Mister Coentro

Bernardino Coelho da Silva

2022

Mister Coentro

Bernardino Coelho da Silva

Mister Coentro







Copyright © Bernardino Coelho da Silva

Todos os direitos desta edição ao autor
Rua Caviúna, nº 9 – bairro José de Anchieta
CEP 29162-272 – Serra – Espírito Santo
E-mail: bsilva.escritor@gmail.com

1ª edição – 2022

Capa
Israel Dideoli
E-mail: editor@editoraflutuante.com.br
Clube de Autores

Ficha Catalográfica

Silva, Bernardino Coelho da
Mister Coentro
Serra/ES: Clube de Autores, 2022.
262 p.
ISBN 978-65-00-49085-5
1. Culinária 2. Coentro 3. Gastronomia 4 Cozinha 5 Prato típico

Cozinhar é como um espetáculo:
É preciso muita organização, treino, dedicação, conhecimento e amor para que, no final, os cinco sentidos o aplaudam de pé.

Fernando Capella Reis – chef de cozinha e consultor

Mister Coentro

Sumário

Mister Coentro 11
Alguns famosos na cozinha 17
Bebidas compostas com coentro 55
O alto uso do coentro na Região Norte 63
Os destaques para as iguarias do Nordeste 93
O centro-oeste é show na Culinária 143
No Sudeste também se usa coentro 157
A Culinária do sul do Brasil 185
Somando-se às receitas tradicionais 191
Saborizando sopas, caldos e cremes 203
O uso do coentro em molhos 211
O coentro na elaboração de pães 217
O coentro em menus internacionais 227
Carnes silvestres ou exóticas 241
Usos medicinais do coentro 249
O cultivo do coentro 253
Bom apetite 257

Mister Coentro

Mister Coentro

A gastronomia é uma aquisição. Uma vez assimilada, a pessoa não consegue se livrar dela; passa a ficar mais exigente e a buscar o prazer que a boa comida proporciona.

Josimar Moreira de Melo Filho [1954-] é jornalista especializado em Gastronomia

A polêmica costuma chegar à cozinha quando entra em cena o coentro, esta dual erva condimentar dos deuses e dos orixás, mas rejeitada por quem não aprecia seu sabor ou seu cheiro. O coentro mais comum é o da folha lisa parecido com a salsinha - Coriandrum sativum L., da família Apiaceae, sendo que "sativum" quer dizer "cheiro".

O coentro é originário da região leste do Mediterrâneo e Oeste da Ásia e é muito popular em quase todas as regiões brasileiras e suas folhas tem um sabor cítrico, mas não para todo mundo. Algumas pessoas acham o sabor parecido com o gosto de sabão e o cheiro rançoso. Em relação ao nome em latim *Coriandrum* é uma derivação do grego *koris*, que quer dizer percevejo. E é justamente este o cheiro característico que incomoda tanto as pessoas que não gostam do coentro, segundo estudo realizado, em 2012, pelo neurocientista Charles Wysocki, do Centro Monell dos Sentidos Químicos, na Filadélfia.

Wysocki conduziu seu estudo sobre a rejeição ao sabor do coentro analisando pares de gêmeos idênticos e não idênticos. No primeiro grupo, ele observou que 80% deles tinham o mesmo gosto em relação ao coentro. Já no segundo grupo, que compartilha apenas metade de seu genoma, o índice de concordância a respeito do coentro caiu para 50%. Para Wysocki, isso provaria a existência de um forte componente genético capaz de tornar o indivíduo um ''odiador'' ou um apreciador deste tempero.

Curiosamente, as pessoas que acham o coentro repulsivo tendem a ter um traço genético que os faz perceber o tempero como “sujo” ou “com gosto de sabão”. Um estudo feito por Lilli Mauer & Ahmed El-Sohemy analisou a proporção de pessoas de diferentes etnias que não gostam de coentro. Os resultados mostraram que 21% dos asiáticos orientais, 17% dos caucasianos, 14% dos afrodescendentes, 7% dos sul-asiáticos, 4% dos hispânicos e 3% dos participantes do Oriente Médio não gostavam das folhas de coentro.

Portanto, não é frescura nem falta de bom gosto de quem não gosta do coentro, sendo sempre recomendado perguntar aos seus convivas antes, se todos gostam de coentro e, para aquele (s) que não o tolera (m), retire uma porção antes de acrescentar o coentro, já que ele, em geral, é colocado no final da preparação do prato.

Na Ásia, o óleo da semente de coentro e a própria erva são conhecidos por suas habilidades na cura de hemorróidas, dores de cabeça, inchaços, conjuntivites, úlceras na boca, reumatismos, além de também ser usado em compressas. Os herbalistas chineses garantem ainda conseguir curar diversos problemas de bexiga, halitose e complicações gástrico-digestivas com a ajuda do coentro. Além destes e outros predicados, o coentro é tido também como estimulante da criatividade e funcionaria como afrodisíaco.

Em contraste, as folhas de coentro não são muito populares no continente europeu, com a exceção de Portugal, mas são bastante utilizadas na América Latina e no Sudeste Asiático. No Oriente Médio, as folhas de coentro são tão populares que passaram a ser chamadas de “salsinha árabe.” Os romanos também adoravam o coentro e os chineses e indianos se deliciam até hoje. Na Bíblia, no livro do Êxodo, o branco da semente de coentro é comparado ao maná - alimento sagrado dos hebreus.

O povo de Israel chamou maná àquele pão.

Era branco como semente de coentro e tinha gosto de bolo de mel.

(Êxodo 16:31)

As sementes de coentro são tidas como especiarias de caráter curativo. Na Europa elas são conhecidas como uma “planta antidiabética”; na Índia elas são utilizadas por suas propriedades antiinflamatórias. As sementes de coentro também funcionam como um estimulante para o estômago e o intestino, o que faz delas uma iguaria para ser consumida como aperitivo antes das refeições.



Do coentro se aproveitam as folhas, o caule, os frutos e, especialmente, as sementes aromáticas, que têm ação terapêutica – digestiva e de combate a diarréias e inflamações intestinais -, além de aplicação na cozinha no preparo de sopas, peixes, molhos, caldos e na confeitaria. A raiz do coentro tem cheiro quase tão potente quanto o

das folhas. Ela é usada nas cozinhas tailandesa e indiana, macerada com sal, para temperar carne. E não fica por aí: o coentro é usado também no preparo de licores, gim e a cerveja Witbier – cerveja branca -, à base de trigo, temperada com casca de laranja ou de limão siciliano e semente de coentro, sendo perfeita para os dias quentes e harmoniza com queijo de cabra, tâmara, lula e saladas.

Na Turquia as sementes de coentro são cobertas com açúcar e consumidas como “balinhas de hortelã” ao final de uma refeição. No México e no Egito fazem dupla com o cominho, como no delicioso dukkah (uma mistura crocante com uma base de castanha de caju, avelãs, pistaches, gergelim, sementes de coentro e cominho em grãos).

Mas, o *Correio Paulistano* trazia na edição do dia 13 de novembro de 1947 uma aplicação inusitada para o coentro: combater a broca dos cafezais que ameaçava, somente em São Paulo, provocar uma queda de dois a três milhões de sacas de café, cuja praga já se alastrava para Minas Gerais, Rio de Janeiro, Espírito Santo e Paraná, colocando em alerta os cafeicultores liderados pela Sociedade Rural Brasileira (SRB).

Em reunião realizada na SRB, no dia anterior, foram apresentados os resultados de um estudo feito pelo químico Roberto de Araújo Dias, que comprovaria a eficácia do coentro no combate à broca da cana de açúcar, que era da mesma família do stephanoderes hampel ou broca do café. Durante sua apresentação, Dias deu como exemplo do potencial do coentro o fato de estudos feitos na Holanda terem permitido extrair do coentro um inseticida mais poderoso do que o DDT (diclorodifeniltricloroetano) [1] no combate de carrapatos e aranhas.

No conto “O luzeiro agrícola”, escrito em 1910, por Monteiro Lobato, e publicado no livro Cidades Mortas, o autor propõe uma saída para a irracionalidade dos fazendeiros e expõe uma solução possível para o problema da monocultura cafeeira:

> O novo ministro [da Agricultura] era bacharel em ciências jurídicas e sociais, ex-chefe de polícia e tão entendido em agricultura como em arqueologia inca. Mas lera uns números

[1] O DDT foi banido de vários países na década de 1970 e seu uso é controlado pela Convenção de Estocolmo sobre os Poluentes Orgânicos Persistentes. No Brasil, o DDT teve sua fabricação, importação, exportação, comercialização e uso proibidos pela Lei nº 11.936 de 14 de maio de 2009.

> de *Chácaras e Quintais* e ali se abeberara de umas tantas noções sobre avicultura, policultura, criação de canários etc. Fez desses uras o seu programa. No discurso de apresentação, ao empossar-se no cargo, emitiu os seguintes conceitos, louvadíssimos pelos circunstantes, empregados no ministério quase todos e verdadeiros hortaliças em matéria agrícola.
>
> - A monocultura, senhores, é o grande mal; a policultura será o grande bem; no dia em que produzirmos cebola, alho, batata, repolho, coentro, alpiste, cerefólio, grão-de-bico, tremoço, quiabo, espargo, espinafre, alcachofra...
>
> (Um arrepio de entusiasmo percorreu a espinha dos assistentes, que se entreolharam gozosos, como quem diz: Temos homem pela proa!)
>
> -... cebolinha, couve-flor, sorgo, soja amarela, centeio, aveia, figos da Trácia, uvas de Corinto, violetas de Parma...
>
> - Bravíssimo! (...)

Mas também temos o coentro do mato - Eryngium foetidum L. –, que é originário da América Central e aqui é mais popular no Amazonas, Pará, Bahia e Espírito Santo, e ele é perene e tem reprodução vegetativa, ou seja, pelo sistema de enraizamento.

Ele é conhecido em alguns lugares como coentrão, coentro largo, coentro da Bahia, coentro Maranhão, coentro-Bravo, chicória de caboclo, chicória-da-Amazônia ou chicória-do-Pará. É uma erva fácil de cultivar, através de sementes ou mudas e em qualquer lugar, seja jardineira, vaso ou no canteiro, aonde ela vai pode se alastrar. Em alguns países, como México, é chamado de Culantro e é conhecido também como coentro africano.

Como visto o coentro do mato ou como quer que você o conheça, tanto é visto como uma erva aromática como uma hortaliça. Ele adapta-se bem a clima quente, preferindo solo fértil, úmido sem encharcamento e pleno sol. Produz folhas grandes e duras e com espinhos laterais. Ele propaga-se por sementes ou mudas, podendo ser irrigado diariamente ou em dias alternados, procurando manter o solo sempre úmido.

Suas folhas e caules são usados como especiarias, condimentos e ervas Culinárias em saladas, molhos, temperos, sopas, sucos verdes, cremes e recheios de variadas preparações. As raízes podem ser cristalizadas/caramelizadas, ou também cozidas ou salteadas como verdura. As folhas podem ser empanadas e fritas.

E as qualidades do coentro não param por aí. De acordo com o *site Minha Vida*, ele “conta com boas quantidades de betacaroteno, que contribui para a pele saudável, protege a visão e é importante para os ossos, imunidade, cabelos e unhas. O potássio, que ajuda no controle da pressão arterial, também está presente na planta.”

Como visto, o coentro é uma erva multitarefa e vamos mostrar nesta obra algumas de suas aplicações interessantes, em grande parte, como ingrediente de pratos típicos das diversas regiões brasileiras. Entretanto, esta obra não é sobre Culinária; apesar de trazer diversas receitas; ela é sobre lugares, pessoas e suas relações com o coentro.

Você, gostando ou não do coentro, irá ter a oportunidade de conhecer o recorte da vida de inúmeras pessoas que, de uma forma ou de outra, tiveram contato com esta erva, que para muitos exala perfume e é imprescindível na elaboração de pratos à base de frutos do mar e em outras aplicações Culinárias ou não, mas que, para outros, é detestável.

Entretanto, a leitura proposta não é seletiva apenas para os amantes do tempero. Você poderá se deliciar com ela. Será o encontro com pessoas importantes de nossa cultura e que foram amantes do coentro e das delícias da Culinária brasileira.



Coentro bravo ou coentro do mato

Mister Coentro

1

Alguns famosos na cozinha

Cozinhar é um modo de amar os outros.

Mia Couto [1955-] pseudônimo de Antônio Emílio Leite Couto - escritor, poeta, jornalista e biólogo moçambicano

Embora o coentro seja uma paixão nacional, falar desta erva nos remete, quase que invariavelmente, à terra de todos os santos, encantos e orixás: a Bahia, com seus saborosos pratos típicos, que deixam no ar o aroma inigualável deste condimento, que é imprescindível no preparo do vatapá, moqueca de peixe, xinxim de galinha, bobó de camarão, casquinha de siri. Mas, também se pode utilizar o coentro, como é feito em vários outros Estados, em pratos que utilizam outras carnes, feijão branco ou fradinho.

O jornalista Adão Carrazzoni de Jesus [1916-1993] [2] publicou no dia 23 de novembro de 1949, pelo *Jornal do Dia*, de Porto Alegre, a crônica “A Cozinha da Boa Terra: Receitas

[2] O jornalista Adão Carrazzoni de Jesus deixou o Jornal do Dia, de Porto Alegre, para trabalhar na Tribuna da Imprensa (RJ), a convite do jornalista e político Carlos Lacerda, proprietário do jornal e inimigo nº 1 de Getúlio Vargas. Carrazzoni, que era getulista vigiava os passos de Carlos Lacerda, tendo sido o estopim de sua própria demissão no dia 24 de março de 1952. Em carta, de dois dias antes, ele denunciava ações prejudiciais ao governo Vargas feitas por Carlos Lacerda. Ele confiara ao colega jornalista Porfírio Nogueira da Silva, a entrega da mesma ao Superintendente das empresas Incorporadas da União. Este, porém, o traiu e entregou a carta a Carlos Lacerda.

de Dona Mariá” em que relatou o excelente tratamento que ele e colegas que participavam na capital baiana de um congresso de jornalismo tiveram por parte do jornalista Paiva Lima e sua esposa Dona Mariá que, gentilmente, lhe cedeu diversas receitas para que ilustrasse sua escrita, dentre estas, a do Vatapá.

Vatapá da Dona Mariá

Para meio quilo de fubá de arroz (ou pão de sal amanhecido) colocar um coco do tamanho médio, castanha de caju, amendoim, coentro, gengibre, salsa, sal, azeite de dendê, pimenta, um pouquinho de azeite doce, cebola, alho, tomate, mínimo de 250 gramas de camarão seco. Rala-se o coco e espreme-se em um pano para sair o leite grosso, sem a menor quantidade de água, deixando-se em uma vasilha. No mesmo bagaço de coco põe-se água morna para tirar o leite fino, deixando-se o mesmo em outra vasilha separada. Guarda-se o bagaço para o caso de precisar de mais leite fino. Machucam-se todos os temperos, inclusive o camarão, passando-os na máquina de moer carne. Deixam-se alguns camarões inteiros para ficar mais saboroso. Estando todos os temperos misturados e triturados, leva-se ao fogo – de preferência em uma panela de barro -, juntamente com um pouco de azeite de dendê, até que fique frito. À parte já deve ter desmanchado o fubá no leite fino até ficar um mingau bem liso e sem o menor caroço. Joga-se esse mingau dentro do azeite, que deve estar fervendo, e começa-se a mexer até engrossar; vai-se, então, aos poucos, colocando o leite fino até ficar a gosto a consistência e, em seguida, o leite grosso, deixando-se ferver mais um pouco. O azeite de dendê é a gosto e o azeite doce se coloca na ocasião que vai o dendê com os temperos fritando. Sirva-se morno, de preferência, com arroz.

A origem deste prato é contada pelo baiano Manuel Querino [3]- conterrâneo de Gal Costa -, autor da obra “A arte Culinária da Bahia” (1928). Ele afirmou que os escravos africanos levados para lá eram em sua maioria do Sudão, e este foi um fator primordial

[3] **Manuel Raimundo Querino** (Santo Amaro, 28 de julho de 1851 — Salvador, 14 de fevereiro de 1923) foi um intelectual afrodescendente, aluno fundador do Liceu de Artes e Ofícios da Bahia e da Escola de Belas Artes, pintor, escritor, abolicionista e pioneiro nos registros antropológicos e na valorização da cultura africana na Bahia.

para a construção da Culinária baiana, como a introdução do azeite de dendê, da pimenta malagueta, do quiabo e da banana da terra. Ele cita o vatapá como um dos quitutes mais apreciados “feito geralmente com fubá de arroz, camarão, leite de coco, azeite de dendê e pimenta e que tem a consistência de um pudim e um sabor muito particular”.

Ainda sobre a origem do vatapá esclarece o folclorista potiguar Luis da Câmara Cascudo [1898-1986] que este prato típico da cozinha afro-brasileira chegou ao Brasil por intermédio dos escravos iorubas[4] com o nome de *ehba-tápa*. Na Bahia ele é utilizado, principalmente, para rechear o Acarajé, outra iguaria típica do Estado - um bolinho feito à base de feijão fradinho e frito no azeite de dendê. O Vatapá também é utilizado em oferenda aos orixás.

Cascudo também conta que a receita do Vatapá já era contada em música. *O vatapá*, é uma música escrita, em 1906, pelo compositor, trompetista e maestro, o carioca Paulino do Sacramento [1880-1926] e gravada desde 1909 por diversos grupos e bandas. Entretanto, a mais referenciada é a gravação de 1910, em 78 RPM, pela gravadora Colúmbia, na voz da cantora e atriz paulistana Maria Pepa Delgado [1887-1945].

A música brasileira, até o começo do século XX, era composta e cantada de forma extrovertida e maliciosa, e se usava para tanto temas diversos envolvendo a Culinária e frutas, como no caso da música O Vatapá, que fazia parte da sonorização da peça de teatro de revista O Maxixe, estreada em 31 de março de 1906.

O Vatapá, comida rara
É assim yayá que se prepara

Você limpa a panela bem limpa
Quando o peixe lá dentro já está
Bota leite de coco e gengibre

[4] O povo ioruba é um dos maiores grupos étnicos da Nigéria, um país africano, somando mais de 20 milhões de indivíduos no início do século XXI. Vivendo em grande parte a sudoeste do país, há alguns grupos pequenos espalhados em Benin e ao norte de Togo. Muitas pessoas desse povo foram trazidas para a América como escravos. No Brasil, esse povo foi chamado de nagô e introduziu o candomblé (uma religião afro-brasileira). Fonte: Britannica Escola/Capes.

A pimenta da Costa e o fubá
Camarão torradinho se ajunta
Ao depois da cabeça tirada

Mas então a cabeça não entra?
Qual cabeça, seu moço
Que nada! (...)

O vatapá também foi cantado pelo inesquecível compositor e cantor baiano Dorival Caymmi [1914-2008]. Caymmi, como bom cozinheiro e conhecedor dos muitos segredinhos da Culinária baiana, deu sua contribuição para enaltecê-la, compondo um samba *sui generis*, que descreve as etapas da elaboração de um vatapá:

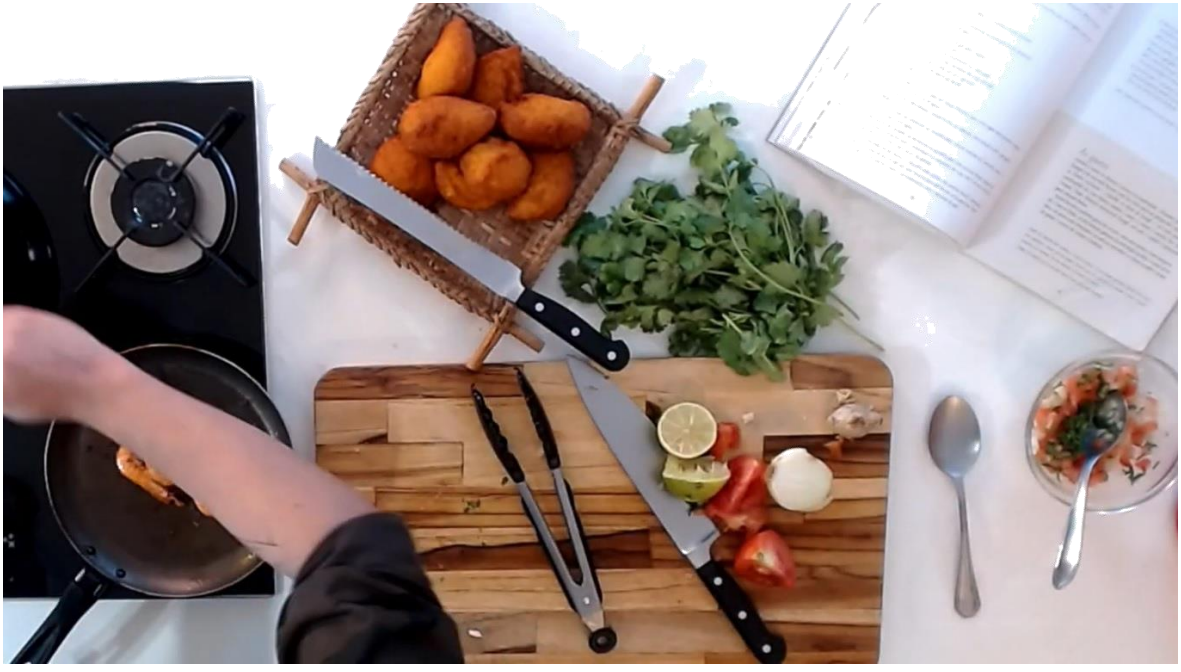
Quem quiser vatapá, ô
Que procure fazer
Primeiro o fubá
Depois o dendê
Procure uma nêga baiana, ô
Que saiba mexer
Que saiba mexer
Que saiba mexer
Procure uma nega baiana, ô
Que saiba mexer
Que saiba mexer
Que saiba mexer (...)

Caymmi apresentou na canção os ingredientes do prato na ordem da receita tradicional, mas ele acrescentou uma pitada extra de “pimenta” e de erotismo ao afirmar, com duplo sentido, que seria preciso procurar “uma nega baiana que saiba mexer”.

Aliás, foi o vatapá um dos pratos principais servidos na ocasião em que Dorival Caymmi apresentou sua futura esposa, a cantora de rádio Stella Maris - nome de batismo era Adelaide Tostes (1922-2008) -, aos amigos no Rio de Janeiro, em 1939. Isto ocorreu quando Jorge Amado (1912-2001) ofereceu um almoço em sua casa na Urca, onde, entre outros, estavam presentes o jornalista Samuel Wainer [1910-1980] – fundador, editor-

chefe e diretor do jornal *Última Hora*, aliado de Getúlio Vargas -, acompanhado de sua esposa a modelo Danuza Leão [1933-2022], o político e também jornalista Carlos Lacerda – do jornal *Tribuna da Imprensa* – oposição ao governo de Getúlio Vargas e concorrente direto do jornal *Última Hora* -, e o escritor Moacyr Werneck de Castro – primo de Carlos Lacerda. A casa era um pedacinho da Bahia na antiga capital federal e ali, como é de supor, imperavam as iguarias da terra natal.

Em 2021, o chef Marcello Chagas, que mantém no YouTube o canal *Faminho com Marcello Chagas*, desenvolveu uma web série sobre as comidas que foram mostradas em obras de Jorge Amado. Para o vatapá e outros pratos feitos por Chagas, a fonte de inspiração foi o livro “A comida baiana de Jorge Amado”, escrito por sua filha Paloma Jorge Amado e publicado pela Editora Panelinha, sendo que a 1ª edição foi em 2014.



Acarajé com vatapá e vinagrete por Marcello Chagas – foto reprodução

O Vatapá também era uma das comidas preferidas do inesquecível Vinicius de Moraes, um carioca da cozinha também imortalizado na obra publicada, em agosto de 2013, pela Companhia das Letras “Pois sou um bom cozinheiro”. O “Vatapá melhor do mundo” está na página 48 do livro organizado pela comunicadora Edith Gonçalves e pela consultora técnica, chef de cozinha e professora de Gastronomia do Senac (SP) Daniela Narciso e apresenta, em suas 296 páginas, “receitas, fotos, histórias e sabores da vida de Vinicius de Moraes”, lançado em homenagem ao 100º aniversário de seu nascimento. [5]

O "vatapá melhor do mundo", com camarão, robalo e pimenta-dedo-de-moça era servido nos almoços de domingo na casa de Vinicius de Moraes, razão porque ela está inserida no bloco dedicado à infância do poetinha e a receita foi guardada nos cadernos pela irmã Laetitia de Moraes, que assina o prefácio da obra. Além do vatapá, o livro traz as receitas de Moqueca baiana e Camarão à baiana, ambas levando muito coentro.

O vatapá também esteve presente na seção os “Pratos que todos repetem” publicada na revista *O Cruzeiro*, [6] do dia 13 de abril de 1946, pela jornalista, cronista,

[5] **Vinicius de Moraes**, nascido Marcus Vinicius de Moraes [1913-1980], foi um poeta, dramaturgo, jornalista, diplomata, cantor e compositor brasileiro. Ele era um amante do bem viver. Do amar, escrever, compor, cantar, e também do comer e beber. Seu encanto pela Culinária aparece em muitas das suas poesias, musicadas ou não, algumas delas escritas na dor das saudades do Brasil quando de suas ausências do país, forçadas pelo exílio político ou a serviço do Itamaraty, diplomata que foi. Saravá, Vinícius! (Luciane Daux).

[6] O livro “O não me deixes”, de Raquel de Queiróz, apresenta primores da cultura nordestina, fala sobre os muitos ingredientes típicos da região e dá várias receitas. Todas elas aprendidas no Não me Deixe, antiga fazenda da família da escritora no Ceará. Numa mistura de lembranças e Culinária, o livro fala de costumes do povo sertanejo e também seu talento para cozinhar. Rachel de Queiroz, que é considerada uma das mais importantes escritoras brasileiras, tem muitos de seus romances com o tema nordeste brasileiro e seu povo, vítima da seca e da miséria. Este cenário foi responsável pela criatividade da gastronomia sertaneja, rica em adaptações, para driblar a escassez de recursos. O livro destaca ingredientes típicos da região, como a farinha de mandioca, que “para o nordestino, ocupa o mesmo lugar que o pão nas outras culturas. A escritora era comunista e foi presa por isso. Rachel de Queiroz faleceu no Rio de Janeiro, aos 92 anos, em 4 de novembro de 2003. (Karen Goldman).

radialista, apresentadora de TV e especialista em Economia Doméstica Helena Bechuath Sangirardi. E era uma receita dedicada à escritora Raquel de Queiróz, e que, segundo Helena, a escritora aprendeu observando uma grande cozinheira da Bahia. Foi a sua colaboração na revista e os artigos sobre assuntos domésticos intitulados «Lar, Doce Lar» que tornaram o seu nome famoso. Ela é autora do livro "A Alegria de Cozinhar", considerado um dos mais importantes livros brasileiros de Culinária do século XX e que ainda pode ser adquirido em sebos.

Vatapá à Raquel de Queiróz

Ingredientes: ½ kg de amendoim; 100 g de castanha de caju; 1 kg de peixe (garoupa, olho de boi, cavala, enchova, tainha, namorado); 250 g de camarão seco, sem casca, ou ½ kg de camarão seco com casca; 1 coco grande ou dois cocos pequenos; 3 colheres (sopa) bem cheias de creme (fubá) de arroz; 1 ½ garrafinha de azeite de dendê (essas garrafinhas são as menores que andam à venda); 1 noz-moscada; 1 mão de gengibre; tomates; pimenta fresca; louro; massa de tomate; pimenta do reino; pimentões; cebolas; alho; azeite; sal.



Modo de preparar: descascar e torrar o amendoim. Ralar o coco e reservar. Cortar o peixe em pedaços grandes e temperar com sal, coentro, cebola, bastante tomate, pimenta, alho, louro, massa de tomate, bastante azeite, sal e um ou dois pimentões cortados em pedacinhos. Deixar os pedaços de peixe nesse tempero umas duas horas ou mais, para tomar bem o gosto. Passar na máquina os camarões (depois de bem lavados para perder o sal), as castanhas de caju, os amendoins, uma cebola grande, um dente de alho, o gengibre descascado. Junte a essa mistura a noz-moscada ralada. Reservar. Levar os pedaços de peixe e todos os temperos ao fogo bem brando, deixando até o peixe ficar bem macio. Retirar então as espinhas. Tirar o leite de coco primeiro sem água (leite grosso) e depois juntar água quente para conseguir mais um litro de leite fino. Misturar o leite fino à massa obtida com os camarões, amendoins, etc. Retirar as postas de peixe para um prato. Passar então por uma peneira os temperos todos em que foi cozido o peixe, espremendo bem para conseguir o máximo desses temperos. Misturar esse caldo obtido à mesma massa de camarões onde já foi misturado o leite fino de coco. Juntar meia garrafinha de azeite de dendê e levar ao fogo, mexendo sempre. Quando ferver, desmanchar o fubá de arroz num pouco de leite grosso de coco e juntar à massa. Pôr então os pedaços de peixe, o resto do azeite de dendê e continuar a mexer mais um pouco, tomando, porém, cuidado para não amassar muito os pedaços de peixe. Uns dez minutos depois adicionar o resto do leite grosso de coco; deixar mais alguns minutos e servir bem quente. Acompanhar de arroz branco só com sal.

Sangirardi foi agraciada, em 1962, com um poema escrito por Vinicius de Moraes, pelo qual ele transformou em “receita poética” a sua feijoada completa (Feijoada à minha Moda) e que fez parte do livro “Para viver um grande amor”, escrito pelo poetinha. E a feijoada, conforme a revista *Manchete*, de 26 de julho de 1952, não era o prato mais pedido no restaurante de Sangirardi, mas era servida, religiosamente, às quintas-feiras e sábados. Ela fez questão de pontuar que a clientela de seu restaurante, o Subway – montado treze anos antes de surgir a loja de sanduíches homônima nos Estados Unidos - variava “entre a classe média e a abastada, quer pelo preço mínimo das refeições, Cr$ 40,00, quer pela localização, Avenida Rio Branco”. E mais: “o prato mais pedido entre os

160 frequentadores diários era o cozido servido às quartas-feiras". Ambos os pratos, lógico, eram acompanhados de cheiro verde (cebolinha, salsa e muito, muito coentro).

Voltando ao vatapá, este também pode ser feito de outras formas, como sugeriu a nutricionista-chefe da Cia. Swift do Brasil S.A (1917-1960), Regina de Moraes, em coluna assinada no *Diário de Pernambuco*, do dia 1º de julho de 1951. Segundo ela, "uma das melhores recordações que conservava de sua viagem à Bahia era a Festa de São João, que ela teve a oportunidade de participar "numa bela e antiga mansão" na Praça da Piedade, no centro de Salvador. Moraes, numa época em que o normal era comer carne de charque, tinha espaço garantido nos maiores jornais do país para divulgar os benefícios da carne processada e enlatada. Ela disse que "dos aspectos e comidas características" da Bahia, das quais ela guardava especial lembrança" podia citar o licor de jenipapo, a fritada de camarão, sequilhos de polvilho - que desmancharam na boca -, e de um vatapá super gostoso, que ela apresentava a receita, embora sem citar a fonte.

O vatapá [7]pode ser feito com farinha de arroz ou pão amanhecido. Neste caso, deixe o pão de molho em água fria e passe em peneira de arame. Junte à farinha de arroz ou ao pão um molho de coentro picado, gengibre, sal, pimenta à vontade, cebola picadinha. Amasse bem. Ponha um pouco de água e leve ao fogo mexendo sempre para não formar caroços. Acrescente água até cozinhar bem. Junte então duas xícaras de azeite de dendê e meia xícara de leite de coco bem grosso. Deixe cozinhar até engrossar.

[7] Era o início dos anos 1980 e eu estava de férias em Salvador (BA) justo quando se celebrava os irmãos gêmeos e santos da Igreja Católica São Cosme e São Damião (27 de setembro). E tive o prazer de participar da homenagem em um terreiro de Candomblé levado por um cicerone que me acompanhou por uma semana na capital baiana. Como mineiro costuma ser muito bem recebido por aquelas bandas, logo eu estava na cozinha acompanhando o trabalho das diversas cozinheiras e tomando vinho, provando antes de todo mundo os muitos quitutes que elas preparavam o famoso caruru de Cosme e Damião, vatapá, feijão fradinho, xinxim de galinha, arroz, farofa e banana da terra. Depois de longas horas de trabalho e espera ao som dos tambores foi servido o banquete dos deuses. Mas antes, sete crianças, descalças, comeram o caruru com as mãos. Só depois os adultos puderam participar da celebração. Foi muito interessante vivenciar tal experiência. Ah, e a comida estava ótima!


Acarajé com vatapá e
vinagrete à Jorge Amado