



SABORES DA ANCESTRALIDADE

Histórias e receitas do quilombo Estivas



ISBN 978-65-985787-0-11

CRN 6
Conselho Regional de
Nutrição - 6ª região

SABORES DA ANCESTRALIDADE

Histórias e receitas do quilombo Estivas

ISBN 978-65-985787-0-11



Expediente

CONSELHEIROS EFETIVOS

Disraeli Silva Pereira Sátiro (CRN-6 6371)
 Fabíola de Carla Nóbrega Marinho (CRN-6 4383)
 Maria Vilani Oliveira Dantas Leite (CRN-6 2447)
 Margareth da Cunha Xavier (CRN-6 1813)
 Michelle Galindo de Oliveira (CRN-6 3440)
 Rafael Rocha de Azeredo (CRN-6 5252)
 Raimunda Alves do Nascimento Nunes (CRN-6 16485)
 Samuel Paulino Rodrigues Maciel (CRN-6 6982)
 Thallyne Priscilla Maciel Pereira (CRN-6 14597)

CONSELHEIROS SUPLENTES

Anna Carla Cavalcante Luna dos Santos (CRN-6 8185)
 Janaína Claudia Nascimento da Silva (CRN-6 3757)
 Maria Isabel Macias Gazzaneo (CRN-6 1418)
 Sancha Helena de Lima Vale (CRN-6 6194)

DIRETORIA

Samuel Paulino Rodrigues Maciel (CRN-6 6982)
 Presidente
 Rafael Rocha de Azeredo (CRN-6 5252)
 Vice-presidente
 Raimunda Alves do Nascimento Nunes (CRN-6 16485)
 Tesoureira
 Thallyne Priscilla Maciel Pereira (CRN-6 14597)
 Secretária

AUTORES

Anderson de Melo Araújo (CRN-6 19806)
 Aparecida Nascimento Oliveira
 Edilma Gomes Da Silva
 Fabiana da Silva Santos
 Fabíola de Carla Nóbrega Marinho (CRN-6 4383)
 Ludmila Nóbrega Marinho Viana
 Maria José Lopes Isídio
 Marcela Bernardo
 Maria Márcia Bernardes Pereira
 Paula Brielle Pontes Silva (CRN-6 17055)
 Rosa da Silva Santos
 Tina Charlys Da Silva
 Vicente Pereira dos Santos

COORDENAÇÃO DO PROJETO

Anderson de Melo Araújo (CRN-6 19806)
 Fabíola de Carla Nóbrega Marinho (CRN-6 4383)

REVISÃO

Ludmila Nóbrega Marinho Viana
 Paula Brielle Pontes Silva (CRN-6 17055)

PROJETO GRÁFICO

Swamy Sodré

FOTOGRAFIA

Vinicius Vilela

REVISÃO FINAL

Rui Gonçalves

COLABORADORES

Allan Victor da Silveira Gouveia
 Paulo Junio Ribeiro de Oliveira
 Raí Pereira dos Santos (CRN-6 21665)
 Roberta Morgana da Mota Quirino (CRN-6 3324)
 Secretaria de Saúde de Garanhuns

Não comercial

Todo conteúdo é de responsabilidade dos autores.

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Expediente

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Sabores da ancestralidade [livro eletrônico] :
histórias e receitas de quilombo Estivas. --
Recife, PE : CRN-6, 2024.

PDF

Vários autores.

Vários colaboradores.

Bibliografia.

ISBN 978-65-985787-0-1 1.

Alimentação - Aspectos sociais 2.

Ancestralidade 3.

Comunidade Quilombola Estivas - Garanhos (PE) - Aspectos culturais 4.

Culinária - Aspectos culturais 5.

Culinária - Aspectos sociais 6.

Receitas.

24-244208

CDD-981.34

Índices para catálogo sistemático:

1. Quilombo Estivas: Cultura alimentar: Garanhos:
Pernambuco: História 981.34

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Sumário

Ebook
Versão Impressa

INTRODUÇÃO

05

APARECIDA NASCIMENTO

08

MESTRA ZEZA

12

MARIA MÁRCIA

20

ROSA DA SILVA SANTOS

25

EDILMA GOMES DA SILVA

33

FABIANA DA SILVA SANTOS

38

MARCELA BERNARDO

42

TINA CHARLYS

46



CAMINHOS E TERRITÓRIOS

**“[...] essa casa caindo
aos pedaços aí que o
senhor diz pra eu
trocar por um
apartamento
arrumadinho na rua,
pode não valer nada
pro senhor, mas aqui,
meu fio, vale mais que
todo esse linguajar
fino de doutor aí que o
senhor tem e vale mais
que seu dinheiro [...]”**

(Calila das Mercês em ‘Planta Oração’)

Introdução

a terra era (e continua sendo) de uso comum e o que nela se produzia era utilizado em benefício de todas as pessoas, de acordo com as necessidades de cada um, só sendo permitida a acumulação em prol da coletividade para abastecer os períodos de escassez provocados por irregularidades climáticas, guerras ou longos períodos de festividades. (Bispo, 2015, p. 48)

Nesse período, essas comunidades conhecidas como Quilombos, bem como aqueles que a integravam, foram considerados criminosos pelo enfrentamento ao poder vigente. Ao longo da história, houve mudanças no papel, entretanto essa população seguiu marginalizada pela sociedade, vista como arcaica, subdesenvolvida e todos aqueles termos que se costuma dar a tudo aquilo que é diferente do padrão eurocêntrico.

Falar de Quilombo é primeiramente falar de diáspora. De travessias. De povos que, como afirma Leda Maria Martins “tiveram seu corpo e seu corpus desterritorializado” (Martins, 2021, p. 24), levados a força de suas terras, num processo colonizador.

Esse processo diaspórico dos povos de África não se encerra, porém, em migrações e travessias, como na significação estrita do termo, mas vai além pois carrega ainda, um peso opressor. O Europeu, como forma de exercer poder, destituiu-lhe de sua identidade, de suas crenças sagradas, de sua história e de seu nome, apagando seu ser enquanto indivíduo e enquanto coletivo, para que então insira-se nos padrões eurocêntricos da nova sociedade em que se encontra, sabendo que nunca será considerado como um igual (BISPO, 2023).

Essa foi a realidade dos diversos povos africanos arrancados do seio de sua pátria-mãe para uma vida de escravização nas terras brasileiras.

Sua essência, entretanto, não foi perdida e o sagrado, a dança, a música e a culinária, tornaram-se uma forma de resistir cultural, étnica e socialmente. É nesse meio de transgressão da ordem escravista que se insere a história dos Quilombos. Segundo Antônio Bispo (2015), os povos escravizados se rebelavam, escapando dos domínios dos colonizadores e se agrupavam em comunidades, a que ele chama de comunidades contra-colonizadoras. Para elas:





Adentrando as comunidades Quilombolas temos, entretanto, um saber ancestral, colhido da terra-mãe daqueles povos afro-diaspóricos que não se deixaram reduzir à cultura de um 'outro' que não lhes pertencia.

Aqui têm-se a ancestralidade e a natureza com um papelfundamental: é lugar do sagrado, do cultivo, do alimento, da morada, da interação e do coletivo. Sobre isso, Bispo (2015) aponta que é da energia orgânica que vêm tudo o que fazemos e, por esse motivo, tudo deve retornar a ela. Ali tudo é feito em coletivo, ou pensando no coletivo, seguindo os ensinamentos dos avós e dos 'avós dos avós', em contraposição às noções capitalistas de acumular e de gerar lucro.

Sobre isso, Bispo (2015) aponta que é da energia orgânica que vêm tudo o que fazemos e, por esse motivo, tudo deve retornar a ela. Ali tudo é feito em coletivo, ou pensando no coletivo, seguindo os ensinamentos dos avós e dos 'avós dos avós', em contraposição às noções capitalistas de acumular e de gerar lucro.

Sustentando seu viver, em oposição aos padrões sociais das cidades, os Quilombos continuam resistindo, sendo ainda vítimas do racismo estrutural, da violência, do agronegócio, dos problemas de políticas públicas e do privilégio do saber acadêmico em detrimento de outros. Ainda assim, buscam tornar seus saberes sempre em ciclicidade, repassando-os para as próximas gerações, para que vivam eternamente, afinal a vida em comunidade não é linear é circular e "transfluindo somos começo, meio e começo."(Bispo, 2021, p. 30)

Fogo!...Queimaram Palmares, Nasceu Canudos. Fogo!...Queimaram Canudos, Nasceu Caldeirões. Fogo!...Queimaram Caldeirões, Nasceu Pau de Colher. Fogo!...Queimaram Pau de Colher... E nasceram, e nascerão tantas outras comunidades que os vão cansar se continuarem queimando Porque mesmo que queimem a escrita, Não queimarão a oralidade. Mesmo que queimem os símbolos, Não queimarão os significados. Mesmo queimando o nosso povo, Não queimarão a ancestralidade

Nego Bispo



Enquanto
a sociedade
se faz
com
os
iguais,
a
co
mu
ni
da
de **se faz**
com
os
diversos.

Nego Bispo

A cultura alimentar quilombola resgata, através das suas receitas, nossa conexão com a mãe África e com a força das mulheres ancestrais, que lutaram pela sobrevivência e resistiram. Ao modificar e adaptar aquilo que era tradicional, estas mulheres encontram na adversidade os meios para permanecer nesta terra, para se nutrir. Porém o alimento, tão escasso e precário, não é apenas uma fonte de macro ou micronutrientes ou um meio para nutrir o corpo, é acima de tudo uma representação cultural dos povos que o produzem. Assim, consideremos que muitas das receitas foram, ao longo do tempo sendo modificadas, a depender da região e do quilombo onde eram reproduzidas e da disponibilidade dos alimentos que a compunham.

As comidas do Quilombo de Estivas trazem para nós essa cumplicidade existente entre as avós, as mães e as novas gerações, imbuídas de perpetuar o conhecimento e as tradições. Os sabores que encontramos nas receitas possuem uma riqueza imaterial, presente no cuidado e no modo de fazer e que deve ser respeitada como parte legítima da culinária brasileira.

Este é um pequeno registro, com algumas das várias receitas que fazem parte da história das famílias do Quilombo de Estivas. Teve como objetivo levar aos leitores uma experiência multidimensional, uma viagem pela culinária e pelas vivências do quilombo. Nossos agradecimentos a todas e todos que contribuíram, direta e/ou indiretamente com este projeto e que o tornaram possível.

Neta de Antônio Rosa de Oliveira e Maria Antônia de Jesus, ambos afrodescendentes, e João Alves do Nascimento, neto dos povos indígenas, e Josefa Maria da Conceição, neta de holandeses, realiza um trabalho voluntário há 22 anos em Estivas e mora há 6 anos de comunidade.

Aparecida (cida)



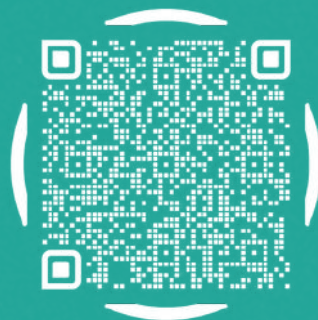
Doce de abóbora da vovó

Para o doce escolhe-se a melhor abóbora, de preferência aquela abóbora enxuta, chamada de abóbora de leite. Cozinha e amassa todinha. Depois prepare o caramelo com o açúcar e meio copo de água. A quantidade de açúcar depende da quantidade de abóbora, se usar 1 kg de abóbora, coloque 2 xícaras de açúcar, uma colher de cravo, uma colher de canela. Leve ao fogo, mexendo até dar o ponto, depois acrescente o côco para dar o sabor e vai mexendo até ficar pronto, de 40 a 60 minutos de fogo para ficar bem cozido, pode servir morno ou gelado.



MEU NOME É **APARECIDA NASCIMENTO**, SOU DA COMUNIDADE QUILOMBOLA DE **ESTIVAS**, AQUI TERRITÓRIO DE GARANHUNS, PERNAMBUCO. É, A RECEITA QUE EU ESCOLHI FOI (...) O DOCE DE ABÓBORA, NÉ? O DOCE É... QUE SAI DENTRO DAS SENZALAS, NÉ? É DOS NOSSOS ANTEPASSADO, PARA QUE PUDESSE SOBREVIVER E ELES FORAM CRIANDO... ESSA CULTURA DA ALIMENTAÇÃO DENTRO DO BRASIL QUANDO FORAM TRAZIDOS PARA CÁ, ENTÃO ADAPTARAM E DESCOBRIRAM QUE SE JOGASSEM AÇÚCAR, CÔCO, CRAVO E CANELA, DAVA UM DOCE MARAVILHOSO, SUPER NUTRIENTE, QUE DAVA PRA SACIAR A FOME. ENTÃO FOI CRIADO ESSE DOCE DE ABÓBORA. ENTÃO, IDEIA É QUE A GENTE TRAGA ESSA CULTURA DE TÁ DEMONSTRANDO ESSA (...) RECEITA PARA QUE AS PESSOAS POSSAM DEGUSTAR E SENTIR ESSA... E PROVAR UM POUCO DA EXPERIÊNCIA ANCESTRAL, NÉ? DO NOSSO POVO.

Ouçá aqui





APARECIDA NASCIMENTO OLIVEIRA

RECEITA DE DUN ELEGEDÉ BABA AGBA

(DOCE DE ABÓBORA DA VOVÓ)



Doce de abóbora da vovó



INGREDIENTES:

1 KG DE ABÓBORA DE LEITE DESCASCADA
500G DE AÇÚCAR CRISTAL
1 PUNHADO DE CRAVO-DA-ÍNDIA
1 PUNHADO DE CANELA EM PAU
1 COCO RALADO



A PRIMEIRA RECEITA DESTE LIVRO NOS TRANSPORTA PARA O UNIVERSO DOS DOCES ARTESANAIS, COM O **DUN ELEGEDÉ BABA AGBA**, OU **DOCE DE ABÓBORA DA VOVÓ**, COMPARTILHADO POR APARECIDA NASCIMENTO OLIVEIRA. DESCENDENTE DE AFRO-BRASILEIROS, INDÍGENAS E EUROPEUS, APARECIDA HONRA A DIVERSIDADE CULTURAL DE SUA FAMÍLIA, REFLETIDA NESTA RECEITA QUE É SÍMBOLO DE AFETO E DE TRADIÇÕES TRANSMITIDAS ENTRE GERAÇÕES.

A ABÓBORA, INGREDIENTE PRINCIPAL DESTA IGUARIA, É RICA EM FIBRAS, QUE PROMOVEM A SACIEDADE E AUXILIAM NA SAÚDE DIGESTIVA, ALÉM DE CONTER VITAMINA A E ANTIOXIDANTES COMO O BETACAROTENO, IMPORTANTES PARA A VISÃO E A SAÚDE DA PELE. O COCO RALADO COMPLEMENTA A RECEITA COM GORDURAS SAUDÁVEIS E MINERAIS COMO POTÁSSIO E MAGNÉSIO, ESSENCIAIS PARA O EQUILÍBRIO DO ORGANISMO.

OS CRAVOS-DA-ÍNDIA E A CANELA EM PAU, ALÉM DE DAREM UM AROMA MARCANTE AO DOCE, TÊM PROPRIEDADES ANTIMICROBIANAS E ANTIOXIDANTES QUE PROMOVEM A SAÚDE E O BEM-ESTAR. ESTE DOCE, COM SUA TEXTURA E SABOR ÚNICOS, É UMA VERDADEIRA HOMENAGEM À ANCESTRALIDADE E AO CUIDADO COM A COZINHA QUILOMBOLA, COMBINANDO INGREDIENTES SIMPLES EM UMA SOBREMESA CHEIA DE HISTÓRIA E SIGNIFICADO.



Figura 1 – Mestra Zeza

Em sua fala, a Mestra Zeza traduz uma grande preocupação da nossa sociedade: os alimentos que compramos podem nos fazer mal?! Cabe dizer que a questão em si não se resume apenas à industrialização e ao consumo de ultraprocessados, mas sobre os problemas que envolvem toda uma cadeia de produção e os impactos na vida das pessoas, principalmente das pessoas negras/pretas. Llaila Afrika, em seu livro *Nutricide: the nutritional destruction of the Black Race* (2013), aborda como o colonialismo modificou os hábitos alimentares tradicionais dos povos africanos e em consequência promoveu um adoecimento desta população.

Llaila definiu esse processo, utilizando termo criado por ele, de Nutricídio que “é a alteração deliberada e sistemática dos alimentos, a fim de causar doenças físicas e mentais, mutações genéticas e/ou morte.” (2013, p.19)

O termo Nutricídio passa a ser usado para discutir os impactos trazidos pelo processo de colonização no continente africano e americano, uma vez que também trata da Diáspora. No Brasil, o processo de escravização dos povos africanos é ainda mais impactante devido às condições precárias as quais foram submetidos desde a chegada e se perpetuaram até os dias atuais com o processo de favelização e exclusão social.

"Os milhares de negros e negras escravizados (as) que moravam nopaís, foram obrigados a ocuparem espaços impróprios para moradia, pois não possuíam abrigo, como encostas de morros e margens de rios e lagoas, dando início assim as favelas e comunidades desassistidas pelo Poder Público." (Costa, Azevedo, 2016)

... EU, MESTRA ZEZA, NETA DE DONA MAXIMINA E FILHA DE DONA MARINETE, O QUE EU OUVI FALAR TANTO DA MINHA AVÓ COMO DA MINHA MÃE, É QUE É AS COMIDAS NÉ, DE ANTIGAMENTE, É NO GERAL, NÉ? A DÁ... É... AS NOSSA CULINÁRIA DO QUILOMBO NÉ, E É NO GERAL, COMO EU JÁ FALEI... ANTIGAMENTE ERA MAIS SAUDÁVEL ANDERSON, PORQUE ANTIGAMENTE NÃO EXISTIA NÉ, ESSES É... AGROTÓXICO QUE EXISTE HOJE EM DIA, QUE TUDO QUE A GENTE COMPRA HOJE PARA COMER É ENVENENADO, NÉ?



Ouçã
aqui
Mestra
Zeza

Mestra Zeza



Figura 2 – Mestra Zeza e Anderson

“É SABIDO QUE O POVO DA ÁFRICA, AO CHEGAR AO BRASIL, IMEDIATAMENTE SE REBELOU CONTRA OS COLONIZADORES, DELES ESCAPANDO DE VÁRIAS MANEIRAS: ADENTRANDO-SE PELAS MATAS VIRGENS, RECONSTITUINDO OS SEUS MODOS DE VIDA EM GRUPOS COMUNITÁRIOS CONTRA COLONIZADORES, FORMANDO COMUNIDADES EM PARCERIA COM OS POVOS NATIVOS, EM DETERMINADOS CASOS ORGANIZADOS COMO NÔMADES, OUTRAS VEZES OCUPANDO UM TERRITÓRIO FIXO (BISPO, 2015. P 48)



Nesse contexto histórico de luta pela liberdade, a população negra escravizada procura resgatar sua identidade através da formação de comunidades chamadas pelos colonizadores de quilombos e que representam em si um movimento contra-colonizador e de ruptura com a lógica de sociedade existente no Brasil na época.

O processo colonizador traz consigo um modelo de produção da cadeia alimentar motivado pelo acúmulo de riquezas. Os alimentos são produzidos para gerar lucro a quem produz e não para atender a necessidade da população. Em contra partida, nos quilombos os alimentos são produzidos para atender aos seus moradores e tem como premissa o respeito à terra e aos métodos de plantio ancestral (**Santos, 2020**).

A ancestralidade tem um papel decisivo para a sobrevivência e manutenção dessas comunidades, pois fortalece os vínculos entre seus moradores e perpetua para os mais jovens sua cultura e sua história. Nesse contexto, as mulheres exercem um lugar mais que importante, necessário... são elas que mantêm a oralidade das histórias familiares, que passam os costumes e tradições, principalmente através da culinária (**Júnior, Correia, 2018**).

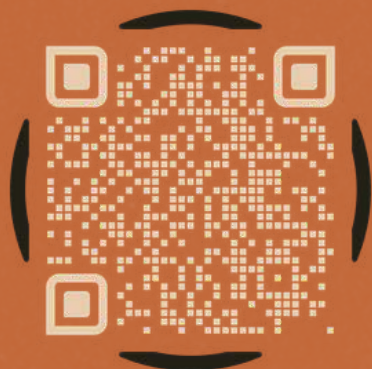
Retomando a fala da Mestra Zeza, que reflete sobre as percepções que sua avó e sua mãe tinham sobre os alimentos de antigamente e como eles eram “mais naturais e não faziam mal a ninguém”, podemos dimensionar o quanto o modo de vida influenciava a qualidade de vida dessas famílias.

A maneira como os alimentos eram preparados, os temperos utilizados e até a maneira como eram plantados ou eram criados (no caso dos animais para consumo) refletem a qualidade do alimento como promotor do bem estar e não do adoecimento.

No entanto, essa identificação e este vínculo de ancestralidade vem já a muito tempo sendo fragilizado pela lógica da globalização, onde o indivíduo é reduzido em sua singularidade para se adequar às estruturas sócio-econômicas e culturais dominantes. A influência dessa cultura globalizada tem contribuído fortemente com o distanciamento dos mais jovens com suas raízes e com seu território, e por conseguinte com a terra.

...e o pessoal daquele tempo, a minha avó falava que... e a minha mãe também ainda hoje fala que naquele tempo as comida era mais é beiju tapioca, pé de moleque, né... era o mungunzá...

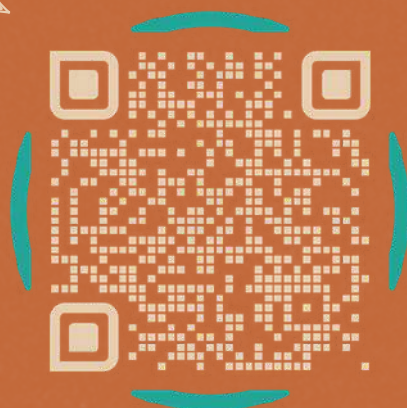
Mestra Zeza



Conheça a
história da
Mestra Zeza



Ouçá o **coco**
que **ela canta**,
que faz sucesso
em **suas**
atividades!



MARIA JOSÉ LOPES ISIDIO

Beiju na folha de bananeira

- 1 Kg de massa de mandioca (daquefazafarinha)
- 500 gramas de coco ralado fresco
- Sal a gosto
- Rende 12 beijus

Coloca a primeira porção de massa no caco de telha, espalha ao comprido (O redondo é o tradicional, este é diferente), coloca o coco no meio e coloca outra camada de massa por cima, amassa um pouco para unir e fecha a palha da bananeira. Bota no caco de telha no fogo para assar, a temperatura do caco que vai definir o tempo de cozimento, pode ser 10 minutos ou mais.

BEIJU TRADICIONAL A quantidade de ingredientes é a mesma, só que é feito na assadeira e não na folha de bananeira.

TAPIOCA

- 1 kg de goma
- Sal a gosto
- 500 gramas de coco ralado fresco Rende 12 tapiocas

Espalhe uma porção da goma na assadeira e coloque uma camada de coco no meio, quando a goma estiver assada vire a tapioca e asse um pouco. Essa é a tapioca dobrada tradicional.



CHEGAMOS AGORA A PREPARAÇÃO DE **TAPIOCA E DO BEIJU DE MESTRA ZEZA**, DUAS RECEITAS TRADICIONAIS QUE NOS LEVAM DE VOLTA ÀS ORIGENS **AFRO-BRASILEIRAS** DO PREPARO DA MANDIOCA. ESSES PRATOS SIMPLES, FEITOS COM MASSA DE MANDIOCA E COCO FRESCO, SIMBOLIZAM A UNIÃO ENTRE OS SABORES NATURAIS E A TÉCNICA ANCESTRAL, UTILIZANDO A FOLHA DE BANANEIRA PARA ASSAR O BEIJU E INTENSIFICAR SEUS AROMAS, BEM COMO DA INCORPORAÇÃO DOS INGREDIENTES TRADICIONAIS NAS PRÁTICAS ATUAIS DE COCÇÃO, NO CASO DA TAPIOCA.

A MANDIOCA É UMA EXCELENTE **FONTE DE CARBOIDRATOS COMPLEXOS**, OFERECENDO ENERGIA DE FORMA PROLONGADA E DE FÁCIL DIGESTÃO, ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA SUSTENTAR ATIVIDADES DIÁRIAS. JÁ O COCO RALADO FRESCO ENRIQUECE AS RECEITAS COM GORDURAS SAUDÁVEIS, FIBRAS E MINERAIS COMO O POTÁSSIO E O MAGNÉSIO, ESSENCIAIS PARA A **SAÚDE CARDIOVASCULAR E O EQUILÍBRIO HÍDRICO DO CORPO**.

O **BEIJU ASSADO NA FOLHA DE BANANA** CAPTURA A ESSÊNCIA DA **COZINHA QUILOMBOLA**, COM SUA SIMPLICIDADE E RESPEITO PELOS INGREDIENTES NATURAIS. ESTA RECEITA É TAMBÉM PREPARADA NA ASSADEIRA COMO UMA VARIAÇÃO, MOSTRANDO A VERSATILIDADE DESSE PRATO TRADICIONAL QUE É PRESENÇA CONSTANTE NAS **REFEIÇÕES E CELEBRAÇÕES DA COMUNIDADE**.

A dark silhouette of a woman's head and shoulders, facing right, serves as a background for the text. The text is in a bold, yellow, sans-serif font, with some words in a smaller size to fit the layout.

Anoite
não
dormece
nos olhos das
mulheres
a lua fêmea,
semelhante
NOSSA,
em vigília
atenta
vigia a
nossa
memória



MARIA MÁRCIA

...SOU DO SÍTIO ESTIVA, QUILOMBOLA. É... AS COMIDA TÍPICA DE ANTIGAMENTE, QUE A GENTE COMIA ERA DE MILHO, NÉ? QUE A GENTE PRANTAVA, COLHIA, MOÍA NAQUELAS MÁQUINA PARA FAZER CUSCUZ E EU ME LEMBRO MUITO BEM É... MINHA... MINHA MÃE PLANTAVA MANDIOCA, A GENTE COLHIA, FAZIA FARINHA PRA CUMER, FAZIA O BEIJU TAMBÉM NO FORNO PRA CUMER. E ANTIGAMENTE ERA MUITA LUTA, NÉ? NUM ERA AS COISAS FÁCIL QUE NEM É HOJE...



A ancestralidade é o pertencimento que liga as pessoas aos seus entes e suas histórias de vida, ela está nos causos contados a beira da fogueira, no reconhecimento de seus parentes e nas comidas que passam de geração em geração. Comer é um ato de socialização primordial, que é transmitido naturalmente entre a maioria dos seres vivos. Ao redor da mesa as famílias se reúnem para partilhar, festejar e cultivar sua fé. A vida e a morte estão intrinsecamente relacionadas com a ideia de partilhar o alimento e se nutrir.

Na comunidade, as famílias têm, por meio da oralidade, o caminho para a perpetuação das práticas culinárias e das receitas de seus povos originários. Uma maneira de contar às novas gerações sobre a força e importância da terra para a existência e a resistência identitária, pois a terra não é apenas um lugar onde se estabelece moradia, ela é a representação de seus laços com esse novo território, essa nova vida e a esperança de reconstrução, porém sem deixar de olhar para trás, para o passado.

A ancestralidade está presente nas técnicas de plantio, na relação com o solo e com a natureza do local (sua fauna e flora), uma percepção intuitiva de respeito aos ciclos de vida que antecede o conceito de ambientalismo tão discutido atualmente e resulta em um alimento que vem da terra e que é produzido com manejo natural de pragas, sem contaminação de agrotóxicos e/ou interferência genética.

Ancestralidade

Ancestralidade



***Ouçá aqui* Maria Márcia**





história de **Maria Márcia**, bem aqui!



MARIA MÁRCIA

Pé de Moleque

na palha da banana

1KG DE MASSA PUBA

600G DE AÇÚCAR

1 MARGARINA

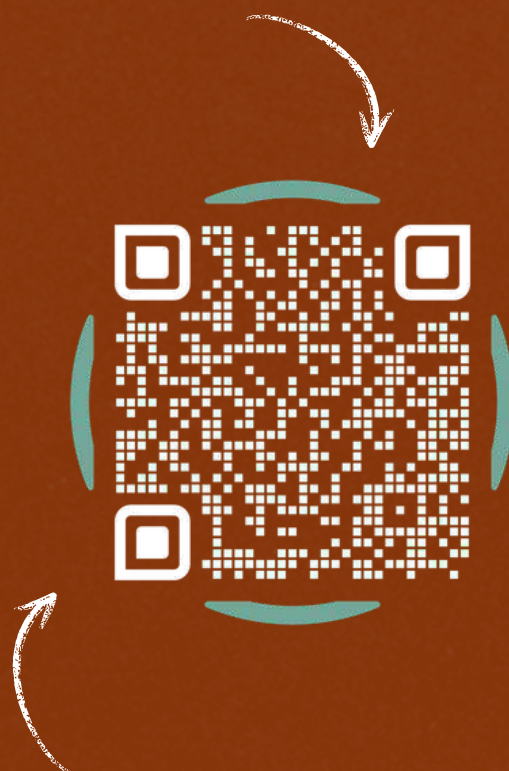
600ML DE LEITE

MEIA COLHER DE CHÁ DE FERMENTO

METADE DE UM COCO BATIDO NO LIQUIDIFICADOR

1 COLHER DE SOPA DE FARINHA DE TRIGO

Os ingredientes são misturados para fazer um creme grosso que será cozido na palha da bananeira como ensinado no vídeo .



ESTA RECEITA, O **PÉ DE MOLEQUE** NA **PALHA DE BANANA**, VEM DAS MÃOS HABILIDOSAS DE **MARIA MÁRCIA**. ESTE DOCE TRADICIONAL, QUE MARIA APRENDEU COM **SUA FAMÍLIA**, É FEITO COM INGREDIENTES REGIONAIS QUE REMETEM ÀS RAÍZES AFRO-BRASILEIRAS DA **CULINÁRIA QUILOMBOLA**.

A MASSA PUBA, FEITA A PARTIR DA FERMENTAÇÃO DA MANDIOCA, É **RICHA EM CARBOIDRATOS** DE **FÁCIL DIGESTÃO**, ALÉM DE OFERECER UM SABOR LEVEMENTE ÁCIDO QUE EQUILIBRA A DOÇURA DO AÇÚCAR. O COCO BATIDO NO LIQUIDIFICADOR ACRESCE UM TOQUE CREMOSO E TRAZ **GORDURAS SAUDÁVEIS E FIBRAS**, QUE AJUDAM NA SACIEDADE E PROMOVEM A SAÚDE DIGESTIVA. O LEITE, POR SUA VEZ, CONTRIBUI COM **PROTEÍNAS E CÁLCIO**, IMPORTANTES PARA A **SAÚDE ÓSSEA**.

ASSADO NA PALHA DE BANANA, O PÉ DE MOLEQUE GANHA UM LEVE SABOR DEFUMADO E UM AROMA ESPECIAL, REALÇANDO O VALOR DESSA TÉCNICA TRADICIONAL QUE CONSERVA A ESSÊNCIA DOS INGREDIENTES NATURAIS. ESTE DOCE É UM VERDADEIRO TRIBUTO À **ANCESTRALIDADE E À RIQUEZA CULTURAL QUILOMBOLA**, ONDE CADA DETALHE CARREGA AS **MEMÓRIAS E OS SABORES DE GERAÇÕES**.

SOU **FILHA DE EDITE JOAQUINA DA SILVA E JOÃO DA SILVA**. SOU NATURAL DE PARANATAMA E APÓS O CASAMENTO VIM MORAR NO QUILOMBO ESTIVAS, POIS JÁ TINHA FAMILIARES NA COMUNIDADE.

R O S A

OUÇA
AQUI





OI, MEU NOME É ROSA DA SILVA SANTOS, RESIDO AQUI NUMA COMUNIDADE QUILOMBOLA DO SÍTIO ESTIVAS E... SIM, EU APRENDI A COZINHAR COM A MINHA MÃE, COM A MINHA MÃE QUE EU APRENDI COZINHAR. E ASSIM É, PRATOS QUE ELA APRENDEU TAMBÉM FOI COM A AVÓ DELA. EU NÃO CHEGUEI CONHECER A MINHA AVÓ, MAS HOJE EU, TUDO O QUE EU SEIO, EU APRENDI COM A MINHA MÃE, NÉ? É... O PRATO QUE EU FIZ NO DIA DA ENTREVISTA FOI O ARROZ COM A CARNE DE SOL, QUE MINHA MÃE UTILIZAVA MUITO É... ANTES, É, NO TEMPO DELA, NÉ? ANTERIORMENTE, E ASSIM... É, MUITAS VEZES, ERAM UTILIZADA, A CARNE TAMBÉM ERA UTILIZADA QUANDO SE SECAVA ELA BEM SECA, ELA ERA UTILIZADA COMO FARINHA, PORQUE NA ÉPOCA DA... NA ÉPOCA DELA, ELES NÃO, NÃO TINHAM A FARINHA DA MANDIOCA, AÍ ELES CHAMAVAM A FARINHA DE CARNE, NÉ? E DEPOIS FORAM APRIMORANDO, NÉ? FORAM USANDO O ARROZ, CHEGOU O TEMPO DO QUE ELES, NÉ, CONHECERAM ARROZ E AÍ A MINHA MÃE UTILIZOU O ARROZ JUNTO COM A CARNE DE SOL. E É UM PRATO QUE ATÉ HOJE, É... ELA UTILIZA NA CULINÁRIA, NÉ? ENTÃO EU FUI ME APRIMORANDO, PERGUNTANDO A ELA COMO SE FAZIA, E ELA FOI ME ENSINANDO, NÉ? E AÍ EU CONSEGUI APRENDER. (...)

ROSA DA SILVA SANTOS

Arroz de Carne de sol

1 KG DE ARROZ PARBOILIZADO

CEBOLA A GOSTO

ALHO SUFICIENTE PARA REFOGAR

CARNE DE SOL (DESMIADA OU CORTADA BEM PEQUENA)

Coloque o alho para refogar, em seguida coloque a cebola. Refogue bem e depois coloque o arroz e mexa um pouco. Coloque água até cobrir o arroz. Desfie a carne em tirinhas finas ou cortadas em cubos pequenos e coloque junto do arroz e deixe cozinhar. Uma observação, lembre que a carne de sol já tem sal para não colocar mais no arroz.

ROSA NOS TRAZ UMA RECEITA CLÁSSICA E RECONFORTANTE DA CULINÁRIA NORDESTINA: O ARROZ COM CARNE DE SOL. ESSE PRATO, SIMPLES E SUBSTANCIOSO, É UMA REFEIÇÃO COMPLETA E CHEIA DE TRADIÇÃO, REFLETINDO A CULINÁRIA REGIONAL QUE VALORIZA INGREDIENTES LOCAIS E TÉCNICAS TRADICIONAIS DE PREPARO.

A CARNE DE SOL, PRESERVADA PELO PROCESSO DE SALGA E SECAGEM, É UMA FONTE RICA EM PROTEÍNAS DE ALTA QUALIDADE, ESSENCIAIS PARA A CONSTRUÇÃO E REPARAÇÃO DOS TECIDOS DO CORPO. ESSE MÉTODO DE CONSERVAÇÃO, POPULAR NO NORDESTE, TORNA A CARNE DURÁVEL E PRÁTICA, MANTENDO O SABOR MARCANTE QUE CARACTERIZA PRATOS REGIONAIS. O ARROZ, POR SUA VEZ, É UMA EXCELENTE FONTE DE CARBOIDRATOS E AMINOÁCIDOS ESSENCIAIS, QUE FORNECEM ENERGIA DE FORMA SUSTENTÁVEL AO LONGO DO DIA.

COM TEMPEROS BÁSICOS COMO ALHO E CEBOLA, QUE ACRESCENTAM CAMADAS DE SABOR E TÊM PROPRIEDADES ANTI-INFLAMATÓRIAS, ESSA RECEITA REPRESENTA A ESSÊNCIA DA COZINHA QUILOMBOLA PRATOS RICOS E NUTRITIVOS QUE INTEGRAM A SABEDORIA DO CAMPO E O CUIDADO COM A FAMÍLIA E A COMUNIDADE.

“

E A CULINÁRIA DA COMUNIDADE É UMA CULINÁRIA MUITO DIVERSA, NÉ? DE TEMPOS QUE FORAM OFERECIDOS PELOS NOSSOS PAIS, NOSSOS AVÓS, NÉ, NOSSOS TIOS E É A MAIORIA QUE A GENTE UTILIZA HOJE, SÃO PRATOS DAQUELA ÉPOCA, NÉ? É... COMO EU FALEI, O QUE EU SEIO É O QUE EU APRENDI COM A MINHA MÃE, QUE ELA APRENDEU COM A AVÓ DELA, NÉ? QUE ELA NÃO FOI CRIADA PELA MÃE, ELA FOI CRIADA PELA AVÓ, ENTÃO A AVÓ DELA QUE ENSINOU TUDO QUE ELA SABE HOJE, É... FOI A AVÓ DELA QUE ENSINOU, NÉ? E? E É ISSO. É O QUE EU SEIO, É, É O QUE EU PASSEI, NÉ?

”



BOLÃO DE CENOURA

**½ XÍCARA DE ÓLEO
3 CENOURAS MÉDIAS
4 OVOS
2 XÍCARA DE AÇÚCAR
2 ½ XÍCARAS DE TRIGO
1 COLHER DE FERMENTO.**

Com um ralo bem fino rale a cenoura e depois coloque em uma vasilha, em seguida coloque os ovos e o óleo e misture bem. Acrescente o açúcar, mexa bem com uma colher de pau durante uns 5 minutos, em seguida adicione a farinha de trigo e misture bem, coloque o fermento e dê uma leve mexida. Asse em forno por 40 minutos.

SEGUINDO A JORNADA DE SABORES, ENCONTRAMOS O **BOLO DE CENOURA** DE ROSA DA SILVA SANTOS, UM **DOCE CASEIRO** QUE REMETE AO ACOLHIMENTO E ÀS TRADIÇÕES FAMILIARES. ROSA, FILHA DE EDITE JOAQUINA E JOÃO DA SILVA, TROUXE PARA O QUILOMBO ESTIVAS O **SABOR DA SUA TERRA NATAL**, PARANATAMA, RECRIANDO ESSA RECEITA **SIMPLES E NUTRITIVA**.

A CENOURA, INGREDIENTE PRINCIPAL, É **RICHA EM BETACAROTENO**, QUE O CORPO **CONVERTE EM VITAMINA A**, ESSENCIAL PARA A SAÚDE DOS **OLHOS E DA PELE**. JUNTO COM OS OVOS, UMA FONTE DE PROTEÍNAS E GORDURAS SAUDÁVEIS, O BOLO GANHA UMA TEXTURA MACIA E NUTRITIVA. O USO DE ÓLEO VEGETAL CONFERE UMIDADE À MASSA E CONTRIBUI COM GORDURAS INSATURADAS, QUE AUXILIAM NO EQUILÍBRIO DO COLESTEROL.

ESSE **BOLO DE CENOURA** REPRESENTA UM CLÁSSICO DA **CULINÁRIA FAMILIAR BRASILEIRA**, COMBINANDO INGREDIENTES ACESSÍVEIS E NUTRITIVOS EM UMA RECEITA QUE NOS CONVIDA A TOMAR UM **CAFÉ DA TARDE**, ACOMPANHADO DE MUITAS **MEMÓRIAS AFETIVAS**. FÁCIL DE PREPARARE REPLETO DE TRADIÇÃO, É UM EXEMPLO PERFEITO DO VALOR E DO **CARINHO** DAS RECEITAS COMPARTILHADAS ENTRE AS FAMÍLIAS DA COMUNIDADE.







CHEGOU NA **COMUNIDADE** AOS 9 MESES DE IDADE, FILHA DE WALDOMIRA ROMEIRA DA SILVA E GERSON GOMES DA SILVA, AMBOS **QUILOMBOLAS**.

EDILMA GOMES DA SILVA

3 KG GALINHA CAIPIRA
SAL A GOSTO
1 TOMATE GRANDE
1 CEBOLA PEQUENA
4 DENTES DE ALHO
1 PIMENTÃO VERMELHO
1 PIMENTÃO AMARELO
1 PIMENTÃO VERDE
1 MOLHO DE COENTRO
1 MOLHO DE CEBOLINHA
1 PÉ DE ALHO PORRO
3 LIMÕES
1 COLHER DE SOPA DE TEMPERO
1 COLHER DE SOPA DE COLORAU
1 COPOE MEIO DE ÁGUA.

RECEITA **HENI**

BUMPKIN

(GALINHA CAIPIRA)

Limpa a galinha, lava com o suco de três limões.

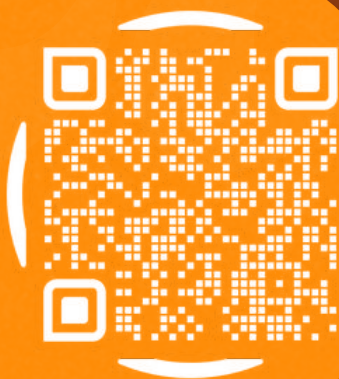
Corta, tempera, deixe descansar por vinte minutos e depois leve ao fogo, após levantar a fervura coloca um copo de água e vai adicionando mais conforme a galinha vai pedindo. Deixe no fogo por aproximadamente 40 minutos olhando uma vez ou outra e de vez em quando dê uma mexida para não grudar na panela. Retirar do fogo e servir com xerém, pão de milho ou arroz. Fica a gosto de cada um.

AQUI EDILMA GOMES DA SILVA COMPARTILHA UMA RECEITA CLÁSSICA E AFETIVA DA CULINÁRIA QUILOMBOLA: A **GALINHA CAIPIRA**, OU **HENI BUMPKIN**. ESSE PRATO TRADICIONAL É PREPARADO COM GALINHA CRIADA NO QUINTAL, UM ALIMENTO QUE LEVA TEMPO, CUIDADO E RESPEITO À MESA, E QUE EDILMA APRENDEU COM SUA FAMÍLIA NA COMUNIDADE DE ESTIVAS, ONDE VIVE HÁ MAIS DE 50 ANOS.

A GALINHA CAIPIRA, ALÉM DE SER UMA **CARNE MAGRA E RICA EM PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO**, É UMA BOA **FONTE DE FERRO E VITAMINAS DO COMPLEXO B**, NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA A **SAÚDE MUSCULAR** E O **SISTEMA IMUNOLÓGICO**. O PREPARO COM PIMENTÕES DE DIFERENTES CORES, COENTRO, CEBOLINHA E ALHO ACRESCENTA UMA RICA PALETA DE SABORES E UMA VARIEDADE DE ANTIOXIDANTES, COMO A **VITAMINA C** E **COMPOSTOS BIOATIVOS**, COMO OS **CAROTENOIDES**, QUE PROMOVEM A **SAÚDE CARDIOVASCULAR E DERMATOLÓGICA** E AUXILIAM NO COMBATE A INFLAMAÇÕES.

O TOQUE DO **LIMÃO** NO PREPARO AJUDA A AMACIAR A CARNE E INTRODUZ UM FRESCOR QUE EQUILIBRA O SABOR, ALÉM DE FORNECER **VITAMINA C**. A COMBINAÇÃO DESSES INGREDIENTES CRIA UM PRATO QUE É AO MESMO TEMPO RECONFORTANTE E CHEIO DE VIDA. SERVIDA COM XERÉM, PÃO DE MILHO OU ARROZ, A GALINHA CAIPIRA SE TORNA UMA REFEIÇÃO COMPLETA E NUTRITIVA, QUE REPRESENTA A **ESSÊNCIA DAS TRADIÇÕES QUILOMBOLAS**.

ASSISTA
AQUI



RECEITA DE EJA EWE OGEDE

(PEIXE NA FOLHA DA BANANA)

2 KG DE PEIXE TILÁPIA
SAL A GOSTO
2 TOMATES GRANDE
1 CEBOLA GRANDE
3 DENTES DE ALHO
1 PIMENTÃO VERMELHO
1 PIMENTÃO AMARELO
1 PIMENTÃO VERDE
2 BATATAS DOCES GRANDE
1 MOLHO DE COENTRO
1 MOÍ DECEBOLINHA 3 LIMÕES



OUÇA
AQUI

Limpe o peixe retirando todas as escamas e lave o peixe com suco de 3 limões. Depois tempere o peixe bem temperado e envolva-o na palha da bananeira, deixe descansar por mais 10 minutos. Prepare o fogo em brasa, cave um buraco no chão e forre com a palha da bananeira, coloque o peixe já enrolado na palha e cobre com a terra, faça o fogo e coloque em cima do peixe e deixe por aproximadamente uma hora e meia. Logo após servir com arroz, batata doce assada no fogo brando, farofa e salada.

A RECEITA SEGUINTE, **EJA EWE OGEDE**, OU **PEIXE NA FOLHA DE BANANA**, TRAZ UM **MÉTODO DE PREPARO ANCESTRAL** QUE PRESERVA O SABOR E O VALOR NUTRICIONAL DOS INGREDIENTES. **EDILMA GOMES DA SILVA**, MORADORA DA **COMUNIDADE QUILOMBOLA DE ESTIVAS**, COMPARTILHA ESSA TÉCNICA TRADICIONAL QUE **CONECTA O ALIMENTO À TERRA**, UTILIZANDO A **FOLHA DE BANANA** PARA **ASSAR O PEIXE**, COMO FAZIAM OS ANCESTRAIS AFRICANOS E INDÍGENAS.

A TILÁPIA É UMA **FONTE MAGRA DE PROTEÍNAS E ÁCIDOS GRAXOS OMEGA-3**, ESSENCIAIS PARA A **SAÚDE CARDIOVASCULAR** E O **FUNCIONAMENTO CEREBRAL**. OS TEMPEROS FRESCOS, COMO TOMATE, CEBOLA, PIMENTÕES, COENTRO E CEBOLINHA, CONFEREM AO PRATO UM SABOR VIBRANTE E ACRESCENTAM **VITAMINAS E ANTIOXIDANTES**, FORTALECENDO O **SISTEMA IMUNOLÓGICO**.

O MÉTODO DE COZIMENTO NAS FOLHAS DE BANANA E EM BRASA CONSERVA A UMIDADE E OS NUTRIENTES DO PEIXE, AO MESMO TEMPO EM QUE INFUNDE UM LEVE SABOR DEFUMADO. SERVIDO COM BATATA-DOCE ASSADA, ARROZ, FAROFA E SALADA, ESSE PRATO REPRESENTA UM EQUILÍBRIO PERFEITO ENTRE SIMPLICIDADE E NUTRIÇÃO, CELEBRANDO O USO DOS RECURSOS NATURAIS DE FORMA SUSTENTÁVEL E RESPEITOSA. ESTE TIPO DE PREPARAÇÃO TRADICIONAL SENDO MANTIDA EM UM PERÍODO DA HISTÓRIA MARCADO POR AMBIENTES ALIMENTARES GLOBALIZADOS, ENCHE NOSSO CORAÇÃO DE AFETO E NOS LEMBRA A IMPORTÂNCIA DE MANTERMOS VIVAS AS NOSSAS TRADIÇÕES PARA ALCANÇARMOS A SOBERANIA ALIMENTAR NO FUTURO!





OUÇA
AQUI

FABIANA DA SILVA SANTOS

...QUANDO COMPRAVA CARNE ANTIGAMENTE NÃO TINHA GELADEIRA AI AS CARNES ERAM COLOCADAS ACIMA DO FOGO DE LENHA, TIPO UM VARAL DE ROUPA, AS CARNES PENDURADAS, QUE ERA PARA SECAR, PARA PODER GUARDAR, TODAS SALGADAS, COLOCAVA SAL QUE NÃO TINHA GELADEIRA E A GENTE COMIA AQUELA CARNE ASSADA TAMBÉM NA BRASA. ERA MUITO GOSTOSA. AÍ ELA TAMBÉM GOSTAVA DE ASSAR UM TOUCINHO NO ÓLEO, CORTAVA OS PEDACINHOS DO TOUCINHO, ASSAVA BEM ASSADINHO, FICAVA TIPO TORRESMO, NÉ? AÍ A GENTE TAMBÉM COMIA COM FEIJÃO. ELA FAZIA AQUELE BOLINHO DE FEIJÃO AMASSADO NA MÃO QUE A GENTE COMIA JUNTO COM TOUCINHO. ERA MUITO GOSTOSO.



O alimento que nutre o corpo também nutre o legado das antigas e novas gerações. As histórias contadas ao redor da fogueira ou na beira do fogão são permeadas pelas experiências vividas e acumuladas, resquícios de tradições do além-mar misturadas com as vivências e dores adquiridas no novo continente.

Os primeiros quilombos têm em sua conformação indivíduos de países, línguas e culturas diferentes, unidos pelo ideal comum de liberdade e sobrevivência. As memórias então, são um legado importante para os que partilham desse território pois representam uma conexão ancestral que não deve ser esquecida, muito pelo contrário, é uma forma de pertencimento ao seu passado.

As memórias da ancestralidade estão representadas na fala de Fabiana ao falar do toucinho, da maneira como se conservavam as carnes, no bolinho de feijão tão conhecido por nós. Quem não tem, em sua própria vivência, uma lembrança relacionada a alguma comida?





OUÇA
AQUI

COUSCOUS IWON OTUTU (CUSCUZ TEMPERADO)

Massa de cuscuz
Sal a gosto
Toucinho
Verduras verdes (coentro, cebolinha,
tomate e cebola)



Molhe a massa de fubá, deixe descansar por 5 a 10 minutos para que fique bem soltinha. Em seguida refogue o toucinho e misture com a massa do cuscuz. Pique as verduras verdes e junte a massa. Cozinhe em uma cuscuzeira até

AGORA, MERGULHAMOS EM UMA ADAPTAÇÃO ÚNICA DO TRADICIONAL **CUSCUZ NORDESTINO**, CONHECIDO COMO **IWON OTUTU** OU **CUSCUZ TEMPERADO**, ELABORADO POR **FABIANA DA SILVA SANTOS**. ESSA RECEITA VALORIZA O CUSCUZ, UM DOS PRATOS MAIS CARACTERÍSTICOS DA CULINÁRIA **QUILOMBOLA E SERTANEJA**, TRAZENDO NÃO APENAS SABOR, MAS TAMBÉM **MEMÓRIAS E IDENTIDADE**.

O CUSCUZ, FEITO DE **FLOCOS DE MILHO**, É UMA EXCELENTE FONTE DE **CARBOIDRATOS COMPLEXOS**, QUE FORNECEM **ENERGIA** DE FORMA GRADUAL, IDEAL PARA MANTER A **SACIEDADE** AO LONGO DO DIA. A ADIÇÃO DE TOUCINHO, CONFERE SABOR E ENERGIA, COM UMA BOA DOSE DE GORDURAS QUE DÃO UM TOQUE SUCULENTO E AUMENTAM A **DENSIDADE CALÓRICA**, O QUE ERA ESPECIALMENTE RELEVANTE EM TEMPOS DE TRABALHO FÍSICO INTENSO.

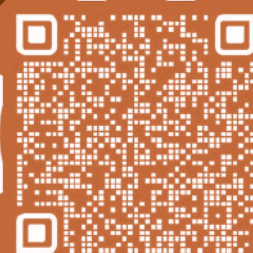
O TEMPERO É FINALIZADO COM VERDURAS COMO COENTRO, CEBOLINHA, TOMATE E CEBOLA SECA, INGREDIENTES FRESCOS QUE ENRIQUECEM O PRATO COM **VITAMINAS A E C**, ALÉM DE ANTIOXIDANTES IMPORTANTES PARA O **SISTEMA IMUNOLÓGICO**. ESSE PRATO É UMA CELEBRAÇÃO DA ANCESTRALIDADE CULINÁRIA, COM INGREDIENTES QUE REMONTAM À TRADIÇÃO E AO SUSTENTO DAS FAMÍLIAS QUILOMBOLAS E QUE HOJE JÁ É INCORPORADO NO HÁBITO ALIMENTAR DE MUITOS LARES NO BRASIL.



MARCELA BERNARDO

FILHA DE MARIA JOSÉ BERNARDO E JOSÉ MENDES PEREIRA,
NASCIDA E CRIADA NO QUILOMBO ESTIVAS

Munguzá Munguzá



OUÇA
AQUI

1 Pacote de Milho munguzá
1 kg de açúcar
1 litro de leite
1 coco seco
Canela em pó a gosto

O Munguza eu preparo com leite, para um pacote de milho eu coloco 1 litro de leite, 1 kg de açúcar ou mais, vai do agrado da pessoa e o côco. Esse é o tradicional que eu aprendi com a minha mãe.

Deixe o milho de molho por 3 horas, em seguida cozinhe em uma panela de pressão por 60 minutos, depois misture todos os ingredientes e deixe cozinhar por mais 30 minutos e está pronto.



Munguzá



ANTES DE SEGUIRMOS PARA A PRÓXIMA RECEITA, **VALE RESSALTAR A ORIGEM E O VALOR DOS INGREDIENTES UTILIZADOS NO MUNGUZA DE MARCELA BERNARDO.**

ESSE PRATO É UMA **HERANÇA** QUE ATRAVESSA GERAÇÕES, COM **RAÍZES** PROFUNDAS NAS **COMUNIDADES QUILOMBOLAS E INDÍGENAS DO NORDESTE**. TRADICIONALMENTE PREPARADO PARA FESTIVIDADES, O MUNGUZA UTILIZA O MILHO, **INGREDIENTE RICO EM CARBOIDRATOS COMPLEXOS**, QUE FORNECE ENERGIA DURADOURA E AJUDA NA SACIEDADE DEVIDO AO SEU ALTO TEOR DE FIBRAS.

O LEITE E O CÔCO SECO ADICIONAM SABOR E CREMOSIDADE, ALÉM DE NUTRIENTES ESSENCIAIS. O LEITE É FONTE DE CÁLCIO E PROTEÍNAS, IMPORTANTES PARA A SAÚDE ÓSSEA E MUSCULAR, ENQUANTO O CÔCO SECO OFERECE ÁCIDOS GRAXO ESSENCIAIS, COMO O ÁCIDO LAURICO E O PALMITATO, QUE AUXILIAM NA SAÚDE DEVIDO A SUA AÇÃO ANTIFÚNGICA E ANTIOXIDANTE. JÁ A CANELA, ALÉM DE INTENSIFICAR O AROMA E O SABOR, É CONHECIDA POR SUAS PROPRIEDADES ANTIOXIDANTES, HIPOGLICEMIANTES E ANTI-INFLAMATÓRIAS.

MUITO MAIS DO QUE NUTRIENTES, ESTA RECEITA NOS CONVIDA A VIVENCIAR O SABOR DA ANCESTRALIDADE, MANTENDO VIVA A CULTURA E A NUTRIÇÃO DOS ALIMENTOS TRADICIONAIS.



OUÇA
AQUI

TINA CHARLYS DA SILVA
MORADORA DO QUILOMBO ESTIVAS

Mocotó Bovino

1 MOCOTÓ BOVINO
1/2 BUCHO BOVINO
300G DE CENOURAS
1KG DE REPOLHO
2 CHUCHUS MÉDIOS
10 FOLHAS GRANDES DE COUVE
3 BATATAS MÉDIA TEMPEROS:
1 COLHER DE COLORAU
1 COLHER DE AÇAFRÃO
1 CABEÇA DE ALHO GRANDE
1 PIMENTÃO GRANDE
4 TOMATES
2 CEBOLAS
TEMPERO A GOSTO
SAL A GOSTO
CHEIRO VERDE A GOSTO



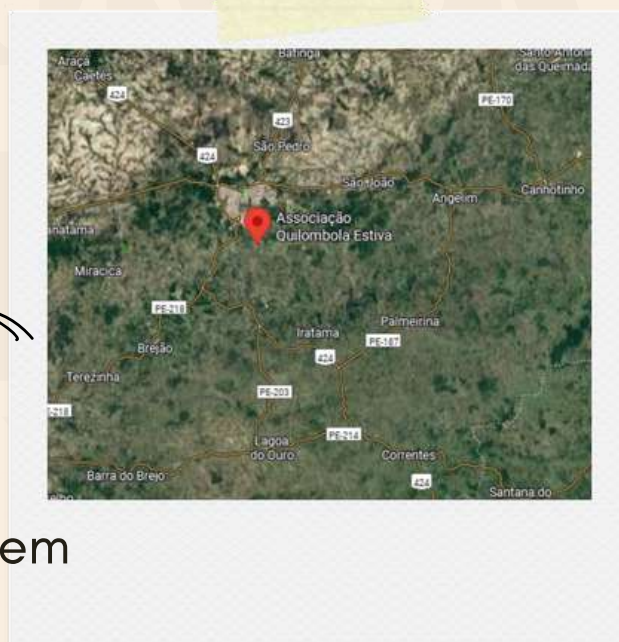
Coloque o alho para refogar, em seguida coloque a cebola. Refogue bem e depois coloque o arroz e mexa um pouco. Coloque água até cobrir o arroz. Desfie a carne em tirinhas finas ou cortadas em cubos pequenos e coloque junto do arroz e deixe cozinhar. Uma observação, lembre que a carne de sol já tem sal para não colocar mais no arroz.

ESTA RECEITA NOS LEVA A UM PRATO EMBLEMÁTICO DA CULINÁRIA NORDESTINA:

O **MOCOTÓ BOVINO**, PREPARADO COM CARINHO POR **TINA CHARLYS DA SILVA**. ESSE PRATO TRADICIONALMENTE ALIMENTA GERAÇÕES, TRAZENDO À MESA INGREDIENTES ROBUSTOS E NUTRITIVOS QUE AQUECEM O CORPO E TRAZEM ENERGIA.

O MOCOTÓ E O BUCHO SÃO RICOS EM COLÁGENO E PROTEÍNAS, IMPORTANTES PARA A SAÚDE DAS ARTICULAÇÕES E DA PELE, E AJUDAM NA SACIEDADE, SENDO ESPECIALMENTE VALORIZADOS EM REFEIÇÕES MAIS COMPLETAS. COMBINADOS A UMA GENEROSA VARIEDADE DE LEGUMES E VERDURAS, CENOURA, REPOLHO, CHUCHU, COUVE E BATATA. O PRATO SE ENRIQUECE COM VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS, OFERECENDO PORTANTO, UMA VASTA GAMA DE MACRO E MICRONUTRIENTES.

O USO DE TEMPEROS COMO AÇAFRÃO, COLORAU E CHEIRO-VERDE CONFERE NÃO SÓ SABOR, MAS TAMBÉM BENEFÍCIOS ANTI-INFLAMATÓRIOS E ANTIOXIDANTES, ADICIONANDO CAMADAS DE NUTRIÇÃO E AUTENTICIDADE A ESSA RECEITA. A CADA COLHERADA, O MOCOTÓ BOVINO NOS CONECTA À HISTÓRIA E AO CUIDADO QUE ENVOLVE A ALIMENTAÇÃO QUILOMBOLA!



○ **Quilombo Estivas** fica em
Garanhuns

A COMUNIDADE QUILOMBOLA DE ESTIVA FOI RECONHECIDA PELA FUNDAÇÃO PALMARES COMO COMUNIDADE REMANESCENTE QUILOMBOLA EM 2005, ESTÁ LOCALIZADA A 7 QUILÔMETROS DO CENTRO DO MUNICÍPIO DE GARANHUNS SITUADO NO PLANALTO DA BORBOREMA E É O PRINCIPAL MUNICÍPIO DO AGRESTE MERIDIONAL, DISTANTE 230 QUILÔMETROS DA CAPITAL DE PERNAMBUCO.

Bibliografia

AFRIKA, Llaila. Nutricide: The Nutritional Destruction of the Black Race. New York: A&B Publishers Group, 2000.

BISPO, Antônio. A terra dá, a terra quer. São Paulo: Ubu Editora/PISEAGRAMA, 2023.

BISPO, Antônio. Colonização, Quilombos: modos e significados. Brasília/ DF: INCTI/UNB, 2015.

MERCÊS, Calila das. Planta Oração. São Paulo: Editora Nós, 2022.

COSTA, Duane. AZEVEDO, Uly. Das senzalas às favelas. Por onde vive a população negra brasileira? Socializando, ano 3, n. 1, p. 145-154, Jul. 2016. Disponível em: . Acesso em: 22/11/2024

AFRIKA, Llaila. Nutricide: The Nutritional Destruction of the Black Race. New York: A&B Publishers Group, 2000.

JÚNIOR, Marcos. CORREIA, Marco. A ancestralidade oral: epistemologias africanas para uma educação antirracista. Revista África e Africanidades, ano 6, n. 27, jul. 2018.

SANTOS, Felipe. Soberania alimentar Quilombola: Uma abordagem histórica e desafios para romper a colonialidade. 2020. Dissertação (Mestrado) – Mestrado em Meio Ambiente e Desenvolvimento Rural, Universidade de Brasília. Brasília, 2020.

EVARISTO, Conceição. Poemas da recordação e outros movimentos. Belo Horizonte: Nandyala, 2008.

PREFEITURA DE GARANHUNS. Sobre Garanhuns. 2024. Disponível em: <https://garanhuns.pe.gov.br/sobregaranhuns/> . Acesso em: 27, novembro, 2024.

PATRIMONIO. Garanhuns quilombo Estivas. Disponível em: <https://www.ipatrimonio.org/garanhuns-quilomboestiva/>. Acesso em: 27, novembro, 2024.



**Anderson de
Melo Araújo**

Nutricionista. Coordenador de Segurança Alimentar da Secretaria de Saúde de Garanhuns. Especialização em Saúde da Família com Ênfase em Saúde da População do Campo pela Universidade de Pernambuco. Especialização em Nutrição e Nefrologia. Professor de Nutrição na Uninassau/ Garanhuns. CRN6 / nº 19806



**Ludmila
Nóbrega
Marinho
Viana**

Graduada em Letras Português pela Universidade Federal da Paraíba. Mestranda em Leituras Literárias (PPGL) pela Universidade Federal da Paraíba. Especialista em Linguagens e suas tecnologias e Formação ao Mundo do Trabalho pela Universidade Federal do Piauí.



**Fabíola de
Carla
Nóbrega
Marinho**

Nutricionista. Nutricionista da Atenção Primária à Saúde do Município de Cabedelo. Mestranda em Saúde da Família pela RENASF/UFPB. Especialização em Atenção à Saúde das Pessoas com Sobrepeso e Obesidade pela Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC. Conselheira do Conselho Regional de Nutrição 6ª Região. CRN6 / nº 4383



**Paula Brielle
Pontes Silva**

Nutricionista. Professora substituta em Nutrição Clínica UFPE. Docente da residência em nutrição clínica do HC/UFPE. Pósgraduação em saúde natural e preventiva UNASP. Pósgraduação em longevidade saudável - Instituto Ítalo Rachid. Mestrado em Bases Experimentais da Nutrição UFPE. Doutoranda em neuropsiquiatria e ciências do comportamento UFPE.



**Aparecida
Nascimento
Oliveira**



**Edilma
Gomes Da
Silva**



**Fabiana da
Silva Santos**



**Maria José
Lopes Isídio**



**Marcela
Bernardo**



**Maria Márcia
Bernardes
Pereira**



**Rosa da Silva
Santos**



**Tina Charlys
Da Silva**



**Vicente
Pereira dos
Santos**