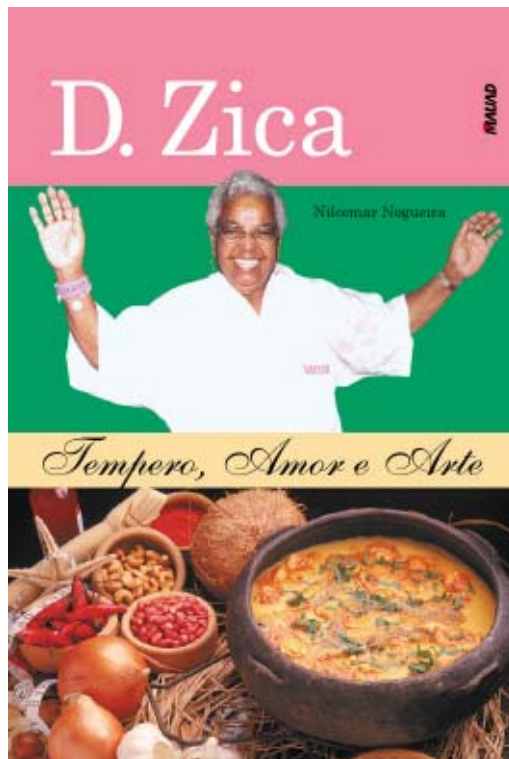


Nilcemar Nogueira

D. Zica

Tempero, Amor e Arte



MAUAD

Índice

Temporo, amor e arte José Pinto Monteiro.....	13
Uma poção mágica Nilcemar Nogueira.....	15
D. Zica, uma lição de amor à vida Sérgio Cabral	17

Receitas do Zicartola

Angu à baiana	38
Arroz com leite de coco	41
Arroz com lingüiça	43
Arroz de carreteiro	44
Bobó de camarão	46
Carne-seca com abóbora	49
Costela de boi com aipim	51
Couve à mineira	52
Cozido	54
Farofa amarela	56
Feijoada	58
Frango com quiabo	61
Galinha de cabidela (ao molho pardo)	63
Mocotó	65
Moqueca de peixe	71
Pirão	73
Rabada com batata e agrião	75
Tripa à lombeira	76
Vatapá	78
Xinxim de galinha	80

Receitas Caseiras

Aipim frito	91
Almôndegas	93
Angu (guarnição)	95
Arroz de brócolis	97
Bife de panela com ervilhas	99
Bolo de batata	101
Camarão ensopado com chuchu	103
Carne-assada recheada com cenoura	105
Enroladinho de peixe à baiana ...	107
Feijão tropeiro	109
Frango à moda húngara	110
Frigideira de bacalhau e camarão ...	112
Língua ao molho madeira	115
Macarrão à matriciana	117
Purê de batatas	119
Quibebe	121
Rosbife	125
Suflê de chuchu	127
Strogonoff de carne	129
Tutu de feijão	131

Receitas de Doces

Arroz doce	137
Bolo de aipim	139
Bolo de Banana	141
Doce de abóbora	143
Manjar branco	145
Pudim de leite	147
Pudim de pão	149

Tempero, amor e arte

Não se pode falar de Tia Zica sem falar em Cartola. E vice-versa. Um tratou de alimentar o corpo, o outro alimentou o espírito com as suas canções.

Como muito bem resumiu a Nilcemar Nogueira, esta obra é a reunião de tempero, amor e arte de uma das guerreiras da bela Estação Primeira da Mangueira. Mangueira, teu cenário é uma beleza... Que me perdoem Enéas e Aluísio⁽¹⁾ pela licença poética que vou cometer, mas tenho que acrescentar:... e um manancial de talentos de todas as artes e de todas as raças. Não há como passar por isso tudo sem se deixar envolver pela beleza e arte da Mangueira.

A comunidade mangueirense chamou a atenção da Xerox do Brasil, afiliada da empresa americana, que, orgulhosa, vestiu a camisa verde e rosa e criou a Vila Olímpica, complexo esportivo que abriga o maior programa social da América do Sul. São mais de duas mil pessoas com acesso à educação, saúde, cultura, esporte e lazer por dia. E foi além: fundou também o Camp Mangueira, destinado à capacitação de adolescentes para o mercado de trabalho. Ambos ancestrais de uma cepa de outras iniciativas de tão importante teor, hoje também abraçadas por outras empresas.

Quem freqüentou o Zicartola ou desfrutou da mesa da Tia Zica conhece essa parte da beleza, a culinária, a que ela nos remete, aqui, dentro destas páginas. Na verdade, Tia Zica nunca teve a pretensão de se tornar uma *chef de cuisine*. E nem precisava, porque os seus quitutes tornariam tão forte a sua marca quanto o samba lá no morro, que ia até a alvorada. Felizmente, ela concordou em revelar os segredos da sua cozinha e permitir que o leitor mergulhe na história da Mangueira e dos seus bem vividos 90 anos.

Agora, não só Cartola, mas também Tia Zica tem a arte imortalizada neste livro. A partir de agora, esse casamento perfeito, de alimento de corpo e de espírito, capaz de inebriar os nossos cinco sentidos, não tem mais segredos.

José Pinto Monteiro

Xerox do Brasil

⁽¹⁾ Enéas Brites da Silva e Aluísio Augusto da Silva são autores do samba *Exaltação à Mangueira*, considerado o hino da Estação Primeira de Mangueira, escola de samba carioca.



Uma poção mágica

Do meu avô, Cartola, herdei o prazer da palavra. As suas letras, que eu já li e leio infinitas vezes, sempre me trazem um dado novo, uma nova e encantadora forma de expressar a beleza, a tristeza, o amor...

Fico pensando se um grande poeta escolhe a companheira ou se um anjo simplesmente cai do céu para protegê-lo, alimentá-lo e guardá-lo. Minha avó é esse anjo. Dentre as suas inúmeras qualidades estão o caráter, o espírito agregador, o bom humor, o otimismo e, sem sombra de dúvida, o gosto pela cozinha. Lembro-me dela cozinhando, do aroma que emanava das suas panelas, quando fui morar com ela, aos 14 anos – era uma poção mágica, feita com todo o apuro e amor, que, não por menos, me hipnotizava.

Achei que era uma questão de justiça reunir a sua arte nesta obra. O que vou permitir que você compartilhe comigo agora é um verdadeiro banquete, página após página.

Bom apetite!

Nilcemar Nogueira

Formada em Letras e Nutrição, pós-graduada em Gestão na Qualidade, Diretora Cultural do G.R.E.S. Estação Primeira de Mangueira, Vice-Presidente do Centro Cultural Cartola e Diretora Técnico Operacional do Museu da Imagem e do Som.



Feijoada

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

2kg de feijão preto
1kg de carne-seca
200g de toucinho defumado
600g de orelha
1kg de carne fresca (peito)
800g de costela
800g de lombo
2 paios
800g de rabo de porco
600g de pé de porco
1kg de bucho
3 cebolas
10 dentes de alho
4 folhas de louro
pimenta-do-reino em pó a gosto
sal a gosto
½ xícara de óleo

Modo de fazer:

Na véspera:

- Limpar as carnes e escolher (catar) o feijão.
- Lavar as carnes salgadas e deixar de molho – inteiras ou cortadas em pedaços grandes.
- Trocar a água pelo menos duas vezes.
- Temperar a carne fresca (peito), com a pimenta-do-reino, 2 dentes de alho amassado e vinagre.

No dia seguinte:

- Escaldar levemente as carnes salgadas.
- Socar o alho restante e picar a cebola bem batidinha.
- Colocar numa panela o louro, o toucinho, o feijão e adicionar água para o cozimento.

- Quando levantar fervura, acrescentar as carnes e, se necessário, juntar mais água quente, suficiente para manter as carnes sempre cobertas.
- Baixar o fogo, tampar a panela e deixar cozinhando.
- À medida que as carnes forem ficando macias, retirá-las da panela e reservar.
- Cortar as carnes cozidas do tamanho desejado.
- Deixar o feijão no fogo baixo até ficar macio.
- Aquecer o óleo, juntar o alho e a cebola mexendo a frigideira, até ficarem dourados.
- Colocar neste refogado duas conchas de feijão e a pimenta em pó.
- Despejar a mistura no caldeirão, juntar as carnes reservadas novamente ao feijão e levar ao fogo brando para reduzir o caldo e aquecê-las.

Se preferir, aqueça apenas parte do caldo, para dispor sobre as carnes arrumadas separadamente.

Servir com arroz branco, couve à mineira, farofa, molho de pimenta e laranja.



