

GOVERNO DO ESTADO  
DO ESPÍRITO SANTO

Secretaria da Cultura



# Receitas Quilombola





**GOVERNO DO ESTADO  
DO ESPÍRITO SANTO**  
*Secretaria da Cultura*



# Comunidade QUILOMBOLA

Córrego do Sossego - Guaçuí/ES





## *Apresentação*

Esse livro de receitas está vinculado ao projeto RESGATE E VALORIZAÇÃO DA ARTE CULINÁRIA DA COMUNIDADE QUILOMBOLA DO CÓRREGO DO SOSSEGO aprovado no Edital 016/2019 - Seleção de Projetos de Valorização da Diversidade Cultural Capixaba. Temos como objetivo resgatar os conhecimentos tradicionais relacionados com alimentação da Comunidade Quilombola do Córrego do Sossego no município de Guaçuí - ES.

Consideramos que a valorização desses conhecimentos e o seu registro por meio da confecção do livro de receitas é importante para preservarmos os hábitos alimentares e culturais, contribuirmos para consumo responsável, assim como para preservação dos conhecimentos das gerações passadas. As receitas que constam neste livro foram selecionadas por moradores da comunidade quilombola e preparadas durante as oficinas de culinária realizadas em maio de 2021.



## *Índice*

Introdução .....	05
Broa de fubá com melado - assada na folha de bananeira .....	06
Mingau de fubá com couve .....	08
Frango caipira no mingau de fubá .....	11
Bolinho de chuva com fubá .....	12
Fubá suado .....	13
Tutu com fubá torrado .....	14
Paçoca com fubá feito no pilão .....	16
Angu doce .....	17
Farofa de fubá com miúdos de porco .....	18
Angu recheado com miúdos de porco .....	20
Pastel de angú .....	22
Bolinho de fubá com banana .....	23
Bolo de fubá cremoso .....	24

# *Introdução*

A Comunidade Quilombola do Córrego do Sossego tem sua história fundada através das lutas dos homens e mulheres afrodescendentes. Após a abolição, onde hoje é a comunidade do Córrego do Sossego, era a sede da fazenda que teve parte de suas terras doadas aos escravos, entre uma das famílias dos remanescentes de escravos estava à família do patriarca Américo Isaque Correia e da matriarca Eufrásia Cristina, os quais foram os primeiros proprietários negros, onde hoje se encontra a comunidade autodefinida como Remanescente do Quilombo Córrego do Sossego. Sua família mantém até hoje as tradições e características marcantes na comunidade como a fabricação do fubá de milho, da farinha de mandioca, polvilho, melaço, açúcar mascavo, fubá de milho, e ainda os costumes da tradicional festa religiosa de 13 de maio, onde reúnem seguidores de várias regiões, mantendo a tradição da cultura afro no município de Guaçuí.

# *Broa de fubá com melado*

Assada na folha de bananeira

## **Ingredientes:**

- 1 Kg de fubá
- 1 xícara de leite
- 1 litro de melado
- 200 ml de leite
- 1 colher de manteiga ou duas colheres de óleo
- 2 ovos
- 250 gramas de farinha de trigo
- 1 colher de fermento químico em pó
- Folha da bananeira higienizada

## **Modo de fazer:**

Mistura todos os ingredientes, deixando o fermento químico em pó por último, coloque em uma forma forrada com folhas de bananeira higienizadas e leve ao forno médio por 30 minutos. Deixe esfriar e sirva.

## **Costumes e tradições:**

Essa receita é preparada com melado produzido na própria comunidade. De forma muito carinhosa, observa-se as famílias receberem os visitantes, que chegam para conhecer, com essa deliciosa broa, com sorriso receptivo, compartilham com os visitantes as suas histórias, seus valores e crenças. Lembram histórias que eram contadas pelos “mais antigos” quando ainda existiam a Casa Grande. Histórias de resistência e muita luta. Toque especial de ser feito com folha de bananeira demonstra um cuidado com meio ambiente



# *Mingau de fubá com couve*

## **Ingredientes:**

- 3 dentes grande de alho
- sal a gosto
- 1 1/2 litro de água
- 4 colheres de sopa de fubá
- 3 folhas de couve rasgadas
- 3 colheres de óleo ou 2 colheres de gordura

## **Modo de fazer**

Amasse os dentes de alho. Em uma panela, coloque o óleo, refogue o alho e o sal. Em seguida, coloque a água e vai colocando o fubá, misturando sempre, por cerca de trinta minutos. Depois de cozido, coloque a couve e cozinhe por mais um minuto, estará pronto. Já pode servir.

## **Costumes e tradições:**

Além de fazer parte do cardápio, das refeições no dia a dia da comunidade Quilombola Córrego do Sossego no município de Guaçuí - Es, essa receita é muito utilizada, quando algum membro das famílias apresenta alguma enfermidade, pois consideram como alimento que contribuiu para recuperação e restauração da saúde e bem estar.



# *Frango caipira no mingau de fubá*

## **Ingredientes:**

- 3 dentes grande de alho
- sal a gosto
- 1 1/2 litro de água
- 4 colheres de sopa de fubá
- 3 folhas de couve rasgadas
- 3 colheres de óleo ou 2 colheres de gordura

## **Modo de fazer**

Amasse os dentes de alho. Em uma panela, coloque o óleo, refogue o alho e o sal. Em seguida, coloque a água e vai colocando o fubá, misturando sempre, por cerca de trinta minutos. Depois de cozido, coloque a couve e cozinhe por mais um minuto, estará pronto. Já pode servir.

## **Costumes e tradições:** Além de fazer

parte do cardápio, das refeições no dia a dia da comunidade Quilombola Córrego do Sossego no município de Guaçuí - Es, essa receita é muito utilizada, quando algum membro das famílias apresenta alguma enfermidade, pois consideram como alimento que contribuiu para recuperação e restauração da saúde e bem estar.



# *Canjiquinha com orelha e pé de porco*

## **Ingredientes:**

- 1 kg de canjiquinha
- 1 colher de sopa de colorau
- 1 pimentão picado
- 1 tomate picado em cubos
- 1 cebola picada em cubos
- alho e sal a gosto

## **Modo de fazer**

Tempere a gosto o pé e a orelha de porco, em seguida cozinhe. Quando estiverem cozidos e refogados reserve para serem usados no final da preparação. Em uma panela de pressão (4 litros) cozinhe a canjiquinha até ficar no ponto. Em outra panela, coloque 2 colheres de óleo, frite o alho, a cebola. Quando estiverem dourados, acrescente o pé, orelha de porco mexa, para finalizar junte a canjiquinha já cozida, misture e deixe ferver por 10 minutos. Na hora de servir, coloque cebolinha verde picada em cima como forma de decorar o prato.

## **Costumes e tradições:**

Uso da orelha e pé de porco, demonstram uma forma de aproveitar todas as partes do animal de forma a garantir alimento para todos os membros das famílias.



# *Bolinho de chuva com fubá*

## **Ingredientes:**

- 2 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de leite
- 500 gramas de farinha de trigo
- 500 gramas de fubá
- 2 colheres de óleo
- 2 colheres de café de fermento em pó
- 500ml de óleo para fritar

## **Modo de fazer**

Misture todos os ingredientes até formar uma massa bem homogênea. Em uma panela coloque o óleo para fritar, com ajuda de uma colher, coloque a massa para fritar, formando bolinhos. Deixe fritar até dourar. Para finalizar pode passar os bolinhos no açúcar fino com canela.

## **Costumes e tradições:**

Na Comunidade Quilombola Córrego do Sossego, as crianças estão sempre correndo, brincando nos quintais, interagindo com a natureza, com os animais e com os moradores da comunidade. Para alegrar as tardes, os bolinhos de chuva com fubá são sempre bem vindos, trazendo aconchego para a meninada.



# *Fubá suado*

## **Ingredientes:**

- 200g de toucinho
- 500g de fubá
- 1 colher (sopa) de sal

## **Modo de fazer:**

Em uma panela, frite o toucinho, depois retire os pedaços e na gordura quente acrescente o fubá e misture. Em seguida, dissolva o sal em 100 ml de água e coloque essa água salgada no fubá. Misture por mais 10 minutos em fogo alto. Essa receita serve 10 pessoas.

## **Costumes e tradições:**

Essa preparação era muito usada pelos membros da comunidade quilombola no café da manhã. Outro costume bem comum, entre os “mais antigos”, era levar o fubá suado para se alimentarem, enquanto trabalhavam nas lavouras de café. Na época, não tinham acesso a alimentos industrializados e pães produzidos em padarias.



# *Tutu com fubá torrado*

## **Ingredientes:**

- 400 ml de feijão preto cozido e temperado a gosto
- 200 gramas de fubá torrado
- Ovo cozido e cheiro verde para decorar o prato

## **Modo de fazer**

Em uma panela coloque o feijão cozido com caldo, e vá acrescentando o fubá aos poucos, amassando o feijão e mexendo sempre. Quando o fubá torrado estiver bem misturado com feijão, coloque em uma vasilha, enfeite com ovos cozidos e cebolinha verde picada. Já pode servir.

Fubá Torrado: Coloque 3 colheres de gordura ou um pedaço de toucinho na panela, acrescente o fubá e fique mexendo até sentir o cheiro que o fubá já está no ponto.

## **Costumes e tradições:**

No momento em que foram selecionar as receitas, moradores “mais antigos” da comunidade relembrou como eram as refeições quando eram crianças. A comida era preparada, todos sentavam formando uma grande roda, momento de grande interação e muita conversa. As histórias eram compartilhadas, muitos “causos”, crenças e valores. Na época não tinham internet e muito pouco acesso a televisão e ao rádio. A história oral, a conversa entre os membros era a forma como a comunicação acontecia na Comunidade Quilombola Córrego do Sossego.



# *Paçoca com fubá feito no pilão*

## **Ingredientes:**

- .500 gramas de amendoim torrado
- .500 gramas de fubá torrado
- .500 gramas de açúcar mascavo
- .2 colheres de sopa de manteiga

## **Modo de fazer**

No pilão coloque o amendoim e soque até formar um pó, misture a manteiga o açúcar e o fubá torrado e continue socando até ficar bem homogêneo, coloque em uma vasilha. Já pode servir.

Fubá Torrado: Coloque 3 colheres de gordura ou um pedaço de toucinho na panela, acrescente o fubá e fique mexendo até sentir o cheiro que o fubá já está no ponto.

## **Costumes e tradições:**

Na comunidade Quilombola Córrego do Sossego, os encontros e celebrações trazem alegrias durante o ano todo, começa com a celebração de 13 de Maio - Dia da Proclamação de Abolição da Escravatura no Brasil, depois vem a Festa de Reconhecimento Quilombola no Córrego Sossego, o Arraiá Quilombola – Comidas e danças Típicas em junho ou julho, Comemoração de Cosme Damião em setembro, Comemoração Dia das Crianças em outubro e encerra com a Festa de Natal em Dezembro. Todos aguardam pelas comidas tradicionais nesses eventos. A paçoca com fubá feita no pilão está entre os pratos esperados.

# Angü doce

## Ingredientes:

- 500 ml de água
- 500 ml de leite
- 400 gramas de fubá
- 1 xícara de açúcar.

## Modo de fazer

Dissolva o fubá na água, coloca na panela com leite, mexa bem, até engrossar. Depois coloca a tampa, deixe cozinhar por 20 minutos, mexendo de vez em quando. Depois de pronto, coloque em uma tigela para servir e decore com canela em pó.

## Costumes e tradições:

Os recursos financeiros são poucos, mas por outro lado, a fé, a crença na espiritualidade, o ar puro, o contato com a natureza, a água vinda da nascente tornou a Comunidade Quilombola Córrego do Sossego atrativa, não apenas para seus membros. Observa-se um aumento do número de casas sendo construídas na localidade. Receitas a base do milho como angü doce, contribuem para a segurança alimentar das famílias.



# *Farofa de fubá com miúdos de porco*

## **Ingredientes:**

- Miúdo de porco cozido e picado em pedaços pequenos
- 1 cebola picada
- alho e sal a gosto
- 2 colheres de óleo
- 500 gramas de fubá torrado
- ½ colher de colorau
- 3 colheres de água
- Cebolinha picada para decorar o prato no final.

## **Modo de fazer:**

Numa panela ferva os miúdos até que fiquem macios com água. Depois pique os miúdos e frite o alho e a cebola junto com o miúdo de porco e colorau. Em seguida, acrescente a água, retire do fogo e acrescente o fubá torrado. Leve novamente ao fogo, misture bem. Retire do fogo, coloque em uma travessa de servir e decore com a cebolinha verde picada.

Fubá Torrado: Coloque 3 colheres de gordura ou um pedaço de toucinho na panela, acrescente o fubá e fique mexendo até sentir o cheiro que o fubá já está no ponto.

## **Costumes e tradições:**

Algumas famílias da comunidade quilombola conseguiram garantir seu acesso à terra por meio do Programa Nacional de Crédito Fundiário e investiram na produção de lavouras de café. Alguns produtores ainda trabalham em lavouras de terceiros ao redor para sustentar suas famílias. Sabe-se que essas atividades agrícolas exigem esforço físico e, por isso, precisam se alimentar bem. Essa farofa é considerada pelos membros da comunidade um alimento reforçado.



# *Angu recheado com miúdos de porco*

## **Ingredientes:**

- Miúdo de porco cozido e picado em pedaços pequenos
- 1 cebola picada
- alho e sal e cheiro verde a gosto
- 2 colheres de óleo
- 2 tomates picados
- 250 gramas de fubá
- 250 gramas de queijo ralado (pode ser muçarela ou meia cura)
- Cebolinha picada para decorar o prato no final.

## **Modo de fazer:**

Numa panela ferva os miúdos até que fiquem macios com água. Depois pique os miúdos e frite o alho e a cebola junto com o miúdo de porco. Acrescente os tomates picados, coloque 1 copo de água quente, tampe a panela e deixe ferver até o caldo engrossar. Verifique o sal, acrescente o cheiro verde e mexa. Reserve para montar o prato. Em outra panela coloque 1 e ½ de água para ferver, acrescente o sal e o fubá (para não embolar coloque numa vasilha o fubá com água fria mexa até formar um creme e jogue na água fervendo), mexa até dar ponto. Em uma tigela coloque uma parte do angu, depois cubra com molho feito com os miúdos de porco, acrescente o restante do angu, coloque o restante do molho e finalize com queijo ralado. Em seguida leve ao forno por alguns minutos para queijo derreter e está pronto para servir.

## **Costumes e tradições:**

Na literatura temos registro que a palavra "angu" vem do idioma africano. De acordo com alguns registros "angu" passou a ser usada no Brasil para papas feitas com fubá, as quais eram acompanhadas por miúdos de carne de vaca ou de porco, o que demonstra que esse prato bem tradicional na culinária. Passando por alguns toques e ajustes em cada localidade.



# Pastel de angu

## Ingredientes:

- .1 litro de água
- .500 g de fubá
- .2 colheres (sopa) de óleo
- .½ colher (sopa) de sal
- .1 Copo americano de farinha de trigo

## Modo de fazer

Em uma panela deixe ferver a água, e acrescente o fubá, o trigo o óleo e o sal. Fique mexendo até virar uma massa bem homogênea e firme. Despeje em uma mesa e comece a espalhar a massa, depois nos pedaços já cortados, acrescente o recheio a gosto e frite em óleo bem quente. O recheio usado na comunidade quilombola foi miúdos de porco, temperados com alho, sal e cheiro verde.

## Costumes e tradições:

Na troca de experiências entre as mulheres que residem e visitam a Comunidade Quilombola Córrego do Sossego, muitos assuntos são discutidos, até mesmo as receitas são trocadas. Essa receita foi compartilhada e como agradou o grupo foi selecionada para compor esse Livro de Receitas.



# *Bolinho de fubá com banana*

## **Ingredientes:**

- 2 bananas nanicas bem amassadas
- 2 colheres de açúcar
- 1 copo (200 ml) de fubá
- 1 copo (200ml) de farinha de trigo
- 100 ml de leite
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 colher (sopa) de óleo
- Açúcar cristal e canela para passar os bolinhos depois de prontos.

## **Modo de fazer**

Misture todos os ingredientes, até formar uma massa bem homogênea. Coloque uma colher de óleo na frigideira, coloque a massa com ajuda de uma colher, vai amassando até preencher todo o fundo da frigideira. Quando estiver dourado, pronto. Pode retirar e passar no açúcar com canela e servir.

## **Costumes e tradições:**

Essa preparação é algo mais novo para os moradores da Comunidade Córrego do Sossego – vem conquistando o gosto de todos, desde os mais velhos até as crianças da comunidade



# *Bolo de fubá cremoso*

## **Ingredientes:**

- 3 xícaras de açúcar
- 4 xícaras de leite
- 1 e ½ xícara de fubá
- 2 colheres (sopa) farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou gordura de porco
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara de queijo ralado ou coco ralado

## **Modo de fazer**

Bata os ingredientes no liquidificador, sem colocar o fermento em pó. Quando os ingredientes estiverem bem misturados, desligue o liquidificador e acrescente o fermento químico. Logo após, despeje a massa em uma assadeira, untada com manteiga ou gordura de porco. Asse por 30 minutos em forno médio.

## **Costumes e tradições:**

Nos últimos anos, algumas pessoas mudaram da cidade para a comunidade quilombola, compartilharam seus costumes e valores. Essa receita do bolo de fubá cremoso foi levada para a comunidade e tem feito sucesso entre os moradores.



Este livro de receitas não seria possível sem a colaboração dos moradores da  
Comunidade Quilombola - Córrego do Sossego - Guaçuí/ES

**Maria Helena de Oliveira**  
**Geovana Conceição de Souza**  
**Gilceia Alves de Oliveira**  
**Elaine Damiano de Souza**  
**Magna Aparecida Oliveira Barbosa**

Créditos Fotografia: **Léo Ola**  
**Setor de Comunicação Prefeitura Municipal de Guaçuí**

Apoio:



**PREFEITURA DE**  
**GUAÇUÍ**

**Incap***er*

Instituto Capixaba de Pesquisa,  
Assistência Técnica e Extensão Rural

**Funcultura**

GOVERNO DO ESTADO  
DO ESPÍRITO SANTO  
*Secretaria da Cultura*





