food Internacional
com apoio do FIDA

Coordenação: Revecca Cazenave-Tapie
Facilitadora Slow Food Brasil região Nordeste

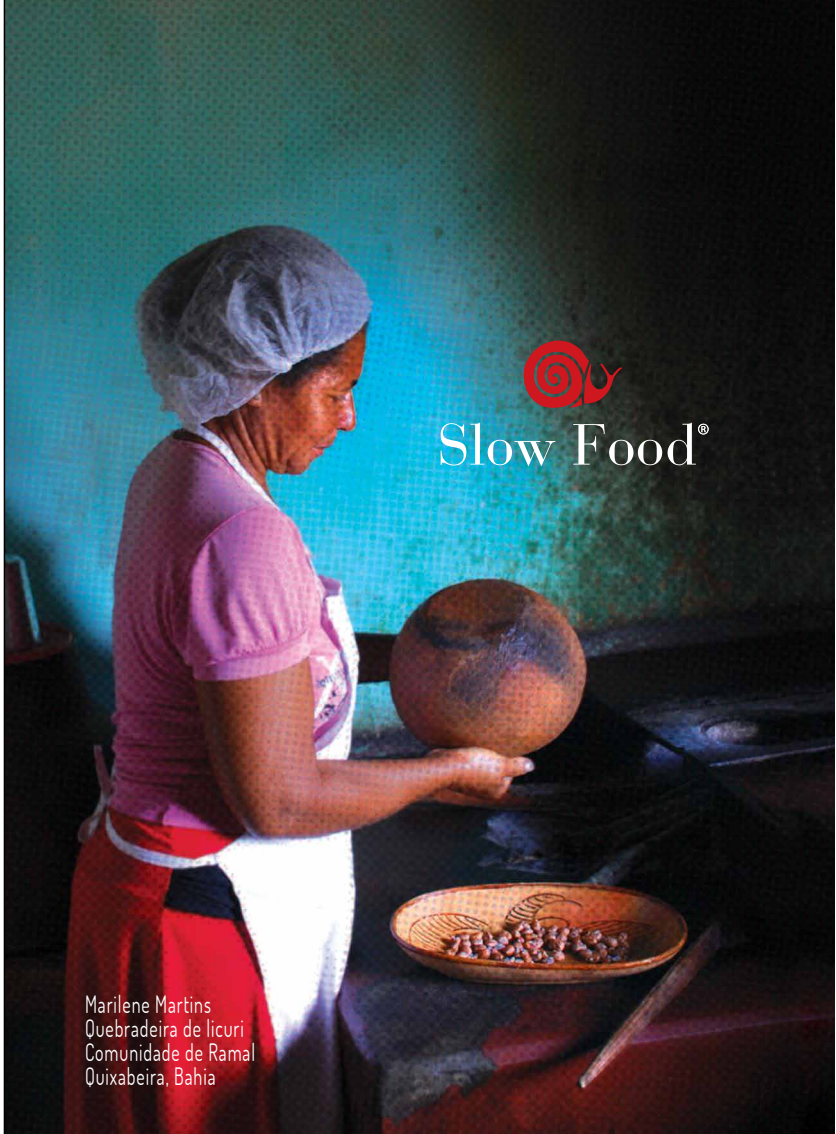
Receitas: Saber tradicional das quebradeiras de licuri

Edição das receitas: COOPES
Cooperativa de Produção da Região do Piemonte da Diamantina

Revisão de conteúdo: Kátia Najara

Design e diagramação: www.DoDesign-s.com.br

Fotos:
Anna Paula Diniz (DoDesign-s): Capa e págs 23, 35, 47, 54, 58 e 60
Luiza Guasti (DoDesign-s): páginas 18, 30 e 42
Marcelo Terça-Nada (DoDesign-s): páginas 5, 7, 11 e 51
Revecca Cazenave-Tapie (Slow Food): página 14



Concurso de Quebra
de Licuri durante
Festa Regional da Coopes

Índice

Apresentação....10

Introdução....12

Glossário Afetivo....15

Derivados do Licuri utilizados nas receitas....18

- Leite de Licuri da COOPES....19
- Licuricrem....20
- Licurimel....21
- Leite Condensado de Licuri....22

Receitas de Sal....23

- Cortadinho de Caxixe ao Leite de Licuri com Carne de Carneiro....24
- Petiscos de Licuri da COOPES....25
- Bode Muqueado ao Leite de Licuri....26
- Pizza de Aipim com Licuri....28
- Arroz com Leite de Licuri....31
- Muqueca de Peixe com Leite de Licuri....32
- Repolho com Leite de Licuri....34

Receitas de Açúcar....35

- Beiju de Goma Fresca e Licurimel....36
- Biscoito de Licuri da COOPES....37
- Cuzcuz de Aipim com Licuri....38
- Doce de Umbu com Licuri da COOPES....39
- Empadinha Doce com Recheio de Licurimel....40
- Granoli da COOPES....41
- Bolo de Aipim e Licuri....43
- Mingau de Milho Verde com Licuri....44
- Pão de Aipim com Leite de Licuri da COOPES....45
- Paçoca de Licuri....46
- Licor de Licuri da COOPES....48
- Geladinho de Licuri da COOPES....49

Observações Importantes....50

Sobre o Slow Food....53

Fortalezas Slow Food e o Licuri....57

Sobre a COOPES....62

Apresentação

Este trabalho foi fruto de um acordo de cooperação entre o Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA) e o Slow Food Internacional no período entre 2013 e 2015. O acordo teve como objetivo principal a promoção de sistemas alimentares locais sustentáveis, envolvendo a agricultura familiar e povos indígenas, através das experiências de cooperação na América Latina (Argentina, Brasil, Colômbia e Peru) e na África (Moçambique e São Tomé).

No Brasil, o acordo teve como objetivo o fortalecimento do sistema produtivo do licuri, refletindo em ações como a criação da Fortaleza Slow Food do Mel da Abelha Mandaçaia – polinizadora do licuri –, a catalogação de produtos em risco de extinção para a Arca do Gosto, intercâmbios nacionais e internacionais com os jovens e as mulheres produtoras e promoção dos produtos beneficiados do licuri. As atividades abrangeram 10 municípios dos territórios do Piemonte da Diamantina e Bacia do Jacuípe, no estado da Bahia.

Amêndoa de Licuri

Introdução

Este receituário tem como proposta promover as deliciosas receitas feitas com o licuri, fruto de uma palmeira nativa do bioma Caatinga. Durante muitas gerações, mulheres extrativistas e quebradeiras de licuri desenvolveram técnicas e conhecimentos locais, favorecendo o melhor aproveitamento desse coquinho e criando as receitas aqui presentes.

A quebra do licuri é tradição e principal fonte de geração de renda para muitas mulheres. Enquanto versam suas cantigas regionais, essas mulheres quebram o licuri usando pedras que são batidas com firmeza sobre o coquinho e depois retiram sua amêndoa para uso culinário ou para a comercialização.

O licuri tem propriedades organolépticas remarcáveis, sua amêndoa pode ser consumida torrada, cozida, verde ou fresca. Da amêndoa extrai-se também um saboroso leite e um delicado azeite, que podem ser usados em variados preparos agregando aroma especial aos alimentos.

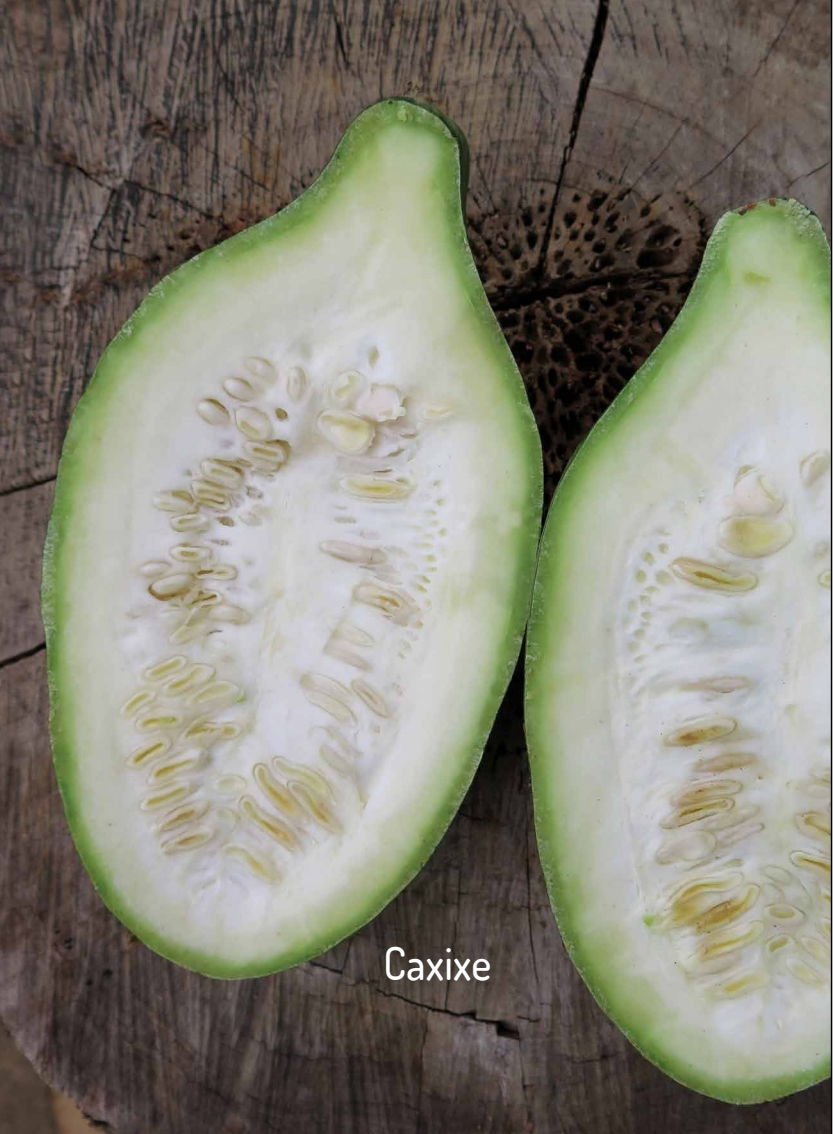
As receitas aqui apresentadas podem ser degustadas durante as Festas Regionais do Licuri, evento de valor sociocultural e ambiental, realizado anualmente desde

2008 pela Cooperativa de Produção do Piemonte da Diamantina (COOPES), entidade que envolve quebradeiras de licuri de 30 comunidades e está sediada na cidade de Capim Grosso, Bahia. Cada edição da Festa é realizada em um município ou comunidade onde existe mata nativa de licurizeiro e está presente a prática do extrativismo e quebra do licuri.

As receitas desta publicação foram descritas respeitando a maneira poética e intuitiva de como as mulheres quebradeiras de licuri produzem o seu alimento, revelando saberes e um distinto vocabulário da culinária local. A partir desta opção, surgiu a necessidade de se desenvolver um Glossário Afetivo, permitindo ao leitor, acompanhar e entender a maneira espontânea e íntima de como elas manipulam seus ingredientes e conservam uma forte relação com a terra, com a Caatinga.

Convidamos você para se deliciar com as Comidas com Gosto do Licuri e experimentar os vários produtos elaborados pela COOPES.

Revecca Tapie
Facilitadora Slow Food Brasil região Nordeste



Caxixe

Glossário Afetivo

Aipim: Mandioca

Até ficar molinho: Até ficar macio

Caxixe: Também conhecido como caxi ou caxia é uma cucurbitácea rasteira muito comum na caatinga, que quando verde se consome como legume. Apesar de lembrar o chuchu, sua massa é densa, adocicada e menos aguada. Quando maduro o caxixe pode ser usado como cabaça.

Corante: O mesmo que o urucum. Ver *urucu*.

Cortado em bandinhas: Cortado ao meio em sentido longitudinal, "de comprido".

Cuminho: O mesmo que cominho.

Galinha Caipira: Galinhas criadas em pasto ou quintal alimentadas por grãos, restos de culturas, insetos, minhocas e pequenos répteis, e por isso, muito mais saudáveis do que as de granja.

Goma fresca: O mesmo que goma molhada, ou "tapioca molhada", utilizada no preparo de beijus.

Goma seca: O mesmo que polvilho, fécula e goma doce, utilizada no preparo de biscoitos.

Granoli: Granola com licuri e *quebradinha de tapioca*.

Leite de gado: Leite extraído diretamente da vaca, sem passar por processos de industrialização.

Licuri: Também conhecido como olicuri, ouricuri, aricuri, nicuri ou alicuri é o coquinho do licurizeiro, a palmeira *Syagrus coronata*.

Licuri cozido em bolinhas: Licuri verde, que quando cozido fica parecendo uma bolinha.

Licuri maduro: Licuri colhido "de vez", com a polpa amarelinha, que indica que o licuri está quase maduro.

Licuri seco: Quando a amêndoa do licuri passa por um processo de secagem ao sol.

Licuri verde: Licuri colhido antes de ficar "de vez", que é uma etapa anterior ao maduro.

Mandaçaia e Uruçu: Abelhas nativas e endêmicas do Nordeste brasileiro. Produzem mel com sabores distintos, mais líquidos e em pouca quantidade (em média um litro e meio por ano).

Mel de Ápis (Apis mellífera): conhecido popularmente como mel de abelha européia, italiana ou africana, espécie trazida no século XIX para o Brasil.

Manteiga de fazenda: Manteiga artesanal, não submetida a processos industriais.

Muqueada: O mesmo que moqueada, assada na brasa. Originalmente em móquem, que é uma espécie de grelha feita com varinhas de madeira.

Pimentão: Onde lê-se pimentão neste receituário, deve-se considerar sempre o verde, mais comum na região.

Picadinho em tirinhas: No caso do repolho, as folhas são enroladinhas em charutinhos e depois finamente cortadas em tirinhas; o mesmo que o corte à chifonade da escola francesa.

Quando tiver moreninho: Quando estiver dourado.

Raspadura serenta: Rapadura que segue o mesmo formato de bloco da original, porém é menos sólida, mais macia, menos granulada e mais cremosa, se dissolvendo facilmente em contato com o calor ou com a água, por levar mais caldo de cana e ficar menos tempo no tacho durante o seu cozimento.

Raspadura: Originou-se do verbo raspar, e da raspagem das camadas espessas de açúcar presas às paredes dos tachos utilizados para a fabricação do mesmo.

Sal fino: Sal refinado

Tempero Verde: Mistura de ervas frescas, normalmente coentro, salsa e cebolinha, na mesma proporção.

Todos os temperos: Quando uma quebradeira diz "todos os temperos" de uma moqueca, por exemplo, se refere aos condimentos, hortaliças e vegetais utilizados no seu preparo.

Urucu: O mesmo que urucum; fruto do urucuzeiro, suas cápsulas contém pequenas sementinhas vermelhas; extraído quando maduro e socado no pilão, forma um pó vermelho, usado como condimento ou colorante pelas comunidades locais. Tradicionalmente usado pelos índios como tintura para o corpo.

Quebradinha de Tapioca: Produto final da tapioca molhada. A tapioca é peneirada, formando uma camada fina em cima da chapa quente, até ficar bem sequinha. Depois é retirada e quebrada manualmente, daí o nome de quebradinha.

Leite de Licuri

Colar de Licuri

Derivados do Licuri utilizados nas receitas

Leite de Licuri da COOPES

Receita Coletiva da Coopes . Capim Grosso, Bahia

Ingredientes

1 kg de *licuri* seco
2 litros de água

Modo de fazer

Colocar o licuri de molho em água de um dia para o outro. Escorrer e lavar • Bater no liquidificador com a água até formar o leite • Coar para tirar o bagaço, e o leite está pronto.

Rendimento: 2,5 litros
Tempo de preparo: 15 minutos após o pernoite de molho.

(!) DICA DAS QUEBRADEIRAS:

Use o leite de licuri também para fazer um delicioso arroz doce! O bagaço pode ser usado no preparo de farofas, bolos e biscoitos.

Licuricrem

Receita de Josenaide de Souza Alves . Capim Grosso, Bahia

Ingredientes

500g de licuri torrado

Modo de fazer

Bater o licuri no liquidificador até ficar um creme.

Servir com beiju torrado, torradinhas ou biscoitos de sal.

Rendimento: 500g
Tempo de preparo: 10 minutos

Licurimel

Receita de Fábio Bonfim, da Comunidade de Ramal . Quixabeira, Bahia

Ingredientes

1 litro de mel de *abelha mandaçaia*, *uruçu* ou *mel de Ápis*
1 litro de *licuri seco* moído no liquidificador

Modo de fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador até ficar uma pasta cremosa.

Sirva como recheio de beiju de tapioca, com biscoitos e torradas, ou com frutas e iogurte.

Rendimento: 1,5 litros
Tempo de preparo: 15 minutos

Leite Condensado de Licuri

Receita de Eliene, da Comunidade Baixa Grande . Quixabeira, Bahia

Ingredientes

1 litro de *leite de licuri*
500g de açúcar
4 colheres de sopa de leite em pó

Modo de fazer

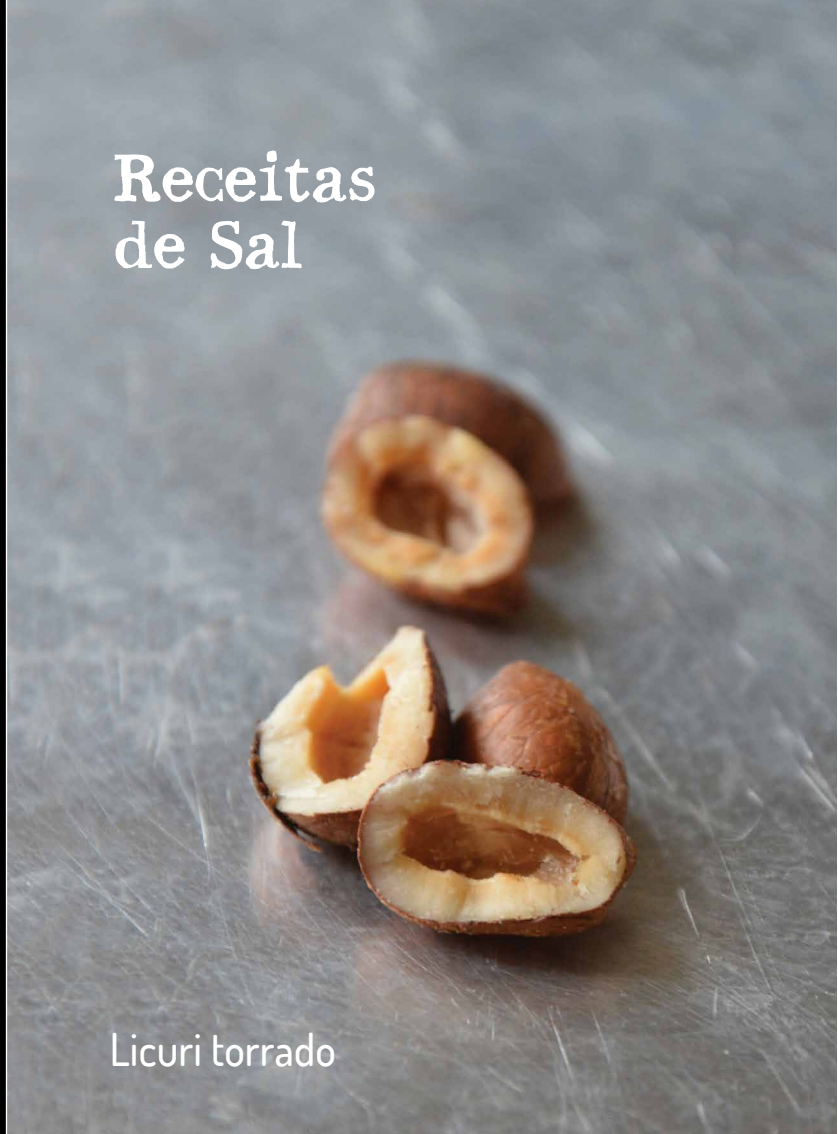
Coloque o leite de licuri numa panela com o açúcar e leve ao fogo para cozinhar até engrossar um pouco • Retire do fogo, acrescente o leite em pó e bata no liquidificador • Leve novamente ao fogo e deixe cozinhar até virar um creme pastoso.

Rendimento: 600ml, aproximadamente.
Tempo de preparo: 40 minutos

(!) DICA DAS QUEBRADEIRAS:

Use o leite condensado de licuri para fazer pudins e rechear beijus!

Receitas de Sal



Licuri torrado

Cortadinho de *Caxixe* ao Leite de Licuri com Carne de Carneiro

Receita de Josenaide Alves . Capim Grosso, Bahia

Ingredientes

500g de carne de carneiro cortada em cubos
500g de *caxixe* cortado em cubinhos
250ml de leite de licuri
Tempero verde a gosto
1 *pimentão*
2 tomates
Pimenta do reino e *cuminho* a gosto
Sal a gosto
1 colher de azeite de oliva

Modo de fazer
Corte a carne de carneiro e coloque para refogar com todos os *temperos cortadinhos exceto o tempero verde* • Acrescente um pouco de água e leve ao fogo • Quando a carne estiver cozida, coloque o caxixe cortadinho, o tempero verde e deixe cozinhar em fogo baixo por mais 15 minutos • Depois, acrescente o leite de licuri sempre mexendo e deixe no fogo baixo por mais 5 minutos.

Sirva com arroz de licuri.

Rendimento: 5 a 6 pessoas • Tempo de preparo: 1 hora

Petiscos de Licuri da COOPES

Receita Coletiva da Coopes . Capim Grosso, Bahia

Ingredientes

1 kg de *licuri seco* selecionado e *cortado em bandinhas*
1 colher de sopa de *sal fino*

Modo de fazer
Passar o licuri na panela quente em fogo baixo, mexendo sempre até torrar • Cuidado para não torrar demais, senão fica amargando • Colocar o sal e mexer mais um pouco • Apague o fogo e deixe esfriar • Coloque em vidros para conservar.

Rendimento: 1 kg • Tempo de preparo: 10 minutos

(!) DICA DA COOPES:

Experimente também preparar o **Licuri Caramelizado**, quebrando 1kg de *raspadura serenta*, colocando para derreter no fogo com 200ml de água, e depois acrescente 3kg de licuri selecionado e torrado sem sal • Mexer até dar o ponto de caramelo com cuidado para o licuri ficar soltinho • Depois de tirar do fogo, enquanto esfria, recomenda-se mexer de vez em quando para evitar que os licuris se colem um no outro • Servir com sorvete, pudim, iogurte ou puro.

Bode Muqueado ao Leite de Licuri

Receita de Lili, da Comunidade Castelo Ouricuri . Caldeirão Grande, Bahia

Ingredientes

Para o leite de licuri

500g de licuri seco
2 copos de água

Para a carne

1 kg de carne de bode
5 dentinhos de alho
1 pitada de *urucu* batido no pilão
1 pitada de *cuminho*
Sal a gosto
½ cebola picadinha
½ *pimentão* picadinho
½ tomate picadinho
1 colher de sopa de vinagre
Tempero verde cortadinho à gosto

Modo de fazer

Preparo do leite do licuri: Bater no liquidificador o licuri com a água por 5 minutos • Coar na peneira e reservar o leite.

Preparo da carne *muqueada*: Coloque a carne de bode inteira no espeto e asse na brasa, sempre virando para não queimá-la • Quando ela estiver sequinha, tire do espeto, corte em pedaços e lave com água fria • Coloque a carne cortada em uma vasilha com *todos os temperos* socados no pilão e deixe descansando por uma hora • Depois passe a carne para uma panela e deixe fervendo em fogo médio por quinze minutos • Coloque água somente se for preciso • Quando a carne estiver cozida, coloque o leite de licuri aos poucos sempre mexendo para o leite não cortar • Deixar cozinhando por mais 5 minutos em fogo baixo.

Pronto para servir com arroz e feijão verde.

Rendimento: 5 a 6 pessoas.
Tempo de preparo: 1 hora , depois de *muqueada* a carne.

(!) DICA DAS QUEBRADEIRAS:

Experimente esta receita com a galinha caipira.

Pizza de Aipim com Licuri

Receita da Comunidade de Jaboticaba . Quixabeira, Bahia

Ingredientes

Para a massa

800g de farinha de trigo
250g de aipim cozido e amassado
250g de *licuri seco* batido no liquidificador com um copo de água morna
4 colheres de *manteiga de fazenda*
2 *ovos caipiras*
1 pitada de sal
1 pacote de fermento de pão (11g)

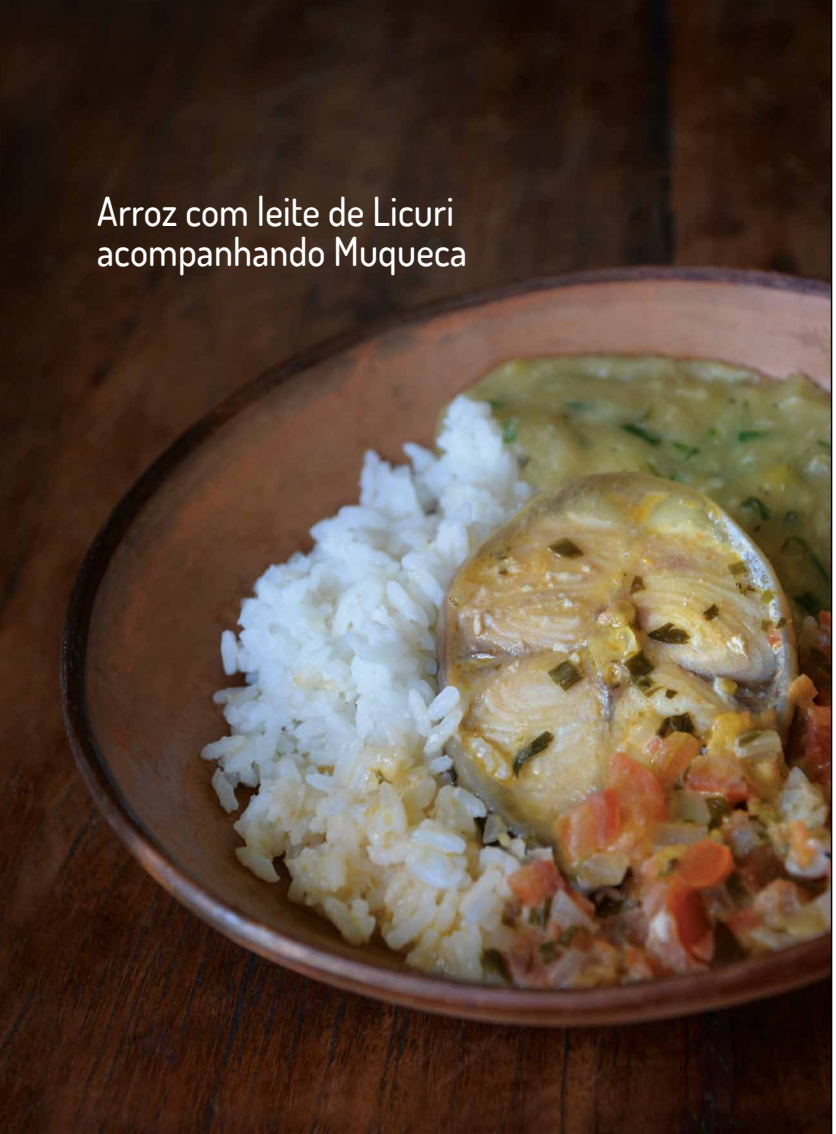
Sugestão de recheio

600ml de molho de tomate caseiro
Orégano a gosto
450g de queijo de cabra cortado em fatias
450g de frango caipira temperado, cozido e desfiado

Modo de fazer:
Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador, colocando a farinha de trigo aos poucos, até dar o ponto de massa • Se precisar, acrescente mais um pouco de farinha de trigo • Retire do liquidificador, coloque em uma vasilha coberta com um pano e deixe descansar por 2 horas • Amasse um pouco a massa com a mão e espalhe em três assadeiras de 30 cm de diâmetro • Deixe descansar por mais 15 minutos • Coloque para assar em forno quente por 20 minutos, depois coloque o molho de tomate com o orégano, o queijo de cabra e o frango caipira • Leve ao forno novamente por 10 minutos.

Sirva ainda quentinha.

Rendimento: 2,8 kg ou 3 pizzas de 930g cada.
Tempo de preparo: 3 horas, incluindo tempo de descanso da massa.



Arroz com leite de Licuri
acompanhando Muqueca

Arroz com Leite de Licuri

Receita da Comunidade Canequinha . Serrolândia, Bahia

Ingredientes

500ml de *leite de licuri*
2 copos de arroz natural integral ou
branco (sem ser parboilizado)
2 copos de água
1 pitada de sal

Modo de fazer

Cozinhar o arroz com o sal e 2 copos de água • Quando a água secar, acrescentar o leite de licuri e deixar terminar de cozinhar até ficar *molinho*.

Sirva com *muqueca* de peixe.

Rendimento: 5 a 6 pessoas, como acompanhamento.
Tempo de preparo: 30 minutos

Muqueca de Peixe com Leite de Licuri

Receita da Nega, da Comunidade Jaboticaba . Quixabeira, Bahia

Ingredientes

1 kg de peixe (Nega sugere piranha ou traíra)
500ml de *leite de licuri*
2 limões
2 tomates
1 *pimentão* médio
1 cebola média
2 dentes de alho
Tempero verde a gosto
Pimenta do reino, *cuminho* e *corante* à gosto
Sal a gosto
1 colher de óleo

Modo de fazer

Lave o peixe com bastante água e os limões, e reserve • Coloque todos os *temperos* cortadinhos em uma frigideira grande com o óleo e refogue por 5 minutos • Acrescente o peixe e deixe cozinhar por 15 minutos • Depois acrescente o leite de licuri e deixe cozinhar por mais 20 minutos em fogo baixo • Não vire o peixe • Coloque o caldinho por cima • Tampe a panela e abafe.

Sirva com pirão do caldo de peixe e arroz com leite de licuri.

Rendimento: 6 a 8 pessoas, com guarnição.
Tempo de preparo: 1 hora

(!) DICAS DAS QUEBRADEIRAS:

1 - Piranha e traíra são peixes da região que tem bastante espinha • A dica da Nega é fazer pequenos cortes transversais delicadamente dos dois lados do peixe para quebrar e cozinhar as espinhas, uma tradição local.

2 - Experimente também preparar uma bela **Muqueca de Ovo com Licuri**, refogando 250g de todos os ingredientes de muqueca (pimentão, tomate, cebola, tempero verde, sal, pimenta do reino e cuminho) em duas colheres de sopa de Azeite de Licuri da COOPES, e deixe cozinhar por 15 minutos • Depois é só quebrar 3 *ovos caipiras* inteiros sobre o refogado, juntar 1 copo de leite de licuri, tampar a panela e deixar cozinhar por mais 5 minutos.

Repolho com Leite de Licuri

Receita da Comunidade Vaca Brava . São José do Jacuípe, Bahia

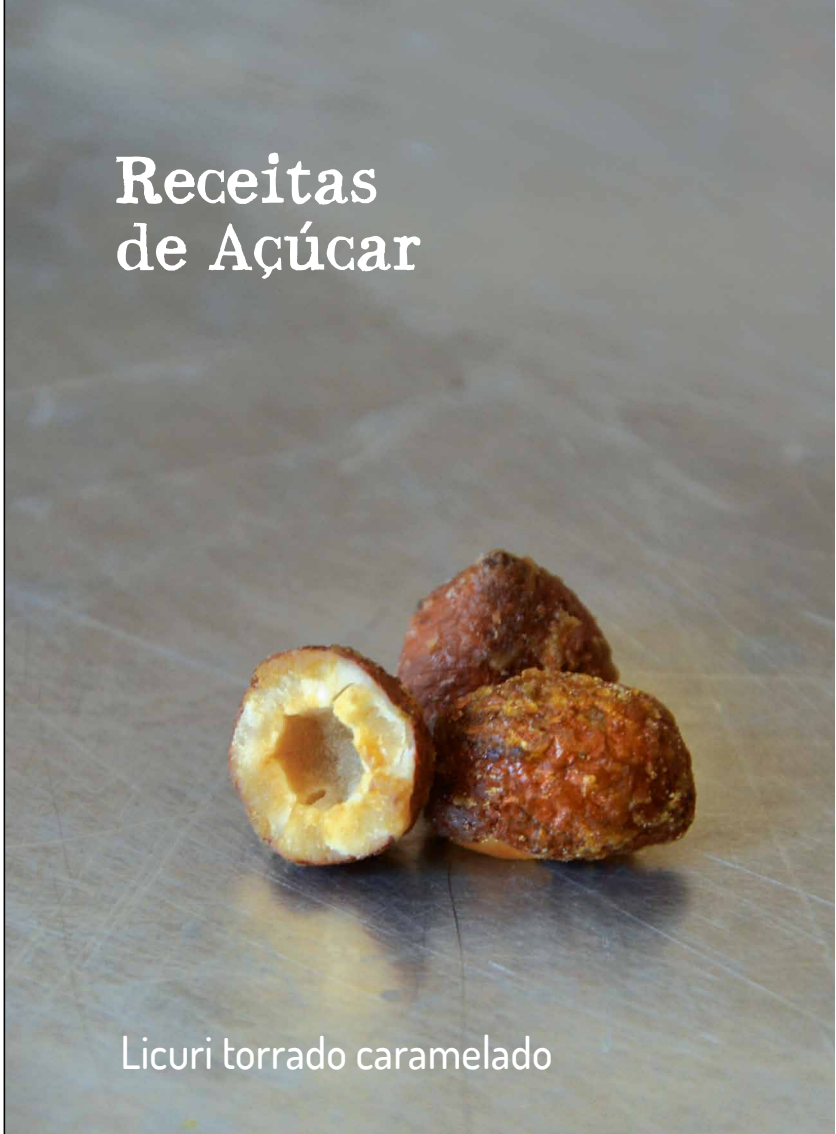
Ingredientes

3 copos de repolho *picadinho em tirinhas*
2 copos de *leite de licuri*
1 pitada de sal
1 dente de alho
1 cebola pequena
1 colher de azeite de oliva ou azeite de licuri da COOPES
Tempero verde a gosto
1 pedaço de *pimentão* (considerar metade de um pimentão)
1 pitada de pimenta do reino e 1 de *cuminho*

Modo de fazer
Refogue *todos os temperos* cortadinhos, acrescente o repolho e deixe cozinhar por 10 minutos • Acrescente o leite de licuri e deixe cozinhar por mais 20 minutos.

Sirva com arroz e peixe com licuri.

Rendimento: 4 pessoas, como acompanhamento.
Tempo de preparo: 40 minutos



Beiju de Goma Fresca e Licurimel

Receita da Comunidade de Caiçara . Capim Grosso, Bahia

Ingredientes

2 colheres de sopa de *goma fresca*
2 colheres de sopa de *licurimel*

Modo de fazer
Esquente a panela em fogo baixo • Em uma vasilha, peneire a goma e espalhe duas colheres de sopa na panela quente • Quando formar o beiju, retire e coloque em um prato limpo • Recheie com a pasta de licurimel, e enrole o beiju ainda quente.

Rendimento: 1 unidade individual
Tempo de preparo: 5 minutos

Biscoito de Licuri da COOPES

Receita Coletiva da Coopes . Capim Grosso, Bahia

Ingredientes

2 *ovos caipiras*
200g de *licuri seco* ou *maduro*
200g de açúcar mascavo
800g de *goma seca*
200g de *manteiga de fazenda*

Decoração

200g de licuri torrado sem sal

Modo de fazer
Triturar o licuri no liquidificador apenas com um pouco de água e reservar • Em uma bacia, misture os ovos, o açúcar, a manteiga e o licuri triturado, amassando com as mãos até formar uma massa cremosa • Coloque a goma aos poucos e amasse até o ponto de fazer os biscoitos (a massa deve soltar da vasilha) • Depois, em uma mesa, estique a massa com um rolo de pastel, corte a massa com um cortador de biscoitos com formato de florzinha, e coloque um pedacinho de licuri torrado no meio • Leve para assar em forno quente (200°) por aproximadamente 20 minutos • *Quando tiver moreninho* embaixo do biscoito, está pronto.

Sirva com chá ou café quentinho.

Rendimento: 1kg • Tempo de preparo: 1h20min, aprox.

Cuzcuz de Aipim com Licuri

Receita de Josenaide Alves . Capim Grosso, Bahia

Ingredientes

2 raízes médias de *aipim*
2 copos de *licuri seco* batido no liquidificador com um copo de *leite de gado* ou água
1 xícara de chá de açúcar mascavo

Modo de fazer
Rale o aipim ou passe no liquidificador depois esprema em um pano limpo e retire toda água, até formar uma massa • Misture o licuri passado no liquidificador e o açúcar na massa • Coloque para cozinhar no cuscuzeiro.

Sirva com *manteiga de fazenda* ou *leite condensado de licuri*, e café quentinho.

Rendimento: 6 pessoas
Tempo de preparo: 50 minutos

Doce de Umbu com Licuri da COOPES

Receita Coletiva da Coopes . Capim Grosso, Bahia

Ingredientes

2 kg de umbu
500ml de água
2 kg de *licuri seco* batido no liquidificador
2 kg de açúcar

Modo de fazer
Colocar o umbu para ferver com a água e deixar cozinhar por 30 minutos • Deixar esfriar um pouco, passar na peneira, tirar o caroço e reservar a polpa de umbu • Misturar a polpa de umbu, o licuri triturado e o açúcar, e colocar numa panela • Levar ao fogo e deixar cozinhar por 4 horas, até soltar da panela • Deixar ficar cremoso • Colocar em vidros estilizados.

Servir com beiju de tapioca (ver receita) ou gelado.

Rendimento: 4 kg, aproximadamente.
Tempo de preparo: 5 horas

Empadinha Doce com Recheio de Licurimel

Receita da Comunidade Alto Bonito . Capim Grosso, Bahia

Ingredientes

500g de farinha de trigo com fermento
250g de *manteiga de fazenda*
1 gema de ovo caipira
200g de *licurimel* para o recheio
20 licuris torrados sem sal para decorar

Modo de fazer
Em uma vasilha, misture a farinha, a manteiga, e amasse até formar a massa • Abra a massa e forre 20 forminhas • Coloque o recheio de licuri e tampe as forminhas com a própria massa • Pincele as empadinhas com a gema do ovo, coloque pedacinhos de licuri em cima da empada para decorar, e coloque para assar durante 30 minutos.

Rendimento: 20 empadinhas
Tempo de preparo: 1 hora

Granoli da COOPES

Receita Coletiva da Coopes . Capim Grosso, Bahia

Ingredientes

2 litros de *quebradinha de tapioca* (aproximadamente 300g)
200g de uvas-passas sem caroço
2 copos de flocos de arroz
1 copo de açúcar mascavo
Uma colher de sopa de *mel de abelha mandaçaia, uruçu* ou *Apis*
1 kg de licuri torrado sem sal
500g de castanhas de caju
500g de aveia em farelos grossos
200g de gergelim

Modo de fazer
Misturar todos os ingredientes e colocar no forno por 15 minutos com temperatura de 100°.

Servir com iogurte e/ou frutas.

Rendimento: 3,5kg, aproximadamente.
Tempo de preparo: 30 minutos

Bolinho de Aipim e Licuri

Bolo de Aipim e Licuri

Receita de Ginalva, da Comunidade Alto do Capim . Quixabeira, Bahia

Ingredientes

2 kg de *aipim* ralado e espremida a água
2 xícaras de açúcar mascavo
250g de *licuri seco* batido com um copo de *leite de gado*
3 *ovos caipiras*
3 colheres de sopa de *manteiga de fazenda*
1 colher de chá de manteiga para untar a assadeira

Modo de fazer
Misture todos os ingredientes • Bata no liquidificador acrescentando aos poucos o licuri batido com o leite • Coloque em uma assadeira retangular untada e asse em forno quente *até ficar moreninho*.

Rendimento: 20 quadradinhos
Tempo de preparo: 1h10min, aproximadamente.

(!) DICAS:

Experimente distribuir a massa em forminhas de empada (ou de *cupcake*), decore colocando pedaços de licuri por cima e depois asse, fazendo deliciosos bolinhos como na foto ao lado.

Mingau de Milho Verde com Licuri

Receita da Comunidade Capoeira do Milho . Várzea da Roça, Bahia

Ingredientes

2 copos de milho verde debulhado
200ml de *leite de licuri*
200ml de *leite de gado*
1 xícara de chá de açúcar
100g de licuri torrado sem sal quebradinho para decorar.

Modo de fazer
Coloque o milho no liquidificador junto com o leite de gado, batendo até formar uma papa • Em uma panela, coloque o milho verde batido com os outros ingredientes, leve ao fogo e deixe cozinhar até ferver bastante.

Coloque em pratinhos e sirva frio ou quente.
Coloque pedacinhos de licuri para decorar.

Rendimento: 5 a 6 porções
Tempo de preparo: 40 minutos

Pão de Aipim com Leite de Licuri da COOPES

Receita Coletiva da Coopes . Capim Grosso, Bahia

Ingredientes

500g de *aipim* morno, cozido e amassado
800g de farinha de trigo sem fermento
4 colheres de manteiga da fazenda
2 *ovos caipiras*
1 pitada de sal
2 envelopes de fermento de pão (de 11g cada)
2 copos de *licuri seco* moído com dois copos de água morna
½ xícara de chá de açúcar

Modo de fazer
Misture todos os ingredientes e coloque a farinha de trigo aos poucos até dar o ponto da massa • Cubra a massa com um pano seco e deixe descansar por 2 horas • Após, trabalhe um pouco mais a massa com as mãos e divida em pequenas porções • Modele os pães em uma assadeira untada, deixando uma certa distância entre eles e deixe descansar por mais 15 minutos • Coloque para assar em forno quente e retire quando o pão estiver moreninho.

Rendimento: a depender do tamanho dos pães.
Tempo de preparo: 2h50min, aproximadamente.

Paçoca de Licuri

Receita de Tieta, da Comunidade do Ramal . Quixabeira, Bahia

Ingredientes

250g de *licuri seco*
3 xícaras de chá de rapadura triturada
½ litro de farinha de mandioca (aproximadamente 400 gramas)

Modo de fazer
Misture todos os ingredientes e leve para moer ou passar no liquidificador • Coloque em vidros.

Rendimento: 1kg, aproximadamente.
Tempo de preparo: 15 minutos

Licor de Licuri da COOPES

Receita Coletiva da Coopes . Capim Grosso, Bahia

Ingredientes

1 litro de cachaça artesanal
3 litros de *licuri maduro*
500g de açúcar

Para a calda

500g de açúcar
100ml de água

Modo de fazer
Colocar o licuri maduro dentro da cachaça por 45 dias ou mais • Preparar a calda misturando o açúcar e a água • Deixar cozinhar a calda até dar o ponto de fio • Reservar • Coar o licuri maduro e misturar na calda de açúcar • Deixar decantar por 2 a 3 dias • Coar e colocar em um vidro limpo e esterilizado com tampa, junto com a cachaça.

Rendimento: 4 litros, aproximadamente.
Tempo de preparo: 15 minutos depois de maturada a cachaça com o licuri, e 48 dias de processo total.

Geladinho de Licuri da COOPES

Receita Coletiva da Coopes . Capim Grosso, Bahia

Ingredientes

1 kg de licuri torrado, *seco* ou *verde*
1 litro de *leite de gado*
2 xícaras de chá de rapadura triturada

Modo de fazer
Bater todos os ingredientes no liquidificador, colocar em saquinhos, e congelar.

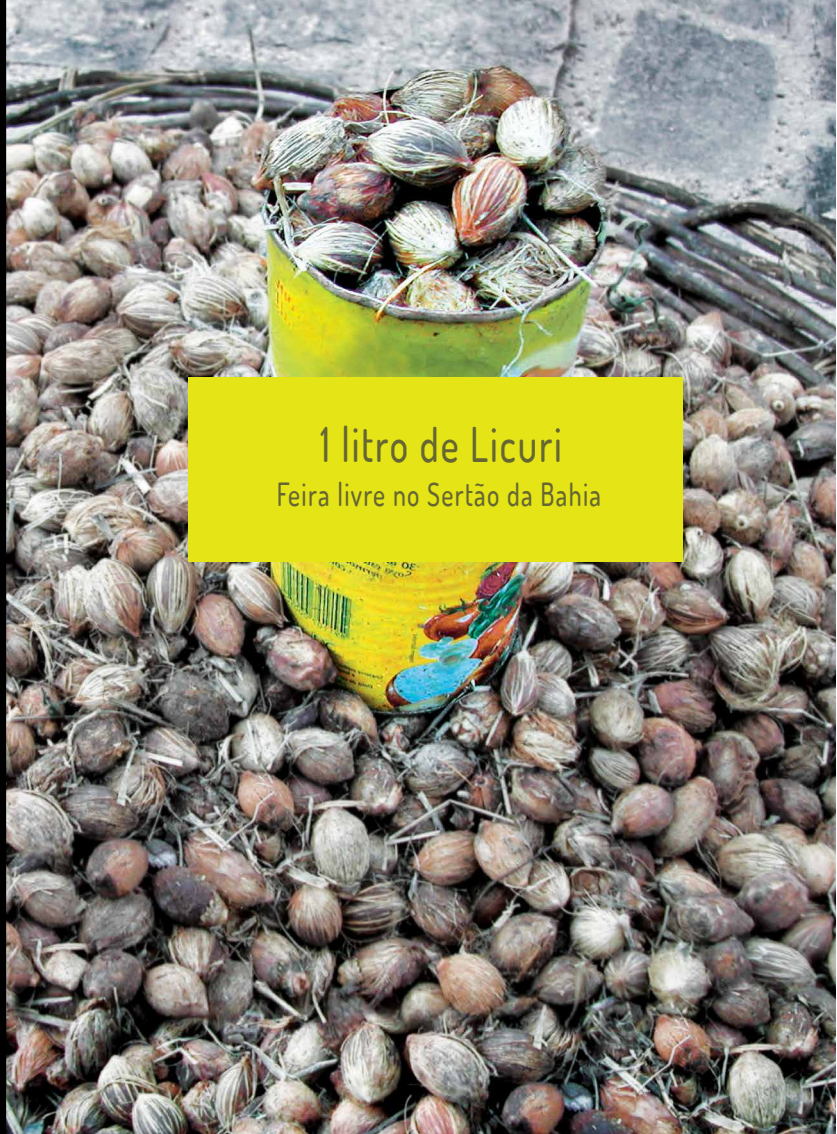
Sirva como sobremesa.

Rendimento: 20 geladinhos de 100ml, aproximadamente.
Tempo de preparo: 1 hora

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

1. Considerar um copo com capacidade de 200ml para as medidas das receitas.

2. O "litro" comumente utilizado como medida em feiras livres da região para venda de produtos à granel, em geral, são latas de óleo reutilizadas com capacidade entre 900ml e 1 litro • O peso final vai depender do produto contido na lata.



Slow Food®

Sobre o Slow Food

Em 1989, um grupo de amigos italianos criou um movimento para defender o alimento de qualidade e celebrar o direito ao prazer gastronômico. Desde o início estava claro que, antes de passar à mesa, era necessário apoiar e valorizar a agricultura familiar, o meio ambiente e as tradições culinárias.

O Slow Food nasceu para celebrar a diversidade em resposta à homogeneização do gosto e desde então, o movimento foi crescendo, se ramificando e fincando raízes em mais de 150 países.

No mundo todo, incluindo o Brasil, projetos desenvolvidos pelo Slow Food ajudam a preservar ingredientes, métodos de preparo e a salvar a biodiversidade local, da qual dependem comunidades inteiras. Dois desses projetos são: a **Arca do Gosto** – um catálogo mundial que identifica, localiza, descreve e divulga sabores quase esquecidos de produtos ameaçados de extinção – e as **Fortalezas** – dedicadas a auxiliar grupos de produtores artesanais e preservar seus produtos tradicionais de qualidade.

Abelhas nativas
nas flores
do Licurizeiro

Criada pelo Slow Food para ser o elo entre pequenos produtores e todas as pessoas comprometidas em melhorar a qualidade do que comemos, a **Rede Terra Madre** reúne mais de 2 mil comunidades do alimento, compostas por agricultores familiares, povos indígenas e comunidades tradicionais, artesãos, além de chefs de cozinha, cozinheiros, acadêmicos e jovens. A Rede dá visibilidade a pequenos produtores e funciona como uma poderosa ferramenta para troca de conhecimento e experiências.

Em 2009, o Slow Food lançou o projeto **Aliança dos Cozinheiros**, com o objetivo de divulgar e promover as Fortalezas, mas também de envolver o mundo da gastronomia na batalha pela defesa da biodiversidade, estimulando os cozinheiros a estabelecer uma relação direta com os pequenos produtores.

O Slow Food promove a **Educação do Gosto** de adultos e crianças através de diferentes iniciativas. Criou **Campanhas Internacionais** em defesa dos queijos artesanais feitos com leite cru, em favor da pesca sustentável e contra os organismos geneticamente modificados (transgênicos). O Slow Food é uma voz importante na preservação da biodiversidade, do conhecimento tradicional, une o prazer gastronômico à alimentação consciente e responsável.

O Slow Food acredita que todos têm direito
ao alimento bom, limpo e justo.

Bom
representando um alimento saboroso

Limpo
por ter sido produzido com respeito ao meio-ambiente

Justo
por ter preços acessíveis aos consumidores
e honestos para os produtores.

Faça parte do nosso movimento, associe-se!

Saiba mais em

www.slowfood.com

www.slowfoodbrasil.com

Fortalezas Slow Food e o Licuri

O Slow Food criou o projeto Fortalezas em 1999 para realizar ações concretas envolvendo diretamente os produtores, atores locais e entidades de apoio à agricultura familiar. As iniciativas podem acontecer em uma área geográfica específica, em um território ou em uma comunidade rural.

As estratégias das Fortalezas variam conforme os projetos e os produtos: pode ser desde aproximar produtores, criar redes, promover a comercialização, estabelecer protocolos de produção garantindo a qualidade do sistema produtivo até um investimento em equipamentos ou estruturação.

As Fortalezas tem como missão conservar um produto tradicional em risco de extinção, preservar uma técnica de produção, conservar paisagens rurais ou ecossistemas, através de sustentabilidade ambiental (limpo) e socioeconômica (justo), garantindo a viabilidade futura.

Saiba mais: www.slowfoodbrasil.com/fortalezas

Quebradeira de Licuri

Licuri

No semiárido baiano ao longe já se pode reconhecer as belas palmeiras do licuri (*Syagrus coronata*) e seus cachos carregados de coquinhos.

O licuri faz parte da dieta cotidiana local há muito tempo, como já registrado no Tratado Descritivo do Brasil publicado em 1587 pelo pesquisador português Gabriel Soares de Sousa. Nas gerações mais recentes, muitas pessoas tem a memória afetiva dos colares de licuri – um rosário feito com as amêndoas, que serve de lanche nutritivo para crianças e adultos.

Licuri é uma Fortaleza Slow Food desde 2012. Com o apoio da COOPES, a Fortaleza desenvolve atividades de educação ambiental, preservação, resgate de tradições, promoção, divulgação e fortalecimento da comercialização dos produtos beneficiados do licuri.

O território do Piemonte da Diamantina concentra grande parte da produção de licuri do estado da Bahia. A palmeira do Licuri fornece os frutos e palha que são transformados em produtos diversos (biscoitos, doces, leite, azeite, artesanato etc). Essa produção é uma das principais fontes de renda para muitas famílias da região. O licuri também é alimento para várias espécies nativas, como por exemplo, a Arara Azul, que está em risco de extinção.

Licurizeiros no Sertão da Bahia

Apesar da importância socioeconômica e ambiental, os licurizais encontram-se sob ameaça devido ao desmatamento e queimadas. O Slow Food defende a conservação dos licurizais e apoia campanhas de preservação. O movimento publicou e divulgou internacionalmente a "Nota de repúdio à derrubada dos licurizais em Capim Grosso/BA" que pode ser acessada em: www.slowfoodbrasil.com/licurizais

A participação de cada um é fundamental

Para fortalecer a preservação do Licuri, é importante conhecer os seus produtos e valorizar os produtores. Todos podem contribuir com isso. Os gestores públicos podem criar leis para garantir o acesso dos extrativistas aos licurizais e punir crimes ambientais como a derrubada das palmeiras. Os chefs de cozinha podem incluir o licuri no cardápio e divulgar seu sabor e versatilidade. Os consumidores urbanos podem procurar os produtos do licuri, se juntar a grupos de compra responsável e buscar estabelecimentos ligados à economia solidária e comércio justo.

Essas ações são importantes e podem ser aplicadas também para outras espécies, colaborando com a agrobiodiversidade e os produtos artesanais, gerando demandas para a agricultura familiar, favorecendo os pequenos produtores e as culturas tradicionais.

Sobre a COOPES

CONTATOS

Cooperativa de Produção da Região
do Piemonte da Diamantina (COOPES)

Avenida Airton Senna, nº 731-A Bairro São Luiz,
Capim Grosso, Bahia.
CEP: 44.695-000

Emails: coopesvendas@hotmail.com, naidemell@hotmail.com

Telefone: (74) 3651-0225

Coopes
Sertão da Bahia . Brasil

A Cooperativa de Produção da Região do Piemonte da Diamantina (COOPES) é constituída por agricultores familiares que cultivam, coletam, beneficiam e comercializam produtos da cadeia da sociobiodiversidade do semiárido baiano, tendo como carro-chefe os produtos derivados do Licuri. Por sua proposta de trabalho, integra redes, fóruns e articulações da economia e comércio justo e solidário. A entidade agrega 234 cooperados, sendo 80% mulheres, e sua atuação tem impacto direto na vida de 450 famílias.

IFAD
Investing in rural people

Slow Food

Slow Food Brasil