



# Ecogastronomía

para jóvenes rurales  
del Semiárido

Compartiendo saberes y sabores locales  
adoptando la filosofía Slow Food  
en los proyectos FIDA





# **Ecogastronomía** para jóvenes rurales del Semiárido

Compartiendo saberes y sabores  
locales adoptando la filosofía Slow Food  
en los proyectos FIDA



# ficha técnica

## equipo editorial

### Coordinación

Valentina Bianco

### Elaboración

Rebecca Cazenave-Tapie

### Revisión

Glenn Makuta

### Proyecto Gráfico

Marcelo de Podestá

### Fotografía e Ilustraciones

William França

## equipo Semear Internacional

### Coordinación

Fabiana Viterbo

### Asistente Administrativo Financiero

Ana Luiza Santos

### Dirección de Gestión del Conocimiento

Aline Martins

### Dirección de Cooperación Sur-Sur

Ruth Pucheta

### Gestión de M&A y Comunicación

Diovanne Filho

### Asesor de M&A

Adalto Rafael

## equipo Asociación Slow Food de Brasil

### Junta Directiva

Georges Schnyder

Luis Carrazza

Jerônimo Villas-Bôas

### Núcleo de Gestión

Elaine Diniz

Glenn Makuta

Ligia Meneguello

Valentina Bianco

## DATOS INTERNACIONALES DE CATALOGACIÓN EN LA PUBLICACIÓN (CIP)

F981e

Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA)

Ecogastronomía para jóvenes rurales de la región semiárida: compartiendo sabores y conocimientos locales Adopción de la filosofía Slow Food en los proyectos del FIDA - Sergipe: Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA): IICA - Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura, 2018. il. color.

Este folleto es el resultado del trabajo realizado en conjunto con Semear Internacional, IICA, Asociación Slow Food de Brasil, comunidades apoyadas por el FIDA en Brasil y jóvenes rurales.  
ISBN: 978-92-9266-082-6 | **1. Ecogastronomía. 2. Agricultura familiar. 3. Juventud rural. I. Título.**

CDU 641.1







# índice

**Presentación FIDA/SEMEAR Internacional ... 6**

**Mapa proyectos FIDA ... 10**

**Presentación Slow Food ... 14**

**Principios de la Ecogastronomía ... 18**

**Metodología para talleres de ecogastronomía ... 22**

**Receta de los sabores del Semiárido ... 28**

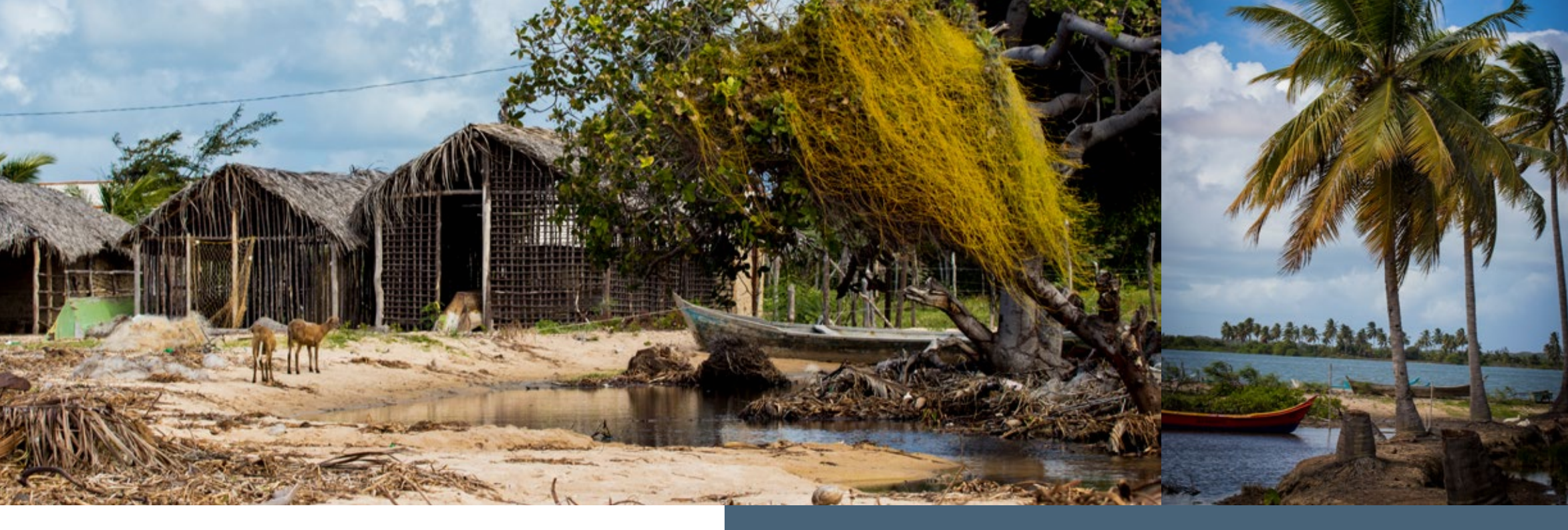
**Recetas ... 30**

**Cocineros ... 50**

**Participantes ... 52**

**Referencias bibliográficas / enlaces / contactos ... 56**





## presentación

*saberes, innovaciones  
y buenas prácticas  
para la convivencia  
con el Semiárido*

El **Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA)**, en asociación con gobiernos estatales del Nordeste y con el Gobierno Federal, posee una cartera de proyectos de desarrollo rural que hoy cuenta con un cuadro de seis proyectos de financiamiento en ejecución - tres de ellos con el apoyo del **Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA)** - dos en fase de firma, y dos programas de donación que se centran en el desarrollo de proyectos productivos de generación de ingresos agrícolas, cooperativismo, asociativismo y acceso a mercados.

Con el objetivo de aumentar los ingresos, promover la seguridad alimentaria y disminuir la pobreza del público beneficiario en varios estados de la región Nordeste, el FIDA fomenta acciones dirigidas, que tiene como prioridad la participación de mujeres, jóvenes y comunidades tradicionales.

Paralelamente a este trabajo, el FIDA todavía busca realizar acciones que van más allá del desarrollo productivo en las comunidades atendidas, estimulando el acceso a la información a través de acciones dirigidas y enfocadas en el conocimiento, con el objetivo de facilitar el acceso a saberes, innovaciones y buenas prácticas contextualizadas para la convivencia con el Semiárido.





Fue así como se creó el **Programa Semear**, que durante seis años trabajó con proyectos apoyados por el FIDA para promover el desarrollo sostenible y equitativo en la región.

Con el éxito del Programa Semear, se implementó una segunda fase de este proyecto, creando así el **Semear Internacional**, con enfoque en el Monitoreo & Evaluación, Comunicación, Gestión del conocimiento y Cooperación Sur-Sur. En su actuación, el Programa ha contribuido de manera expresiva para la sistematización y diseminación de las buenas prácticas de los proyectos del FIDA en el ámbito nacional e internacional.

A través de sus intercambios con técnicos y beneficiarios de los proyectos, además de publicaciones en formato impreso y digital, Semear Internacional contribuye potenciando y posibilitando las buenas prácticas de los proyectos. Uno de estos intercambios, además de brindar una infinidad de conocimientos que han sido difundidos por los beneficiarios, resultó en esta publicación.

A partir de una asociación entre el FIDA, IICA, Semear Internacional y la Asociación Slow Food de Brasil, se realizó el **intercambio en Ecogastronomía** en Sergipe reuniendo cerca de 20 jóvenes de todos los proyectos FIDA



## *cadena regionales para la valorización del local*

Como gran resultado de este intercambio, reunimos en esta publicación recetas desarrolladas por los propios participantes del evento, con el objetivo de mostrar que, valorizando las potencialidades locales, podemos desarrollar una cadena regional de valorización del local.

Que las recetas y las historias presentes en esta publicación inspiren a más personas a que miren más de cerca. Para sus regiones, para las riquezas que podemos encontrar en nuestros patios traseros y beneficiarnos con tanta sabiduría y sabor.

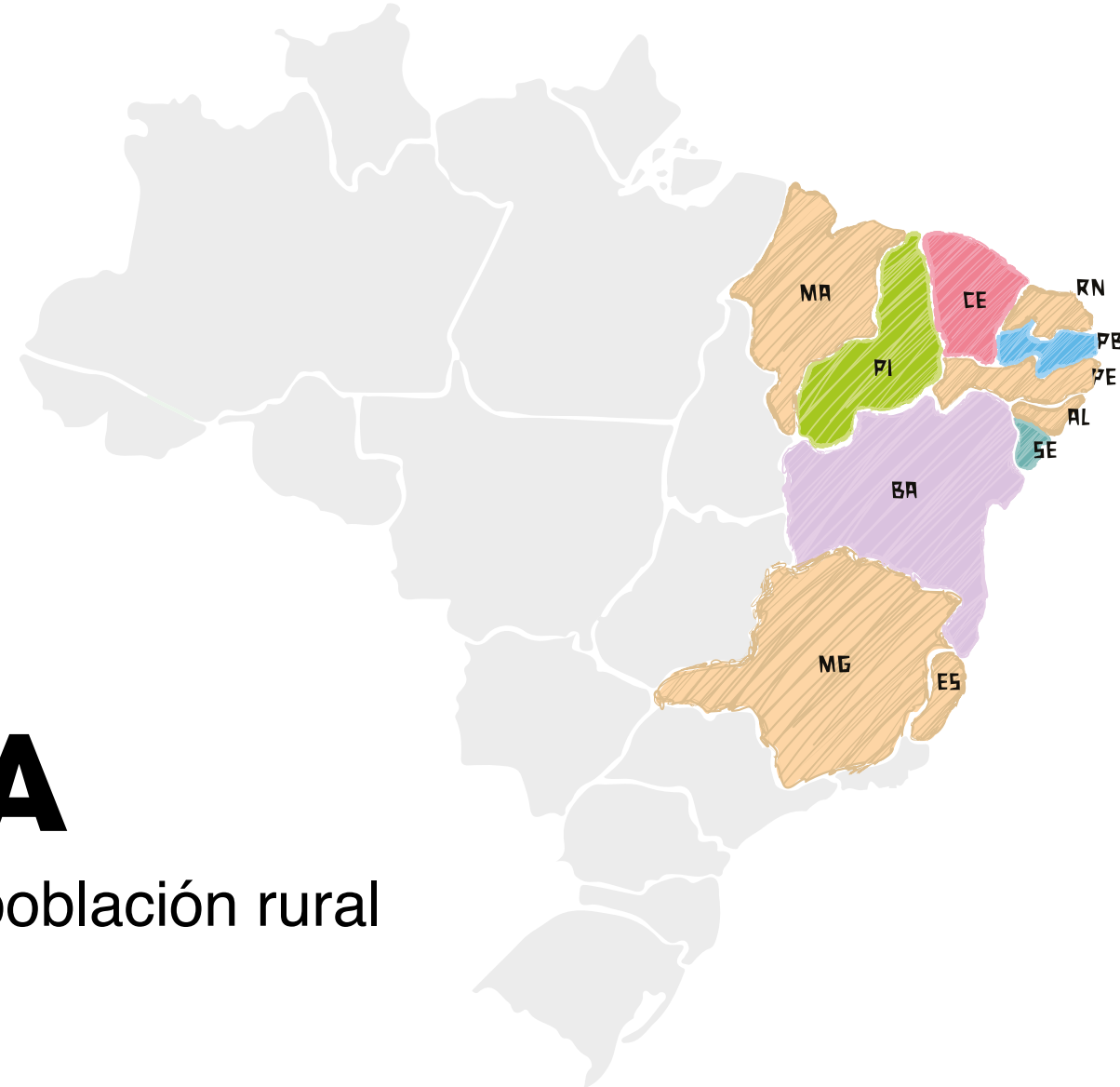




## proyectos apoyados por FIDA en Brasil



Invertir en la población rural



**BAHIA**

**70.000**  
familias  
beneficiadas



Fondos del  
FIDA destinados  
al proyecto:  
U\$ 45,000,000



**CEARÁ**

**60.000**  
familias  
beneficiadas



Fondos del  
FIDA destinados  
al proyecto:  
U\$ 40,000,000



**PARAÍBA**

**18.500**  
familias  
beneficiadas



Fondos del  
FIDA destinados  
al proyecto:  
U\$ 25,000,000



**PIAUI**

**22.000**  
familias  
beneficiadas



Fondos del  
FIDA destinados  
al proyecto:  
U\$ 20,000,000



**SERGIPE**

**12.000**  
familias  
beneficiadas



Fondos del  
FIDA destinados  
al proyecto:  
U\$ 16,000,000



**NORDESTE  
+ MG  
+ ES**

**74.000**  
familias  
beneficiadas



Fondos del  
FIDA destinados  
al proyecto:  
U\$ 18,000,000





*El territorio de Baixo  
São Francisco es  
marcado por su rica  
Sociobiodiversidad*





## Presentación **Slow Food\***

**Slow Food** es un movimiento internacional iniciado en Italia en la década de 1980 para oponerse a la diseminación de la comida rápida y a la estandarización de la cultura alimentaria, que implica la desaparición de especies, variedades, razas, técnicas, conocimientos y saberes relacionados a la comida.

El movimiento defiende el conocimiento sobre el origen de los alimentos y se basa en la premisa de que **la comida debe ser buena, limpia y justa para todos**. Buena, porque debe ser sabrosa a partir de sus cualidades organolépticas; limpia, porque su producción no debe perjudicar el medio ambiente y la salud humana; justa, porque debe generar una remuneración justa a los productores y ser accesible a los coproductores (consumidores conscientes), garantizando el bienestar animal y la soberanía alimentaria de la humanidad.

*La comida buena,  
limpia y justa  
para todos*



El movimiento Slow Food definió como misión primordial salvaguardar la sociobiodiversidad, acercar a los agricultores a los coproductores y difundir la educación alimentaria y gustativa. Esto sucede a través de un conjunto de acciones que tienen como objetivo impulsar cambios en el sistema alimentario, como campañas, eventos, intercambios, talleres, ruedas de conversaciones, y los programas - el **Arca del Gusto**, la **Alianza de Cocineros Slow Food** y las **Fortalezas Slow Food**, los **Mercados de la Tierra**, el **Slow Food Travel**, y las **Huertas Slow Food**.

En las últimas tres décadas el movimiento se ha articulado en torno a una red global vibrante, presente en más de 160 países, que relaciona el placer de la comida con el compromiso y la responsabilidad con las comunidades y el Planeta Tierra<sup>1</sup>.

**\*Valentina Bianco**

*Coordinadora Internacional de  
Slow Food para Brasil*



Esta movilización y conexión global ha apoyado diversos procesos de articulación local, contribuyendo con la valoración de la agricultura familiar, de las técnicas y conocimientos tradicionales relacionados a la cultura alimentaria y a la identidad de diversos territorios.

Todo esto solo es posible gracias a la interacción entre los nudos de la red Slow Food - Terra Madre, que reúne a unos 5000 grupos locales, urbanos y rurales, denominados **Comunidades Slow Food**, con la participación de los más diversos actores de la sociedad civil unidos en la lucha por una alimentación buena, limpia y justa: agricultores, extractivistas, pescadores, productores artesanales, activistas urbanos, cocineros, académicos, periodistas, formadores de opinión, jóvenes y ciudadanos comprometidos de diversos orígenes y clases sociales.

Slow Food promueve a nivel mundial y local sus temas y campañas para fomentar la discusión sobre diversas cuestiones directamente relacionadas al sistema alimentario vigente, a través de la elaboración de manifiestos, eventos y acciones de influencia política. Conoce y únete a nuestras **campanas**<sup>2</sup>.



<sup>1</sup>Más información sobre los programas en los sitios web de Slow Food Brasil [www.slowfoodbrasil.org](http://www.slowfoodbrasil.org) y la Fundación Slow Food para la Biodiversidad [www.fondazioneslowfood.com](http://www.fondazioneslowfood.com)

<sup>2</sup>Más información sobre las campañas en el Sitio Web de Slow Food Internacional [www.slowfood.com/pt-pt](http://www.slowfood.com/pt-pt)



# Principios de la Ecogastronomía\*

*“El hombre cosecha, cultiva, domestica, disfruta, transforma, reinterpreta la naturaleza cada vez que se alimenta”.*

**Carlo Petrini** | fundador del movimiento Slow Food



**Slow Food** parte de la premisa de que la comida es el principal factor de definición de la identidad humana, ya que lo que comemos siempre es un producto cultural.

Creemos que la información y la educación son esenciales para que la sociedad comprenda el potencial de transformación y el impacto generado a partir de sus elecciones alimentarias. Traducido a un concepto, el enfoque del movimiento es la **ecogastronomía**, abarcando cuestiones agrícolas, culturales, ecológicas, históricas, políticas y socioeconómicas.

**\*Valentina Bianco**  
Coordinadora Internacional de  
Slow Food para Brasil





## *diálogos sobre la comida buena, limpia y justa con la juventud rural*

Practicar la ecogastronomía significa promover la identidad cultural, favorecer la educación del gusto y fomentar la lucha por la conservación y el uso sostenible de los productos de la sociobiodiversidad. A través de la cocina, promovemos procesos de valorización de especies vegetales nativas, razas animales tradicionales y productos artesanales locales, fruto de técnicas y conocimientos que se han transmitido de generación en generación, contribuyendo así a la reproducción de la cultura alimentaria.

No podemos hablar de ecogastronomía sin hablar de agricultura familiar. Queremos promover un modelo de agricultura más intensivo y sostenible, basado en el conocimiento de las comu-



<sup>1</sup>Más información en el sitio:  
[www.slowfoodbrasil.org](http://www.slowfoodbrasil.org)

nidades locales, en el que participen hombres, mujeres y jóvenes, pueblos indígenas y comunidades tradicionales y, al mismo tiempo, buscamos fomentar modelos de consumo conscientes, conectando el campo con la mesa.

Abordar los principios del Slow Food y de la Ecogastronomía en un taller de capacitación para jóvenes rurales significa no solo sensibilizarlos sobre el ciclo de la alimentación, sino también provocar un contacto y posible compromiso con la red Slow Food - Terra Madre, particularmente con la **Red de Jóvenes Slow Food y la Alianza de Cocineros Slow Food**<sup>1</sup>, superando las limitaciones logísticas y tecnológicas que aún dificultan la movilización y participación activa en el medio rural.

Creemos que esta publicación refleja la visión y los anhelos del movimiento Slow Food en relación a la importancia de la permanencia de la juventud rural en el campo y a la equidad de género, dos grandes desafíos que enfrenta Brasil hoy, particularmente en el semiárido del Nordeste. A lo largo de las páginas, esperamos poder conducir al lector al uni-verso de nuestros talleres de intercambio de conocimientos en Ecogastronomía. Además, despertar el interés de muchos jóvenes rurales en busca de oportunidades y profesiones que dialoguen con la necesidad de empoderamiento, generación de ingresos, conservación de los ecosistemas y convivencia con los cambios climáticos.





## metodologia para talleres de Ecogastronomía

A partir de la visión que permea toda la trayectoria del movimiento Slow Food a favor del acceso a una alimentación buena, limpia y justa, y considerando la importancia de sensibilizar a los jóvenes rurales sobre las dimensiones ambientales, culturales y socioeconómicas del sistema alimentario, se elaboró una metodología que podría cumplir con los siguientes objetivos:

*intercambio de conocimientos a través de la interacción y las prácticas colectivas*

- acercar a los jóvenes rurales a través de acciones dirigidas a la producción, el procesamiento y comercialización de productos de la agricultura familiar y el extractivismo;
- posibilitar el intercambio de experiencias y técnicas alternativas de convivencia con el semiárido;
- valorar la creatividad de los jóvenes en el campo, identificando oportunidades de generación de ingresos y fortalecimiento de las asociaciones, cooperativas y grupos informales;
- fomentar el fortalecimiento y la valoración de la identidad cultural de los pueblos indígenas, comunidades tradicionales y agricultores familiares a través de la relación con la alimentación, incentivando discusiones sobre las temáticas de género.

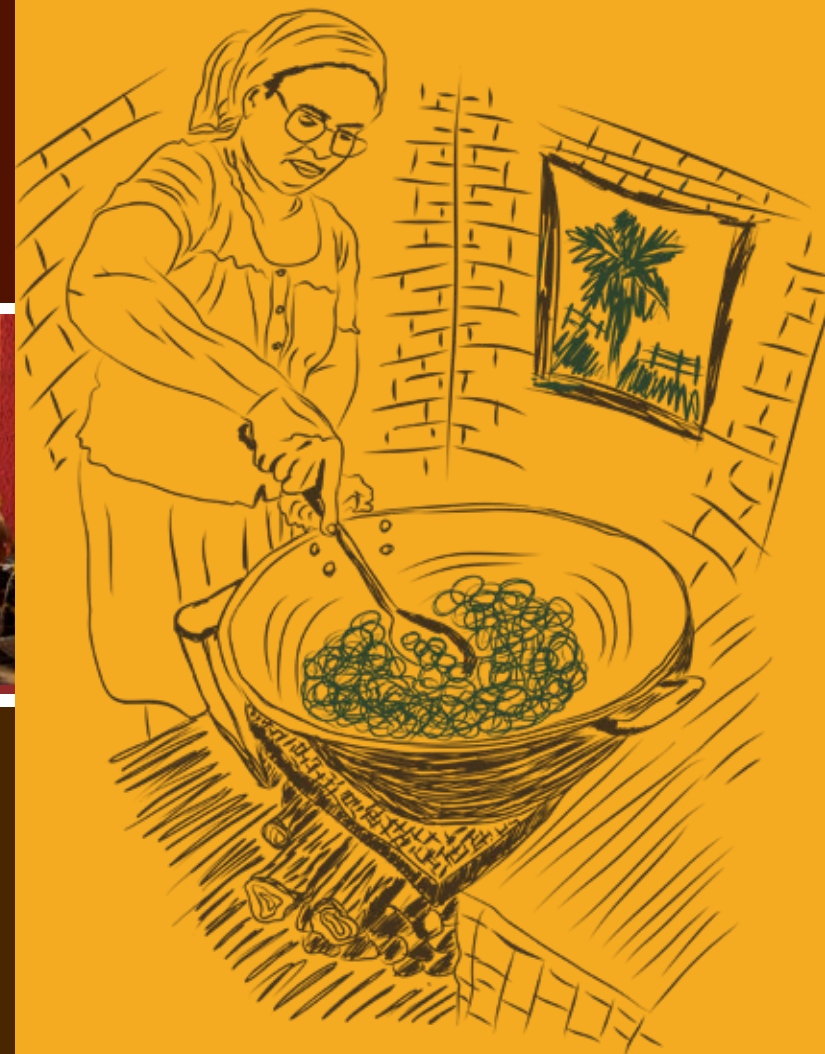


La metodología del intercambio involucró dos visitas previas al municipio de Aracajú, Sergipe, con enfoque en el territorio rural del **Baixo São Francisco**, que permitieron la comprensión del contexto local, la articulación institucional y la formalización de alianzas, base para la consolidación del taller de intercambio.

El taller contó con 32 horas de actividades teóricas y prácticas, en las que participaron 20 jóvenes de cinco estados del semiárido, y se dividió en cuatro fases complementarias, aquí descritas.

## I. **Contextualización:** Slow Food y Ecogastronomía

En la inauguración del taller, se buscó transmitir una nueva mirada al ciclo del alimento, el vínculo entre la producción y el consumo, y la relación entre el campo y la ciudad. Se ha fomentado una reflexión sobre los desafíos en la sucesión de la agricultura familiar y el papel de la juventud rural en la identificación de nuevas oportunidades para promover el desarrollo territorial. Se creó el “tenedero de los principios y criterios de Slow Food y Ecogastronomía”, es decir, palabras clave a considerar e interiorizar a lo largo del proceso de intercambio.



## II. **Educación del Gusto:** rescate de sabores y recuerdos de la cultura alimentaria

Con el fin de estimular nuevas experiencias, fomentar la reconexión con alimentos que forman parte de la propia cultura alimentaria, y que en ocasiones quedan ocultos en la memoria o incluso han sido totalmente olvidados, esta etapa del taller llevó a los jóvenes a un viaje sensorial, buscando estimular a todos los sentidos - sabores, aromas, texturas, colores e incluso sonidos de los alimentos.

Cada joven participante fue invitado a compartir un producto\* que tradujera la identidad de su territorio y del **bioma Caatinga**. Se presentaron un total de 26 productos, que van desde la farofa de gallina de granja hasta el vino de fruta de palma, promoviendo el intercambio de información y testimonios sobre la importancia del producto en el fortalecimiento de la identidad y la generación de ingresos para los jóvenes rurales.



### III. **Territorio e identidad:** conocimiento de la sociobiodiversidad local

Para promover el conocimiento sobre el territorio, las iniciativas que contribuyen a la conservación de la sociobiodiversidad y para incentivar el intercambio de conocimiento entre los jóvenes del contexto local, se desarrolló un recorrido ecogastronómico en tres municipios del **Baixo São Francisco**, que incluyó: visitas a las áreas de producción, compras de los productos locales de jóvenes quilombolas, mariscadoras y pescadores artesanales, ruedas de conversaciones sobre los desafíos y alternativas para lidiar con las largas estancias y, por último, almuerzo en la comunidad de Saramé, a la orilla de la desembocadura del Río São Francisco.

### IV. **Ecogastronomía:** preparación y recetas siguiendo la filosofía Slow Food

La concepción de los ingresos se inició con la presentación de todos los productos adquiridos durante el recorrido eco-gastronómico, visitas a comunidades y en la feria municipal de Aracaju, destacando la diversidad del territorio, los elementos de agua y tierra, y cómo esto se refleja en la sociobiodiversidad de la Caatinga.



*Conociendo el territorio a través de la mirada de las comunidades*



Organizados en grupos y guiados por profesionales de la cocina sobre las normas de seguridad e higiene, los jóvenes fueron guiados por todo el proceso de preparación, desde la limpieza y corte de los ingredientes, hasta la cocción, montaje de los platos, y degustación, tratando de despertar la armonía en el grupo, el amor por el arte de cocinar y el placer por la comida.

\*Los productos y cómo adquirirlos se encuentran en la página 54 de la publicación.



# Recetas de los sabores del **semiárido**

**En el contexto de la cocina, una receta se define por presentar instrucciones sobre cómo preparar un alimento, definiendo los ingredientes y cómo prepararlo.**

Las recetas aquí presentadas amplían esa definición, por la búsqueda sobre el origen de los ingredientes, los conocimientos y prácticas de los productores, el modo de preparación, comprendiendo así los principios de la Ecogastronomía, según el Slow Food.



Compartiendo orgullos, desafíos, y anhelos, 30 jóvenes provenientes de cinco estados del semiárido revelaron su apego a su tierra y a lo que ella produce, a lo largo de 32 horas de intercambio, incluidas 16 horas de taller de cocina en la escuela **SENAC** de Aracaju. Se utilizaron productos de comunidades tradicionales, asociaciones o cooperativas del semiárido en la elaboración de 15 recetas.

El propio taller de Ecogastronomía contó con la participación de los chefs de cocina **Leila Carreiro, Timóteo Domingos** y **Seichele Barboza**, con el apoyo del chef profesor **Samuel Davi** y miembros de la red Slow Food, quienes supieron inspirar a los jóvenes mostrando las sinergias entre el conocimiento rural tradicional y las técnicas contemporáneas, aportando nuevos aromas, sabores, colores y texturas.

El más sabroso de todo el recorrido sensorial fue, a través de las recetas, poder degustar historias y culturas alimentarias de cada lugar representado en los platos firmados.

**¡Te deseamos un buen viaje al semiárido nordestino a través de los productos de la sociobiodiversidad presentados en cada receta!**





tiempo de  
preparación:  
30'  
rendimiento:  
1 beiju

## beiju de **maíz criolla**

Leila Carreiro

### ingredientes:

**200g** de almidón fresco  
**100g** de harina de maíz criolla húm-  
eda  
**100g** de coco rallado  
**1 cucharada** de azúcar  
sal al gusto  
miel de anacardo

En un bol, pasa en el tamiz el almidón y la harina de maíz criolla, agrega un poco de sal. Mézclalo y resérvalo. Bata en la licuadora el coco seco con 200ml de agua, sazona con sal al gusto y el azúcar. Coloca una sartén para calentar a fuego medio y extiende sobre ella el almidón mezclado con la harina de maíz, formando un disco. Déjalo reposar, soltando de la sartén, gíralo a un lado y listo. Rellena el beiju con el bagazo del coco bien húmedo y sírvelo con una pincelada de miel de anacardo en almibar.



tiempo de  
preparación:  
40'  
rendimiento:  
4 porciones

## **pastel** a palmatório

Timóteo Domingues

### ingredientes:

**300g** de palma sin piel y sin espinas  
**150g** de goma para tapioca  
**70ml** de mantequilla de botella  
**150ml** de leche de licuri fresca  
**100g** de azúcar  
una pizca de sal

Lleva la palma a la licuadora y muélela hasta que se forme una pasta. Reserva. En una batidora, bate la mantequilla de botella y el azúcar por dos minutos. Agrega la goma para tapioca y mézclalo. Luego pon la leche de licuri. Bátelo por un minuto y agrega la crema de palma. Para terminar, agrega la sal y la canela al gusto. Hornéalo a fuego lento por 1 hora. Agrega canela y jarabe de rapadura al gusto.





tiempo de  
preparación:  
XX'  
rendimiento:  
10 porciones

## Filete de **xique-xique** con angu

Timóteo Domingos

### ingredientes:

**1kg** de filete de xique-xique  
**50g** de aceite de licuri  
**6** hojas de velame  
**5** limones gallegos  
sal y pimienta negra al gusto

### ingredientes angu:

aceite de licuri  
harina de maíz criolla  
harina de moringa  
cebolla, ajo y pimienta  
velame verdolaga  
y brezo de espinas  
sal y pimienta negra

Divide el xique-xique en rodajas de 100g y déjalo marinar en el jugo de limón y las hojas de velame por 4 horas. Sazó-nalo con sal y pimienta. Calienta la mantequilla de botella en una sartén y dora el xique-xique por todos lados.

### angu:

Saltea el ajo y la cebolla con aceite de oricuru. Agrega las hojas picadas (verdolaga, velame y brezo de espinas) y el pimienta. Déjalo cocer durante unos minutos y añade un poco de agua. Espolvorea la harina de maíz poco a poco, revolviendo constantemente, hasta que espese el caldo. Coloca el angu y el filete en el plato y termina con la harina de hoja de moringa. Sazónalo al gusto.

## **ostras** con queso de cabra y mangaba

Seichele Barboza

### ingredientes:

6 ostras  
queso de cabra  
licuri  
rodajas de biribiri

### ingredientes salsa:

**1** cebolla mediana picada  
**2** dientes de ajo picado  
**1 cucharada** de  
mantequilla de botella  
**200ml** de pulpa de mangaba  
sal opcional

Lava bien la cáscara de las ostras frescas, ábrealas y sepáralas. Coloca las cáscaras en un plato y agrega las ostras, la salsa mangaba y el queso de cabra rallado. Hornéalo a una temperatura media de 180° C, entre 10 y 15 min. Retíralo del horno, se puede hacer el queso con soplete. Termina con licuri y rondas de biribiri.

### salsa:

Dora el ajo y la cebolla en mantequilla, agrega la pulpa de la mangaba y cocínalo a fuego lento durante otros tres minutos, agrega sal si lo prefieres. Reserva.

tiempo de  
preparación:  
10'  
rendimiento:  
6 porciones





tiempo de  
preparación:  
5'  
rendimiento:  
500ml

## jugo de palma

Timóteo Domingos

### ingredientes:

**200g** de palma  
**3** limones  
**250ml** de agua  
azúcar al gusto

Retira todas las espinas de la palma, con ayuda de un cuchillo y pinzas. Lava, corta y bate en la licuadora la palma, luego tamízalo. Reserva. Coloca en la licuadora el jugo del limón, el azúcar y bátelo. Agrega el jugo de la palma y bate una vez más. Sírvelo con hielo.

## ensalada de camarones

Leila Carreiro

### Ingredientes:

**100g** de camarón fresco del  
Río San Francisco  
**30g** de licuri cocido  
**20g** de maní cocido  
 $\frac{1}{4}$  de cebolla morada en rodajas finas  
**1 cucharada** de mantequilla de botella  
**1** anacardo pequeño maduro  
sal y limón gallego al gusto

Retira la cáscara del camarón y sazónalo con el ajo machacado. Corta en cubos todos los ingredientes y resérvalos. En una sartén caliente, coloca la mantequilla de botella y agrega los camarones, mezclando por unos segundos, hasta que se pongan rosados. Sácalos del fuego y déjalos enfriar. Agrega los ingredientes restantes picados al camarón y exprime una banda de limón. Sírvelo frío.

tiempo de  
preparación:  
30'  
rendimiento:  
2 porções





clases prácticas | visita al Mercado Municipal Antônio Franco | Aracaju - SE





tiempo de  
preparación:  
2h  
rendimiento:  
8 porciones

## capón con palma

Timóteo Domingos

**ingredientes:**  
**50ml** de mantequilla de botella  
**20g** de comino  
**1/4** de manojo de cilantro  
**5** pimientos de olor  
**1/2** pimiento sal al gusto  
**1** capón o gallina de Capoeira  
**5** naranjas  
**1kg** de palma limpia  
**6** dientes de ajo  
**2** cebollas picadas

Retira las espinas de la palma, córtala en pedazos y vuelve a servirlos. Corta el capón de trozos grandes y déjalo marinar en el jugo de la naranja, comino y pimientos de olor durante 1h. Calienta la mantequilla, coloca la cebolla picada y el ajo y deja que se dore. Agrega el capón dejando dorar todas las partes a fuego lento. Poco después, coloca en la olla la palma y el pimiento en cubos pequeños y déjalos cocinar en el propio caldo por unos 30 minutos. Termina con sal y cilantro.

## ensalada sertanejana

Timóteo Domingos

**Ingredientes:**  
**1** cucharada de miel  
**1** puñado de pimienta rosa  
aceite de licuri  
**3** biribiris  
**1** limón  
sal al gusto  
**300g** de xique-xique  
**50g** de maní cocido  
**50g** de cambuí  
**50g** de licuri cocido  
**50g** de castaña de cajú  
**1** rama de bredo

Con la ayuda de unas pinzas y un cuchillo, retira las espinas del xique-xique y rállalo en hojas. Reserva. En la licuadora, tritura por separado las castañas de cajú, el licuri y los manís, sin agregar agua. Viértelos en un recipiente hondo y mezcla suavemente con el xique-xique el cambuí y el biri-biri cortado en cubos. Llévalo al refrigerador. Mientras descansas, prepara una salsa mezclando el limón con una cucharada de aceite de oliva de licuri y una cucharada de café con miel. Coloca la ensalada en un plato forrado con las hojas de bredo. Termina con la pimienta rosa y la salsa.

tiempo de  
preparación:  
30'  
rendimiento:  
3 porciones





tiempo de  
preparación:  
30'  
rendimiento:  
1 porción

## ejotes con mariscos

Samuel Davi

### ingredientes:

- 50g** de ostra
- 50g** de aceite de licuri
- 200g** de ejotes
- 10g** de sal
- 50g** de cebolla
- 500ml** de fondo de camarones (caldo de cabeza de camarón con cilantro, cebolla, tomates y pimientos, cocinado hasta que se reduzca)
- 2** dientes de ajo
- 30g** de pimienta
- ½** manojo de cilantro
- 100g** de arroz
- 50g** de camarón
- 50g** de catado cangrejo
- 50g** mejillón charru

Limpia los mariscos, sazónalos con sal y reservalos. En una sartén caliente agrega el aceite de licuri, el ajo, la cebolla y el pimienta picados y deja que se saltee durante unos momentos. Agrega los ejotes y el fondo de camarón y cocínalos hasta que hierva. Poco a poco agrega los mariscos, comenzando con el mejillón charru y la ostra, déjalos hervir, incluye más fondos de camarón si es necesario. Agrega el resto de los mariscos, ajusta la sal y termina con un poco de cilantro picado. Cocina el arroz al punto y déjalo a un lado. Bate el cilantro con un poco de agua en una licuadora, agrégalo al arroz hervido y mézcalo bien. Monta el plato y sírvelo.

## mungunzá de mejillón charru

Leila Carreiro

### Ingredientes:

- 200g** de maíz blanco
- 500g** de mejillón charru
- 2** dientes de ajo
- 1** cebolla mediana
- 1** tomate mediano
- 1** pimienta mediana
- ½** manojo de cilantro
- 200ml** de leche de coco fresca
- 20g** azafrán

Sin dejarlo en remojo, cocina el maíz blanco en la olla a presión con 1 litro de agua y una pizca de sal durante media hora. Cuelga y reservalo. Lava el mejillón charru en agua corriente, escúrrelo y reservalo. Macera el ajo y saltéalo en aceite de coco, agrega la cebolla, el pimienta y el tomate bien picados. Agrega 500 ml de agua, cocínalo a fuego lento. Agrega leche de coco y poco a poco el caldo del maíz cocido con poco menos de grano. Agrega el azafrán y cocínalo a fuego lento durante aproximadamente 10 minutos hasta que el sabor del mejillón charru se incorpore. Sírvelo con un poco de salsa de pimienta.

tiempo de  
preparación:  
40'  
rendimiento:  
4 porciones





tiempo de  
preparación:  
50'  
rendimiento:  
3 beijus

## beiju de **catado de cangrejo** Leila Carreiro

**ingredientes:**

- 400g** de almidón fresco
- 250g** de catado de cangrejo
- ½** limón
- 1** cebolla mediana
- 2** dientes de ajo
- 1** pimiento mediano
- 1** tomate grande
- ½** manojo de cilantro
- 50ml** de aceite de oliva
- 100ml** de leche de coco fresca.
- sal al gusto

En una sartén mediana calentada, pasa el almidón en el tamiz formando un disco. Tapa para mantenerlo hidratado y resérvalo.

### Recheio:

Lava y escurre el siri, y sazónalo con ajo, sal y limón. Coloca un chorrito de aceite de oliva en la sartén y saltea la cebolla, el pimiento y, por último, el tomate picados. Agrega el cangrejo ya sazonado y déjalo cocer durante 20 minutos. Agrega la leche de coco y el cilantro y cocínalo por otros 10 minutos, hasta que el caldo se seque. Apaga el fuego y rellena el beiju con una generosa cucharada de cangrejo. Sírvelo caliente.

## **carapeba** en la cachaza de cambuí Seichele Barboza

**Ingredientes:**

- 400g** filete de carapeba
- 60ml** de cachaza de cambuí
- 1** limón gallego
- sal y pimienta negra al gusto
- 1** huevo de gallina de Capoeira
- 200g** de harina de maíz criolla
- 80ml** de aceite de licuri
- 2** tomates
- 1** cebolla morada
- cilantro
- licuri seco roto
- biribiri, cambuí y
- hoja de imbé

Separa dos filetes de carapeba y sazónalos con el jugo de limón, la cachaza, la sal, la pimienta y media cebolla morada, incorporando bien todos los ingredientes. Deja el pescado marinando y prepara la vinagreta con biribiri, tomate, el resto de la cebolla, sal, un poco del jugo de limón y cilantro. Reserva. Empana los filetes con el huevo y la harina de maíz. Calienta una sartén, agrega el aceite de licuri y fríe el pescado por ambos lados. Coloca el filete sobre la hoja de imbé. Termina agregando vinagreta, el biribiri, el ouricuri roto y el cambuí.

tiempo de  
preparación:  
60'  
rendimiento:  
2 porciones





clases prácticas SENAC Aracaju | **ingredientes, corte, montaje y presentación**





tiempo de  
preparación:  
30'  
rendimiento:  
5 porciones

## dulce de **plátano** con maní y moringa

Timóteo Domingos

### ingredientes:

- 100g** de rapadura
- 1 cucharada** de harina de moringa
- 50g** de maní cocido
- 2** plátanos verdes
- 1** pizca de sal

Corta los plátanos por la mitad, colócalos en agua hirviendo con una pizca de sal y cocínalos durante 5 minutos. Retíralos del agua y déjalos enfriar. Pela los plátanos y córtalos en cubos. Reserva. Derrite la rapadura a fuego medio, agregando un poco del agua utilizada para cocinar los plátanos, revolviendo hasta que se convierta en un jarabe. Agrega los manís y deja que hierva. Coloca los plátanos y revuélvelos suavemente hasta que el jarabe gane consistencia. Sirvelos acompañados.



tiempo de  
preparación:  
45'  
rendimiento:  
5 porções

## pastel de **masa puba**

Timóteo Domingos

### Ingredientes:

- 500g** de masa puba
  - 400g** de azúcar
  - 200ml** de leche coco de licuri
  - 3** huevos de corral
  - 2** cucharadas de mantequilla de botella
  - 1 cucharadita** de bicarbonato
- miel de anacardo para terminar

Separa las yemas y las claras. Bate las yemas con la mantequilla y el azúcar durante 2-3 minutos, hasta que se obtenga una crema muy suave. Agrega la puba, mézclala con la crema, añade la leche de coco y mézclala de nuevo. Aparte, bate las claras de huevo y agrégalas a la mezcla del pastel de puba, envolviendo suavemente. Finalmente, agrega el bicarbonato a la masa y transfírela a un molde para pasteles engrasado y enharinado. Hornéalo en el horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 40 minutos, o hasta que el pastel se dore.





# pastel de mangaba con mermelada de cambuí

Seichele Barboza

## ingredientes masa sablée

- 500g de harina de maíz criolla
- 3 yemas
- 100g de azúcar demerara
- 300g de mantequilla fría en pedazos.
- pizca de sal

## ingredientes crema de mangaba

- 800ml pulpa de mangaba
- 80g azúcar demerara
- 10g de gelatina sin sabor

## ingredientes mermelada de cambuí

- 200ml pulpa de cambuí
- 80g de azúcar demerara

tiempo de  
preparación:  
90'  
rendimiento:  
8 rebanadas



### masa sablée:

Mezcla el azúcar con las yemas, hasta que se quede muy homogéneo. Agrega la harina de maíz, la sal y poco a poco la mantequilla, mezclando con raspadores o cucharas grandes. Cuando se convierta casi en una harina, agrega poco a poco el azúcar y las yemas batidas. Forma una bola, protégela con una envoltura de plástico y llévala al refrigerador hasta por 30 minutos.

Después de este tiempo, abre la masa entre dos plásticos, para que no se pegue al rollo. Retira el plástico y forra un molde con la masa (preferiblemente con fondo removible). Haz algunos agujeros en la masa con un tenedor. Hornéala en un horno calentado a 180 C° durante aproximadamente 20 min o hasta que esté completamente asada.

### crema de mangaba:

En un bol, mezcla la pulpa de mangaba y el azúcar. Disuelve la gelatina incolora y agrégala a la mezcla. Con la masa sablée ya horneada llena toda la masa con la crema y llévala al refrigerador hasta que esté consistente.

### mermelada de cambuí:

En una olla, a fuego lento, cocina la pulpa y el azúcar hasta que llegue al punto de mermelada Reserva.

### finalización:

Retira el pastel del refrigerador y agrega la mermelada de cambuí por encima.



# los **cocineros**



**Timóteo** Domingos

Gastrotinga

Canindé de São Francisco - SE

Timoteo Domingos es un joven de 21 años que, desde temprana edad, transformó la alimentación del pueblo sertanejo. Cocinero, investigador, fundador de Gastrotinga, él explora diferentes especies de cactus, mandacaru, xique-xique, palma y faxeiro proponiendo nuevos sabores y alternativas de alimentación en el Semiárido.



**Seichele** Barboza

Bistrô Seu Sergipe.

Aracaju - SE

La joven chef de 28 años Seichele Barboza es de Aracajú y su cocina rescata y promueve la gastronomía de Sergipe a través del menú degustación, ensalzando el saber hacer de las comunidades tradicionales y utilizando los productos que vienen directamente de la tierra y de la ancestralidad local.



**Samuel** Davi

Senac Aracajú

Aracaju - SE

El chef profesor Samuel Davi es instructor en SENAC en Sergipe, apasionado por la gastronomía regional, busca hacer el rescate de la gastronomía tradicional junto con las técnicas actuales.



**Leila** Carreiro

Restaurante Dona Mariquita

Salvador - BA

En 2006 abrió Dona Mariquita para promover la cultura regional en sus recetas, rescatando las comidas típicas de las ferias libres de Bahía y las comidas callejeras de Recôncavo. Mezclando mariscos, semillas y hojas, mezclando las influencias indígenas, africana y sertaneja en la búsqueda del verdadero sabor de la historia baiana.





**Marcela Alves Magalhães**  
Projecto Prosemiário, Bahia

**Vandielson de Jesus Silva**  
Projecto Prosemiário, Bahia

**Flaviana de Lima Silva**  
Projecto Paulo Freire, Ceará

**Andreane da Silva**  
Projecto Procace - Paraíba



**Aparecida Silva Souza Projeto**  
Projecto Viva o Semiárido - Piauí

**Maria Jozinete dos Santos**  
Projecto Dom Távora, Sergipe

**Francisca Neri Bida**  
Projecto Viva o Semiárido - Piauí



**Antônia Maria da Silva Rosendo**  
Projecto Paulo Freire - Ceará

**Lays Milena Araújo Ferreira**  
Projecto Procace - Paraíba

**Patricia da Silva Marques e Izabel Carmem  
Silva Barreto** | Projecto Paulo Freire - Ceará



**Ines Rodrigues Alves**  
Projecto Paulo Freire, Ceará

**Henrique Rosas Bernadini dos Santos**  
Projecto Dom Távora, Sergipe.

**Antônia do Carmo Bezerra de Oliveira**  
Projecto Paulo Freire, Ceará



**Maria do Perpétuo Socorro M. do Nascimento**  
Projecto Viva o Semiárido - Piauí

**Francisco de Souza**  
Projecto Viva o Semiárido - Piauí

**Cristiano Bezerra de Oliveira e Maria Grazielle Bezerra  
de Oliveira.** Projecto Dom Távora, Sergipe



**Carla Salomé e Jayne Tavares Ferreira**  
Projecto Dom Távora, Sergipe.

**Sandriele Santos, Célío da Silva, Andreia Jorge dos Santos**  
Projecto Dom Távora, Sergipe.



# los alimentos

Productos presentados por los jóvenes en el intercambio de Ecogastronomía

Algunos de estos alimentos se pueden comprar por encargo durante el período de cosecha



**Miel** - Associação de Mulheres Agricultoras de Itainópolis | Itainópolis - Piauí  
[aparecidamanu40@gmail.com](mailto:aparecidamanu40@gmail.com)

**Cajuína** - Assentamento Lisboa - Centro de Formação e Capacitação Agenor da Silva | São João do Piauí - Piauí  
[francisco.sjpi@gmail.com](mailto:francisco.sjpi@gmail.com)

**Harina de moringa** - Unidade de Ensino e Pesquisa (UPE) Senhor do Bonfim | IF Baiano - Bahia  
[marcela.alves.magalhaes@gmail.com](mailto:marcela.alves.magalhaes@gmail.com)

**Salchicha ahumada de yaca, fermentada del fruto de la palma y del jocote** - Unidade de Ensino e Pesquisa (UPE) Senhor Do Bonfim | IF Baiano - Bahia  
[valdivsinmartins61@gmail.com](mailto:valdivsinmartins61@gmail.com)

**Aceite de coco y cachaza de cambuí** - Comunidade Resina | Baixo São Francisco - Sergipe | (79) 99935-5885

**Cangrejo e camarón** - Associação Remanescente Quilombola do Bongue | Ilha das Flores - Sergipe  
(79) 99850-8440 / 99636-5019

**Gallina de capoeira, ostra e mejillón charru** - Comunidade Quilombola Santa Cruz Brejão dos Negros | Brejo Grande - Sergipe | (79) 99841-1688

**Pescado del Río San Francisco** - Pescadores Artesanais do Rio São Francisco | (79) 99974-1688

**Mantequilla de Maní** - Produtor Henrique Rosas Bernadino | Sergipe - Aracaju | (79) 99999-3487

**Harina de yuca y derivados** - Associação Remanescente Quilombola Dom José Brandão de Castro | Brejo Grande - Sergipe | (79) 9 9934 -3288

**Queso de leche de cabra** - Caprinovinocultores Comunidade Casaco | Boqueirão - Paraíba | (83) 99175-7281  
(83) 99136-1298 / [laysmila@hotmail.com](mailto:laysmila@hotmail.com)

**Harina de maíz del maíz** - Cooptera | Remigio - Paraíba | [andranecoptera@gmail.com](mailto:andranecoptera@gmail.com)  
(83) 99845-0855 / 98610-1830

**Dulce de buriti, rapadura de guayaba, miel de anacardo y dulce de mango** - Associação de Moradores de São José dos Cocos | Ipiranga - Piauí  
[perpetuamacedo@hotmail.com](mailto:perpetuamacedo@hotmail.com) / (89) 98819-1458

**Dulce de leche** - Ascobetania | Betânia do Piauí  
[franciscanerisbida@gmail.com](mailto:franciscanerisbida@gmail.com) / (89) 99463-8805

**Galleta raiva de coco** - Cooperativa de Pesca, agricultura e aquicultura marinha de Icapuí | Icapuí - Ceará  
[patriciamarquesaj7@gmail.com](mailto:patriciamarquesaj7@gmail.com) / (88) 99231-5841  
98151-9656

**Farofa de gallina de granja** - Cetra | Santa Luzia, Sobral - Ceará | (88) 99279-0967 / (88) 99254-1391

**Dulce de calabaza** - Iac | Jatobá - Município de Ipu - Ceará [inesipu@ol.com.br](mailto:inesipu@ol.com.br) / (88) 99714-4970 / 99443-7356

**Salsa de pimenta malagueta y cocada de papaya** - Associação do Boqueirão | Ceará | (88) 99668-0632.



## Referencias bibliográficas

**A Biodiversidade, o que é, o que tem a ver com o que comemos diariamente, o que podemos fazer para preservá-la**, Slow Food, Bra, Itália, 2014 | *disponível em:*  
<http://www.slowfoodbrasil.com/documentos/slowfood-livreto-biodiversidade.pdf>

**Arca do Gosto no Brasil: alimentos, conhecimentos e histórias do patrimônio gastronômico**, Slow Food Editore, Bra, Itália, 2017 | *disponível em:*  
<http://slowfoodbrasil.com/documentos/slowfood-publicacao.pdf>

**Biodiversidade, Arca do Gosto e Fortalezas Slow Food: um guia para entender o que são, como se relacionam com o que comemos e como podemos apoiá-las.**  
*disponível em:* <http://slowfoodbrasil.com/documentos/slowfood-publicacao.pdf>

**Comida e Liberdade: Slow Food - Histórias de Gastronomia para a Libertação**, Carlo Petrini, tradução de Renata Lucia Bottini, Editora Senac São Paulo, SP, 2015.

**Ecogastronomia, a juventude e o futuro da agricultura**, Produto 2 Consultoria Nadiella Monteiro, Slow Food / PNUD / SEAD BRA 11009, Brasília, 2017.

**Slow Food: princípios da nova gastronomia**, Carlo Petrini, tradução de Renata Lucia Bottini, Editora Senac São Paulo, São Paulo 2009.

**copyright: FIDA 2018**





ISBN 978-92-9266-082-6



9 789292 660826



apoyo:

