



# EVERYONE EATS

## Community Cookbook

Recipes in English and Portuguese / Português  
Celebrating Cape Cod's Diverse Cultures



# TODOS COMEM!

Um livro de receitas da  
comunidade Jardim Étnico



# EVERYONE EATS

Community Cookbook



# EVERYONE EATS!

The Ethnic Garden Community Cookbook will introduce you to a variety of new, fresh vegetables and ingredients that are staples in the kitchens of our Portuguese, Haitian and Jamaican neighbors. They have shared these traditional, family recipes you can create at home.

This cookbook is the result of a unique collaboration between Buy Fresh Buy Local Cape Cod (BFBLCC), in collaboration with Cape Cod Cooperative Extension and its Agricultural/Horticultural/Nutrition/Food Access Programs and the Community.

The vision for this project is to increase production and access to ethnic crops on Cape Cod by expanding the variety of locally grown produce at farm stands and Farmers' Markets. Seedlings and technical assistance for these crops were provided to local farmers and community and school gardens across the Cape. These gardens will provide an opportunity for hands-on education and demonstration for growing these crops and encourage others to create their own backyard gardens. This project is made possible with a grant from the Massachusetts Department of Agriculture (MDAR) in support of Massachusetts grown...and fresher, the state initiative to promote crops and products grown in Massachusetts.

Thanks to the Master Gardener Association of Cape Cod, and to Frank Mangan, Emeritus Professor, Stockbridge School of Agriculture, UMASS, Amherst for his assistance and permission to use images from [www.worldcrops.org](http://www.worldcrops.org).

Thanks to Cape Cod 5 Foundation for their assistance in supporting this cookbook & translations. Haitian Creole translation is available online at [www.capecodextension.org/nutrition/buyfreshbuylocal](http://www.capecodextension.org/nutrition/buyfreshbuylocal).

Be inspired to get creative in the kitchen with your children and friends, teaching and trying new recipes with fresh local products from our farmers and growers. Adopt these techniques and seasonings to enhance your own recipes with a new cultural twist. It's a big, beautiful world and everyone eats!



# TODOS COMEM!

O Livro de Receitas da Comunidade Jardim Étnico lhe apresentará uma variedade de vegetais e ingredientes novos e frescos que são básicos nas cozinhas de nossos vizinhos portugueses, haitianos e jamaicanos. Eles compartilharam estas receitas tradicionais e familiares que você pode criar em casa.

Este livro de receitas é o resultado de uma colaboração única entre a Compre Bacalhau Frescos de Cape Cod (BFBLCC), em colaboração com a Extensão da Cooperativa Cape Cod e seus Programas de Agricultura/Horticultura/Nutrição/Acesso a Alimentos e a Comunidade. A visão para este projeto é aumentar a produção e o acesso às culturas étnicas em Cape Cod, expandindo a variedade de produtos cultivados localmente nas fazendas e nos mercados dos agricultores. Mudanças e assistência técnica para essas culturas foram fornecidas a agricultores locais e hortas comunitárias e escolares em todo o Cape Cod. Estas hortas proporcionarão uma oportunidade de educação prática e demonstração para o cultivo destas culturas e incentivarão outros a criar suas próprias hortas de quintal. Este projeto se torna possível com um subsídio do Departamento de Agricultura de Massachusetts (MDAR) em apoio de Massachusetts cultivado...e mais fresco, a iniciativa estadual para promover colheitas e produtos cultivados em Massachusetts.

Agradecemos à Associação Jardineira Master de Cape Cod, e a Frank Mangan, Professor Emérito da Stockbridge School of Agriculture, UMASS, Amherst por sua assistência e permissão de uso das imagens de [www.worldcrops.org](http://www.worldcrops.org).

Agradecemos à Fundação Cape Cod 5 por sua assistência no apoio a este livro de receitas e traduções. A tradução para o crioulo haitiano está disponível online [www.capecodextension.org/nutrition/buyfreshbuylocal](http://www.capecodextension.org/nutrition/buyfreshbuylocal).

Inspire-se para ser criativo na cozinha com seus filhos e amigos, ensinando e experimentando novas receitas com produtos locais frescos de nossos agricultores e cultivadores. Adote estas técnicas e temperos para aprimorar suas próprias receitas com uma nova reviravolta cultural. É um mundo grande e bonito e todos comem!

## Contents

### Condiments

Homemade MSG-free Sazon	8
Epis (Haitian Seasoning Base)	8
Substitutes for Maggi	8

### Chayote

Brazilian Chayote with Shrimp	12
Jamaican Calabaza Soup with Chayote	14
Haitian Legume with Chayote	16
Brazilian Chayote with Chicken	18

### Okra

Haitian Okra Stew	22
Brazilian Chicken with Okra	24
Haitian Chicken with Okra and Djon-Djon	26
Jamaican Steamed Fish and Okra	28

### Jilo (Scarlet Eggplant)

Brazilian Jilo with fried Chicken Liver	32
Brazilian Omelette with Jilo	32
Brazilian Jilo Stuffing	34

### Callaloo

OLDWAYS Callaloo Soup	38
Jamaican Callaloo with Saltfish	40

### Purslane

Brazilian Purslane Broth Base & Potato Cod Soup	44
Brazilian Purslane Salad with Calabaza	46
Brazilian Purslane Omelette	46

## Conteúdo

### Condimentos

Sazon feito em casa, sem MSG	9
Epis (Base de Tempero Haitiana)	9
Substitutos para Maggi	9

### Chuchu

Chuchu Brasileiro com Camarão	13
Sopa de Calabaza Jamaicana com Chuchu	15
Leguminosa Haitiana com Chuchu	17
Chuchu Brasileiro com Frango	19

### Quiabo

Guisado de Quiabo Haitiano	23
Frango Brasileiro com Quiabo	25
Frango Haitiano com Quiabo e Djon-Djon	27
Peixe Cozido a Vapor Jamaicano e Quiabo	29

### Jiló (Berinjela Escarlata)

Jiló Brasileira com Fígado de Frango Frito	33
Omelete Brasileira com Jiló	33
Recheio de Jiló Brasileira	35

### Callaloo

Sopa de Amaranto da OLDWAYS	39
Amaranto Jamaicano com Pescado	41

### Beldroegas

Base de Caldo de Carne e Beldroega e Sopa de Bacalhau e Batata	45
Salada de Beldroega Brasileira com Calabaza	47
Omelete de Beldroega Brasileira	47

# CONDIMENTS CONDIMENTOS

### Homemade MSG-free Sazon

Store bought SAZÓN® contains MSG. This alternative is also salt free!

Note: 1-1/4 teaspoons homemade = 1 packet

2 tablespoons garlic powder

2 tablespoons cumin

1/4 teaspoon turmeric

2 tablespoons ground coriander

3 tablespoons ground annatto

1 tablespoon oregano

Mix well and store in a glass container for up to 6 months.

Reference: <https://latinamommeals.com/homemade-sazon-seasoning-mix/>

### Epis (Haitian Seasoning Base)

Epis is the foundation for most Haitian dishes, often added to recipes that do not call for it. Basil brings a freshness to this version; you can also add thyme. In Haiti, a mortar and pestle is used, but a food processor is much faster. Use to season meats, soups, rice, and more.

Chop coarsely:

1 small onion

1/2 green bell pepper

1/2 red bell pepper

1/2 yellow bell pepper

6 scallions

6 garlic cloves

1 cup parsley leaves with tender stems

1/2 cup olive or canola oil

6 basil leaves

Reference: <https://www.epicurious.com/recipes/food/views/epis-haitian-seasoning-base>

### Substitute For Maggi Seasoning

Mix equal quantities of Worcestershire sauce and soy sauce.

OR - Use tamari (wheat free soy sauce). The flavor is not as complex.

OR - Use Bragg's Liquid Aminos. It's less salty than Maggi, add to taste.

Suggest using 2 tablespoons per quart of water/stock.

### Sazon Artesanal Sem MSG

SAZÓN® comprado na loja contém MSG. Esta alternativa também é sem sal!

Nota: 1-1/4 colheres de chá caseiras = 1 pacote

2 colheres de sopa de alho em pó

2 colheres de sopa de cominho

1/4 colher de chá de curcuma

2 colheres de sopa de coentros moídos

3 colheres de sopa de urucu moído

1 colher de sopa de orégano

Misturar bem e armazenar em um recipiente de vidro por até 6 meses.

Referência: <https://latinamommeals.com/homemade-sazon-seasoning-mix/>

### Epis (Base de Tempero Haitiana)

Epis é a base da maioria dos pratos haitianos, muitas vezes adicionados a receitas que não exigem isso. O manjeriço traz um frescor a esta versão; você também pode adicionar tomilho. No Haiti, é usado um almofariz e pilão, mas um processador de alimentos é muito mais rápido. Utilizado para temperar carnes, sopas, arroz e muito mais.

Cortar grosseiramente:

1 cebola pequena

1/2 pimentão verde

1/2 pimentão vermelho

1/2 pimentão amarelo

6 cebolinhas

6 dentes de alho

1 xícara de folhas de salsa com hastes tenras

1/2 copo de azeite de oliva ou óleo de canola

6 folhas de manjeriço

Referência: <https://www.epicurious.com/recipes/food/views/epis-haitian-seasoning-base>

### Substituto para Tempero Maggi

Misture quantidades iguais de molho inglês (Worcestershire) e molho de soja.

OU - Use tamari (molho de soja sem trigo). O sabor não é tão complexo.

OU - Use Amino Líquido Bragg's. É menos salgado que o Maggi, acrescente ao sabor.

Sugira usar 2 colheres de sopa por litro de água/estoque.



# CHAYOTE

---

# CHUCHU

## Chayote

Portuguese Translation: Chuchu

Creole Translation: Militon or choko

Chayote is a type of squash that is technically a fruit, but is treated as a vegetable in the kitchen. Popular in dishes throughout Central and South American cuisines, they are green and pear shaped, with a bumpy flesh. They grow on climbing vines, much like a cucumber or squash. Chayote can be eaten raw in a variety of manners, or cooked. Flavor wise, chayote is mild and crisp, with an apple-like crunch. It is considered sweet, juicy and fresh.

Reference: [What is Chayote & How Do I Cook With It? \(savorystudies.com\)](https://savorystudies.com/2018/05/01/what-is-chayote-how-to-cook-with-it/)

## Chucho

O chuchu é um tipo de abóbora que é tecnicamente uma fruta, mas que é tratada como um vegetal na cozinha. Popular nos pratos de cozinha da América Central e do Sul, são verdes e em forma de pêra, com uma polpa acidentada. Eles crescem em trepadeiras, muito parecidas com um pepino ou abóbora. O chuchu pode ser comido cru de várias maneiras, ou cozido. Saboroso, o chuchu é suave e crocante, com um crocante parecido com uma maçã. É considerado doce, suculento e fresco.

Referência: [What is Chayote & How Do I Cook With It? \(savorystudies.com\)](https://savorystudies.com/2018/05/01/what-is-chayote-how-to-cook-with-it/)

### **Brazilian Chayote with Shrimp**

#### Ingredients:

- 2 lbs. medium shrimp, raw, without shell
- 2-1/2 teaspoons homemade sazón seasoning, divided OR 2 packets SAZÓN®
- 1 lemon
- 2 tablespoons olive oil
- 1 medium onion, chopped
- 2 cloves garlic, chopped
- 3 medium chayote, chopped
- 3 tomatoes, peeled, seeded, chopped
- 1/2 cup boiling water
- 1 teaspoon salt

#### Directions:

1. Sprinkle shrimp with 1-1/4 teaspoons of sazón and lemon juice, marinate for 10 minutes.
2. In a large saucepan, sauté onion and garlic in oil until transparent over medium high heat.
3. Add the chayote and tomatoes. Cook for 5 minutes or until the tomatoes start to dissolve.
4. Add 1-1/4 teaspoons of sazón and boiling water. Let it cook, partially covered for 15 minutes or until chayote is soft.
5. Add shrimp and salt, cook uncovered for 10 minutes.
6. Remove from heat and serve.

Reference: <https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/chuchu-com-camaroes>

### **Chuchu Brasileiro com Camarão**

#### Ingredientes:

- 1 kg de camarão médio, cru, sem casca
- 2-1/2 colheres de chá de tempero sazón caseiro, dividido OU 2 pacotes SAZÓN®.
- 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 3 chuchus médios, picados
- 3 tomates, descascados, sem sementes, picados
- 1/2 xícara de chá de água fervente
- 1 colher de chá de sal

#### Instruções:

1. Polvilhe camarões com 1-1/4 colheres de chá de sazón e suco de limão, marinar por 10 minutos.
2. Em uma panela grande, salteie cebola e alho em óleo até ficar transparente em fogo médio alto.
3. Adicione o chuchu e os tomates. Cozinhar por 5 minutos ou até que os tomates comecem a dissolver-se.
4. Adicionar 1-1/4 colheres de chá de sazón e água fervente. Deixe cozinhar, parcialmente coberto por 15 minutos ou até que o chuchu esteja macio.
5. Adicione camarão e sal, cozinhe a descoberto por 10 minutos.
6. Retire do fogo e sirva.

Referência: <https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/chuchu-com-camaroes>

## Jamaican Calabaza Soup with Chayote

### Ingredients:

- 2 quarts water
- 2 quarts chicken stock (use vegetable stock and omit chicken for meatless option)
- 1-1/2 lbs. Calabaza squash
- 2 white onions, julienned
- 1 Scotch Bonnet pepper, optional
- 2 sprigs fresh thyme or 1/2 teaspoon dried
- 20-30 pimentos
- 1 cup frozen mixed vegetables/corn
- 2 chayote, peel and chop
- 2 carrots, diced
- 1 lb. yam, peeled and cubed
- 2 chicken breasts remove skin and bones, cut into cubes
- 2 scallions, diced
- 1 sweet potato, peeled and cubed

### Directions:

1. In a large pot bring water and stock to a boil.
2. Add calabaza, thyme, dried pimentos, white onions and Scotch Bonnet (optional).
3. Bring back to boil and add chayote, carrots, yam and frozen mixed vegetables/corn.
4. Cut chicken breasts in cubes and add to pot.
5. Let the soup slow boil for 1–1/2 hours on medium heat, stir occasionally.
6. Peel and cube the sweet potato, add to pot, partially covered and cook for 20-30 minutes on low heat until the sweet potato breaks up in the soup.
7. Garnish with scallions and add salt and pepper to taste.

Reference: <https://myreallifetips.com/recipe/jamaican-pumpkin-soup-hearty-and-savory>

Calabaza is an important vegetable in many Brazilian recipes and is used in salads, soups, and meat dishes. It has deep orange flesh and is a relative of Butternut and other hard squashes grown in New England.

## Sopa de Calabaza Jamaicana com Chuchu

### Ingredientes:

- 2 litros de água
- 2 litros de caldo de frango (usar caldo de legumes e omitir frango para opção sem carne)
- 700g de Abóbora de Calabaza
- 2 cebolas brancas, julienned
- 1 Pimenta Scotch Bonnet, opcional
- 2 raminhos de tomilho fresco ou 1/2 colher de chá seco
- 20-30 pimentos
- 1 xícara de mistura de legumes/legumes congelados
- 2 chuchus, descascar e cortar
- 2 cenouras, cortadas em cubos
- 1 libra de inhame, descascado e cortado em cubos
- 2 peitos de frango removem a pele e os ossos, cortados em cubos
- 2 cebolinhas, cortadas em cubos
- 1 batata doce, descascada e cortada em cubos

### Instruções:

1. Em uma panela grande, levar água e armazene para ferver.
2. Adicione calabaza, tomilho, pimentos secos, cebola branca e Scotch Bonnet (opcional).
3. Leve de volta à fervura e adicionar chuchu, cenoura, inhame e mistura de legumes/legumes congelados.
4. Corte os peitos de frango em cubos e acrescente à panela.
5. Deixe a sopa ferver lentamente por 1-1/2 horas em fogo médio, mexendo ocasionalmente.
6. Descasque e cubra a batata-doce, acrescente à panela, parcialmente coberta e cozinhe por 20-30 minutos em fogo baixo até que a batata-doce se rompa na sopa.
7. Decore com cebolinha e adicione sal e pimenta a gosto.

Referência: <https://myreallifetips.com/recipe/jamaican-pumpkin-soup-hearty-and-savory>

A Calabaza é um legume importante em muitas receitas brasileiras e é utilizado em saladas, sopas e pratos de carne. Tem carne laranja profunda e é parente de Butternut e outras abóboras duras cultivadas na Nova Inglaterra.



### Haitian Legume with Chayote from Marie Celin

#### Ingredients:

1-1 ½ lb. stew beef  
1/2 cup Haitian seasoning/Epis  
2 limes  
2-3 tablespoons tomato paste  
3-4 cups cabbage, chopped  
2-4 carrots, thinly sliced  
4 chayote squash, peeled, sliced  
4 cups spinach  
1 cup French cut green beans  
4 garlic cloves, minced  
1-2 Scotch bonnet peppers  
2 bell peppers, diced  
2 sprigs thyme  
1 teaspoon garlic powder  
1/8 teaspoon clove powder  
1 teaspoon onion powder  
1 teaspoon salt  
4 cloves  
2 - 3 chicken bouillon cubes or stock

#### Directions:

1. Marinate meat with 1/4 cup of Epis seasoning and lime juice.
2. Brown meat over medium-low heat in a heavy-bottom pot. Add tomato paste, garlic, seasonings, Maggi cubes (or substitute) and water/broth to cover and cook meat until tender.
3. Cook your veggies separately.
4. Mash the vegetables with a pestle or wooden spoon until the mixture is well blended, but not too mushy. Add them to your meat, layering them accordingly.
5. Add carrots and string beans, cover and continue cooking until tender. If the pan dries out, add 1/4 cup of water to steam carrots and string beans.
6. Add bell peppers. Cover and simmer for 10 minutes or until all liquid is absorbed. Stir until well mixed and serve.

### Legumes Haitianos com Chuchu de Marie Celin

#### Ingredientes:

700g de guisado de carne  
1/2 xícara de chá de tempero haitiano/Epis  
2 limas  
2-3 colheres de sopa de pasta de tomate  
3-4 xícaras de repolho, picado  
2-4 cenouras, fatiadas finamente  
4 abóboras de chuchu, descascadas, fatiadas  
4 xícaras de espinafre  
1 xícara de chá de feijão verde cortado à francesa  
4 dentes de alho, picados  
1-2 Pimentões com capota escocesa  
2 pimentas, cortadas em cubos  
2 ramos de tomilho  
1 colher de chá de alho em pó  
1/8 colher de chá de cravo em pó  
1 colher de chá de cebola em pó  
1 colher de chá de sal  
4 cravo-da-índia  
2 - 3 cubos de caldo de galinha ou caldo de galinha

#### Instruções:

1. Marine a carne com 1/4 de xícara de tempero Epis e suco de limão.
2. Carne marrom em fogo médio-baixo em panela de fundo pesado. Adicionar pasta de tomate, alho, temperos, cubos de Maggi (ou substituto) e água/caldo para cobrir e cozinhar a carne até ficar tenra.
3. Cozinhe seus legumes separadamente.
4. Amasse os legumes com um pilão ou colher de pau até que a mistura esteja bem misturada, mas não muito pastosa. Acrescente-os à sua carne, colocando de acordo.
5. Acrescente cenouras e feijão verde, cubra e continue cozinhando até ficar tenro. Se a panela secar, adicionar 1/4 de xícara de água às cenouras a vapor e aos feijões de corda.
6. Acrescente pimentão. Cubra e deixe cozinhar em fogo brando por 10 minutos ou até que todo o líquido seja absorvido. Mexer até bem misturado e servir.

### **Brazilian Chayote with Chicken** from Marly Pereda

Chuchu com Frango

Ingredientes:

4 chayote, sliced in half lengthways, peel, remove pit and dice in 1/2" cubes

1 onion, diced

1 tablespoon Epis

1 Maggi cube OR 1 tablespoon each: Worcestershire and soy sauces

1/2 cup water

2 cups, pre-cooked shredded chicken

2-3 scallions, sliced

Spice mix:

1/2 teaspoon Black pepper

1 teaspoon Himalayan pink salt

1/4 teaspoon Azafran (Saffron)

1/2 teaspoon nutmeg

Directions:

1. Heat oil in fry pan, add onion and sauté until transparent.
2. Add Epis and mix well.
3. Add chayote and sauté for 2-3 minutes.
4. Add spice mix and Maggi substitute or cube, mix well. Add 4 oz. water and stir to blend.
5. Cover pan and let simmer for 5 minutes.
6. Add shredded chicken, mix well. Top with scallions and let simmer until chayote is soft and some of the liquid is absorbed.

Reference: <https://www.youtube.com/watch?v=1PsoRdZRmLM>

### **Chuchu Brasileiro com Frango** de Marly Pereda

Chuchu com Frango

Ingredientes:

4 chuchus, cortados no meio do comprimento, descascar, remover caroço e cortat em cubos de 2cm

1 cebola, cortada em cubos

1 colher de sopa Epis

1 cubo Maggi OU 1 colher de sopa de cada um: molho de soja e molho inglês

1/2 xícara de chá de água

2 xícaras, frango desfiado pré-cozido

2-3 cebolinhas, fatiadas

Mistura de Temperos Picante:

1/2 colher de chá de pimenta preta

1 colher de chá de sal rosa dos Himalaias

1/4 colher de chá de Azafran (açafraão)

1/2 colher de chá de noz-moscada

Instruções:

1. Aqueça óleo na frigideira, adicionar cebola e saltear até ficar transparente.
2. Acrescente Epis e misture bem.
3. Adicione chuchu e refogue por 2-3 minutos.
4. Acrescente a mistura de especiarias e o substituto ou cubo de Maggi, misture bem. Acrescente 4 oz. de água e mexa para misturar.
5. Cubra a frigideira e deixe ferver em fogo brando por 5 minutos.
6. Adicione o frango desfiado, misture bem. Cubra com cebolinhas e deixe ferver em fogo brando até que o chuchu esteja macio e parte do líquido seja absorvido.

Referência: <https://www.youtube.com/watch?v=1PsoRdZRmLM>



# OKRA

# QUIABO

## Okra

Portuguese Translation: Quiabo

Creole Translation: Gombo or Kalalou

Okra plays an important role in Haitian cuisine. The Brazilian culture also incorporates okra in their cooking. It is often a part of soups, stews, and side dishes. In Haiti, okra is added to beef stew and oxtail. It works as a thickener for soups and stews. A regional specialty in Haiti that includes okra is called “tonmtonm” a mashed breadfruit that is served with a spicy sauce of okra and meat, fish or crab. Haitian food has its roots in Creole cuisine, which okra is a large part of, especially noted in the American form of gumbo.

## Quiabo

O quiabo desempenha um papel importante na cozinha haitiana. A cultura brasileira também incorpora o quiabo em sua culinária. Muitas vezes faz parte de sopas, ensopados e acompanhamentos de pratos. No Haiti, o quiabo é adicionado ao guisado de carne e ao rabo de boi. Ele funciona como espessante para sopas e ensopados. Uma especialidade regional no Haiti que inclui quiabo é chamada de “tonmtonm”, um purê de fruta-pão que é servido com um molho picante de quiabo e carne, peixe ou caranguejo. A comida haitiana tem suas raízes na culinária crioula, da qual o quiabo é uma grande parte, especialmente notada na forma americana de gumbo.

### **Haitian Okra Stew** from Marie Celin

#### Ingredients:

- 6 lbs. beef neck bones or stewing beef
- 2 limes
- 1 cup vinegar
- 1/4 cup Epis
- 1 green bell pepper, sliced thin
- 1 red bell pepper, sliced thin
- 2 pounds okra, fresh or frozen, snip ends and keep whole
- 2 teaspoons butter
- 1 red onion, sliced thin
- 1 Scotch Bonnet pepper
- 2 Maggi cubes OR 2 tablespoons each: Worcestershire and soy sauces

#### Directions:

1. Marinate meat with Epis seasoning and juice of 2 limes.
2. On medium-high heat, steam meat, covered, in the marinated juices for 30 minutes. When meat juices start evaporating add tomato paste with 1/2 cup of water and continue browning for 20 minutes, stirring occasionally on medium heat.
3. Add okra, and thyme with 1/4 cup water cover and cook for 20 minutes.
4. Add 4 cups water, scotch pepper, Maggi or substitute, butter and bring to a boil, cook for 20 minutes, stirring every 10 minutes. Add sliced onions at the end.

### **Guisado de Quiabo Haitiano** de Marie Celin

#### Ingredientes:

- Ossos de pescoço ou carne guisada de 3kg de carne
- 2 limas
- 1 copo de vinagre
- 1/4 de xícara de Epis
- 1 pimentão verde, cortado em fatias finas
- 1 pimentão vermelho, cortado em fatias finas
- 1kg de quiabo, fresco ou congelado, pontas cortadas e manter inteiro
- 2 colheres de chá de manteiga
- 1 cebola vermelha, cortada em fatias finas
- 1 Pimenta Scotch Bonnet
- 2 cubos Maggi OU 2 colheres de sopa cada: molho de soja e molho inglês

#### Instruções:

1. Marinar a carne com tempero Epis e suco de 2 limas.
2. Em fogo médio-alto, carne a vapor, coberta, no suco marinado durante 30 minutos. Quando os sucos começarem a evaporar, adicionar pasta de tomate com 1/2 xícara de água e continuar a dourar por 20 minutos, mexendo ocasionalmente em fogo médio.
3. Adicione quiabo e tomilho com 1/4 de xícara de água e cozinhe por 20 minutos.
4. Adicione 4 xícaras de água, pimenta-do-reino, Maggi ou substituto, manteiga e deixe ferver, cozinhe por 20 minutos, mexendo cada 10 minutos. Adicionar cebola fatiada no final.

### **Brazilian Chicken with Okra**

#### Ingredients:

2 lbs. skinless chicken legs or thighs  
Juice of 1/2 lemon  
1 lb. okra  
3 tablespoons oil  
1 onion, sliced thin  
1 peeled and seeded tomato, chopped  
4 oz. of boiling water  
7 oz. heavy cream OR a box of white Mococa sauce

#### Directions:

1. Drizzle lemon juice over chicken, set aside.
2. Slice okra into 3/4" rounds. Heat a tablespoon of oil and sauté.
3. Remove okra and set aside. Using the same pan, heat two tablespoons of oil and fry the chicken pieces for about 15 minutes.
4. Add the onion, tomato and sauté a little more. Add water and cook, uncovered, for approximately 10 minutes.
5. Lower the heat, add okra and cook for 5 minutes, shaking the pan from time to time.
6. Add cream, adding a little water, if necessary. Heat gently (do not boil), top with parsley and serve.

Reference: <https://blog.tudogostoso.com.br/cardapios/receitas-praticas-com-quiabo/>

### **Frango Brasileiro com Quiabo**

#### Ingredientes:

1kg de pernas ou coxas de frango sem pele  
Suco de 1/2 limão  
1kg de quiabo  
3 colheres de sopa de óleo  
1 cebola, cortada em fatias finas  
1 tomate descascado e sem sementes, picado  
120ml de água fervente  
200g de creme de leite OU uma caixa de molho Mococa branco

#### Instruções:

1. Suco de limão salpicado sobre o frango, reserve.
2. Fatia de quiabo em rodela de 2cm. Aqueça uma colher de sopa de óleo e salteie.
3. Retire o quiabo e reserve. Usando a mesma panela, aqueça duas colheres de sopa de óleo e frite os pedaços de frango por cerca de 15 minutos.
4. Adicione a cebola, o tomate e salteie um pouco mais. Adicionar água e cozinhar, sem tampa, por aproximadamente 10 minutos.
5. Diminua o fogo, adicione quiabo e cozinhe por 5 minutos, sacudindo a frigideira de vez em quando.
6. Adicione creme de leite, acrescentando um pouco de água, se necessário. Aqueça suavemente (não ferver), cubra com salsa e sirva.

Referência: <https://blog.tudogostoso.com.br/cardapios/receitas-praticas-com-quiabo/>

## Haitian Chicken with Okra and Djon-Djon

### Ingredients:

- 4 each chicken thighs and legs
- 2 garlic cloves, minced
- 2 scallions, sliced thin
- 2 tablespoons chopped parsley
- 1 teaspoon thyme (leaves only)
- 2 whole cloves
- 1/2 cup of green bell peppers, sliced thin
- 1 medium onion, sliced
- 1–1/2 teaspoons sea or kosher salt
- 3 tablespoons lime juice or apple cider vinegar
- 1 pound fresh or frozen okra, tips removed (use whole or sliced)
- 1/4 teaspoon hot pepper chopped thinly (optional)
- \*\*1/2 cup Djon-Djon (dried mushrooms) OR 2 Maggi djon-djon cubes OR Maggi substitute
- Vegetable oil for frying

### Directions:

1. Remove fat and skin from the chicken. Place in shallow bowl and set aside.
2. In a small bowl, mix herbs, spices, green peppers and onions with lime juice or vinegar.
3. Spoon this mixture to evenly coat chicken. Refrigerate and let marinate for one to two hours, or overnight for more flavor.
4. If using dried mushrooms (Djon-Djon), soak 1/2 cup in 2 cups of water for 45 minutes. Bring to a boil and cook 10 minutes. Cool, strain liquid and put aside. Liquid is used to cook chicken.
5. Remove chicken from the marinade, and pat dry if possible. Set marinade aside.
6. In a large skillet, heat oil. Fry each chicken piece until golden brown and set aside.
7. Add remaining marinade and cook for 3 minutes. Add chicken. Scatter okra on chicken.
8. Dissolve Maggi djon-djon into 3/4 cup water. Add water to chicken and cook covered on medium heat for about 20 minutes.
9. Add salt and pepper to taste, and hot pepper if using, and cook for 10 minutes until chicken and okra are tender. Remove from heat and serve with rice or root vegetables.

\*\*Djon-Djon is a mushroom cultivated in Haiti and sold dried. You can use dried mushrooms or replace with Maggi substitute.

Reference: [Chicken with Okra and Djon-Djon | NOUBESS | Caribbean Green Living](#)

## Frango Haitiano com Quiabo e Djon-Djon

### Ingredientes:

- 4 coxas e pernas de frango cada
- 2 dentes de alho, picados
- 2 cebolinhas, cortadas em fatias finas
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 1 colher de chá de tomilho (somente folhas)
- 2 cravo-da-índia inteiro
- 1/2 xícara de pimentão verde, fatiado fino
- 1 cebola média, fatiada
- 1-1/2 colheres de chá de sal marinho ou kosher
- 3 colheres de sopa de suco de limão ou vinagre de cidra de maçã
- 1 quiabo fresco ou congelado, pontas removidas (usar inteiro ou fatiado)
- 1/4 colher de chá de pimenta quente picada finamente (opcional)
- \*\*1/2 xícara Djon-Djon (cogumelos secos) OU 2 cubos de Maggi djon-djon OU substituto de Maggi
- Óleo vegetal para fritar

### Instruções:

1. Retire a gordura e a pele da galinha. Colocar em tigela rasa e reservar.
2. Em uma tigela pequena, misture ervas, especiarias, pimentão verde e cebola com suco de limão ou vinagre.
3. Com uma colher, revista uniformemente o frango com essa mistura. Refrigerar e deixar marinar por uma a duas horas, ou durante a noite para mais sabor.
4. Se usar cogumelos secos (Djon-Djon), mergulhe 1/2 xícara em 2 xícaras de água por 45 minutos. Deixar ferver e cozinhar por 10 minutos. Resfriar, esticar o líquido e deixar de lado. O líquido é usado para cozinhar frango.
5. Retire o frango da marinada e, se possível, seque o frango. Reserve a marinada.
6. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo. Frite cada pedaço de frango até ficar dourado e reserve.
7. Adicione a marinada restante e cozinhe por 3 minutos. Acrescente o frango. Espalhe quiabo sobre o frango.
8. Dissolva Maggi djon-djon em 3/4 de xícara de água. Acrescentar água ao frango e cozinhar em fogo médio por cerca de 20 minutos.
9. Adicione sal e pimenta a gosto, e pimenta quente se estiver usando, e cozinhe por 10 minutos até que o frango e o quiabo estejam macios. Retirar do fogo e servir com arroz ou vegetais de raiz.

\*\* O Djon-Djon é um cogumelo cultivado no Haiti e vendido seco. Você pode usar cogumelos secos ou substituí-los por Maggi.

Referência: [Chicken with Okra and Djon-Djon | NOUBESS | Caribbean Green Living](#)

## Jamaican Steamed Fish and Okra

Ingredients:	1/2 teaspoon scotch bonnet pepper
3 - 4 medium red or yellow tail snapper	5 garlic cloves, crushed
OR kingfish, OR 2 lbs. mild white fish	1 small onion, chopped
1 teaspoon salt	2 scallions
1 teaspoon black pepper	1/2 large bell pepper, chopped
1/2 teaspoon dried thyme	1 sprig fresh thyme
1 tablespoon oil	6 - 8 pimento seeds
1 - 2 tablespoons butter	1/2 - 1 cup coconut milk
1 medium potato, julienned (optional)	1/2 - 1 cup water
2 cups calabaza, diced (optional)	8 -12 okras, chopped, set aside in a separate bowl
1 medium carrot, julienned	**6 - 8 Jamaican Excelsior Water Crackers

'NO MSG' Steam Fish Seasoning Mix	1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon salt	1 teaspoon onion powder
1/4 teaspoon allspice	1/2 teaspoon oregano, dried
1/4 teaspoon curry	1/2 teaspoon coriander leaves
	1/2 teaspoon basil, dried

### Directions:

1. If fish is whole scale and gut them or use thick filets.
2. Mix 1 teaspoon each of salt and pepper with 1/2 teaspoon thyme, season inside/outside of the fish, and set aside.
3. Make the Steam Fish seasoning mix and set aside.
4. In a large skillet, heat oil for 1 minute.
5. Add calabaza, onions, garlic, thyme, pimento, scotch bonnet, bell pepper, carrots and potato. Cover and cook on medium-high for 2-3 minutes.
6. Spread the sautéed vegetables evenly to form a 'bed' for the fish. Add the butter to the center and let it melt.
7. Lay the fish filets side by side on the vegetables, add 1/2 cup coconut milk. Cover pot and steam fish on medium heat for 1 - 2 minutes.
8. Sprinkle the seasoning mix over the fish and add a 1/4 – 1/2 cup of water, cover, and steam for 5 minutes.
9. Spoon the hot liquid over the top of the fish, to help them cook evenly. Check pot every 5 minutes to ensure the liquid hasn't dried out, add a little water if needed.
10. After 20 minutes, add the okra and cover the pot.
11. After 10 minutes, add the water crackers, and spoon some of the sauce over the fish and the crackers. Cover the pot and let it steam for 5 minutes more.

Total cooking time is approximately 35 - 40 minutes depending on the size of the fish.

Serve with your choice of ground provisions, bammy or festivals.

\*\*Jamaican Excelsior Water Crackers date from 1911 and were made in Kingston using wood-burning brick ovens, which gave them their special taste and "toughness". Today, they continue to be a favorite part of the Jamaican diet. Enjoy them with cheese, Solomon Gundy, steamed fish, as a breakfast cereal or by themselves as a healthy snack!

## Peixe Cozido a Vapor Jamaicano e Quiabo

Ingredientes:	1/2 colher de chá de pimenta com casca de scotch
3 - 4 peixes de rabo médio vermelho ou amarelo	5 dentes de alho, esmagados
OU 1kg de peixe branco suave	1 cebola pequena, picada
1 colher de chá de sal	2 cebolinhas
1 colher de chá de pimenta preta	1/2 pimentão grande, picado
1/2 colher de chá de tomilho seco	1 raminho de tomilho fresco
1 colher de sopa de óleo	6 - 8 sementes de pimento
1 - 2 colheres de sopa de manteiga	1/2 - 1 xícara de leite de coco
1 batata média, julienned (opcional)	1/2 - 1 copo de água
2 xícaras de calabaza, em cubos (opcional)	8 -12 quiabos, picados, colocados de lado em uma tigela separada
1 cenoura média, julienned	

Mistura de Peixe a Vapor 'SEM MSG'	1 colher de chá de alho em pó	1/2 colher de chá de folhas de coriandro
1 colher de chá de sal	1 colher de chá de cebola em pó	1/2 colher de chá de manjeriçã, seco
1/4 colher de chá de pimenta-da-jamaica	1/2 colher de chá de orégano, seco	
1/4 colher de chá de caril		

### Instruções:

1. Se o peixe for inteiro, eviscero ou utilize filés grossos.
2. Misture 1 colher de chá de sal e pimenta com 1/2 colher de chá de tomilho, tempere dentro/fora do peixe, e reserve.
3. Faça o tempero de Mistura de Peixe a Vapor e reserve.
4. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo por 1 minuto.
5. Adicione calabaza, cebola, alho, tomilho, pimento, touca de uísque, pimentão, pimentão, cenoura e batata. Cobrir e cozinhar em média-alta por 2-3 minutos.
6. Espalhe os legumes salteados uniformemente para formar uma 'cama' para o peixe. Adicione a manteiga ao centro e deixe derreter.
7. Coloque os filés de peixe lado a lado sobre os vegetais, adicionar 1/2 xícara de leite de coco. Cubra a panela e o peixe a vapor em fogo médio por 1 - 2 minutos.
8. Polvilhe a mistura de tempero sobre o peixe e adicione 1/4 - 1/2 xícara de chá de água, cubra e vapor por 5 minutos.
9. Com colher verta o líquido quente por cima do peixe, para ajudá-lo a cozinhar uniformemente. Verifique a panela a cada 5 minutos para garantir que o líquido não tenha secado, acrescente um pouco de água se necessário.
10. Após 20 minutos, adicione o quiabo e cubra a panela.
11. Depois de 10 minutos, adicione as bolachas de água, e coloque uma colher do molho sobre o peixe e as bolachas. Cubra a panela e deixe ferver por mais 5 minutos.

O tempo total de cozimento é de aproximadamente 35 - 40 minutos, dependendo do tamanho do peixe.

Sirva com sua escolha de guarnições básicas, bammy ou festivals.

\*\* Os "Jamaican Excelsior Water Crackers" datam de 1911 e eram fabricados em Kingston utilizando fornos de tijolos a lenha, o que lhes dava seu gosto e "dureza" especial. Hoje, eles continuam a ser uma parte favorita da dieta jamaicana. Desfrute-os com queijo, Solomon Gundy, peixe cozido no vapor, como um cereal matinal ou por si só como um lanche saudável!



# JILO

---

# JILÓ

## **Jilo (Scarlet Eggplant)**

Portuguese Translation: comprido verde claro and morro redondo

A relative of eggplant and tomato, jilo is a popular staple in Brazil. This green fruit is used in main dishes, soups, and fried. In some parts of Brazil, jilo is a common “bar snack”, sauteed with onions to accompany cachaça, the national drink of Brazil. It is considered a healthier alternative to fried appetizers. In rural areas of Brazil, where it is also known as jinjilo, jiló is used medicinally as a home remedy for influenza, colds, and fevers.

References: Jiló | WorldCrops, <https://worldcrops.org/crops/jilo>, natives from Brazil

## **Jiló (Berinjela Escarlata)**

Parente da berinjela e tomate, o jiló é um produto básico popular no Brasil. Esta fruta verde é utilizada em pratos principais, sopas e fritas. Em algumas partes do Brasil, o Jiló é um “lanche de bar” comum, refogado com cebola para acompanhar a cachaça, a bebida nacional do Brasil. É considerado uma alternativa mais saudável aos aperitivos fritos. Nas áreas rurais do Brasil, onde também é conhecido como Jiló, o jiló é usado medicinalmente como remédio caseiro para gripe, resfriados e febres.

Referências: Jiló | WorldCrops, <https://worldcrops.org/crops/jilo>, nativos do Brasil



**Brazilian Jilo with Fried Chicken Liver** sent by Marly Pereda / *Jilo com figado frito*

Ingredients:

2 lbs. chicken liver  
1 lb. jilo, slice rounds 1/8" thick  
2 large white onions, slice 1/8" thick  
6 cloves of garlic, minced  
1-1/4 teaspoons homemade sazón seasoning OR 1 packet SAZÓN®  
salt to taste

Directions:

1. Add salt and sazón to liver, mix well to season.
2. Heat oil in large pan and add livers and sauté until color starts to turn.
3. Add jilo, onions and garlic, stir and sauté until onions wilt and serve!

Reference: [https://www.youtube.com/watch?v=i\\_2nZLVoiJM](https://www.youtube.com/watch?v=i_2nZLVoiJM)

**Brazilian Omelette with Jilo**

Ingredients:

2 sliced jilós  
4 tablespoons oil  
2 eggs  
1/2 onion, finely chopped  
1 tablespoon of chopped green pepper  
oregano  
salt and pepper to taste  
parsley and scallions to garnish

Directions:

1. Beat eggs in a bowl. Add onion, green pepper and oregano. Mix well.
2. Heat oil in a frying pan. Add jiló and sauté until browned, pour the egg mixture over them. Make an ordinary omelet and garnish with parsley and scallions.
3. Serve with rice and beans.

Reference: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/56590-omelete-de-jilo.html>

**Jiló Brasileiro com Fígado de Frango Frito** enviado por Marly Pereda

Ingredientes:

1kg de fígado de frango  
500g de jiló, fatias redondas de meio centímetro de espessura  
2 cebolas brancas grandes, fatias de 1/8" de espessura  
6 dentes de alho, picados  
1-1/4 colheres de chá de tempero sazón caseiro OU 1 pacote SAZÓN®.  
sal a gosto

Instruções:

1. Adicione sal e sazón ao fígado, misture bem para temperar.
2. Aqueça o óleo em panela grande e adicione fígados e os salteie até que a cor mude.
3. Adicione jiló, cebola e alho, mexa e salteie até a cebola murchar e sirva!

Referência: [https://www.youtube.com/watch?v=i\\_2nZLVoiJM](https://www.youtube.com/watch?v=i_2nZLVoiJM)

**Omelete Brasileiro com Jiló**

Ingredientes:

2 jilós fatiados  
4 colheres de sopa de óleo  
2 ovos  
1/2 cebola, finamente picada  
1 colher de sopa de pimenta verde picada  
orégano  
sal e pimenta a gosto  
salsa e cebolinha para guarnecer

Instruções:

1. Bata os ovos em uma tigela. Adicionar cebola, pimenta verde e orégano. Misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira. Adicione o jiló e salteie até dourar, despeje a mistura de ovos sobre eles. Fazer uma omelete comum e guarnecer com parsley e cebolinha.
3. Sirva com arroz e feijão.

Referência: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/56590-omelete-de-jilo.html>

### **Brazilian Jilo Stuffing**

Ingredients:

5 jilo unpeeled

10 oz. sausage (pork, pepperoni or paio)

1 egg

1 large carrot, grated

1 medium onion, chopped

1 tablespoon oil

2 cups corn flour

Salt and pepper to taste

Directions:

Chop the jilós into small pieces and boil for approximately 7 minutes over high heat.

Reserve them in a container.

Chop the sausages into very small pieces and fry with the carrot and onion.

Once everything cooked, add the jiló and continue frying.

Break the raw egg in the middle of the pan and stir it a lot so that it fries with the other items.

Add corn flour, salt (if necessary) and pepper.

Reference: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/134876-farofa-de-jilo.html>

### **Recheio de Jiló Brasileiro**

Ingredientes:

5 jilós sem casca

10 oz de linguiça de (carne de porco, pepperoni ou paio)

1 ovo

1 cenoura grande, ralada

1 cebola média, picada

1 colher de sopa de óleo

2 xícaras de farinha de milho

Sal e pimenta a gosto

Instruções:

Corte os jilós em pedacinhos e ferva durante aproximadamente 7 minutos em fogo alto.

Reserve-os em um recipiente.

Pique as salsichas em pedaços muito pequenos e frite com a cenoura e a cebola.

Depois de tudo cozido, acrescente o jiló e continue a fritar.

Quebre o ovo cru no meio da frigideira e mexa muito para que ele frite com os outros itens.

Adicione farinha de milho, sal (se necessário) e pimenta.

Referência: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/134876-farofa-de-jilo.html>



## Callaloo

Creole Translation: Same as English. Also known as bhajjee (bah-gee)

Well known in Caribbean cooking, each island/ country determines which vegetable is used as "callaloo". A stewed side dish of leafy greens boiled down with coconut milk, it has many variations, depending on the region it is made in. In Trinidad, taro is used (dasheen). Other islands use water spinach. Since it is often hard to find, spinach or other leafy greens can be substituted.

Reference: Callaloo: A True Taste of the Caribbean With African Roots ([uncommoncaribbean.com](http://uncommoncaribbean.com))

## Callaloo

Bem conhecido na cozinha caribenha, cada ilha/país determina qual vegetal é usado como "callaloo" (amaranto). Um petisco cozido de folhas verdes cozidas com leite de coco, tem muitas variações, dependendo da região em que é feito. Em Trinidad, usa-se taro (dasheen). Outras ilhas utilizam espinafres. Como muitas vezes é difícil de encontrar, espinafres ou outros verdes folhosos podem ser substituídos.

Referência: Callaloo: A True Taste of the Caribbean With African Roots ([uncommoncaribbean.com](http://uncommoncaribbean.com))

## OLDWAYS Callaloo Soup

Callaloo is a traditional Caribbean soup, created by enslaved Africans using African heritage, wisdom and indigenous plants. The main ingredient is the green leafy tops of either the amaranth plant (called callaloo or bhaaji) or taro root (sometimes called dasheen). Outside of the Caribbean, spinach and other delicate greens are used. This blended soup combines buttery soft spinach greens with a peppery habanero heat perfect for autumn.

YIELD: 4 bowls

Ingredients:

2 tablespoons butter or coconut oil

4 shallots, finely diced

2 large carrots, quartered and finely diced

\*\*2 habanero or scotch bonnet peppers, sliced in half and deseeded

4 cups low sodium vegetable broth

1 bunch callaloo OR 16-ounce box of spinach

½ cup coconut milk

1 tablespoon ground allspice

1 teaspoon sea salt

Directions:

1. Heat the butter on medium-low heat in a soup pot or Dutch oven. Add the shallots, carrots, and peppers, and slowly cook, stirring occasionally for a good 5 minutes, covered, until the carrots are soft and the aromas are full-blast.
2. Pour 2 cups of the vegetable broth into your blender. Add two handfuls of greens and blend, until totally pureed. Keep adding greens, and as much broth as needed each time, until you've blended your bunch.
3. Add the pureed greens and the rest of your vegetable broth to the pot. Add the coconut milk and sea salt. Cover and simmer on medium heat for 10 minutes, stirring occasionally.
4. Serve in a cup or bowl as a starter, side or main dish. The soup's delicious with a slice of bread for dipping.

\*\* Habanero and Scotch Bonnet peppers pack a ton of heat. Leave your peppers whole, sliced just in half, to lend their heat to the pot. Remove the peppers once the soup is ready to be served.

Used with permission from Oldways Cultural Food Traditions, [www.OldwaysPT.org](http://www.OldwaysPT.org)

## Sopa de Callaloo OLDWAYS

Amaranto é uma sopa tradicional caribenha, criada por africanos escravizados usando herança africana, sabedoria e plantas indígenas. O ingrediente principal é o topo verde das folhas da planta amaranto (chamada de callaloo ou bhaaji) ou raiz de taro (às vezes chamada de dasheen). Fora do Caribe, são utilizados espinafres e outros verdes delicados. Esta sopa misturada combina verdes amanteigados de espinafre suave com um calor apimentado habanero perfeito para o outono.

SERVE: 4 tigelas

Ingredientes:

2 colheres de sopa de manteiga ou óleo de coco

4 cebolinhas, em quadradinhos

2 cenouras grandes, cortadas em quartos e em quadradinhos

\*\*2 pimentões habanero ou scotch bonnet, cortados ao meio e sem sementes

4 xícaras de caldo de legumes com baixo teor de sódio

1 monte de amaranto OU 1 caixa de espinafres de 500g

½ xícara de leite de coco

1 colher de sopa de pimenta-da-jamaica moída

1 colher de chá de sal marinho

Instruções:

1. Aqueça a manteiga em fogo médio-baixo em uma panela de sopa ou forno holandês. Adicione as chalotas, cenouras e pimentas, e cozinhe lentamente, mexendo ocasionalmente por uns bons 5 minutos, coberto, até que as cenouras estejam macias e os aromas estejam em pleno vapor.
2. Despeje 2 xícaras do caldo de legumes no liquidificador. Acrescente dois punhados de verduras e misture, até obter uma pureza total. Continue adicionando verduras, e tanto caldo quanto necessário a cada vez, até que você tenha misturado seu cacho.
3. Adicione as verduras purê e o restante do caldo de legumes à panela. Acrescente o leite de coco e sal marinho. Cubra e ferva em fogo médio por 10 minutos, mexendo ocasionalmente.
4. Servir em uma xícara ou tigela como entrada, lateral ou prato principal. A sopa está deliciosa com uma fatia de pão para mergulhar.

\*\* Os pimentões Habanero e Scotch Bonnet embalam uma tonelada de calor. Deixe suas pimentas inteiras, fatiadas ao meio, para emprestar seu calor à panela. Retire os pimentões assim que a sopa estiver pronta para ser servida.

Usada com permissão da Oldways Cultural Food Traditions, [www.OldwaysPT.org](http://www.OldwaysPT.org)

### **Jamaican Callaloo with Saltfish**

#### Ingredients:

- 1/2 lb. Saltfish (dried, salted codfish)
  - 1/2 lb. callaloo, shredded
  - 1/2 teaspoon black pepper
  - 3 tablespoons butter
  - 1 medium onion, chopped
  - 1 sweet pepper, chopped
  - 1 tomato, chopped
  - 1/2 hot chili pepper (ideally Scotch Bonnet)
  - 1 sprig fresh thyme or 1 teaspoon dried
- Optional:
- 2 cloves of garlic
  - 4 scallions
  - 6 slices of bacon

#### Directions:

1. Soak the saltfish in cold water in the refrigerator, (minimum 8 hours) but overnight is best. Change the water several times to remove most of the salt.
2. Bring a pan of water to boil and gently simmer the fish for 20 minutes until tender.
3. Chop the onion, sweet pepper, chilli pepper and tomato while waiting for the fish to cook.
4. Wash the shredded callaloo and drain thoroughly.
5. Remove fish from water and allow to cool. Remove skin, bones and flake the fish.
6. Melt butter in a frying pan and add the onion, black pepper, sweet pepper, chili and thyme. Saute for 5 minutes. Add optional ingredients now, if desired.
7. Add the callaloo and half a cup of water, cover and steam for 15 minutes.
8. Add the tomatoes and flaked fish and steam for another 10 minutes.
9. Serve with yam, green banana, fried dumplings or potato.

Reference: [https://www.jamaicatravelandculture.com/food\\_and\\_drink/callaloo\\_and\\_codfish.htm](https://www.jamaicatravelandculture.com/food_and_drink/callaloo_and_codfish.htm)

### **Callaloo Jamaicano com Pescados**

#### Ingredientes:

- 500g de Pescado (bacalhau seco, salgado)
  - 500g de Amaranato, triturado
  - 1/2 colher de chá de pimenta preta
  - 3 colheres de sopa de manteiga
  - 1 cebola média, picada
  - 1 pimenta doce picada
  - 1 tomate, picado
  - 1/2 pimenta picante (idealmente, Scotch Bonnet)
  - 1 raminho de tomilho fresco ou 1 colher de chá seco
- Opcional:
- 2 dentes de alho
  - 4 cebolinhas
  - 6 fatias de bacon

#### Instruções:

1. Mergulhe o pescado em água fria no refrigerador, (mínimo 8 horas) mas o melhor é durante a noite. Mude a água várias vezes para remover a maior parte do sal.
2. Leve uma panela de água para ferver e deixe o peixe ferver suavemente por 20 minutos até ficar tenro.
3. Pique a cebola, a pimenta-doce, a pimenta malagueta e o tomate enquanto espera que o peixe cozinhe.
4. Lave o amaranto triturado e escorra bem.
5. Retire o peixe da água e deixe esfriar. Remover a pele, as espinhas e descascar o peixe.
6. Derreta a manteiga em uma frigideira e adicione a cebola, pimenta-do-reino, pimenta-do-reino, pimenta-do-reino e tomilho. Saltear por 5 minutos. Adicione agora os ingredientes opcionais, se desejar.
7. Adicione o amaranto e meia xícara de água, cubra e deixe ferver por 15 minutos.
8. Acrescente os tomates, o peixe em flocos e o vapor por mais 10 minutos.
9. Sirva com inhame, banana verde, bolinhos fritos ou batata.

Referência: [https://www.jamaicatravelandculture.com/food\\_and\\_drink/callaloo\\_and\\_codfish.htm](https://www.jamaicatravelandculture.com/food_and_drink/callaloo_and_codfish.htm)



# PURSLANE BELDROEGAS

## **Purslane**

Portuguese Translation: Beldroegas

Creole/ Haitian Translation: Purslan, Koupye

Also known as duckweed. Common Purslane (*Portulaca oleraceae*) is a succulent weed easily found wild in the Northeast as a ground cover. There are several horticultural varieties which grow upright and are easier for commercial harvest Purslane has a mild flavor and can be used fresh in a salad, or cooked in a variety of scrambled dishes, soups and broths. It is an especially unique vegan source of Omega 3 fatty acids.

## **Beldroegas**

Também conhecida como lentilha-de-água. A beldroega comum (*Portulaca oleraceae*) é uma erva daninha suculenta facilmente encontrada selvagem no nordeste como cobertura do solo. Existem várias variedades de horticultura que crescem em pé e são mais fáceis para a colheita comercial. A beldroega tem um sabor suave e pode ser usada fresca em uma salada, ou cozida em uma variedade de pratos mexidos, sopas e caldos. É uma fonte vegana especialmente única de ácidos graxos Ômega 3.

### **Brazilian Purslane Broth Base & Potato Cod Soup**

#### Ingredients:

- 1 cup Purslane (washed and cut)
- 2 cups vegetable stock
- 2 onions, diced
- 4 cloves garlic, minced
- 1 tablespoon Olive oil
- 1 Bay leaf
- 1/8 teaspoon Black pepper

#### Optional ingredients to make soup:

- 1 cup potatoes, peeled and cubed
- 2 eggs, beaten
- \*\*Alentejo cheese, diced cubes
- Cod fish, (fresh or prepped salted)

#### Directions for broth:

1. Add olive oil to pot, add bay leaf and pepper, sauté on medium-low heat to release flavors. Add onion and garlic and sauté until translucent.
2. Add stock and the purslane, bring to a boil and cook for 2 minutes.

#### Options for soup:

Place potatoes in pot and boil for 12-15 minutes. Turn heat to low, add cod, beaten egg and cheese. Serve.

\*\* Alentejo refers to a region, the cheeses are semi-hard, made with raw sheeps milk.

### **Base de Caldo de Beldroega Brasileiro & Sopa de Bacalhau e Batata**

#### Ingredientes:

- 1 copo de Beldroegas (lavado e cortado)
- 2 xícaras de caldo de legumes
- 2 cebolas, cortadas em cubos
- 4 dentes de alho, picados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 folha de louro
- 1/8 colher de chá de pimenta preta

#### Ingredientes opcionais para fazer sopa:

- 1 xícara de batatas, descascadas e cortadas em cubos
- 2 ovos, batidos
- \*\*Queijo alentejo, pedaços em cubos
- Bacalhau, (fresco ou preparado com sal)

#### Instruções para o Caldo de Carne:

1. Adicionar azeite de oliva à panela, adicionar louro e pimenta, saltear em fogo médio-baixo para liberar os sabores. Adicionar cebola e alho e refogar até que fique translúcido.
2. Acrescente o caldo e a beldroega, deixe ferver e cozinhe por 2 minutos.

#### Opções para sopa:

Coloque as batatas na panela e ferva por 12-15 minutos. Diminua o calor, acrescente bacalhau, ovo batido e queijo. Servir.

\*\* O Alentejo é uma região onde os queijos são semiduros, feitos com leite de ovelha cru.

### **Brazilian Purslane Salad with Calabaza**

#### Ingredients:

- 1 cup purslane leaves (washed and cut)
- 1/2 baked Calabaza
- 1 red pepper, diced
- 1/2 cup buckwheat or other whole grain, cooked
- 1 teaspoon turmeric
- pinch of cumin seeds
- chopped parsley
- 2 tablespoons olive oil
- 1 teaspoon of tamari, soy sauce or salt

#### Directions:

1. Bake the calabaza: simply cut it lengthwise into 4 quarters and place in the oven for 30 minutes at 375 degrees. Once cool, peel and cube.
2. Put all ingredients in a bowl. Season with olive oil, turmeric, cumin seeds and tamari. Mix well and it's ready to serve!

### **Brazilian Purslane Omelette**

#### Ingredients:

- 2 cups purslane, chopped
- 2 cups of water
- 6 eggs, whisked
- 2 tablespoons of olive oil
- 1 onion, diced
- Salt and Black pepper, to taste

#### Directions:

1. Bring two cups of water to boil, add purslane and cook for four minutes. Remove the purslane, let cool, squeeze to drain and set aside. Reserve liquid for other uses, if desired.
2. In the same pan, add oil and sauté the onion; add purslane and cook for another two minutes. Add the whisked eggs, mix well and season with salt and pepper.

### **Salada de Beldroega Brasileira com Calabaza**

#### Ingredientes:

- 1 xícara de folhas de beldroegas (lavadas e cortadas)
- 1/2 calabaza assado
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos
- 1/2 xícara de chá de trigo fubá ou outro grão inteiro, cozido
- 1 colher de chá de curcuma
- pitada de sementes de cominho
- salsa picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de tamari, molho de soja ou sal

#### Instruções:

1. Coza o calabaza: basta cortá-lo longitudinalmente em 4 quartos e colocá-lo no forno por 30 minutos a 375 graus. Uma vez frio, descasque e corte em cubos.
2. Coloque todos os ingredientes em uma tigela. Tempere com azeite de oliva, curcuma, sementes de cominho e tamari. Misture bem e está pronto para servir!

### **Omelete de Beldroega Brasileira**

#### Ingredientes:

- 2 xícaras de beldroegas, picadas
- 2 xícaras de água
- 6 ovos, batidos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola, cortada em cubos
- Sal e pimenta-do-reino, a gosto

#### Instruções:

1. Leve dois copos de água para ferver, adicione a beldroega e cozinhe por quatro minutos. Retire a beldroega, deixe esfriar, esprema para escorrer e reserve. Reserve o líquido para outros usos, se desejar.
2. Na mesma panela, adicione óleo e refogar a cebola; adicionar beldroega e cozinhar por mais dois minutos. Adicione os ovos batidos, misture bem e tempere com sal e pimenta.



NOTES

NOTA





A collaborative project of  
Barnstable County's Cape Cod  
Cooperative Extension and  
Buy Fresh Buy Local Cape Cod.  
Made possible through  
generous funding provided by  
Cape Cod 5 and Massachusetts  
Department of Agriculture.

# EVERYONE EATS

## Cultural Community Gardens:

Boys and Girls Club of Cape Cod Community Garden

Canaan 7th Day Adventist Church and Food Pantry Community Garden

Faith Assembly of God Church Community Garden

Hyannis Public Library Community Garden

