



Estado da Bahia apresenta:



Vale dos  
**Sabores**

FESTIVAL GASTRONÔMICO DO CAPÃO

~ CADERNO DE RECEITAS ~





Estado da Bahia apresenta:



Vale dos  
**Sabores**  
FESTIVAL GASTRONÔMICO DO CAPÃO

~ CADERNO DE RECEITAS ~



## SUMÁRIO

- 05** Apresentação
- 07** Vale os Sabores do Vale
- 10** Godó de Banana,  
*de Dona Beli*
- 12** Cortado de palma,  
*de Dona Si*
- 14** Refogado de quiabinho,  
*de Têra*
- 16** Torta de banana,  
*de Gisélia*
- 18** Salada de capeba,  
*de Dona Lurdinha*
- 20** Pastel de palmito de jaca,  
*de Seu Gilsinho e Dona Dalva*
- 22** Café com caldo de cana,  
*de Dona Lurdinha*
- 24** Cortado de mamão verde,  
*de Cidinha*
- 26** Galinha caipira,  
*de Nainha*
- 28** Refogado de saborosa,  
*de Dona Jaci*
- 30** Agradecimentos

## APRESENTAÇÃO

*Melissa Zonzon*



A alimentação vai muito além do ato de trazer ao corpo nutrientes suficientes para nos mantermos vivos. Alimentação envolve emoção, afeto, sentimentos, memórias. Está na base da construção de identidades, culturas, saberes e fazeres ancestrais herdados e aprimorados ao longo dos séculos. Mas a alimentação é também um ato político. A escolha de certos alimentos em detrimento de outros, o grau de enraizamento que a cultura alimentar tem em seu território. Todos esses aspectos tornam a Cultura Alimentar um vasto campo da existência humana.

Preparar uma refeição para aqueles que nos rodeiam. Ser convidado para um dedinho de prosa acompanhado de um café com bolo. Se sentir transportar à infância ao provar uma comida. Encontrar no quintal matéria prima para uma rica e diversa refeição. Esses são alguns dos meus encantamentos com a comida. Acredito que em todos os cantos do mundo,



independente da organização social, onde tem comunidade, existem rituais e relações com a comida.

Esse caderno de receitas tem como objetivo reunir algumas receitas, portadoras de saberes, histórias e memórias, de moradoras do Vale do Capão que conheceram um outro Capão. O Capão de antes do turismo. O Capão de antes da diversidade de produtos industrializados. O Capão que para muitos representa tempos difíceis de muita escassez, mas que pra outros era um Capão de muita abundância de produtos agrícolas e da criatividade em transformá-los em saborosos pratos.

Pra contar essa história, nós do *Vale dos Sabores – Festival Gastronômico do Capão*, convidamos 9 mestras cozinheiras de mão cheia pra compartilharem uma de suas receitas desse Capão de outrora. Mas não se enganem, todos esses pratos continuam sendo feitos e consumidos nos dias de hoje, alguns até ficaram na moda, compartilhados por chefs locais e nacionais.

Mas temos um outro objetivo com esse caderno, que é te ensinar a fazer as receitas! Então não hesitem em tomar nota e se arriscar no fogão para o preparo dessas delícias! Os insumos você vai encontrar principalmente nas feiras livres ou quintais!

Por fim, e antes que você pense “ah, mas não está aqui a receita de...” informamos que esse é apenas o primeiro caderno de receitas! Sabemos que aqui no Capão tem muito mais receitas e histórias pra serem contadas e esperamos poder publicar outros exemplares nas próximas edições do festival!

## VALE OS SABORES DO VALE

*Aureo Augusto*



Todos os lugares (que eu saiba) têm seus hábitos de comer, gostos e jeitos.

Lembro quando cheguei aqui e logo notei que na época de jaca, quando dava a metade da manhã Etevaldo sumia. Etevaldo trabalhava em Lothlorien, cuidando da roça. Era um homem de poucas palavras e muito gente boa. Sinto sua falta às vezes. Ele sumia e logo voltava com uma jaca que repartia com quem estivesse por perto. Percebi que não era só ele que fazia isso.

Era um belo reforço para o parco desjejum do povo de antigamente aqui nesse belo lugar!

Por aquela época (há mais de 30 anos) não havia a facilidade dos ultraprocessados, e nem mesmo dos temperos prontos. Tampouco era lá muito fácil muitos dos temperos de horta. Tudo era com parcimônia, pois que tudo era difícil.

Inda assim o povo sabia se arrumar com o que tinha. Uma vez no Bomba, lá na direção do sul, mas

ainda dentro daqui desse coração das serras, uma senhora me disse que ela tinha o açúcar refinado “só para as visitas”, pois era, para ela, caro. Melhor era fazer o caldo de cana e com ele o café. Olha a doçura!

Tem gente que não gosta muito de saber que seus antepassados foram tão pobres – claro que nem todos foram tão pobres, mas mesmo os ricos não eram ricos a ponto do desperdício que vemos hoje – porém seria de melhor conduta reconhecer e honrar a beleza, força e bondade daquela gente que com sua labuta permitiu que hoje o povo seja o que é.

Contou-me uma senhora, pela qual tenho muito carinho e respeito, que quando menina catava mamona nos quintais para depois vender no sábado em Palmeiras. Com o dinheiro comprava (ela e as amigas) sardinha em lata para alegrar o godó. Godó de banana. Comida de pobre tal qual o palmito de jaca.

Que coisa linda que o passado pobre seja hoje mais uma riqueza do Vale do Capão!

As sementes do boioco davam um leite para as crianças. Não era lá essa coisa gostosa, mas nutria. A palma era pra comida e pra fazer tinta pras casas, banana e jaca era tudo, madura ou verde. E as outras frutas (uva, pêssego, marmelo, nêspira que o povo aqui chama de ameixa, manga...).

E não podemos deixar de lembrar dos passarinhos, caçados no badogue e até na rede, não importando o tamanho. Da grande aranquã ao minúsculo beija-flor, tudo podia enriquecer o prato, assim como macacos, veados, preá e o que desse sopa.

O clima rude, as águas abundantes, a labuta do nascer do dia ao findar-se a tarde e mesmo mais, a escassez, e em muito as comidas, desde os dias comuns das jacas, arroz de sequeiro colhido aqui mesmo, farinha, carne seca ou da pouca caça... estas coisas moldaram a raiz da nossa cultura no Vale. Uma cultura em evolução – como toda cultura que não se aniquile – que aceita coisas “de fora” e as absorve e transforma, que cresce como uma árvore frondosa.

Saboreemos!





# Godó de Banana

~ de Dona Beli ~

## INGREDIENTES:

- 1 DÚZIA DE BANANA D'ÁGUA VERDE
- ÓLEO
- 3 DENTES DE ALHO
- 1 CEBOLA MÉDIA
- COMINHO
- 1 PIMENTÃO GRANDE
- CHEIRO VERDE
- ÁGUA
- AÇAFRÃO
- SAL
- CALDO DE CARNE

## MODO DE PREPARO:

DESCASQUE AS BANANAS E CORTE AS RODELAS DENTRO DA ÁGUA PARA NÃO FICAR ESCURA, DEPOIS LAVE 3 VEZES. COLOQUE PRA COZINHAR COM A ÁGUA JÁ QUENTE, ACRESCENTE OS TEMPEROS E DEIXE COZINHAR. DEPOIS QUE ESTIVER COZIDA, AMASSE A BANANA E FINALIZE COM CHEIRO VERDE.





# Cortado de Palma

~ de Dona Si ~

## INGREDIENTES:

- 1 PACOTE DE PALMA JÁ CORTADO
- 1 CEBOLA MÉDIA
- 2 DENTES GRANDES DE ALHO
- 1 TOMATE
- PIMENTÃO A GOSTO
- SAL A GOSTO
- 1 PITADA DE PIMENTA DO REINO
- 1 PIMENTA DE CHEIRO
- 1 COLHER DE CAFÉ RASA DE AÇAFRÃO
- CEBOLINHA E SALSA A GOSTO

## MODO DE PREPARO:

FERVA A ÁGUA E COLOQUE A PALMA PRA COZINHAR POR 40 MINUTOS. APÓS O COZIMENTO, ESCORRA A PALMA E LAVE BEM EM ÁGUA CORRENTE ATÉ TIRAR TODA A GOSMA. DEIXE ESCORRENDO E RESERVE.

CORTE A CEBOLA E O ALHO E REFOGUE. ACRESCENTE O SAL, PIMENTÃO, TOMATE, AÇAFRÃO, A PIMENTA DO REINO E A PIMENTA DE CHEIRO, E REFOGUE TUDO. DEPOIS COLOQUE A PALMA JÁ LAVADA E ESCORRIDA NESSE REFOGADO DE TEMPEROS. POR FIM, ACRESCENTE O CHEIRO VERDE.







# Quiabinho

~ de Têra ~

## INGREDIENTES:

- QUIABINHO
- 3 DENTES DE ALHO
- 2 CEBOLAS GRANDES
- 2 TOMATES
- 1/2 PIMENTÃO
- COENTRO A GOSTO

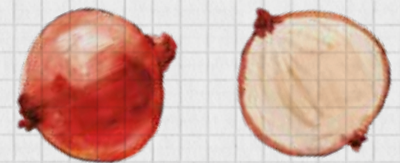
## MODO DE PREPARO:

CORTE O QUIABINHO EM PEDAÇOS E RESERVE NUM RECIPIENTE.

FERVA 1/2 LITRO DE ÁGUA E DESPEJE NAS FOLHAS.

DEIXE COZINHAR POR 20 MINUTOS. RETIRE A ÁGUA E LAVE AS FOLHAS.

REFOGUE O ALHO E A CEBOLA, ACRESCE O PIMENTÃO, O QUIABINHO E POR FIM O TOMATE. DEIXE SECAR NO FINAL E FINALIZE COM COENTRO.





# Torta de Banana

~ de Gisélia ~

## INGREDIENTES:

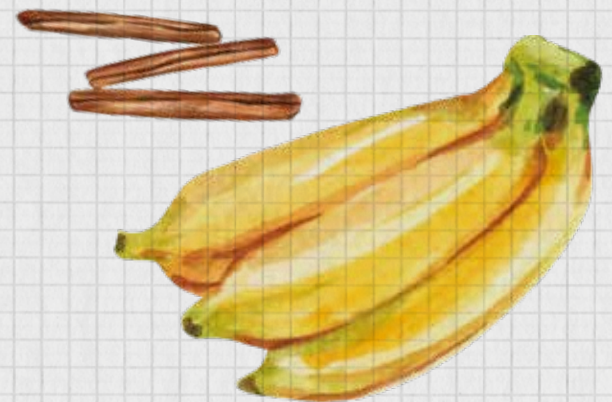
- 3 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1/2 XÍCARA DE MELAÇO
- 2 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA
- 1 COLHER DE SOPA DE CANELA EM PÓ
- 1 DÚZIA DE BANANAS

## MODO DE PREPARO:

FATIE AS BANANAS NO COMPRIMENTO.

MISTURE OS DEMAIS INGREDIENTES NUMA ASSADEIRA ATÉ VIRAR UMA FAROFA.

MONTE NA ASSADEIRA EM CAMADAS, UMA CAMADA DE BANANAS, UMA CAMADA DA FAROFA. LEVE AO FORNO POR 20 MINUTOS.





# Salada de Capeba

~ de Dona Lurdinha ~

## INGREDIENTES:

- 4 FOLHAS DE CAPEBA
- CHEIRO VERDE A GOSTO
- 5 TOMATES CEREJA
- 1 CEBOLA DE CABEÇA CORTADA EM RODELAS FINAS
- LIMÃO
- AZEITE DE OLIVA
- SAL A GOSTO

## MODO DE PREPARO:

LAVE BEM AS FOLHAS DA CAPEBA, CORTE BEM FININHA, DEPOIS DE CORTADA LAVE NOVAMENTE, EM SEGUIDA RESERVE NUM RECIPIENTE PRA ESCORRER A ÁGUA.

CORTE TODOS OS TEMPEROS JUNTAMENTE COM OS TOMATES CEREJA E MISTURE COM AS FOLHAS RESERVADAS DA CAPEBA E ADICIONE AZEITE, LIMÃO E SAL A GOSTO.





# Pastel de Palmito ~ de Jaca ~ de S. Gilsinho e D. Dalva



## INGREDIENTES DA MASSA CASEIRA:

FARINHA DE TRIGO; ÁGUA; ÓLEO; SAL;  
ÓLEO PARA FRITAR.

## MODO DE PREPARO:

NUMA TIGELA GRANDE MISTURE TODOS OS INGREDIENTES. COLOQUE PRIMEIRO A FARINHA DE TRIGO E ADICIONE OS INGREDIENTES LÍQUIDOS, ASSIM QUE A FARINHA ABSORVER OS LÍQUIDOS, COMECE A MISTURAR A MASSA COM AS MÃOS PARA INCORPORAR BEM OS INGREDIENTES ATÉ FICAR HOMOGENEA. RESERVE.

## INGREDIENTES DO RECHEIO:

JACA VERDE; TEMPEROS A GOSTO

## MODO DE PREPARO:

CORTE A JACA BEM PICADINHA E LEVE AO FOGO ATÉ FERVER. RETIRE A JACA DO FOGO, ESCORRA, DEIXE ESFRIAR E POR ÚLTIMO TEMPERE COM CONDIMENTOS E TEMPEROS VERDES (EX: CEBOLA, CENOURA, SALSA...).

## MONTAGEM DO PASTEL:

ABRA A MASSA COM O AUXÍLIO DE UM CILINDRO E DEIXE NA ESPESSURA DESEJADA, DEPOIS É SÓ COLOCAR O RECHEIO NA MASSA ABERTA. A QUANTIDADE DE RECHEIO DEPENDE DO TAMANHO DO PASTEL DESEJADO, NORMALMENTE SÃO 2 A 3 COLHERES DE RECHEIO PARA CADA PASTEL. DEPOIS É SÓ FRITAR EM ÓLEO JÁ AQUECIDO ATÉ FICAR DOURADO.

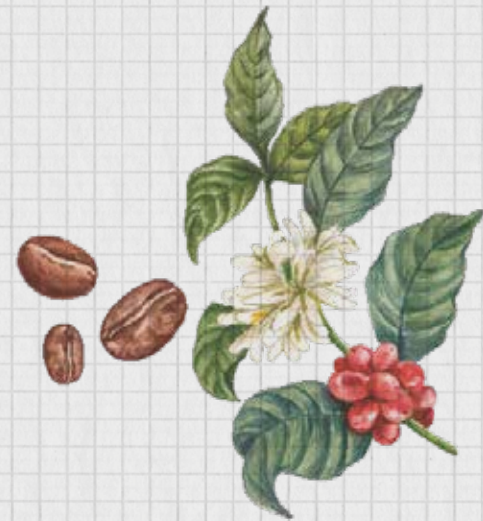


# Café com caldo de Cana de Dona Lurdinha

- TIRAR O CALDO DA CANA NA ENGENHOÇA DE FERRO OU MANUAL (MOEDOR DE CANA).
- EM SEGUIDA, DILUIR O CALDO COM ÁGUA NA PROPORÇÃO DE 2 COPOS DE CALDO DE CANA PARA 1 OU 2 COPOS DE ÁGUA (VAI DEPENDER DE QUÃO DOCE VOCÊ QUER O CAFÉ). FERVER O LÍQUIDO E PASSAR O CAFÉ.



SUGESTÃO: DEGUSTAR O CAFÉ COM UM DELICIOSO BOLO DE AIPIM OU DE PUBA!





# Cortado de mamão verde

~ de Cidinha ~

## INGREDIENTES:

- 1 MAMÃO VERDE
- 1 CEBOLA
- 1 COLHER DE CHÁ DE AÇAFRÃO
- 1 PIMENTÃO VERMELHO
- 4 DENTES DE ALHO
- CHEIRO VERDE A GOSTO

## MODO DE PREPARO:

CORTE O MAMÃO EM CUBOS, AFERVENTE POR 5 MINUTOS E DEPOIS ESCORRA.  
REFOGAR A CEBOLA, O ALHO E O PIMENTÃO.

JUNTAR O MAMÃO AFERVENTADO E ESCORRIDO E CONTINUAR REFOGANDO, COLOCANDO ÁGUA AOS POUCOS ATÉ FICAR MACIO.





# Galinha Caipira

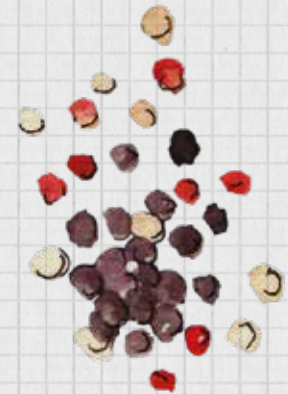
~ de Nainha ~

## INGREDIENTES PARA UMA GALINHA INTEIRA:

- 2 CEBOLAS GRANDES
- 3 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO
- 6 DENTES DE ALHO
- SAL, PIMENTA DO REINO, AÇAFRÃO E CHEIRO VERDE A GOSTO

## MODO DE PREPARO:

PRÉ AQUEÇA A PANELA COM O ÓLEO  
REFOGUE O ALHO E A CEBOLA ATÉ DOURAR  
JUNTE A GALINHA E REFOGUE COM OS TEMPEROS  
FINALIZE COM CHEIRO VERDE A GOSTO





# Refogado de Saborosa

~ de Dona Jaci ~

## INGREDIENTES:

- 1 CEBOLA GRANDE
- 4 DENTES DE ALHO
- 1 PIMENTÃO PEQUENO
- SAL, PIMENTA DO REINO, AÇAFRÃO E CHEIRO VERDE A GOSTO

## MODO DE PREPARO:

AFERVENTE A SABOROSA AO PONTO  
AQUEÇA UMA PANELA COM ÓLEO OU AZEITE  
ACRESCENTE O ALHO, A CEBOLA E O PIMENTÃO E REFOGUE ATÉ DOURAR  
ACRESCENTE A SABOROSA E REFOGUE COM OS TEMPEROS A GOSTO  
FINALIZE COM CHEIRO VERDE





## AGRADECIMENTOS

O Vale dos Sabores – Festival Gastronômico do Capão agradece a Dona Beli, Dona Si, Nainha, Têra, Cidinha, Dona Lurdinha, Gisélia, Dona Jaci, Seu Gilsinho e Dona Dalva pela generosidade em compartilhar seus saberes culinários.

Agradece também ao Dr. Aureo Augusto pela generosidade em escrever um texto para compor este caderno de receitas.

O Vale dos Sabores expressa sua gratidão a vocês por tornarem possível a existência deste registro tão afetivo e importante pra história da cultura alimentar do Vale do Capão.

O projeto tem apoio financeiro do Estado da Bahia, através do Fundo de Cultura, Secretaria da Fazenda e Secretaria de Cultura da Bahia.

## FICHA TÉCNICA

Produção\_  
**Araçá Cultura e Meio Ambiente e Agência Ilimitado**

Direção de Produção\_  
**Melissa Zonzon**

Produção Executiva\_  
**Alan Lobo**

Coordenação de Comunicação\_  
**Zé Enrique**

Design Gráfico e Webdesign\_  
**Aline Paiva**

Consultoria em Criação Gastronômica\_  
**Rosa Gonçalves**

Assessoria de Imprensa, Comunicação e Redes Sociais\_  
**Aline Valadares**

Design de Redes Sociais\_  
**Vic Zacconi**

Conteúdo Audiovisual\_  
**Campo Criativo**

Vídeos adicionais\_  
**Zé Enrique**

Fotografia\_  
**Yuri Zalcberras**

Assistente de Produção\_  
**Luca Scartezini**

Produção\_

**ilimitado**  
PROMOÇÃO & CULTURA

**ARAÇÁ**  
—  
Cultura &  
Meio Ambiente

Apoio\_

  
**BADEN BADEN**  
CERVEJARIA ARTESANAL

Apoio Institucional\_

**abrasel**  
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA  
DE BARES E RESTAURANTES

**SEBRAE**

  
**Senac** Fecomércio  
Sesc

  
PREFEITURA MUNICIPAL DE  
**PALMEIRAS**

Apoio Financeiro\_



**Estado da Bahia**

LEI Nº 9.431/2005



Produção\_

**ilimitado**  
PROMOÇÃO & CULTURA

**ARAÇÁ**  
—  
Cultura &  
Meio Ambiente

Apoio\_

  
**BADEN BADEN**  
CERVEJARIA ARTERANAL

Apoio Institucional\_

**abrase**  
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA  
DE BARES E RESTAURANTES

**SEBRAE**

  
**Senac** Fecomércio  
Sesc



Apoio Financeiro\_



**Estado da Bahia** | LEI Nº 9.431/2005