



Foto: Cerejeira Restaurante Toca da Traíra, no Rio de Janeiro.

Moquecas,

por Orlando Santos

tortas, banana-da-terra, a rica culinária capixaba

Festejada e reconhecida por especialistas como a mais brasileira das cozinhas, a comida que sai das panelas (de preferência de barro) capixabas rivaliza – e até supera – outras igualmente saborosas e criativas da tradicional e moderna gastronomia verde-amarela. E a cada dia ganha mais admiradores, que a apontam como uma culinária que merece ser tão respeitada e valorizada quanto a de outros países.

Por trás desta trajetória, em busca de consagrar-se como uma referência da alta gastronomia por utilizar produtos tipicamente nacionais, vamos encontrar o apoio e a sensibilidade não apenas de respeitados *chefs* brasileiros, como o paulista Alex Atala, mas também de *experts* estrangeiros, como o catalão Ferran Adrà, que vez por outra aponta o Brasil como o país que marcará o futuro de culinária mundial, ao lado da China.

Enquanto esse movimento segue adiante e restaurantes sofisticados do eixo Rio-São Paulo introduzem em suas receitas produtos das várias regiões do país,



Foto: Banco de Imagens Stock.xcng

nas cozinhas regionais como as do Espírito Santo, continuam em sua tarefa de produzir uma culinária saborosa e de boa qualidade.

No caso capixaba, a grande referência, sem dúvida, é a famosa moqueca que usa o óleo extraído do urucum, ao contrário do dendê, a base da versão baiana do prato. Isso, aliás, tem provocado, ao longo dos anos, intermináveis discussões entre Espírito Santo e Bahia, cada um achando que a sua moqueca é melhor do que a outra. O escritor da baiana Itaparica, João Ubaldo Ribeiro, é sempre categórico, quando instigado a falar sobre o assunto. Segundo ele, moqueca sem dendê não é moqueca... e estamos conversados!

A cozinha capixaba, com suas famosas moquecas e tortas, banana-da-terra associada a peixes, é tida como a mais autêntica do país, em especial porque soube incorporar as influências portuguesas, iniciadas em 1535, com a colonização, e adaptar suas receitas aos produtos da nova terra, originando delícias únicas, diferentes do que se prova em outros pontos do Brasil.

Isto, graças à situação geográfica do atual estado capixaba, banhado pelo Atlântico e cercado pela Serra do Mar, que manteve a então capitania do Espírito Santo relativamente isolada das demais regiões do país, conservando a autenticidade de sua culinária. A população continua fiel aos pescados, à tintura de urucum, à panela de barro, ao siri desfiado e às sobremesas e salgados com banana-da-terra.

Nos restaurantes e casas do Espírito Santo, ainda hoje se saboreia o que os seus primeiros habitantes consumiam desde os tempos pré-coloniais: peixes, sururu (mexilhão), palmito, urucum, mandioca, além de bastante pimenta. Muitas dessas iguarias são preparadas em panela de barro, e esta vai diretamente à mesa, conferindo às receitas um sabor peculiar.

Ao falar dessa grande culinária brasileira e de sua importância na moderna gastronomia nacional, só me resta mesmo bancar o consultor gastronômico e indicar: se você está envolvido em questões ligadas à área de petróleo (e certamente está) e quando estiver a negócios no Espírito Santo, nada melhor do que unir o útil ao agradável... e se sentir na terra das coisas gostosas e autênticas. E bom apetite. ■

MOQUECA CAPIXABA – 6 PESSOAS

INGREDIENTES – 1,5 kg de peixe fresco (robalo, badejo, papa-terra, ou namorado); três maços de coentro; três maços de cebolinha verde; duas cebolas brancas (pequenas); três dentes de alho; quatro tomates; três limões; azeite de oliva; sementes de urucum; pimenta-malagueta; óleo de soja ou algodão; sal fino

MODO DE FAZER – Limpe bem o peixe, corte-o em postas de 5 cm de largura, lave com limão e deixe-o em uma vasilha com água de sal fraca. Separe a cabeça para preparo do pirão. Soque juntos o alho e o sal. Em uma panela de barro (grande), coloque um pouco de óleo de soja (duas colheres) e azeite de oliva (uma colher) e adicione a massa obtida no socador, passando-a no seu fundo.

Retire as postas de peixe da vasilha com água e sal. Vire as postas de um lado para outro na panela, arrumando de modo que não fiquem umas por cima das outras.

Corte o coentro, o tomate e a cebola e coloque nesta ordem por cima das postas de peixe que estão na panela. Regue com azeite e suco de limão.

À parte, frite em um pouco de óleo quente uma colher (sopa) de sementes de urucum, depois de fritas, retire-as. Na hora de levar ao fogo para cozinhar, despeje um pouco deste óleo por cima do peixe, para dar cor. Quando começar a abrir a fervura, verifique o sal. Não ponha água, não vire as postas e cozinhe com a panela bem tampada. Vá verificando o paladar do sal e do limão. Deixe no fogo forte por 20 a 25 minutos. Balance de vez em quando a panela com auxílio de um pedaço de pano grosso para que as postas de peixe não agarrem no fundo. Quando for à mesa, salpique coentro picadinho.

PIRÃO – Use os mesmos temperos da moqueca, reduzindo-os à metade. Aproveite a cabeça do peixe ou uma das postas, previamente separada para este fim. Proceda da mesma forma, desta vez adicionando de três a quatro copos de água ao peixe. Quando estiver cozido, escorra e o desfie. Junte o peixe ao caldo novamente, deixe ferver e quando estiver no ponto máximo de fervura, vá jogando a farinha de mandioca, lentamente para não embolar, mexendo aos poucos com um garfo. Pronto o pirão, corte o coentro, e espalhe por cima antes de servir.

MOLHO – Amasse seis pimentas-malaguetas no suco de dois limões e três colheres de vinagre de boa categoria. Corte uma cebola em fatias bem finas, fazendo o mesmo com o coentro e as cebolinhas, misturando tudo à medida que for regando com o azeite. Se o molho ficar muito picante, coloque um pouco de água.

A panela de barro “temperada”

SITUADO GEOGRAFICAMENTE ENTRE Minas Gerais, Rio de Janeiro e Bahia, o Espírito Santo tem aparecido com frequência na mídia como um dos estados cuja economia será fortemente alavancada pelas recentes descobertas de bacias petrolíferas, que a partir de mares capixabas se estendem até Santos.

Mas o começo de tudo, dessa identificação nacional, foi a sua culinária, a qual, abrigando todas as influências, manteve-se autêntica e é tida como síntese de toda a cultura gastronômica produzida no país. E um dos seus grandes ícones, senão o maior de todos, é a panela de barro, hoje exportada com selo de qualidade para várias partes do país e do mundo.

Ao longo dos anos, os capixabas sustentam a tese de que a verdadeira moqueca é preparada e servida em panela de barro; se servida em outro tipo de utensílio, dizem, deve ser chamada de “peixada”. Pratos típicos da terra, como a garoupa com banana-da-terra, e a torta capixaba, também só são autênticos quando preparados nessas panelas, moldadas artesanalmente com argila retirada do vale de Mulembá, em Vitória, queimadas e, ainda quentes, açoítadas com tintura de tanino.

Segundo José Hugo Celidônio, a arte de produzir essas panelas, originadas entre as tribos que habitaram o sul do estado, é passada de geração a geração, há vários séculos, e ainda hoje continua a garantir a sobrevivência de muitas famílias. A verdadeira panela de barro capixaba tem selo de autenticidade e é considerada patrimônio cultural do Brasil, assim como a nossa cachaça.