

**VOCABULÁRIO DA ALIMENTAÇÃO INTERATIVO**

\* Claudia Lima

**ACARAJÉ** - Prato da cozinha afro-brasileira, é um bolo de feijão-fradinho, temperado com sal, cebola camarões e pimenta, frito no azeite-de-dendê. Na Nigéria, é popular, chamam-no de "akará". Na Bahia, é chamado de "hambúrguer baiano", pois, recheado com caruru, vatapá, saladinha e pimenta, é uma refeição completa. Oferenda do orixá Iansã.

**ALFELÔ** - Foi um dos doces mais antigos e mais típicos, popularíssimo, em sua simplicidade para fazer e comer. É uma pasta de mel ou açúcar em "ponto grosso"; esfriam-no, manipulando-o, puxando-o, até embranquecer. Torcem-no como uma coluninha e é embrulhado em papel. Os árabes levaram-no à Península. É conhecido também como alfeolo e felô. Em Portugal, alféua e alféoa. Quase em extinção no Brasil.

**ALFENIM** - Massa de açúcar seca, muito alva, vendida em forma de flores, animais, sapatos, cachimbos, peixes, etc. Do árabe, *al-fenie*, que quer dizer alvo, branco. Em Portugal, foi doce da aristocracia. No Brasil, atingiu todas as camadas, tendo sido bastante popular. Hoje quase em extinção.

**ANGU** - Pirão, purê, papa: massa mole de fubá de milho ou de farinha de mandioca, feita em água e sal, ou com leite, ou com caldo de peixe, de carne ou de camarão, para comer com guisado respectivo. Parece ter vindo através da Ilha de São Tomé, onde as papas ao *Infundi* de Angola: são o angu. Oferenda do orixá Iemanjá.

**ANGU-DOCE** - É um prato comum na zona rural brasileira. É preparado com fubá, água e açúcar, cozidos e temperados, às vezes, com erva-doce. Existe, também, o angu-salgado para ser comido como acompanhamento de carnes.

**ARROZ-DOCE** - Prato histórico na sobremesa comum. Com leite de coco ou leite de vaca, é, incontestadamente, conhecido em todo o Brasil. Ferve-se o arroz branco até amolecer, derrama-se o leite de coco, com sal, açúcar, canela em pau, aumentando a água. Deixa-se ferver. Deita-se no prato salpicando canela em pó. Conhecido, também, como: arroz-de-função e arroz-de-leite.

**BABAÇU** - Palmeira com sementes oleaginosas e comestíveis. Das suas folhas se fabricam esteiras, cestos, chapéus, etc. Conhecida, também, como: coco-de-macaco, coco-de-palmeira, coco-pindoba, palha-branca.

**BABA-DE-MOÇA** - Um dos doces mais antigos e populares do Brasil, indispensável como sobremesa leve. Faz-se com o leite de um coco ralado, espremido em um guardanapo, 500 gramas de açúcar em ponto de pasta e 10 gemas de ovos bem batidas; vai ao fogo em um tacho até tomar ponto. Só então, acrescentam-se as gemas dos ovos, coloca-se em uma vasilha e polvilha-se com canela.

**BACALHOADA** - Prato da culinária luso-brasileira. Feito com bacalhau guisado no azeite de oliva, batatas, cebolas inteiras, azeitonas e enfeitada com ovos cozidos. Ao servir, tempera-se com vinagre, azeite doce e mais azeitonas.

**BEIJU** - Bolo de massa de mandioca ou de tapioca, do tupi *mbeiú*, o enroscado; o enrolado. É alimento característico indígena e é encontrado por todo Norte e Nordeste do Brasil.

**BEM-CASADOS** - Nome de um biscoito de goma, tendo um menor no dorso. Veio de Madagascar, através da África Oriental e Ocidental, para o Brasil, tomando como denominações: dois-amigos, ou dois-irmãos, ou coroa-de-cristo, com duas pequeninas flores vermelhas.

**BOBÓ** - Comida africana muito usada no Brasil. Massa que pode ser feita de feijão-mulatinho, inhame, macaxeira, fruta-pão, etc., bem cozido e amassado, juntando-se o azeite-de-dendê, camarão, cebola ralada, sal, gengibre, pimenta. É oferenda de vários orixás, dependendo dos ingredientes usados: Oxóssi e Oxum.

**BOLA** - Pequeno doce de forma arredondada, de açúcar refinado em ponto vítreo, envolto em papel; bola de açúcar queimado; bola de coco; bola de goiaba.

**BUCHADA** - Um dos pratos tradicionais do Norte Brasileiro. A buchada do tempo antigo, comia-se ao findar a segunda fervura. Era preciso prever a hora do almoço para não a requentar. É feita com o feto do carneiro ou cabrito, aferventado na água com limão, depois de limpo. Cortam-se bem miúdas as tripas, o fígado, o sangue coalhado e aferventado à parte, só se deixa inteiro o bucho, propriamente dito. Tempera-se e coloca-se no bucho e costura-se como se fosse uma trouxa. Leva-se a cozinhar, com bastante água e um pedaço de toucinho, no mínimo, por 5 horas. É um prato que tem mais de dois mil anos.

**CABIDELA** - Guisado de galinha, pato, peru, qualquer galináceo doméstico, no molho feito com o sangue da ave, dissolvido em vinagre. Diz-se, também, galinha de molho pardo. Em Portugal, de onde se origina esse prato, *cabedela* significa: fígado, moela, pescoço, pontas de asas da galinha ou qualquer ave, cozido em molho pardo.

**CALDEIRADA** - Prato encontrado no litoral brasileiro, consiste do cozimento de frutos do mar; lagosta, sururu, peixe, camarão, unha-de-velho, ostra, dependendo da região. Todos reunidos em uma só panela e cozidos com temperos. Serve-se com o pirão do próprio caldo.

**CALDO CABEÇA DE GALO** - Caldo substancial, usado como remédio para pessoas enfraquecidas. Junta-se um dente de alho machucado, uma pitada de pimenta-do-reino em pó, uma pitada de sal, uma xícara de água, uma colher de sopa de farinha de mandioca, põe-se para ferver, sendo a farinha coloca aos poucos e mexendo. É conhecido também como mingau de cachorro.

**CALDO VERDE** - Prato do cardápio brasileiro, de origem portuguesa. Consiste em um caldo de batatas, cozido com rodelas de paio e tirinhas de couve, com azeite doce e sal.

**CAMARÃO NA MORANGA COM SUCO DE MANGA** - Prato encontrado em diversas regiões brasileiras. Sua variação consiste no recheio, que vai dentro da moranga, colocado, depois de retirada as sementes, através de uma abertura cortando em volta do talo. Depois da moranga cozida em água e sal, é ocada e recheada, indo ao forno por mais vinte minutos. É uma oferenda de caboclos, dos cultos afro-brasileiros, com o recheio feito de carne seca.

**CANJICA** - Creme de milho verde; papa de milho verde. Feita com a massa do milho, leite de coco, açúcar e canela para polvilhar.

**CARNE-DE-SOL COM MANTEIGA DE GARRAFA** - Prato típico do Nordeste. Acompanha macaxeira, feijão verde ou de corda, farofa escaldada, farofa de jerimum, vinagrete e arroz. Manteiga de garrafa é um dos manjares nordestinos, consiste em um tipo de manteiga em estado líquido, quando aquecida, que serve como tempero ou complemento.

**CARTOLA** - Prato ligeiro de sobremesa, feito com bananas fritas, em fatias, queijo assado, açúcar e canela. Delícia do Nordeste do Brasil.

**CARURU** - Iguaria indígena, constando de um esparregado de bredos chamados caruru. Na África, fazem o caruru de mistura com bolos de milho e peixe e mesmo galinha cozida. O caruru

transformou-se na África, partindo do pirão do brasileiro, substituindo o bredo pelo quiabo, que é planta africana e, que, lá, toma o nome de *calulu*. O caruru histórico brasileiro é um esparregado de erva, como a língua-de-vaca ou de quiabos, acompanhando outra comida, peixe ou carne. Oferenda de vários orixás: Xangô, Iansã, Ibejis.

**CASSULÊ** - Prato do cardápio brasileiro. Consiste em feijão branco com costelas de porco. Dependendo da região varia os temperos e as carnes salgadas. Podendo se considerar uma feijoada de feijão branco.

**CHAMBARIL** - Prato da culinária brasileira, típico de Pernambuco. Consiste em uma panelada com carne que tenha tutano e temperos. Do caldo se prepara um pirão mole.

**CICLO DA QUARESMA** - Durante o período da "Semana Santa", até o domingo de Páscoa, os brasileiros costumam consumir os seguintes pratos: peixes preparados de diversas formas, principalmente com coco, na região Nordeste; feijão de coco ou de leite; bacalhau assado na brasa, cozido, assado no forno; arroz de coco; bredo de coco; quibebe. Paçoca de amendoim na região Sul, do Brasil, é comida típica da quaresma.

**CICLO JUNINO** - São as comidas consumidas nas festas de São João, peculiares na maioria dos estados brasileiros: canjica de milho verde, pamonha, bolo de milho, bolo de macaxeira, bolo de batata-doce, pé-de-moleque, bolo de massa de mandioca, melado com cará, aipim e batata-doce. Assados na fogueira batata-doce, queijo de coalha, milho e cebola-do-reino.

**CICLO NATALINO** - São as comidas que compõem a mesa dos brasileiros nas festas de final do ano: peru com frutas ou farofa, bolos com frutas cristalizadas, rabanadas, frutas frescas, frutas secas, castanha-do-pará, nozes.

**COCADA** - Doce feito com a polpa do coco raspada, açúcar branco ou escuro, em ponto consistente para a massa ser cortada em quadradinhos ou em forma de discos. É uma das guloseimas mais antigas e espalhadas por todo o Brasil. É um doce de tabuleiro, vendido nas ruas.

**COMPOTAS** - É um tipo de doce feito com determinadas frutas como: o marmelo, o pêsego, a pêra, o figo, encontrados nos cardápios brasileiros. Faz-se uma calda, enche-se o vidro de frutas colocando a calda, tapa-se e põe-se em banho-maria. Da casca da fruta, faz-se a "gelatina". Cozinha-se a casca junto com os caroços da fruta, depois escorre-se bem e, põe-se o caldo novamente a ferver com açúcar até ficar no ponto de geléia.

**COZIDO PERNAMBUCANO** - Prato do cardápio pernambucano, da culinária luso-brasileira. Preparado com carne do peito do boi, carnes salgadas, verduras, legumes, batatas, banana comprida, etc. É servido com pirão, feito do caldo do cozimento, engrossado com farinha de mandioca.

**CRUSTÁCEOS** - Caranguejo, guaiamum, siri, iguarias da cozinha brasileira, que se come, apenas, cozidos com água e sal. Catando suas carnes, prepara-se no leite de coco ou em casquinhas, com farofa. Dizem que caranguejo gordo só tem nos meses que não tem "R": maio, junho, julho e agosto.

**CUSCUZ** - Prato nacional de mouros e árabes, milenar, favorito e fundamental na alimentação diária brasileira, e, também, conhecido como pão-de-milho. Fazem-no de milho, arroz, trigo, cevada, milhetos, sorgos. Há várias maneiras de servi-lo: com mel de abelha ou açúcar; com leite de vaca ou coco e açúcar; com carnes, peixes, crustáceos, legumes. O cuscuz-paulista vale por uma refeição completa. O português trouxe o cuscuz para o Brasil no início do povoamento, utilizando o milho e o leite de coco, criou a preferência nacional.

**DOBRADINHA DE FEIJÃO BRANCO** - Prato típico nordestino. Consiste em tripas frescas de boi e folhas de bucho, limpos com limão e cortados em pedaços pequenos, leva-se ao fogo com paio e temperos. Depois de bem cozido junta-se ao feijão branco, deixando ferver e engrossar.

**DOÇARIA CAMPISTA** - Doces típicos da região do Rio de Janeiro: fios de ovos, camafeus de nozes, passas, recheadas, cajuzinhos de amendoim, quindins, entre outros.

**FAROFA DE BOLÃO** - Ou farofa de água quente ou escaldada. Prato encontrado em Pernambuco, Bahia e Maranhão. Consiste em colocar a farinha de mandioca em uma vasilha funda formando uma cova no centro. Pode ser temperada com cebola picada, coentro e cebolinha. Despeja-se devagar água fervente com sal, mexendo com um garfo até conseguir uma farofa úmida, com pequenos bolõesinhos. É acompanhamento para carne-de-sol ou charque assada com cebolas em rodela.

**FAROFA DE DENDÊ** - Prato típico da cozinha afro-brasileira. Consiste na farinha de mandioca, levada ao fogo em uma frigideira para ficar bem soltinha, com o azeite de dendê e sal. É oferenda fundamental do Orixá Exú.

**FAROFA DE JERIMUM** - Prato típico nordestino. Cozinhase o jerimum, sem casaca, em pedaços com água e sal. Descasca-se e machuca-se, misturando depois com a farinha de mandioca. Serve-se como acompanhamento, principalmente, da carne de sol e da carne de charque.

**FEIJÃO DE PERU** - Prato da cozinha nordestina. Consiste em feijão mulatinho, as carcaças dos perus assados no Natal e no Ano-Novo, carne de charque, paio, carne do peito e costelas de boi. Pode se considerar uma mini-feijoada de peru. É também chamada de 'enterro do peru'.

**FEIJÃO DE COCO** - Tradicional como acompanhamento de peixes e bacalhau, no Nordeste. Consiste em cozinhar o feijão mulatinho, apenas com água e sal. Depois de cozido é passado no liquidificador e peneirado. Junta-se o leite de coco, cebola ralada e sal, mexendo até engrossar. Quando se utiliza o leite de vaca no lugar de leite de coco, o feijão toma o nome de "feijão de leite".

**FEIJOADA** - Prato mais nacional e popular do Brasil, preferido por todas as classes e em todo o ano. As receitas são incontáveis e variadas. Os tipos de feijão-mulatinho, enxofre e preto são os mais preferidos. A feijoada completa é um prato onde se reúnem verduras, carnes de porco, de boi, linguiças, paio, charque e diversos temperos. É um prato do século XIX, que tem em cada lugar do Brasil, um toque regional. É parente do cozido português. É oferenda do orixá Ogum, em muitos candomblés do Brasil e faz parte da mesa dos preto-velhos, dos cultos afro-brasileiros.

**FILHOSES** - Doce típico do carnaval pernambucano. Consiste em uma massa com farinha de trigo, ovos e sal, fritas em pequenas porções em óleo fervente e colocadas em uma calda de açúcar com cravo-da-índia.

**FRUTAS CRISTALIZADAS** - Tipo de guloseima encontrada nas diversas regiões brasileiras. Cozinhase a fruta, depois coloca-se numa calda grossa, retira-se e põe-se ao sol para secar.

**GELÉIAS E DOCES EM CALDA** - Quase todas as frutas são utilizadas no preparo e são freqüentes na maioria das cidades brasileiras: jabuticaba, abacaxi, pitanga, laranja, manga, jenipapo camboinhas, cajá, jambo, entre outras.

**GRUDE** - Espécie de bolo de goma ou massa de mandioca, com açúcar e coco e, em geral, assado, envolvido em folhas de bananeira. Comida popular no Nordeste.

**GUAIAMUNZADA** - Prato típico pernambucano. Consiste no guaiamum com pirão. Crustáceo da família do caranguejo. Este prato é preparado com bastante água e temperos e, deste caldo se faz o pirão com farinha de mandioca, para acompanhamento.

**ISCAS DE FÍGADO** - Prato do cardápio brasileiro tem origem portuguesa. Consiste em retalhar o fígado de boi, finamente, e fritar.

**JERIMUM RECHEADO** - Prato da cozinha nordestina. Consiste no jerimum aberto em tampo e retirada toda a semente, envolve-se e leva-se para cozinhar em banho-maria, até ficar com a polpa cozida. Retire do forno, abre-se o tampo e coloca-se em seu interior o recheio que desejar. No nordeste costuma-se servir com recheios de carne de charque ou com camarões.

**MANDIOCA FRITA** - Prato da culinária do Norte e Nordeste brasileiro. Serve como acompanhamento de carnes ou serve-se com queijo frito.

**MANIÇOBA** - Prato preparado com as folhas novas de mandioca, pisadas, espremidas, em seguida cozidas com toucinho, carne de porco, mocotó, temperos. Existem algumas modificações regionais.

**MANUÊ** - É massa de mandioca fresca com açúcar. Amassa-se tudo até que possa formar bolinhos, que são envoltos em folhas de bananeira e cozidos como a pamonha de milho. É quitute de todo tabuleiro de baiana.

**MANUÊ DE BACIA** - Típico da região do Rio de Janeiro. Consiste em farinha de trigo, manteiga, melado e fermento, e assado. Às vezes é feito com fubá de arroz, substituindo a farinha de trigo.

**MANUÊ DE COCO** - A mesma receita anterior, acrescida de coco ralado.

**MÃO-DE-VACA** - Conhecido também como mocotó, é prato pesado, de muita sustância. Usam-se unhas de vaca, tripas, dobradinha, bucho, bofe, temperos diversos. É comida que se prepara de um dia para o outro. Na hora de servir, faz-se o pirão do caldo.

**MAXIXADA** - Prato da cozinha piauiense. Conta de maxixe com carne-seca, manteiga de nata e cheiro-verde.

**MEL DE FURO** - É o mel que escorre das formas do engenho, rejeitadas nas fases da fabricação do açúcar. Chamado de mel pobre.

**MEL DE ENGENHO** - É o caldo da cana depois de cozido, que se apura, a fim de ir para as formas. Tem consistência e sua cor é escura. É servido como sobremesa regional, no nordeste, com queijos de coalho ou manteiga assados, regados com o mel de engenho.

**MUNGUNZÁ** - Espécie de papa feita de milho debulhado, temperada com leite de coco ou de vaca, açúcar, manteiga e canela. Existe também o mungunzá-de-colher, que leva pó de arroz em quantidade suficiente para engrossar o caldo. É prato do nordestino, herança indígena.

**OVA** - Prato feito com ovas de peixe, secas ao sol e, depois, assada ou frita, faz parte de todas as mesas populares. É excelente tira-gosto (acepipe).

**PAMONHA** - Espécie de bolo de fubá de milho ou arroz cozido, com água e sal, até ficar gelatinoso e envolto em folhas de bananeira. Pode ser diluído em água e açúcar, tornando-se uma refrescante bebida com o nome de garapa de pamonha. A pamonha doce, que é tradição nas festas juninas no Nordeste, é preparada com a massa de milho verde, temperada com leite de coco e açúcar, depois, são colocadas porções em saquinhos preparados com a palha do próprio milho e fechados com uma tira, também, da palha. Por fim, colocam-se os saquinhos para cozinhar em bastante água.

**PANELADA** - Comida preparada com os intestinos, os pés e certos miúdos do boi, adubada com toucinho, lingüiça ou chouriça e, convenientemente, temperada. É servida com pirão. Em geral se começa a cozinhar na véspera, passando a noite inteira no fogo. Prato nacional, encontrado em várias regiões brasileiras.

**PÃO-DE-LÓ** - Era o bolo tradicional dos doentes e das famílias enlutadas, enviado como presente ou lembrança de conforto. Pertenceu à sobremesa portuguesa, onde se mantém e de onde a recebemos. Bolo feito com farinha de trigo, ovos batidos, açúcar e assado em formas. Bolo econômico, suas fatias secas ao fogo eram acompanhamento dos cafés e chás das casas antigas.

**PÉ-DE-MOLEQUE** - Tradicional bolo de mandioca, escuro, maciço, conhecido em todo o Brasil. É feito com massa de mandioca, açúcar, ovos, castanha de caju, coco, manteiga, erva-doce, cravo e sal. Comida típica das festas juninas do Nordeste.

**PIRÃO** - Espécie de massa, mais ou menos consistente, feita de farinha de mandioca, fubá de milho ou de batata inglesa, para se comer com carne, peixe ou qualquer outra iguaria. O pirão de farinha de mandioca tem grande variedade de preparo como: pirão escaldado, pirão mexido, pirão de galinha, pirão de ovo, etc.

**PIRÃO DE NENÊ** - É um prato de sustância, usado na cozinha brasileira. Consiste em água fervente com coentro, cebolinha, uma pitada de cominho e pimenta-do-reino, alho machucado e sal, quando estiver em ebulição quebra-se dentro os ovos e retira-os assim que a clara estiver dura. Faz-se o pirão do caldo com farinha de mandioca cessada. Ponhe-se o pirão em um prato, faz-se uma cavidade no centro e coloca-se os ovos. Tem que ser comida muito quente. Em alguns lugares é chamado de pirão de ovo.

**PRATOS-PESADOS** - Ou prato único que, sozinhos, valem por uma refeição. Sendo a culinária brasileira muito rica nesses tipos de pratos: panelada, sarapatel, sarrabulho, mão-de-vaca, cozido com hortaliças, todos são pratos originários de Portugal. Ainda temos: chamberil, feijoada, buchada, rabada, mocotó, virado paulista, peixada, entre outros, que recebem como acompanhamento o pirão ou o escaldado de farinha de mandioca, tradição indígena.

**QUIBÊBE** - Prato da cozinha afro-brasileira. Papa ou purê de abóbora com leite de coco ou de banana com paçoca. Também com abóbora cortadas em pequenos cubos, e charque escaldada e cortada em pedaços, temperos e cozinhada até o caldo engrossar. Oferenda do orixá Odé.

**QUINDIM** - Doce da cozinha afro-brasileira que leva coco ralado, gemas e açúcar. Pode ser feito em pequenos e individuais docinhos, para festas e aniversários. É um manjar dos tabuleiros das baianas.

**RABADA** - Comida preparada com a carne do rabo do boi, sem pele e cortado em pedaços. A carne cozida é adubada com condimentos tradicionais e é servida com pirão do próprio caldo. Oferenda do orixá Xangô.

**RABADA AO TUCUPI** - Prato típico do Acre.

**RAPADURA** - Tijolos de açúcar mascavo. Gulodice tradicional do Norte do Brasil. Há rapadura de açúcar branco, de laranja, confeitada com castanha, etc. Alimento importante na dieta do nordestino do Interior.

**ROLETE** - Pedacos de cana-de-açúcar, descascada para chupar, disposta em lascas de madeira. Sua venda é comum nas regiões onde há plantio da cana-de-açúcar.

**ROUPA-VÉIA** - Ou roupa-velha, é um prato encontrado em várias regiões brasileiras. Consiste na carne-seca ou carne-de-charque, desfiada, podendo acompanhar farinha ou farofa.

**SABONGO** - Doce de coco ralado, com mel de engenho, mel de rapadura com fervura até o "ponto apertado", quase de cocada. Come-se puro ou com farinha de mandioca.

**SARAPATEL** - Prato feito com sangue e miúdos de porco ou outro animal, condimentado com as especiarias clássicas. Come-se com farinha. O guisado picadinho e bem cozinhado constitui uma das iguarias tradicionais da cozinha brasileira. Sua origem é portuguesa.

**SOBREMESAS CASEIRA** - Encontradas por todo o Brasil: doce de mamão-verde, ralado ou em pedaços; doce de banana-da-terra, cortada em rodelas, amassadas ou em calda; doce de batata-doce; doce de abóbora com coco; arroz-doce; pudim de leite; doce de laranja-da-terra; doce de goiaba, em barra ou em caldas; doce de jaca, em barra ou em caldas; entre muitos.

**SORVETE** - Do árabe *chorbat*, sumo de frutas, em calda de açúcar, diluída em água gelada, acidulada com limão, hortelã, etc. Era esse o sorvete do Oriente e de que só guardamos o nome. O sorvete, tal como conhecemos, veio para o Brasil junto com as confeitarias francesas, durante o período da Regência. Não se tinha notícias de sua existência no Primeiro Império.

**SURUBIM NA BRASA** - Prato típico de Sergipe. Surubim é um peixe de água doce.

**SURURU DE CAPOTE** - Prato típico do Nordeste. Sururu é um crustáceo, muito utilizado nas receitas de Alagoas. O sururu de capote é o mesmo sururu de coco. O caldo de sururu, também, é típico do cardápio dos nordestinos.

**SUSPIRO** - Doce feito com claras de ovos, açúcar branco e cascas de limão. É de origem oriental. Eram famosos no século XVIII, os suspiros feitos no Convento de Odivelas, em Lisboa. Doce aristocrático, servido em festas fidalgas, em Portugal, democratizou-se no Brasil, onde continua popular.

**TAPIOCA** - Espécie de beiju, feito com goma de mandioca, bem lavada, e colocada para secar no sol e cozida em uma vasilha rasa circular (frigideira), tomando assim a sua forma e recebendo uma porção de coco ralado, e dobrada ao meio, ficando com a forma de um semicírculo. Outra maneira de servir a tapioca é a molhada ou ensopada, segue o mesmo processo da outra receita de tapioca de coco, colocadas em vasilhas, molhadas com leite de coco e açúcar e polvilhadas com canela.

**VATAPÁ** - Tradicional prato da cozinha afro-brasileira. São peixes e crustáceos numa papa de farinha de mandioca, com molho de dendê e alguma ou muita pimenta. Há vários modelos na mesma base, incluindo carne e galinha. Os ingredientes básicos são: peixe, camarões, amendoim, castanhas, pimenta, azeite doce e azeite-de-dendê, leite de coco, sal e cebola. Pode ser engrossado com farinha de mandioca, miolo de pão ou fubá de milho.

**XERÉM** - Milho pilado para cuscuz e bolo, ou apenas cozido com água e sal, com acompanhamento de lingüiça, charque ou carne de sol. O tipo mais grosso é a comida de pintinhos.

---

\* **Claudia Lima**: Graduação em Comunicação Social, Especialização em História do Brasil, Mestre em Gestão de Políticas Públicas pela Fundação Joaquim Nabuco, folclorista, etnógrafa, pesquisadora e escritora.

**PARA COLABORAR COM ESTE VOCABULÁRIO ENVIE VERBETES PARA UM DOS SEGUINTE E-MAILS:**

[claudiarochalima@yahoo.com.br](mailto:claudiarochalima@yahoo.com.br) ou [claudia@claudialima.com.br](mailto:claudia@claudialima.com.br)