



Expediente

Dilma Rouseff
Presidenta da Republica do Brasil

**MINISTÉRIO DA PESCA E
AQUICULTURA do BRASIL**

Idelli Salvatti
Ministra da Pesca e Aquicultura

Marcilio Andrade Dias
**Superintendente Federal da
Pesca e Aquicultura – RN**

WORLD FISHERIES TRUST

Joachim Carolsfeld
Diretor do Projeto Gente da Maré

Allison Macnaughton e M. John
Wojciechowski
Coordenadores do Projeto

Alexandre Nascimento
**Articulador Regional – Rio Grande
do Norte**

Karina Suzana Gomes de Melo
**Articuladora Regional –
Pernambuco**

Diana King e Peter James Warrington
Estagiários

**EQUIPE TÉCNICA DA SETA
CONSULTORIA**

Celia Regina Andrade
Professora

Ana Patricia Alves
Consultora

Kleber de Andrade Ribeiro
KMA Soluções Gráficas
Projeto Gráfico





AGRADECIMENTOS AOS CRIADORES DAS RECEITAS

Marisqueiras de Grossos (RN)

Antonieta Maria de Souza Silva

Simone Virginia F. da Costa

Maria Julia de Souza

Francisca Maria da Silva

Navegante M. dos Santos Mendonça

Marisqueiras de Tibau (RN)

Tatiana Muniz Siqueira

Eliete Felismino de Lima

Francisca Clenilda de Oliveira

Marisqueira de Diogo Lopes e Morador de Sertãozinho / Macau (RN)

Verônica M. de Miranda Lima

José Élio da Silva Souza

Marisqueiras de Carne de Vaca / Goiana (PE)

Ester do Nascimento Lopes

Maria Nazare Pereira Felipe

Gedalva do Carmo do Santos Ramos





Sumário

O livro, as fotos e as receitas

As Marisqueiras do Nordeste

Grossos - Pernambuco

Praia Carne de Vaca - Pernambuco

Ponta do Tubarão

Marisqueiras

Moqueca de Marisco na folha

Escondidinho de Marisco

Creme de Marisco

Marisco na Moranga

Marisco Flambado

Arroz de Mariscos

Fritada de Mariscos

Tapioca Recheada de Marisco

Coxinha de Marisco

Ensopada de Mariscos



Projeto
Educação, Terra e Meio Ambiente


TERRA VIVA
Associação de Apoio ao Desenvolvimento Sustentável da Juventude
Telefone: (48) 321 1 1111 / 3211 1111


GENÈVE TIERS-MONDE

Grossos



O livro, as fotos e as receitas

O Livro de Receitas “Culinária Nordestina a base de Marisco” é resultado de uma oficina de culinária organizada pelo Projeto Gente da Maré junto com as Marisqueiras de Rio Grande do Norte e Pernambuco. Com o apoio de técnicos na área de manipulação e sanidade de produtos alimentícios, as marisqueiras aperfeiçoaram suas antigas receitas, gerando pratos surpreendentes e criativos, adequados para qualquer ocasião.

O resultado deste encontro entre os saberes tradicionais e técnicos foi sistematizado neste livro, que apresenta dez pratos deliciosos a base de marisco, também conhecido com marisco de pedra, chumbinho, ou vongoli . Estes pratos podem ser servidos como petiscos, durante momentos de diversão entre amigos ou como pratos principais dos mais requintados restaurantes das capitais.

A variedade de pratos mostra o grande espírito inovador, a criatividade e o amor que as marisqueiras têm em relação ao marisco. Elas vivem da mariscagem, da maré, dos longos dias em baixo do sol coletando, limpando e vendendo o marisco, e desta forma

dando sustento à suas famílias. Neste sentido o livro celebra a mulher pescadora marisqueira, dá visibilidade a seu importante papel no desenvolvimento das comunidades costeiras, bem como demonstra o potencial valor comercial do marisco.

Além das receitas, o livro contém fotos que são resultado de quase um ano de trabalho de fotografia participativa, onde as marisqueiras aprendiam a arte da fotografia para captar seu cotidiano, dando assim, visibilidade à mulher pescadora, ao seu trabalho, e ao meio ambiente do qual ela tira seu sustento.

É com grande admiração que apresentamos as delícias culinárias tipicamente nordestinas, enriquecidas com as expressões fotográficas de lugares e quotidianos que muitos ainda desconhecem.

Cada uma das artes culinárias é assinada pela marisqueira-chefe que inventou a receita e criou a requintada apresentação do prato.

Desejamos a todos um Bom Apetite!

As Marisqueiras do Nordeste

No litoral do nordeste Brasileiro, desde a Bahia até o Maranhão, tem mais de 50,000 marisqueiras trabalhando nos manguezais e no arenoso, tirando seu sustento da extração de mariscos.

A extração do marisco é uma atividade artesanal. As marisqueiras têm saberes que são passados de mãe para filhas(os). Estes saberes incluem a fabricação e adaptação de instrumentos de trabalho; escolha do marisco em função do valor econômico, períodos de pesca em função da maré, variações climáticas e da reprodução dos mariscos.

Observa-se que a escolha do marisco, a forma de coleta, o tratamento dispensado incluindo o pré-cozimento são inscrições de uma rica cultura culinária arraigada em tradições, as quais definem valores das matérias

primas desta cadeia produtiva artesanal. O mundo subjetivo, com crenças, tradições, saberes sobre processos de trabalho e adoecimento possuem significados que precisam ser conhecidos por profissionais da saúde, para não apenas proporcionar medidas preventivas para as doenças aceitas pelas comunidades pesqueiras, mas, sobretudo, humanizar o atendimento às marisqueiras e suas famílias.

Ainda, o trabalho da marisqueira é intimamente relacionado com o ciclo lunar da maré. Quando a maré baixa, os mariscos ficam expostos e, portanto, podem ser catados. Esta característica do trabalho torna as marisqueiras em especialistas e guardiãs do meio ambiente. Elas velam pela preservação e respeito à natureza.





MARISQUEIRAS

*Meu manguezal brasileiro
Vai pra você essa canção
Sustento de um povo em comunhão
Estuário região onde uma vida vai
brotar.
Pra outras vidas alimentar
Tu és o berçário desse mar, Manguezal.*

*Quase no limiar da manhã
Sofredores semblantes de mulheres
denodadas
Partem de suas calorosas vivendas
infaustas
Rumo ao encontro de mais um árido
dia de lavra.*

*E que lavra dura, pesada, prolífico
jardim de sáfaras:
Colher no Atlântico mar Potiguar e
Pernambucano
Pérolas culinárias que hão de extasiar o
paladar
Daqueles providos de algibeiras
Parcamente ou demasiadamente
Magnânimas [...]*

Jessé Barbosa de Oliveira



*Quando eu vou
prá maré eu
me sinto como
se estivesse no
outro mundo.*

Navagante

Presidente da Associação
de Mulheres Pescadores
Artesãs de Grossos, RN

*Eu sou tudo, pai e mãe, minha
família é tudo para mim.*

Maria da Conceição Felipe da Silva

Marisqueira de Diogo Lopes, RN





*Estou muito feliz
com o minha vida,
graças a Deus.
Conseguí os meus
direitos, me
aposentei, consegui
meus benefícios.
Estou feliz.*

Marluce

Marisqueira Sertãozinho
Macau, RN



*Eu quero ser
reconhecida como
marisqueira.
Receber meus
benefícios.
Brasília tem que
ver isso.*

Maria Julia

Marisqueira Barreiras
Macau, RN

*O Marisco é meu meio de vida. É minha profissão.
Daqui tiro meu sustento e não passo necessidade.
É um trabalho digno.*

Rosa Cleide

Marisqueira Sertãozinho
Macau, RN





Caderno de Receitas



Moqueca de Marisco na Folha

Ingredientes

500g de marisco pré cozido

1 coco fresco relado

2 cebolas

1 tomate

2 dentes de alho

1 pimentão

cheiro verde a gosto

sal a gosto

colorifico a gosto

pimenta do reino a gosto

folha de coqueiro cortada (30cm)

Modo de Preparo

Tempere o marisco com coco e os outros ingredientes, leve ao fogo de 5 a 10 minutos. Espera esfriar, em seguida recheia os folhas de coco dobre as pontas da folha e amarre o meio da folha. Asse em forno por 15 minutos. Sirva.





Escondidinho de Marisco

Ingredientes

300g de mariscos
1 tomate
1 cebola
½ pimentão
1 creme de leite
250g de mozzarella
2 colheres de sopa de azeite
1 dente de alho
cheiro verde a gosto
pimenta de reino a gosto
sal a gosto
pure de macaxeira

Modo de Preparo

Refogue o alho e a cebola com azeite até dourar acrescente o marisco e o restante dos temperos. Deixe cozinhar para 5 cinco minutos acerte o sal, tire do fogo e acrescente o creme de leite. Monte o prato em camadas de pure de macaxeira em tercalada com o creme de marisco. Finalize com mozzarella e gratini.





Creme de Marisco

Ingredientes

500g de mariscos
1 tomate
1 cebola
2 dentes de alho
½ pimentão
1 creme de leite
250ml leite de coco
2 colheres de sopa amido de milho
2 batatinhas
4 colheres de sopa de azeite
100g de azeitonas verdes sem
caroços fatiadas
pimenta de reino a gosto
alecrim a gosto
sal a gosto

Modo de Preparo

Refogue azeite, alho e cebola até dourar, acrescente o marisco, o sal e refogue por 3 minutos. Acrescente as batatas em cubos (pré cozida) em seguida o restante dos temperos. Cozinhe por mais 5 minutos. Acerte o sal, coloque o amido de milho diluído em água até encorpar, desligue o fogo, e acrescente as azeitonas e o creme de leite. Sirva com arroz de castanha e batata palha.





Marisco na Moranga

Ingredientes

1 kg de marisco
1 moranga media
1 tomate
1 cebola grande
3 colheres de sopa de Azeite
1 dente de alho média
colorifico a gosto
cheiro verde a gosto
pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

Abre a moranga com um formato de uma tampa. Retira as sementes, conzinhar a moranga no vapor/banho maria.

Tempera o marisco com vazeite, alho, pimenta do reino, colorifico, cheiro verde, tomate em cubo e cebola em cubo.

Cozinhar de 5 a 10 minutos, seguida recheiar a moranga. Servir quente.





Marisco Flambado

Ingredientes

500g de mariscos
1 dente de alho
1 cebola pequena em juliene
2 colheres de sopa de azeite
50ml de cachaça (para flambar)
sal a gosto
molho shoyo a gosto
pimenta de reino a gosto

Para o Reduzido de Cajá

2 polpas da cajá
1 colher de sopa de shoyo
1 colher de sopa de manteiga gelada
1 colher de chá de açúcar
1 colher de sopa de amido de milho

Modo de Preparo

Tempere o marisco com sal, pimenta, alho e reserve. Aqueça uma frigideira com azeite, va salteando o marisco, acrescentando a cebola aos poucos até dourar. Coloque a cachaça para flambar e reserve.

Redosido de Cajá

Em uma panela coloque a polpa de cajá, o shoyo, o açúcar, o amido de milho e deixe reduzir, desligue o fogo acrescente a manteiga gelada e coloque por cima do marisco salteado e flambado.





Arroz de Mariscos

Ingredientes

300g de mariscos

1 tomate

1 cebola

½ pimentão

1 creme de leite

250g de mozzarella

2 colheres de sopa de azeite

1 dente de alho

cheiro verde a gosto

pimenta de reino a gosto

sal a gosto

pure de macaxeira

Modo de Preparo

Refogue o alho e a cebola com azeite até dourar acrescente o marisco e o restante dos temperos. Deixe cozinhar por 5 minutos ajuste o sal, tire do fogo e acrescente o creme de leite. Monte o prato em camadas de pure de macaxeira em tercalada com o creme de marisco. Finalize com mozzarella e gratini.





Fritada de Mariscos

Ingredientes

450g de mariscos
2 colheres de sopa de vinagre
1 cebola média
2 colheres de sopa de manteiga
3 colheres de sopa de azeite
1 pimentão
2 tomates
1 maço de coentro picado
7 colheres de sopa de catchup
7 colheres de sopa de mostardo
250ml de leite de coco
1 caixa de creme de leite
2 colheres de chá de Sal de Ervas
1 pitada de Pimenta do Reino
6 ovos

Modo de Preparo

Faça a vinha d'alhos com coentro, parte do alho e vinagre. Acrescente aos mariscos. Reserve. Faça um refogado com o azeite, a parte reservada do alho, a cebola e a manteiga. Acrescente os demais temperos, e deixe apurar por 3 minutos. Acrescente o leite de coco e deixe cozinhar por mais 3 minutos. Adicione o marisco temperado, o catchup e a mostrada. Desligue o fogo e acrescente o creme de leite. Coloque em uma forma retangular untada e polvilhada e adicione os ovos batidos (as claras devem ser batidas em neve e, depois, adiciona-se as gemas). Leve ao forno médio até dourar.





Tapioca Recheada de Marisco

Ingredientes

1 kg goma fresco penerada

500g de creme de marisco

Sal a gosto

Modo de Preparo

Em uma frigideira aquecida, faça a tapioca. Em seguida coloque o recheio no meio da tapioca e feche-a. Sirva quente.





Coxinha de Marisco

Ingredientes

300g de recheio de marisco
1 kg de farinha de trigo
1L leite
2 colheres de sopa de manteiga
2 tabletes de caldo de galinha
oregano a gosto
sal a gosto
colorifico a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela grande, coloque o leite, o caldo de galinha, o colorifico, a manteiga, o oregano e o sal. Deixe ferver em seguida coloque a farinha de trigo, mexer bem até unir. Deixe a massa descansar por 20 minutos. Modele e recheie as coxinhas. Fritar as coxinhas em óleo quente.





Ensopada de Mariscos

Ingredientes

- 250g de marsico
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- 1 pimentão picado
- 1 colher de chá de pimenta
- 2 colheres de sopa de azeite
- 3 dentes de alho
- 1 caixa de creme de leite
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1L de água
- sal a gosto
- cheiro verde a gosto
- cebolinha a gosto

Modo de Preparo

Numa panela aquecida, colocar o azeite, a cebola, o alho e os mariscos. Mexer por alguns minutos, colocando o tomate, o pimentão e colocando a água aos poucos. Dissolver a farinha de trigo num pouco de água e coloque na panela. Deixar ferver até engrossar. Por último acrescentar o creme de leite e o cheiro verde.





Impresso na cidade de Belo Horizonte/MG

Tiragem: 1.000 exemplares

Capa: couché fosco 170g

Miolo: couché fosco 115g

Tipografia

Clarity Gothic SF

Freestyle Script