

Natal brasileiro

Cardápio mineiro ou caiçara? Duas sugestões bem brasileiras para um Natal nem tanto ao mar, nem tanto à terra

Pescada recheada com camarão



Ingredientes

1 pescada (ou tainha, anchova, corvina) limpa de cerca de 2 kg aberta pelo dorso
100 g de camarão-sete-barbas ou branco limpo
½ xícara (chá) de farinha de mandioca
1 tomate picado
½ cebola e 4 dentes de alho picados
½ xícara (chá) de coentro picado
Sal
Óleo de soja
Agulha e linha de costura

Preparo:

Temperar o peixe com 3 dentes de alho picado e sal. Reservar. Refogar alho e cebola no óleo e acrescentar camarões. Cozinhar por cerca de cinco minutos, salgar e acrescentar o tomate. Deixar cozinhar até o tomate amolecer. Misturar a farinha de mandioca. Depois de pronto,

acrescentar o coentro. Besuntar o peixe com óleo de soja e recheá-lo com essa mistura, costurando, ou amarrando-o com linha de costura. Ajeitar o peixe numa forma besuntada com óleo e levá-lo ao forno por cerca de uma hora. Regar o peixe a cada 10 minutos, se ficar muito seco, pingar um pouco de água. O peixe limpo pelas costas é uma maneira típica de preparo dos pescadores artesanais. Corta-se o dorso do peixe, do final da cabeça ao início do rabo. Através deste buraco retira-se toda a espinha dorsal e vísceras. Fica um bom espaço para colocar o recheio. A técnica exige uma faca bem afiada e destreza. No entanto é possível em muitas peixarias pedir para que o peixe seja limpo desta forma.

Fonte: Café com Peixe- Frutos do mar na culinária dos pescadores artesanais paulistas e fluminenses- Christina Amorim - Edição do Autor- 2010.

Paulo conta os segredos da cozinha mineira

Nascido em Itutinga, Minas Gerais, Paulo Marcos Tavares aprecia a boa comida mineira. Depois de uma semana agitada trabalhando como coordenador pedagógico das unidades municipais de ensino de Ilha Diana e Monte Cabrão, na área continental de Santos, sua diversão nos fins de semana é reunir os amigos para preparar os pratos típicos de sua cidade natal, como manda o figurino. Muitas são as receitas, frango com quiabo, lingüiça mineira com mandioca, doces de goiabada, biscoitos de polvilho e assim por diante. Hoje vamos falar do frango com quiabo, e o segredo começa escolha dos ingredientes. Nada como um bom frango caipira que, segundo



Panela de pedra mineira



Goiabada cascão com sorvete de creme

Paulo, tem a carne mais consistente. Já o quiabo deve ser bem escolhido, o melhor deve ter a ponta mais fina e quebradiça, senão é muito fibroso. Um importante apetrecho é a panela de pedra sabão mineira. “Ela esquenta bastante, por isso tem que ter cuidado para não queimar a comida”, explica Paulo. Mas quem não tiver e quiser usar de ferro, está desculpado...

Frango com quiabo e angu

Ingredientes:

1 frango caipira inteiro cortado em pedaços
1 cebola picada
1 tomate picado
Cheiro-verde picado
Quiabo
Molho de pimenta malagueta
Limão

Sal

Preparo:

Temperar o frango com sal, limão, tomate e cebola. Levar ao fogo por cerca de 25 minutos. Pingar um pouco de água para não queimar. Acrescentar o quiabo picado, e deixar por mais três minutos. Jogar o cheiro-verde, abafar e deixar os ingredientes “conversar” um pouco, explica Paulo. Temperar com molho de pimenta malagueta, servir com arroz e angu de milho. O angu é preparado com 1 litro de água com sal a gosto, onde vai se despejando 1 ½ xícara (chá) de farinha de milho, mexendo sem parar com a colher de pau. Jogar num prato, dar formato e cortar para servir. A sobremesa rápida é um belo pedaço de goiabada cascão com uma bola de sorvete de creme no topo. Melhor, só lá em Minas...

Tartarugas resgatadas são devolvidas ao mar

Uma tartaruga verde vítima de petrecho de pesca abandonado foi solta na Laje de Santos dia 30 de novembro. No mesmo dia outras duas tartarugas verdes também foram liberadas, uma capturada em rede de espera e outra vítima de ingestão de lixo.

No dia 14 de setembro uma pequena tartaruga verde foi resgatada na Praia Grande pela equipe do Projeto “Petrechos de Pesca Perdidos no Mar – Blue Line System”, uma

parceria realizada entre o Instituto de Pesca, Fundação para a Conservação e a Produção Florestal e o Instituto GREMAR. Ela estava toda enroscada em restos de rede e cabos jogados no mar. Já quase desfalecida foi encaminhada para o Centro de Reabilitação de Animais Marinhos CRAM REVIVA, no Guarujá onde passou por tratamento intensivo e depois de recuperada foi liberada pela mesma equipe que a resgatou.

Segundo a FAO, estima-se que,

no mundo todo, cerca de 640 mil toneladas de petrechos de pesca são perdidas anualmente pela pesca amadora e industrial. Pedacos de redes continuam prendendo animais marinhos e levando-os à morte, na chamada “pesca fantasma”. Por isso é importante alertar que esse material deve ser descartado corretamente, evitando gerar poluição marinha e consequente ameaça aos animais. Mais informações: Instituto GREMAR (13) 78070948 82*12389.

