Delícias da Culinária Indígena e Africana: conhecer, fazer e preservar



Marina Amanda Barth
Maria Eduarda Tupinamba Oliveira
Manuela Costa Rodrigues Lino

B284d Barth, Marina Amanda
Delícias da culinária indígena e africana [recurso eletrônico] : conhecer, fazer e preservar / Marina Amanda Barth, Maria Eduarda Tupinamba Oliveira, Manuela Costa Rodrigues Lino. - [Paraiso do Tocantins] : s.n., 2024.

Dados eletrônicos.
Texto eletrônico.
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia.

1. Culinária brasileira. 2. Culinária africana. 3. Culinária indígena. I. Oliveira, Maria Eduarda Tupinamba. II. Lino, Manuela Costa Rodrigues. III. Título.

CDD: 641.5981

Bibliotecária responsável: Jorcenita Alves Vieira – CRB10/1319

Prefácio

Quais as formas pelas quais se conhece um povo? Uma resposta ampla pode nos dizer: pela sua cultura, principalmente. Quais elementos culturais seriam esses então que desnudam uma sociedade e nos permitem conhecê-la? A resposta é diversa, multifacetada e profundamente rica: as vestimentas e a moda; a música; as danças; os festejos e as comemorações; os rituais fúnebres; o calendário e suas datas marcantes; a religiosidade; o tipo de humor; os hábitos de leitura; a arquitetura; o idioma e suas particularidades; entre tantas outras características. Dentre elas, há uma bastante especial: a culinária.

Elemento presente no cotidiano de qualquer grupo humano, a culinária é essencial para a construção da identidade de um povo. Os alimentos e suas maneiras de preparo são os responsáveis por nos alimentar materialmente, mas também nos alimentam emocional, intelectual e espiritualmente. Quem nunca foi transportado ao passado, à casa dos avós, ao sentir distante o cheiro de alguma comida sendo preparada em uma panela que nem mesmo está diante de nossos olhos? O alimento é paladar, tato, visão. Mas, também olfato. Quem nunca salivou ao escutar, em uma roda de conversa, um amigo descrever um prato que fez um dia desses? O alimento é audição.

Impregnada no cotidiano e na identidade histórica de um povo, a culinária nos permite compreender e respeitar as tradições, as rupturas, os caminhos e descaminhos de uma sociedade. O presente livro é uma excelente forma de mantermos viva a memória das culturas indígena, africana e afro-brasileira. Culturas que são essenciais para entender, sentir e viver o nosso país.

Prof. Dr. Gustavo Castanheira Borges de Oliveira
Coordenador do Curso Técnico Agroindústria

Introdução

O presente livro de receitas é resultado da prosta do *Projeto Delicias da Culinária Indígena e Africana: conhecer, fazer e preservar* para conhecer a cultural dos povos originários e afro-brasileiros partir da culinária explorando o modo de fazer e criar como registro da cultura imaterial.

Como objeto de pesquisa a culinária foi elo de interação pedagógica entre estudantes do curso Técnico em Agroindústria Integrado ao Ensino Médio do Campus Paraiso do Tocantins do Instituto Federal do Tocantins e seus familiares. Os alunos foram instigados a buscar receitas presentes no dia a dia das famílias que tivessem alguma relação com as tradições dos grupos originários e africanos. O que despertou a curiosidade, interesse, a preservação, valorização do Patrimônio imaterial e identidade cultural.

Submetido e contemplado pelo Edital nº 50/2024/REI/IFTO, de 2 de agosto de 2024 o Projeto Delicias da Culinária Indígena e Africana: conhecer, fazer e preservar foi desenvolvimento entre os meses de setembro e dezembro de 2024 e ocorreu em três etapas:

A primeira etapa da pesquisa consistiu no levantamento de receitas presentes no dia-a-dia dos alunos e familiares do curso Técnico de Agroindústria e familiares. O levantamento foi realizado pela metodologia de história oral a partir de entrevista com roteiro previamente estipulado com a autorização da publicação da receita por parte dos entrevistados.

Na segunda etapa foram elaboradas duas receitas anteriormente identificadas e selecionadas pelos educandos. Foram produzidas as receitas da Canjica Doce (Africana) e da Paçoca de Carne de Sol (indígena e africana). Nesta etapa do projeto foi utilizada a cozinha que compões infraestrutura do urso Técnico Agroindústria do campus. A elaboração das receitas é de fundamental importância pois apresenta o modo de fazer e criar – que é o registro da cultura imaterial.

A terceira e última etapa do projeto é a produção desse livro de receitas em formato de e-book.

O livro e composto por dez receitas entre doces e salgadas. Cada receita apresenta os ingredientes, modo de preparo, identificação do aluno participante do projeto e do entrevistado por fim um pequeno histórico da receita.

Nós, integrantes do projeto *Delicias da Culinária Indígena e Africana: conhecer, fazer e preservar* – bolsistas, participantes alunos do curso Técnico Agroindústria e entrevistados - desejamos uma ótima leitura, preparo e bom apetite!

Índice de receitas

1. Mingau (Indígena)

Karina Rodrigues dos Reis e Carmina Rodrigues da S. Carvalho p. 07

2. Curau (Indígena)

Camila Silva e Raimunda Pereira da Silva p. 08

3. Canjica Doce (Africana)

Adlany Barbosa Moura e Claricy Rodriguês de Moura p. 09

4. Cural de Milho (Africana)

Gustavo Castro Lacerda e Maria Joecy de Castro Souza p.10

5. Bijajica Doce (Indígena)

Manuela Costa Rodrigues Lino e Daldyanne Costa e Silva p.11

6. Beiju (Indígena)

Gustavo Castro Lacerda e Aline de Castro Souza Lacerda p. 12

7. Farofa de Couve (indígena)

Maria Clara Coelho B. Varanda e Lucirene Coelho do Nascimento p.13

8. Paçoca de Carne de Sol (indígena e africana)

Maria Clara Coelho B. Varanda e Lucirene Coelho do Nascimento p.14

9. Pirão de Peixe (indígena)

Silvonete da Silva Tupinamba Oliveira e Maria Eduarda Tupinamba Oliveira p. 15

10. Peixe com Quiabo

Manuela Costa Rodrigues Lino e Daldyanne Costa e Silva p. 16

Receitas *doces*

1. Nome da receita: Mingau de mandioca (Indígena)

Seve até 8 pessoas

Ingredientes:

- 1 kg mandioca
- Água para cozinhar
- Mel

Modo de preparo:

Descasque e lave a mandioca. Em seguida leve ao formo para cozinhar. Após amasse com auxílio de um garfo. Na sequência leve a mandioca amassada ao fogo e adicione o mel a gosto.

Nome do aluno: Karina Rodrigues dos Reis[1]

Entrevistada: Carmina Rodrigues da S. Carvalho

Histórico da receita:

Minha mãe, Carmina, aprendeu a recita de Mingau de Mandioca com minha avó. Ela me explicou o preparo simples, que envolve cozinhar e amassar a mandioca mantendo viva uma tradição familiar.

[1] Aluna da 2ª série do curso Técnico em Agroindústria Integrado ao Ensino Médio

2. Nome da receita: Curau (Indígena)

Serve de 8 até 10 pessoas

Ingredientes:

- 10 Espigas de milho verde
- 1 Litro de leite
- 1 Xícara de açúcar (ajustar ao gosto)
- 1 Pitada de sal

Canela em pó para polvilhar (opcional)

Modo de preparo:

Comece retirando os grãos do milho e bata no liquidificador com o leite. Deixe bater até virar uma mistura homogênea, passe a mistura na peneira para extrair máximo de líquido, o bagaço não será usado.

Em uma panela grande coloque o líquido e acrescente o açúcar e uma pitada de sal. Deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 10 a 15 minutos, mexendo constantemente para não empelotar e evitar que o fundo da panela queime. Quando chegar ao ponto de soltar da panela, transfira para uma vasilha e polvilhe a canela e deixe gelar na geladeira.

Nome do aluno: Camila Silva [2]

Entrevistada: Raimunda Pereira da Silva

Histórico da receita:

Essa é uma receia é uma tradição. Minha mãe aprendeu com minha avó, minha avó aprendeu com minha bisavó.

[2] Aluna da 1ª série do curso Técnico em Agroindústria Integrado ao Ensino Médio

3. Nome da receita: Canjica Doce (Africana)

Serve 10 pessoas

Ingredientes:

500g de milho de canjica

1L e meio de leite

Gengibre (a gosto)

1L e meio de água

400g de açúcar

Modo de preparo:

Cozinhe o milho na água, por aproximadamente 30 minutos. Retire a água e jogue fora. Adicione o leite e o açúcar, deixe cozinhar por 15 minutos. Acrescente então o gengibre e deixe cozinhar por mais de 25 minutos ou até o caldo da canjica engrossar. Desligue o fogo e sirva.

Nome do aluno: Adlany Barbosa Moura [3]

Entrevistada: Claricy Rodriguês de Moura

Histórico da receita:

Essa recita de canjica aprendi com minha tia que aprendeu com minha avó.

[3] Aluna da 2ª série do curso Técnico em Agroindústria Integrado ao Ensino Médio

4. Nome da receita: Cural de Milho (Africana)

Serve até 6 pessoas

Ingredientes:

1 copo de milho

2 copos de leite

1 copo de açúcar

2 colheres (sopa) de margarina

Modo de preparo

Inicie ralando o milho e depois passe por uma peneira. Na sequência adicione os ingredientes. Coloque no fogo para ferver sempre mexendo até ponto de engrossar.

Nome do aluno: Gustavo Castro Lacerda[4]

Entrevistada: Maria Joecy de Castro Souza[5]

Histórico da receita:

Essa receita minha avó Maria Joecy (72 anos) aprendeu com a sua finada mãe, Ana Maria de Carmo Conceição. É uma receita servida em momentos especiais em família.

[4] Aluno da 2ª série do curso Técnico em Agroindústria Integrado ao Ensino Médio
[5] Avó do aluno.

5. Nome da receita: Bijajica (Indígena)

Serve até 8 pessoas

Ingredientes:

500g de massa de mandioca ralada, bem espremida

500g de amendoim vermelho cru triturado (usei processador, mas pode ser no liquidificador)

250g de açúcar mascavo

1 colher (chá) de sal

12 cravos triturados

Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes e coloque, sem apertar, na parte de cima de uma cuscuzeira ou panela de vapor, forrada com pano de algodão. Cubra com as pontas do pano, feche a panela e cozinhe por mais ou menos meia hora ou até sentir com os dedos que a massa está cozida e grudadinha. Na sequência é só virar e desenformar. Espere esfriar um pouco para cortar.

Nome do aluno: Manuela Costa Rodrigues Lino[6]

Entrevistada: Daldyanne Costa e Silva

Histórico da receita:

Essa receita minha mãe Daldyanne aprendeu com a minha avó Manoellina Costa e Silva.

[6] Aluna da 2ª série do curso Técnico em Agroindústria Integrado ao Ensino Médio

Receitas Salgadas

6. Nome da receita: Beiju (Indígena)

Seve até 6 porções

Ingredientes:

500g de polvilho doce

1 Colher de chá de sal

Água

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes em uma vasilha. Em uma frigideira pré-aquecida coloque em porção fina dos ingredientes. Deixe assar nas duas faces. Coloque o recheio de sua preferência.

Nome do aluno: Gustavo Castro Lacerda[7]

Entrevistada: Aline de Castro Souza Lacerda

Histórico da receita:

Essa receita minha mãe, Aline de Castro Souza Lacerda aprendeu com minha avó Maria Joecy de Castro Souza. É constantemente feita no café da manhã ou refeição da tarde.

[7] Aluno da 2ª série do curso Técnico em Agroindústria Integrado ao Ensino Médio

7. Nome da receita: Farofa de Couve (indígena)

Serve 4 a 6 pessoas

Ingredientes:

500g de toicinho fresco

500g de farinha de mandioca crua fina

sal (a gosto)

3 Dentes

1 Cebola

Couve

Um fio de óleo

Modo de preparo

Preparo da Farofa: salgue o toucinho e coloque para fritar com fio de óleo e o alho pisado. Por último coloque a farinha.

Preparo da Couve: cortar a cebola em pedaços pequenos e a couve também, dourar no óleo e acrescentar a couve na farofa.

Nome do aluno: Maria Clara Coelho B. Varanda[8]

Entrevistada: Lucirene Coelho do Nascimento

Histórico da receita:

Essa receita minha mãe, Maria Clara Coelho B. Varanda aprendeu com minha avó Maria Coelho dos Santos.

[8] Aluna da 2ª série do curso Técnico em Agroindústria Integrado ao Ensino Médio

8. Nome da receita: Paçoca de Carne de Sol (indígena e africana)

Serve em média 10 pessoas

Ingredientes:

1kg de carne de sol

2 kg de farinha branca (de mandioca)

2 cebolas médias

Óleo a vontade

Modo de preparo

Junte todos os ingredientes e soque no pilão, em caso de não ter pilão, use o liquidificador. Após frite a cebola em uma panela com óleo quente, adicione a carne de sol e na sequência a farinha misture bem e de preferência deixe um pouco úmida.

Nome do aluno: Andressa Dias Rodrigues[9]

Entrevistada: Maria Das Dores

Histórico da receita:

A minha avó, Maria Das Dores aprendeu a fazer a receita de Paçoca de Carne de Sol com sua mãe, Joana Ferreira. A mãe a ensinou a fazer para a quebra jejum (café da manhã), para levar para roça. A Paçoca também era levada para as longas viagens e também para o córrego quando iam lavar roupa.

[9] Aluna da 1ª série do curso Técnico em Agroindústria Integrado ao Ensino Médio

9. Nome da receita: Pirão de Peixe (indígena)

Serve até 5 pessoas

Ingredientes:

500 g de peixe (como tambaqui ou tilápia)

1 litro de água

2 dentes de alho amassados

1 cebola picada

1 tomate picado

1 xícara de farinha de mandioca

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe o peixe em uma panela com a água, o alho, a cebola, o tomate e os temperos. Retire o peixe e desfie, reservando o caldo. Aos poucos, adicione a farinha de mandioca ao caldo fervente, mexendo continuamente para evitar grumos. Volte o peixe desfiado à panela e misture bem. Sirva quente, acompanhado de arroz ou sozinho.

Nome do aluno: Maria Eduarda Tupinamba Oliveira[10]

Entrevistada: Silvonete da Silva Tupinamba Oliveira

Histórico da receita

A minha mãe, Maria Eduarda Tupinamba Oliveira aprendeu a fazer a receita do Pirão de Peixe com sua tia.

[10] Aluna da 1ª série do curso Técnico em Agroindústria Integrado ao Ensino Médio

10. Nome da receita: Peixe com Quiabo

1,5kg de cação em postas

Sal a gosto

Suco de 1 limão

2 cebolas em rodelas

4 tomates em rodelas

500g de quiabo em rodelas

1 pimenta dedo-de-moça picada

1 pimentão verde em rodelas

1 pimentão amarelo em rodelas

2 vidros de leite de coco (400ml)

3 colheres (sopa) de azeite de dendê

1/2 xícara (chá) de água

Coentro picado a gosto

Farofa

3 colheres (sopa) de manteiga

1/2 cebola picada

1 dente de alho picado

2 bananas-da-terra em rodelas

2 xícaras (chá) de farinha de mandioca

Sal e cheiro-verde picado a gosto

Modo de preparo

Para a farofa, aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio e frite a cebola e o alho por 2 minutos. Adicione a banana e refogue rapidamente. Adicione a farinha, sal e cheiro-verde, misture bem e desligue o fogo. Tempere o peixe com sal e o limão. Em uma panela grande, faça camadas de cebola, de tomate, de quiabo, de pimenta, de pimentão verde e amarelo e de peixe. Repita o processo até acabarem os ingredientes. Regue com metade do leite de coco, o azeite de dendê e a água, polvilhe com coentro e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos ou até que o peixe esteja cozido. Regue com o restante do leite de coco, acerte o sal e cozinhe por mais alguns minutos. Sirva sem seguida acompanhado da farofa.

Nome do aluno: Manuela Costa Rodrigues Lino[11]

Entrevistado: Daldyanne Costa e Silva

Histórico da receita

Essa receita minha avó, Manoellina Costa e Silva ensinou a minha mãe Daldyanne Costa e Silva a fazer.

[11] Aluna da 2ª série do curso Técnico em Agroindústria Integrado ao Ensino Médio

Conclusão

O projeto de pesquisa Delicias da Culinária Indígena e Africana: conhecer, fazer e preservar desenvolvido entre 23/09 e 13/12/2024 com recursos do Edital nº 50/2024/REI/IFTO, de 2 de agosto de 2024 obteve êxito na sua proposta.

Desenvolvido pelos discentes nos âmbitos do curso Técnico Agroindústria Entregado ao Ensino Médio do Instituto Federal do Tocantins no campus Paraíso do Tocantins integrou os educandos da instituição a comunidade escolar e local.

A partir de entrevistas foram identificadas dez receitas: cincos receitas doces e cinco receitas salgadas. Destas seis foram notificadas pelos entrevistados como sendo indígenas, três como de origem africana e uma de ambas as origens.

Os entrevistados foram indagados a respeito de suas origens ou descendência e somente duas se declaram de origem africana ou indígena. Esse dado demonstra que as receitas coletadas foram apropriadas pela comunidade/sociedade geral e mantem preservadas suas origens.

E por fim é importante destacar que a publicação deste livro de recitas proporciona aos estudantes do ensino médio e seus entrevistados serem os autores das receitas publicadas. Para maioria uma primeira publicação. Mesmo sendo uma proposta com singelo resultado o projeto instiga e provoca os educandos para novas possibilidades de pesquisa. Desta forma atendendo a proposta das Instituições Federais de Ensino Médio de integrar Ensino, Pesquisa e Extensão.

Referência Bibliográfica

ALBERTI, Verena. História dentro da história. In: PINSKY, Carla Bassanezi. (org.). **Fontes Históricas.** 3. ed.; 5ª reimpressão, São Paulo: Contexto, 2020.

CUNHA, Manuela Carneiro da. **História dos índios no Brasil**. São Paulo: Cia das Letras, 1992.

LIMA, Lohane Rianele de. **Africanidades à mesa: Apontamentos sobre a formação e o processo de valorização da culinária afro-brasileira sob a ótica de um estudo de caso.** Trabalho de conclusão de curso (graduação) Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de Nutrição Josué de Castro, Bacharel em Gastronomia, Rio de Janeiro, 2017.

Fundação Nacional do Índio (Funai). Disponível em https://www.gov.br/funai/pt-br Acesso em 20 de agosto 2024

MINTZ, Sidney W.. Comida e Antropologia: uma breve revisão. RBCS Vol. 16 nº 47outubro/2001.11

ORIÁ, Ricardo. Memória e ensino de história. In: BITTENCOURT (org.**). O Saber Histórico em Sala de Aula**. 9 ed. São Paulo: Contexto, 2004.

Patrimônio Imaterial. Disponível em: http://portal.iphan.gov.br/pagina/detalhes/234 Acesso em 21 de agosto de 2024

SILVA, Denison Rafael Prereira da; GOMES, Francisco Alves. Feijoada: das Senzalas dos Negros aos Restaurantes da Classe **Média. Revista Eletrônica de Ciências Sociais, História e Relações Internacionais**. Boa Vista, v.1, nº 2 (2008), p. 1-11.

SILVA, Lucas Melo Melquiades da. **Gastronomia afro-brasieleira: compreendendo a origem, história e estórias da feijoada.** Trabalho de conclusão de curso (bacharelado em gastronomia) Universidade Federal da Paraíba, do Centro de Tecnologia e Desenvolvimento Regional, João Pessoa, 2021.