AGRICULTURA DO ENCANTAMENTO

RECEITAS E HISTÓRIAS DA COMIDA COMO IDENTIDADE: OLHARES DAS JUVENTUDES SOBRE SEUS TERRITÓRIOS

AGRICULTURA DO ENCANTAMENTO

RECEITAS E HISTÓRIAS DA COMIDA COMO IDENTIDADE: OLHARES DAS JUVENTUDES SOBRE SEUS TERRITÓRIOS

ARTICULAÇÃO NACIONAL DE AGROECOLOGIA

A Articulação Nacional de Agroecologia estimula a livre circulação deste texto. Sempre que for necessária a sua reprodução total ou parcial, solicitamos que o documento “Agricultura do encantamento: receitas e histórias da comida como identidade: olhares das juventudes sobre seus territórios” seja citado como fonte.
A versão eletrônica deste documento está disponível no site **www.agroecologia.org.br**, onde também se encontram mais informações sobre o projeto “Comida de Verdade nas Escolas do Campo e da Cidade”.

Sistematização, redação e edição
Giuseppe Bandeira
Natália Almeida

Revisão técnica
Morgana Maselli

Revisão de texto
Mariana Reis

Projeto gráfico e diagramação
Patrícia Nardini

Ilustrações
Ianah Maia

Oficina Técnica
Nathalia Mesquita
Patrícia Brito

Relatoria da oficina
Ana Paula Nascimento Lourenço

Coordenação editorial
Giuseppe Bandeira
GT Juventudes ANA

Contribuições com as receitas
Andressa dos Santos
Genoveva Borges
Lúcia Freitas Nascimento
Eliete Cunha Damião
Lucília Freitas Nascimento
Leontina dos Santos
Elinete Sales
Maria Graziele Surubi Peteá
Maria José M. Alckmin
Roseane Simões
Suely Xacriabá

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

Agricultura do encantamento [livro eletrônico] :
receitas e histórias da comida como identidade :
olhares das juventudes sobre seus territórios /
[Giuseppe Bandeira, Natália Almeida ; coordenação
GT Juventudes ANA, Giuseppe Bandeira ; ilustrações
Ianah Maia]. -- Rio de Janeiro : AS-PTA
Agricultura Familiar e Agroecologia, 2021.
PDF

ISBN 978-65-89039-05-1

1. Agricultura familiar 2. Agroecologia
3. Culinária (Receitas) 4. Projeto “Comida de Verdade
nas Escolas do Campo e da Cidade” I. Bandeira,
Giuseppe. II. Almeida, Natália. III. GT Juventudes
ANA. IV. Maia, Ianah.

21-79165 CDD-630

Índices para catálogo sistemático:

1. Projeto Comida de Verdade no Campo e na Cidade :
Agricultura familiar 630

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

#ComidadeVerdade

#JuventudesAgroecológicas

#ComidaéTradição

SUMÁRIO

1. Apresentação 10
"A busca pela cura verdadeira"

2. Como o livro está organizado? 16
Para nós, a cozinha é espaço de poder, magia, arte, trincheira de luta e esperança

Ingredientes principais: nossa cultura e diversidade 19

3. Receitas da Oficina 28
Macaxeira, Banana e Milho

Aluá: bebida ancestral 30

Arepa: massa de milho crioula 34

Recheio agroflorestal: refogado de mangará 38

Farofa de mandioca com banana e coco: a raiz do Brasil. 42

Conversas da oficina 46

4. Receitas dos Territórios 50
• Olhar das Juventudes

Morros, no Maranhão (MA) 54
Cuiabá, no Mato Grosso (MT) 58
Remanso, na Bahia (BA). 60
São José do Egito, no Pernambuco (PE) 64
São João do Triunfo, no Paraná (PR) 68
Belo Horizonte, em Minas Gerais (MG). 72
São João das Missões, em Minas Gerais (MG) . . 74
Ubatuba, em São Paulo (SP) 78
Paraty, no Rio de Janeiro (RJ) 82

5. Geração de renda 104
• Trabalho e renda com Comida de Verdade

Cardápio de Ideias 107

6. Dicionário Cultural 112
• Entre Sotaques e Temperos

7. Agradecimentos 118
• "A arte e a agricultura espalham sementes de liberdade"

8. Equipe 122
• Comida que alimenta: não só de nutrientes, mas de histórias e de desejos

Receitas

Surubanal de Banana Verde 25
Aluá 33
Arepa 37
Refogado de mangará ou recheio
de umbigo de banana 40
Carne de charque com queijo 41
Farofa de mandioca com banana e coco 44
Arroz de cuxá 55
Bolo de Massa de Mandioca (puba) 56
Patasca de Milho Fofo 59
Peixe Piranha ou Curimatã com Abóbora . . . 61

Arroz Mexido ou de Festa,
com Galinha de Capoeira. 66
Bolo de Fubá Crioulo 70
Biscoito de polvilho de açafrão 73
Doce de Raiz (batata) de Umbu 75
Mix da Mata Atlântica 80
Peixe à moda quilombola 83

Dedicatória

Ao povo Xukuru de Ororubá, em nome de todos os inúmeros povos indígenas, pretos e camponeses do Brasil e do mundo, para quem a agricultura é parte encantada de uma extensa rede de manifestações ancestrais interligadas entre si que sustentam a vida. Pedimos licença à elas e eles para batizar este livro.

1. Apresentação

"A busca pela cura verdadeira"[1]

1 Esse trecho está entre aspas porque é uma referência a uma fala mais ampla que será abordada no subcapítulo "Ingredientes principais: nossa cultura e diversidade".

"Exu matou um pássaro ontem com uma pedra que só jogou hoje.[2]*"*

Divindade que simboliza o movimento, Exu é encarregado de levar pedidos e oferendas às divindades do orun (o "céu" iorubá) e trazer dádivas e punições ao aiyê (o mundo físico). Exu é mensageiro, porta-voz e intérprete[3]. Exu abre caminho para o acontecimento. Quando ele joga a pedra por trás do ombro e mata o pássaro no dia anterior, **Exu reinventa o passado**. Ensina que as coisas podem ser reinauguradas a qualquer momento[4].

É assim que esse livro ganha contorno. Organizado pelo Grupo de Trabalho de Juventudes da Articulação Nacional de Agroecologia (ANA) nos primeiros meses do ano de 2021, a pedra inicial que dá origem a este livro já havia sido lançada há tempos. Esta publicação é fruto da articulação de muitos desejos. Há muitos anos,

---

2 O itan foi escolhido por Emicida para abrir e encerrar o documentário "AmarElo — É Tudo pra Ontem". "*Itan*" significa relato mítico na tradição iorubá, povo originário da região sudoeste da Nigéria e no sul do Benin no continente africano.

3 Enciclopédia Brasileira da Diáspora Africana, de Nei Lopes.

4 Frase que Renato Nogueira, doutor em Filosofia, professor na Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, apresentou em 2020, em curso na Casa do Saber. Fonte: **https://rj.casadosaber.com.br/cursos/alter-ajuda-a-filosofia-ubuntu-em--tres-licoes-1/mais-informacoes**

a ANA vem apostando na afirmação da agroecologia como um conjunto de práticas que reconhecem a diversidade, a identidade e a autonomia dos povos. Nessa perspectiva, pensar a agroecologia transcende a preocupação com o plantio e a comercialização de alimentos livres de agrotóxicos e transgênicos.

Desde 2015, com o processo preparatório à 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, a ideia de **"Comida de Verdade"** vem representando uma bússola que orienta e converge inúmeras ações, reflexões e acúmulos.

Este livro é parte das ações e processos gerados a partir do Projeto Comida de Verdade nas Escolas do Campo e da Cidade, uma iniciativa de pesquisa-ação sobre a inserção de produtos da agricultura familiar e agroecológicos na alimentação escolar brasileira, um dos critérios de aquisição previstos no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). O Projeto Comida de Verdade nas Escolas do Campo e da Cidade está sendo desenvolvido pela Articulação Nacional de Agroecologia (ANA), juntamente com o Fórum Brasileiro de Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (FBSSAN), a Associação Brasileira de Agroecologia (ABA), a Conferência dos Religiosos do Brasil (CRB) e outras organizações parceiras.

A proposta do projeto analisa experiências de acesso ao mercado do PNAE por agricultores/as familiares, buscando entender os desafios, os avanços e as inovações na sua implementação, tanto na perspectiva das organizações da agricultura familiar quanto da gestão pública. Para isso, foram sistematizados estudos de casos realizados em nove municípios dos estados da Bahia, Maranhão, Minas Gerais, Mato Grosso, Pernambuco, Paraná, Rio de Janeiro e São Paulo.

Irradiando conexões dessa pesquisa com o conjunto de grupos de trabalho que compõem o desenho capilarizado da ANA nos territórios e nas suas principais temáticas de ação, este livro de receitas nasce do compromisso do GT Juventudes em reconhecer e abrir espaço para o protagonismo de diferentes grupos, coletivos e lideranças jovens do campo, da cidade, da floresta, dos sertões e igarapés.

> *"O alimento que a terra produz é um bem comum a ser preservado. Os modos de produzir, viver e comer constroem nosso paladar. A comida de verdade, aquela preparada por pessoas de verdade, é um patrimônio cultural, tanto material – por seu aspecto físico, palpável e "degustável" -, quanto imaterial, pelo simbolismo que representa na história e no cotidiano" Fórum Brasileiro de Soberania e Segurança Alimentar (FBSSAN).*

Articulado a uma oficina de preparação de receitas realizada para promover o intercâmbio entre jovens de diversos territórios do País e a formação técnica no preparo dos alimentos, o livro registra as trocas de saberes e práticas tendo a comida de verdade como patrimônio cultural e imaterial[5] de um povo. A oficina contou com a presença de duas mestras da comida agroecológica no Brasil: Patrícia Brito e Nathalia Mesquita que, com muito carinho, são

---

5 Desde 2000, o Brasil possui o Registro de Bens Culturais de Natureza Material e Imaterial (decreto nº 3.551), concedido pelo Instituto do Patrimônio Histórico, Artístico e Nacional (IPHAN). Patrimônio imaterial é definido como "*as práticas, representações, expressões, conhecimentos e técnicas – junto com os instrumentos, objetos, artefatos e lugares culturais que lhes são associados – que as comunidades, os grupos e, em alguns casos, os indivíduos reconhecem como parte integrante de seu patrimônio cultural*".

apresentadas ao final desta publicação. Junto a elas, mulheres comunicadoras e artistas populares coloriram nossas ideias e nos ajudaram a desenhar este livro.

As receitas registradas aqui e desenvolvidas na oficina prática foram escolhidas tendo como referência a consulta aos territórios envolvidos na pesquisa-ação e a seleção de alimentos que, neste amplo campo de possibilidades, podem ser considerados alguns dos pilares da cultura alimentar brasileira. Comidas que atravessam os limites geográficos e conectam o caldeirão cultural que tempera a memória do nosso País.

Em um processo artesanal de articulação com os territórios a partir das vozes e olhares das juventudes, este livro parte: a) do reconhecimento da arte e da cultura popular como práticas de resistência; b) da urgência em construirmos diálogos saudáveis entre gerações; e c) do compromisso com a renovação do campo político brasileiro a partir da força da juventude organizada.

A defesa dos territórios, dos povos e comunidades tradicionais, a pedagogia dos cuidados e dos afetos são também lastros que seguem recheando os sonhos, as mochilas e balaios de ideias do GT Juventudes ANA pelo mundo. Desses desejos e sonhos derivam ações práticas rumo a mudanças estruturais que cessem a violência e a erosão cultural e alimentar que assola e atinge principalmente as mulheres, o povo negro e indígena, a comunidade LGBTQI+ e outros tantos grupos abafados e lançados à periferia do sistema capitalista, explorador e perverso. Nos reconectar com o preparo, o cuidado e a partilha da nossa própria comida é uma dessas práticas de resistência.

#ComerÉumATOpolítico

Como trouxe Iran Neves, indígena e representante do Povo Xukuru de Ororubá de Pernambuco, na abertura da oficina, homogeneizar a cultura alimentar de um povo é destruir o seu sagrado. Sagrado possível apenas a partir da diversidade. Segundo o povo Xukuru, nossa cura verdadeira está na integração da nutrição do corpo, do espírito e das nossas raízes ancestrais. A cura verdadeira está na agricultura do encantamento que se conecta à vida e ao sagrado que pulsa na terra, nas plantas, no preparo de cada refeição, nos vínculos e nas relações que tecemos diariamente.

Neste momento de distanciamento físico causado pela pandemia da Covid-19, a oficina que aconteceria em São José do Egito (PE), em abril de 2020, foi realizada virtualmente no dia 12 de dezembro de 2020. O livro é uma forma de partilhar as nossas trocas, inspirar novas receitas e partilhas na cozinha e, sobretudo, registrar o sonho de que possamos em breve estar juntas, juntos e juntes – em muitos lugares deste País –, misturando na fogueira da vida: comida de verdade, feminismo, reconhecimento da sabedoria sagrada dos povos, cultura, arte e muito mais!

> *"Simborá meu povo, já já a gente chega para comer essa comida e levantar poeira nesse terreiro!"*[6]

Com amor e esperança,

GT Juventudes da ANA
Verão de 2021

---

6 Fala de Helder Vasconcelos durante a oficina.

2. Como o livro está organizado?

Para nós, a cozinha é espaço de poder, magia, arte, trincheira de luta[1] e esperança

1 Título inspirado na frase de Ana Santos em entrevista ao "O Globo": '*Para nós, a cozinha é trincheira de luta*', diz líder de coletivo que empodera mulheres por meio da comida. Ana é coordenadora do Centro de Integração na Serra da Misericórdia (CEM), que atua no Complexo de Favelas da Penha, na cidade do Rio de Janeiro. Fonte: **'Para nós, a cozinha é trincheira de luta', diz líder de coletivo que empodera mulheres por meio da comida - Jornal O Globo**

Este livro de receitas está organizado em duas seções. A primeira traz o registro das receitas construídas por Patrícia Brito e Nathalia Mesquita para a oficina e a partir da experiência que ambas carregam em desenvolver refeições enraizadas na nossa história e elaboradas a partir do que temos disponível e abundante no nosso País, além do aproveitamento integral dos alimentos

Macaxeira / Aipim / Mandioca, Milho e Banana formam a tríade central de alimentos escolhidos para dar origem às receitas da oficina. Diferentes combinações foram derivadas e podem ser constantemente recriadas a partir das escolhas e hábitos culturais de cada lugar. Como toda boa prosa na cozinha, além das práticas de cozimento e montagem dos pratos, muitos causos e histórias de vida rechearam esse momento e, brevemente, essas conversas foram também registradas nessa primeira parte do livro.

Cozinha como diversão, criação, cruzamentos e brincadeira

Navegando pelo Brasil e por suas histórias, a segunda seção traz as receitas escolhidas pelas juventudes para representar suas comunidades: territórios que compõem a pesquisa-ação "Comida de Verdade nas Escolas do Campo e da Cidade" ou que estão vin-

culados aos membros do GT Juventudes da ANA, que enviaram suas contribuições. **Pelas regiões e biomas do País**, apresentamos as histórias, os ingredientes e os modos de preparo.

Cada receita, uma história

Após as receitas, **deixamos nosso recado para as juventudes**: bora gerar renda e construir alternativas de trabalho para nós a partir da nossa identidade e força!

Em seguida, fazemos os agradecimentos e, por fim, separamos a listagem de alimentos indicados em todas as receitas, celebrando nossa diversidade e brincando com a variedade cultural que incide sobre os preparados das comidas, mas também sobre os **nomes utilizados para a identificação de cada alimento** de acordo com cada povo e região.

Que a cozinha seja um espaço de força, criação, ressignificação e alegria!

Ingredientes principais: nossa cultura e diversidade

> *O caldo básico da relação entre comida e memória é a cultura. De modo particular – em comparação às formas de satisfação de outras necessidades biológicas naturais à espécie humana –, a alimentação demanda atividades de seleção e combinação (de ingredientes, modos de preparo, costumes de ingestão, formas de descarte, etc.), que manifestam escolhas que uma comunidade faz, concepções que um grupo social têm e, assim, expressam uma cultura. O que se come, com quem se come, quando, como e onde se come, são definidos na cultura. O alimento diz respeito a todos os seres humanos, é universal, geral; a comida define um domínio de opções, manifesta especificidades, estabelece identidades. Comida é o alimento transformado pela cultura* (Da Matta, 1987; 1997).

Para o GT Juventudes da ANA não há prática agroecológica que se sustente sem a cultura de um povo. O que comemos e como comemos são produtos das nossas raízes ancestrais. Plantar, Colher, Comer e Partilhar conjugam juntas rituais fundantes de toda a história da humanidade.

Plantar, Colher, Comer e Partilhar

Antes de *aterrissar* nas receitas que coloriram as nossas mesas e fogões durante essa vivência prática, é preciso saudar e honrar nossa ancestralidade. Durante a oficina, tivemos a alegria de receber: nossa grande mestra Luiza Cavalcante Santos, mulher negra, agricultora, avó de Ágatha, militante do movimento de reforma agrária em Pernambuco, Iran Neves Ordônio, liderança indígena Xukuru do Ororubá e Helder de Vasconcelos e Silva, pernambucano, músico, ator e dançarino.

Para saber mais

No livro "História da alimentação no Brasil", Luís da Câmara Cascudo relata a **influência de várias etnias**, principalmente a **portuguesa, a indígena e a africana em nossa cultura alimentar**. Cascudo viajou pelo Brasil de 1943 a 1962, entrevistou pessoas nas feiras, especialistas, donas de casa, visitou casas de brasileiras/os de todos os tipos, estudou a cultura indígena, debruçou-se sobre uma bibliografia extensíssima e foi à África conhecer as origens de vários dos nossos pratos. Através dessa pesquisa de fôlego, ele descobriu de onde vieram certos ingredientes, utensílios, temperos, receitas, e entendeu, pelas tranças históricas e geográficas, como foi se formando nossa cultura à mesa.

Para abrir os caminhos, a sabedoria indígena!

> *Considerada em 2013 a maior população indígena de Pernambuco, o povo Xukuru de Ororubá habita nos municípios de Pesqueira e Poção, com uma população estimada em 12.139 habitantes, distribuídos em 24 aldeias. Cada aldeia é constituída por um grupo de famílias, e toda ela possui um representante sendo o principal responsável por estabelecer o diálogo entre a aldeia e as formas organizativas indígenas. O conjunto dos representantes das aldeias constituem o Conselho de Lideranças, que existe desde 1988, e tem o papel de fazer a gestão da terra conquistada.* (Boletim Informativo sobre Agricultura Familiar da Cáritas Nº 5 | Julho 2018)

Antes mesmo da turma se apresentar, Iran Xukuru tem a palavra. Com a temática *"Agricultura do Sagrado e a Cultura do Encantamento do Ororubá: reflexões práticas sobre o Bom Comer"*, Iran contou sobre as epistemologias e cosmologias que circundam o modo de fazer da agricultura do seu povo.

Entre as inúmeras belezas e reflexões profundas partilhadas, Iran afirma que para o povo Xukuru de Ororubá a agricultura é parte encantada onde há manifestações dos ancestrais. De acordo com ele, "*uma sociedade que prende um passarinho na gaiola é uma sociedade doente*". Uma sociedade desencantada. Iran afirma que "*uma sociedade que quer se manter viva se alimentando com tecnologia de morte (agrotóxicos) é uma sociedade suicida*". Sem diversidade não existe natureza.

Nesse sentido, acredita-se que é necessário "defender a diversidade: um dos maiores crimes da humanidade é padronizar o sagrado".

Segundo ele, por intermédio das/os cozinheiras/os e curandeiras/os, que ficam à "margem" na sociedade branca e capitalista, é possível promover a ciência dos invisíveis e o bem-viver Xukuru. De acordo com ele, se **"não tem raiz, não tem memória ancestral".** Em sua percepção, a comida de verdade e as tradições em torno da comida promovem circuitos de cura, de alimentação, da agricultura, do banco de sementes tradicionais.

A cozinha passa a ser um espaço político e de poder, de disputa, que circulam a ciência/filosofia dos (seres) encantados.

Por fim, Iran encerra dizendo que o alimento de verdade traz ao reino do conhecimento, o reino do tronco velho (sábios), e com isso a cozinha passa a ser um espaço político e de poder, de disputa, que circula a ciência/filosofia dos encantados. *"A fala não é minha, mas dos meus ancestrais. Um portal para trazer o conhecimento, a filosofia do encantamento, a cultura da sutileza, a agricultura do Sagrado"*.

De cozinheiras a curandeiras: a magia das mulheres

> *No final dos anos 1990, Luíza Cavalcante ocupava, junto com outras 300 famílias, uma terra que estava há 25 anos improdutiva, na zona rural de Tracunhaém, Mata Norte de Pernambuco. Depois de conflitos que se arrastaram por uma década, o que incluiu o despejo violento dos acampados, o envenenamento da terra e o assassinato e prisão de trabalhadores e trabalhadoras, o conjunto de assentamentos Chico Mendes foi, enfim, demarcado. Quando saiu de Casa Amarela, no Recife, onde nasceu, em busca de um terreno para plantar e colher, Luíza ainda não sabia que o lugar para onde estava indo era o mesmo onde sua bisavó tinha sido escravizada e hoje é o sítio Aghata* (Por Chico Ludermir, Marco Zero Conteúdo)

Para Luíza Cavalcante, quando a gente se alimenta, alimenta também nosso Ori[2]. A cozinha é recheada de nossa ancestralidade. E é com essa participação que podemos combater o sistema de violação dos direitos humanos, como os agrotóxicos, a transgenia e a concentração da água.

"*Nada melhor do que resgatar o nosso conhecimento, que vem de muito longe. Tira da gente o fazer constante que está fazendo cursos há muito tempo, o agronegócio tira isso da gente. Retomar nosso saber, que a gente possa plantar nossos temperos não só no campo, mas também nas cidades, nas periferias*", diz ela. Manter a folha alimenta nosso Ará (corpo) e as folhas que alimentam o Ori (cabeça).

---

2 "Sentido de cabeça/espírito" entre os ***yorùbá da África Ocidental***

Ainda segundo Luíza, "*hoje nas periferias o concreto ocupa o lugar do chão. A agricultura urbana fala da agricultura de quem não tem terra, a agricultura de quem não tem chão. Trazer os nossos vasos é cuidar do que nos alimenta. Misturar a espada de São Jorge, de Ogum, com a taioba. Cultivar as coisas juntas no urbano, no rural, nas florestas. Milho dá em vaso, na porta de casa. Um pé que você planta gera semente pra gente distribuir para as vizinhas. Se na porta de casa 'der' duas espigas, já dá pra comer e partilhar*".

> **Trazer os nossos vasos é cuidar do que nos alimenta. Misturar a espada de São Jorge (de Ogum) com a taioba.**

Por fim, Luíza acredita que o sistema perverso adoece as pessoas e tenta tirar nossa ancestralidade, mas nós precisamos retomar. Quando a gente pensa em agroecologia, acaba sempre pensando como um espaço de produção de alimentos. Essa mestra ainda nos lembra que a "*agroecologia é um espaço de produção de conhecimentos, de produção de novas relações acima de tudo. Esse tem sido o grande desafio da gente: estabelecer relações de fato solidárias, saudáveis, de um bem viver entre as pessoas e de chamar as pessoas a refletirem sobre ser um animal e ser também uma semente. A agroecologia hoje, principalmente através do movimento feminista, vem trabalhando esse aspecto do patriarcado e os impactos dele na vida das mulheres no campo agroecológico e não agroecológico também*".

Receita de Luíza: Surubanal de Banana Verde

Ingredientes:

- Bananas verdes (3 bananas por pessoa)
- Leite de coco seco
- Alho
- Sal a gosto
- Curry ou cúrcuma, a gosto
- Tomate, cebola, coentro ou salsa (pouca), tudo bem picadinhos

Como fazer o Surubanal?

Uma palma de bananas verdes. Corte as em rodelas. Ponha numa panela com água, sal e um pouco de vinagre. Leve ao fogo para ferver por três minutos. Retire do fogo e escorra.

Prepare um litro de leite de coco, bem forte. Tempere com os ingredientes acima citados. Leve ao fogo. Acrescente a banana que está cortada e já escaldada. Cozinhe entre 20 e 30 minutos. Se quiser com muito molho, acrescente mais leite de coco.

"Sirva essa delícia acompanhada do arroz branco, salada de repolho roxo, tomate e amendoim. Regado com um bom vinho branco ou uma cachaça da terrinha, vira um excelente tira-gosto!"

“A arte, a cultura popular e a agroecologia são as mesmas coisas”

> *“Credito minha formação ao aprendizado não acadêmico das brincadeiras de Cavalo Marinho (teatro popular, tradicional da Zona da Mata Norte do Estado de Pernambuco) e Maracatu Rural (cortejo ligado ao Carnaval pernambucano)”.* (Por Helder Vasconcelos, um dos criadores do “Mestre Ambrosio”, grupo musical de Recife que teve papel fundamental na principal movimentação cultural brasileira dos anos 1990, influenciando toda uma geração com uma música fortemente ligada às tradições de Pernambuco).

Para Helder, a cultura popular, a arte, o fazer música, o teatro e a agroecologia (e, por que não, a cozinha) são as mesmas coisas. Segundo o artista, “*a partir delas a gente repensa as formas de olhar o mundo. Chega em muitos caminhos vivendo de forma integrada com a natureza, assim como a gente busca fazer essa arte integrada ao povo e sua cultura*”, comenta ele entre uma música e outra sanfonada.

> **Estamos todas juntas por diferentes caminhos que chegam nos mesmos lugares porque a música e a agroecologia são artes que buscam estar integradas com a natureza e com o povo.**

Falando sobre o Cavalo Marinho, denominação atribuída ao folguedo popular criado na Zona da Mata Norte de Pernambuco, nos intervalos do trabalho na lavoura de cana por camponesas e camponeses, Helder fala sobre alegria e brincadeira, sobre o viver e o comer. Ele explica que o Cavalo Marinho é um misto de

teatro, música e dança, uma festa de terreiro. Saudando a comida que estava em preparo e celebrando a cultura popular brasileira, Helder, antes de encerrar com música, afirma que "*Simborá meu povo, já já a gente chega para comer essa comida e levantar poeira nesse terreiro*".

3. Receitas da Oficina

Macaxeira, Banana e Milho

Aluá: bebida ancestral

Bebida de origem indígena à base de milho, casca de abacaxi, rapadura e gengibre

De acordo com Nathalia, essa bebida é tomada desde antes do período pré-colombiano. É uma bebida que, quanto mais fermentada, mais alcoólica e gaseificada é. Antigamente as mulheres mascavam a casca do abacaxi e o milho e depois colocavam para fermentar. Também é conhecida como a bebida da alegria, uma bebida festiva. Historicamente feita pelas comunidades nordestinas para ser consumida nas festas juninas, aniversários e no Natal. Tanto Nathalia quanto Patrícia já haviam colocado para fermentar seus ingredientes, mostrando aos participantes somente o resultado final.

História

A bebida foi incluída na Arca do Gosto, catálogo mundial que identifica, localiza, descreve e divulga sabores ameaçados de extinção. Sobre a origem da bebida, o *Slow Food* indica que muitas bebidas fermentadas eram feitas à base de cereais, seivas de palmeiras e frutas. Posteriormente, povos como os Ovimbundu, do sul de Angola, passaram a usar produtos da América como o milho e o abacaxi. Uma bebida parecida com o aluá nessa região é chamada de kissanga e vendida em locais públicos. O aluá se espalhou pelo Brasil durante a ocupação e colonização do Nordeste. Também está presente nos rituais de religiões afro-brasileiras, onde é oferecido às divindades e participantes.

No distrito de Morro Vermelho, em Caeté, Minas Gerais, desde o século 17, são realizados ritos onde há o consumo de aluá, produzido a partir da fermentação de frutas, restos de alimentos e rapadura. A bebida é servida em copos de barro durante a Festa de Nossa Senhora do Rosário, em outubro[1].

1 Alguns trechos são referência da pesquisa: "O resgate do Aluá", disponível no site: Meus Sertões https://www.meussertoes.com.br/2019/09/05/o-resgate-do-alua/

Aluá

Ingredientes

4 litros de água filtrada
1 kg de milho seco
1 abacaxi médio
4 colheres (sopa) cheias de gengibre ralado
1 colher de sopa de erva doce
15 a 20 cravos-da-índia
1 rapadura pequena ou 1 kg de açúcar mascavo

Como fazer?

Torre o milho no forno por uns 20 minutos. Em seguida moa os grãos e despeje-os em um pote de barro. Acrescente a água e o açúcar. Deixe descansar por 24 horas. Depois desse tempo, coloque as especiarias (cravo, gengibre e erva doce) também moídos e deixe por mais um dia. Se achar necessário, coe a bebida com um pano e na hora de servir acrescente gelo.

Arepa: massa de milho crioula

Base neutra de milho para ser recheada

A massa faz parte da base alimentar de várias culturas indígenas em toda a América Latina. Consiste em uma massa de milho (branco ou não) cozido que depois é recheada. Na oficina, foram dois os recheios escolhidos: umbigo de banana ou mangará e carne de charque com queijo, que serão descritos a seguir.

História

A palavra "arepa" vem dos indígenas Cumanagotos, que viviam na costa oriental do Mar Caribe, na Venezuela, e seu significado é "bolinho feito de milho assado ao carvão". Com a chegada dos espanhóis, o bolinho se popularizou e se estendeu por todo o território venezuelano. Originárias do povo indígena com muita tradição de moagem do milho branco, as arepas são massas redondas e, tradicionalmente, assadas em pratos de barro. Também chamada de pan de maíz, nas casas venezuelanas, é consumida quase sempre no café da manhã e no jantar. A arepa é muito versátil pela variedade de recheios com que é preparada. O mais popular é a *reina pepiada*, recheada com um preparo à base de carne de frango desfiada, abacate e maionese; bem como os de queijo branco ou queijo amarelo. Há também os recheados com porco, linguiça ou mistos, que combinam duas ou mais opções de sabores[2].

---

2 Informações colhidas no site Abraço Cultural, um projeto pioneiro, que tem refugiados como professores de cursos de idiomas e cultura: **https://www.abracocultural.com.br/arepa/**

Os primeiros registros do cultivo do milho datam de 7.300 anos, e foram encontrados em pequenas ilhas próximas ao litoral do México, no golfo do México. Seu nome, de origem indígena caribenha, significa “sustento da vida”. Alimentação básica de várias civilizações importantes ao longo dos séculos, os Olmecas, Maias, Astecas e Incas reverenciavam o cereal na arte e na religião. No Brasil, temos 28 variedades disponíveis para plantação, classificadas em cinco tipos: duro, mole, pipoca, dentado e doce.

Arepa

Ingredientes

500 gramas de farinha de milho fina (fubá) – milho branco ou amarelo
500 ml de água quente
1 colher de café de sal
1 colher de café de manteiga amolecida – Manteiga de garrafa ou azeite

Como fazer?

Cozinhar o milho com um pouco de água, depois que pegar pressão, deixar cozinhar por uns 10 minutos. Tirar da panela e colocar no processador/liquidificador ou amassar na mão até virar uma massa. Em seguida temperar com sal, pimenta-do-reino e um pouco de manteiga. Com a mão faça pequenos discos (como panquecas). E na sequência coloque os recheios e feche-as. Em uma forma untada, coloque as arepas para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 10 minutos e/ou até dourar.

Recheio agroflorestal: refogado de mangará

Refogado saboroso e úmido que permite inúmeras combinações salgadas

História

Umbigo de bananeira, coração da bananeira, flor da bananeira, mangará e por aí vai... O umbigo de bananeira é um alimento muito popular em países de clima tropical, principalmente no Sudeste Asiático, onde a banana se originou. No Brasil, seu uso culinário é mais concentrado no interior do Estado de Minas Gerais.

Para retirá-lo da bananeira, é preciso aguardar até mais ou menos 15 dias depois que a última penca de banana se abrir. Quando houver uma distância média de 15 centímetros entre o coração e a última penca de banana, já é possível cortá-la com mais facilidade. Para isso, basta torcer com a mão ou fazer um corte com alguma ferramenta apropriada. A sua remoção faz com que o cacho de banana absorva mais nutrientes da bananeira, fortalecendo o seu crescimento.

Refogado de mangará ou recheio de umbigo de banana

Ingredientes

1 umbigo de banana
2 limões
1 cebola
5 dentes de alho
Pimenta, coentro e salsinha a gosto

Como fazer?

Colocar o umbigo de banana picado no limão. Em seguida, levar ao forno para aferventar e repetir esse processo três vezes, sempre mudando de água. Refogar o alho, a cebola, a salsinha, o coentro, a pimenta e depois adicione o umbigo de banana. Deixe refogar até dar o ponto.

Carne de charque com queijo

Uma outra opção de recheio

Ingredientes

- Queijo coalho ou queijo minas
- Carne de charque
- Cheiro-verde
- Cebola
- Alho
- Pimenta de cheiro

Como fazer?

Escaldar a carne de charque e, depois, com o auxílio de um garfo ou com as mãos, desfie-as. Em seguida, comece a picar a cebola, alho e pimenta de cheiro e o cheiro verde. Na sequência, refogar a carne de charque em uma panela com azeite e depois acrescentar os ingredientes picados. Por último, acrescentar o cheiro-verde.

Farofa de mandioca com banana e coco: a raiz do Brasil

Farofa: mistura clássica de farinha de mandioca ou milho temperada e acrescida de diferentes ingredientes

História

A mandioca, que também pode ser chamada de aipim ou macaxeira, é a base da alimentação de mais de 800 milhões de pessoas no mundo inteiro. Na América Latina, representa um dos cultivos mais importantes para as comunidades indígenas. A farofa surgiu entre o povo tupi-guarani, responsável pelo desenho dos primeiros processamentos artesanais de raspagem e secagem da raiz.

Historiadoras/es gastronômicas/os relatam o preparo de farinha na carapaça vazia de uma tartaruga que, ao ser colocada ao fogo, fez com que a gordura da carapaça se soltasse misturando a farinha, dando origem ao consumo "temperado" desse alimento. Com a colonização portuguesa, inicia-se o consumo da farinha de mandioca acrescida de gordura, carne e temperos secos misturados em viagem, já que desta maneira a receita poderia perecer e suportar as adversidades nas expedições.

Farofa

Tecnologia Nacional - Processo Artesanal
Etapas: colheita, lavagem, descascamento, ralamento, prensagem, peneiramento e secagem/torração.

Farofa de mandioca com banana e coco

Ingredientes

- 500g farinha de mandioca
- 4 bananas maduras
- 2 bananas verdes
- 5 alhos
- 1 cebola roxa
- 1 cebola branca
- 1 coco
- 200g de amendoim
- Manteiga de garrafa ou azeite a gosto
- Pimenta de cheiro a gosto

Como fazer?

Torrar a farinha de mandioca. Deixar por alguns minutos o coco no fogo para soltar as casca, depois corte em cubos. Cortar as bananas em cubos. A banana verde com casca e a banana madura sem casca. Em seguida picar a cebola roxa, cebola branca, pimenta de cheiro e o alho. Fritar por imersão (óleo de girassol), primeiro a banana verde com casca, depois a banana madura, depois o coco (uma de cada vez). Em outra panela coloque a farinha de mandioca para torrar/assar sem óleo. Por fim, em outra panela coloque um pouco de manteiga de garrafa e coloque para refogar, o alho, a cebola, e a pimenta de cheiro. Adicione os ingredientes a banana verde, depois o amendoim, depois a banana madura, o coco e vá adicionando os demais ingredientes aos poucos, mexa tudo e finalize.

"Quando o alimento chega, o que você sente? Que memória você puxa? O que o teu corpo te diz? O que os teus sentidos te mostram?"

Patrícia Brito

Conversas da oficina

"Indo pro o IV Encontro Nacional de Agroecologia, o ENA, a gente foi encontrando um monte de feijão sem alho no caminho, mas chegando em Minas Gerais, logo no primeiro posto, senti cheiro de feijão com alho, e já disse pro povo: "é aqui que a gente vai comer, pode parar!"

Bianca Buriti, Polo da Borborema Paraíba.

"Que possamos comer o milho para além das festas juninas",

Patrícia Brito

Dica!
Farinha levemente umedecida evita inchaço.

Receita de Fava da mãe de Bianca, D. Tânia:

"Coloque a fava na panela de pressão ou na panela de barro para cozinhar com água, sal, cebola, coentro e alguma carne se quiser. Se a fava estiver verde/fresca, não precisa escaldar. "

Banana verde é raiz africana!

"Banana-da-terra com sal, gordura de porco ou cozida com melado! Costume que a gente não enxerga mais".

"Na minha infância aqui em Minas Gerais é muito comum o cozimento da banana para os animais e para as pessoas",

Patrícia Brito

Memórias da infância: "farinha com café"

"Na minha infância, não tinha bolacha nem pão, a gente comia farinha com melado ou açúcar"

"Farinha com açúcar é história que não tem fim!"

"Pra mim, farofa traz a memória das festas do Natal".

"A farinha fortalece": Farinha com açúcar. Farofa de água e sal, farinha, cebola, coentro e sal. Mingau de farinha com leite.

Sidinéia Camilo

"Eu comia escondido de mãe. Daí eu escondia e esquecia, e quando a mãe varria a casa, achava copos de farinha escondido pela casa. A farinha é mesmo uma comida muito presente. A pessoa nem se entende como gente e já tá comendo a farinha".

Sidinéia Camilo, do Polo da Borborema – Paraíba.

Farofas das Juventudes:

Farinha da Relane

"Porque é assim que o povo me chama aqui na comunidade."

"É a única coisa que eu faço que o povo não reclama", conta Regilane Alves do Sítio Coqueiro, uma comunidade que tem um coletivo de agricultores/as tradicionais onde mais ou menos nove a dez famílias fazem a farinha!"

Ingredientes: cabeça de cebola, cebolinha, ovo, banha de galinha (quando tem)

Farofa de Bianca

Farinha, cebola, alho, cenoura ralada e sem o Sazón (esse tempero cheio de ingredientes químicos que de amor não tem nada). A dica de Patrícia Brito é a pimenta-do-reino, que podemos plantar, moer e misturar com outros temperos, realçando o sabor e evitando o uso dessas misturas compradas no supermercado.

Atenção: Pela alta concentração de sal (sódio) e pela presença de outros agentes químicos, o "Ajinomoto, Arisco, Kitano, Sazón" e todos esses temperos industrializados possuem substâncias que podem causar mal à saúde podendo causar alergias cutâneas até náuseas, vômito, enxaquecas, asma, taquicardia, tonturas, hipertensão arterial a até mesmo depressão.

Façamos os nossos verdadeiros caldos do amor: a gente não tem tempo pra cozinhar? Por quê? Para trabalhar mais?

4. Receitas dos Territórios

Olhar das Juventudes: receitas dos territórios

A iniciativa “Comida de Verdade nas Escolas do Campo e da Cidade” é uma ação da sociedade civil que pretende analisar, por meio da pesquisa-ação, a importância da inserção de alimentos da agricultura familiar e agroecológicos na alimentação escolar.

Essa modalidade de compra está prevista no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que, desde 2009, orienta estados e municípios a destinar, pelo menos 30% dos recursos repassados pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) para aquisição de alimentos diretamente de agricultoras e agricultores familiares.

A seleção dos municípios passou por consultas às articulações regionais que compõem a Articulação Nacional de Agroecologia (ANA) e foi realizada pelo coletivo de coordenação da iniciativa a partir de um conjunto de critérios capazes de captar a diversidade de contextos e de características das experiências.

Na Amazônia[1], foi escolhido o município de Morros/MA; no Centro-Oeste, Cuiabá/MT; no Nordeste, Remanso/BA e São José do Egito/PE; no Sul, São João do Triunfo/PR. No caso da Região Su-

---

1 Nas dinâmicas organizativas da ANA, as ações se dão nos territórios, através de articulações de agroecologia estaduais e também regionais, como a ANA Amazônia e a Articulação Semiárido Brasileiro (ASA). A ANA Amazônia é composta por organizações e movimentos sociais com atuação na área da Amazônia Legal, o que explica a inserção do Estado do Maranhão neste grupo.

deste, a definição dos municípios de Belo Horizonte e São João das Missões, em Minas Gerais, foi parte das negociações do período de realização do IV Encontro Nacional de Agroecologia (ENA), quando foi elaborado um dos projetos que captaram recursos para essa iniciativa. Posteriormente, a partir de um autofinanciamento da Vice-Presidência de Ambiente, Atenção e Promoção da Saúde (VPAAPS) da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), foram acrescidos os municípios de Ubatuba/SP e Paraty/RJ.

Morros, no Maranhão (MA)

Sobre a origem do município, sabe-se que, quando irrompeu a Balaiada[2], em 1839, já existiam, na localidade, 30 casas e um armazém. O progresso alcançado pela povoação levou vários portugueses a se estabelecerem ali, como comerciantes, vindo a prestar valiosa contribuição à emancipação do município. Elevada à categoria de Vila em 1898, foi extinta no ano de 1931, e restaurada em 1935, alcançando a categoria de cidade em 1938. O nome é originado dos numerosos morros existentes no local e as pessoas nascidas em Morros são chamados morruenses/as.

Comida de Verdade em Morros

A tapioca, o sururu no leite de coco, o arroz de cuxá. Durante algum tempo, o Estado do Maranhão foi ocupado pela França e, por conta disso, uma parte da herança cultural desta nação passou para a culinária. Além da influência francesa, a gastronomia tem aspectos holandeses e, como em toda a Região Nordeste, influência africana e portuguesa.

---

2 A Balaiada foi uma revolta que eclodiu na província do Maranhão, entre os anos de 1838 a 1841. As causas da revolta estão relacionadas às condições de miséria e opressão a que estava submetida a população pobre da região.

Arroz de cuxá

Morros - Maranhão

A base desta receita são, obviamente, o arroz e uma planta chamada de **vinagreira**, mas também conhecida como **caruru-azedo** ou **azedinha**, muito presente nas culinárias africana e francesa. Seu uso requer bastante cuidado, pois se a planta for empregada em excesso, torna o prato intragável. Normalmente o arroz de cuxá é servido como um acompanhamento para pratos de frutos do mar, como tortas de caranguejo ou camarão.

Ingredientes

Folhas de vinagreira a gosto
Pimentinha de cheiro a gosto
1 tomate picado
1 cebola picada
1 pimentão picado
150g de camarão seco, gergelim a gosto
1/2 kg de arroz branco cozido e azeite

Como fazer?

Refogue todos os temperos em azeite, coloque o camarão seco, um pouco do gergelim e a vinagreira, mexendo sempre para incorporar ao refogado. Depois, vá adicionando o arroz já cozido.

Bolo de Massa de Mandioca (puba)

Morros - Maranhão

Enviada por Leontina dos Santos (carinhosamente chamada Ió) e Elinete Sales, agricultoras.

Ingredientes

1kg de massa da mandioca (puba)
1 litro de leite de coco
1 coco ralado
1 xícara de açúcar
3 colheres de margarina
2 colheres (sopa) de fécula de araruta
1 pitada de sal (a gosto)
1 pitada de erva doce (opcional)

Como fazer?

Puba: Colher a mandioca, lavar bem a mandioca retirando todo o excesso de terra e colocar de molho (fermentação) em um recipiente de alumínio ou de plástico, deixe de molho até amolecer (em torno de quatro dias). Quando estiver mole, retirar a casca da mandioca, lavar novamente e triturar no liquidificador ou processador. Na sequência, colocar em um recipiente e adicionar água, em seguida passar em uma peneira fina. Após passada na peneira, colocar a massa em um saco de pano para fazer a lavagem final. Lavagem final: acrescentar água dentro do saco com a massa e espremer até retirar o excesso da água... acrescentar água quantas vezes for necessário. A massa só vai estar pronta quando estiver com o gosto adocicado.

Bolo de puba: Em um liquidificador, acrescentar o leite de coco, a margarina, o açúcar, a pitada de sal e a erva doce, bater por aproximadamente dois minutos, em seguida acrescentar aos poucos a massa de puba e fécula de araruta e bater no liquidificador até a massa ficar homogênea. Colocar em um recipiente e adicionar o coco ralado e misturar. Depois, é só colocar numa forma untada com margarina e levar à fornalha ou forno. Deixe assar por aproximadamente 45 minutos.

Cuiabá, no Mato Grosso (MT)

No Brasil, os Chiquitano vivem no Estado do Mato Grosso (MT), na fronteira com a Bolívia, e constituem uma população aproximada de duas mil pessoas, de acordo com dados da plataforma Terra Indígenas no Brasil.

Numa região repleta de áreas de pastagens, fazendas agropecuárias e crimes ambientais, a agricultura do povo Chiquitano é fonte de resistência ancestral. Com paisagens diversificadas e roças de milho, mandioca, feijão, abóbora, batata doce etc. A criação de animais como galinhas e porcos também faz parte dos modos de vida dos Chiquitanos. É desse território sagrado de roças férteis, da Terra Indígena Portal do Encantado, que mais uma receita tempera essa colheita de sabores.

Patasca de Milho Fofo

Cuiabá - Mato Grosso

Enviada por Maria Graziele Surubi Peteá, indígena.

> *"A Patasca de Milho é uma comida tradicional dos Chiquitanos, é saudável e muito sustentável. É a comida que nossos anciões mais preparavam por ser uma comida simples de fazer."* (Maria Graziele Suruh Peteá do povo indígena Chiquitano, da Terra Indígena Portal do Encantado, Aldeia Fazendinha – Liderança da Associação APIC.)

Ingredientes

1kg de milho fofo
2kg de carne de porco ou de galinha
Alho
Cebolinha a gosto
Banha de porco ou óleo de soja para fritar o alho
Sal a gosto

Como fazer?

Em uma panela grande, colocar o milho fofo para cozinhar na água. Quando o milho estiver quase "mole", colocar a carne escolhida para cozinhar junto. Quando a carne estiver cozida, em outra panela frite o alho na banha de porco e acrescente a essa mistura, depois vai temperando com a cebolinha e sal a gosto. Aí, já pode apreciar. Bom apetite!

Remanso, na Bahia (BA)

Às margens do Rio São Francisco, na microrregião de Juazeiro, fica Remanso. Com um pouco mais de 41 mil habitantes, o município, assim como Casa Nova, Sento Sé, Pilão Arcado e Sobradinho, passou por um processo de muitas mudanças com a construção da Hidrelétrica de Sobradinho e o início das obras em 1973. O período foi marcado pela retirada dos povos das cidades dos locais que iriam ser ocupados pela represa.

Nossa Senhora do Remanso de Pilão Arcado foi uma municipalidade que existiu entre 1857 e 1890, integrando os atuais municípios de Remanso e de Pilão Arcado. Ana Magda Carvalho, no estudo sobre "As fronteiras e etnicidade nos Gerais (Oeste da Bahia)[3]", fala sobre o povo indígena que vivia na região atualmente chamada de Remanso. Vários caçadores e coletores, possivelmente os Akroá (ou Acroá, Acoroazes, Coroados), que viviam em grupos reduzidos, nômades ou seminômades, no Cerrado, para a obtenção de proteína animal, frutos silvestres e raízes. Ana Carvalho aponta que a história oral local registra que, com a chegada de "gente de fora", parte desse povo indígena teria se refugiado nos Gerais, ou ido para bem longe.

---

3 A OUTRA MARGEM DO RIO, um estudo de fronteiras e etnicidade nos Gerais (Oeste da Bahia), de Ana Magda Carvalho Orientador: Prof. Pedro Manoel Agostinho da Silva Banca – Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Bacharelado em Ciências Sociais (Concentração em Antropologia) da Universidade Federal da Bahia.

Peixe Piranha ou Curimatã com Abóbora

Remanso na Bahia - Bahia

Enviada por Lúcia Freitas Nascimento, Eliete Cunha Damião e Lucília Freitas Nascimento Santos (pescadoras artesanais da Associação de Pescadores e Pescadoras de Remanso (APPR).

O peixe de água doce chamado Curimbatá é conhecido popularmente como Curibatá, Curimatá, Curimatã, Curimataú, Curimba, Curumbatá e Crumatá.

Ingredientes

1 piranha ou curimatã grande
1 vidro de leite de coco
1 cebola grande cortada em rodelas finas
4 ou 5 tomates maduros cortados em rodelas
1/2 cebola picadinha
2 dentes de alho amassados ou picados
1 limão
1 pimentão grande cortado
Cheiro verde (salsa e cebolinha picados)
Manjericão
Abóbora
Sal e pimenta a gosto (seja cuidadoso com o sal), pode usar pimenta-do-reino que fica ótimo

Como fazer?

Tempere o peixe com sal, limão, manjericão fresco e reserve. Descasque e pique a abóbora em cubinhos. Coloque azeite em uma panela grande e frite a cebola e o alho picados. Faça uma camada

com tomates cortados em rodelas e em seguida uma camada com as cebolas em rodelas. Faça uma camada com os pedaços da abóbora picada. Em sequência, faça uma camada de peixe, depois outra camada de abóbora picada, outra camada de peixe, outra camada de tomate e cebola em rodelas. Regue com um pouco de azeite. Por último, despeje o leite de coco. Deixe cozinhar até que os pedaços de abóbora de cima estejam moles, sem desmanchar. Nesta altura, o peixe também estará cozido (a ideia é preservar os pedaços de abóbora e de peixe inteiros). Por essa razão, colocamos os pedaços maiores de abóbora por baixo, pois eles começarão a cozinhar primeiro e amolecer antes que os outros. Prove o sal e corrija se for necessário. Não mexa muito para não desmanchar o peixe e a abóbora. Na hora de desligar, espalhe o cheiro verde por cima e desligue.

"O olhar integral do quintal faz parte da nossa história - esse saber de cozinhar os alimentos disponíveis em cada época foi silenciado e não pode ser privatizado!"

Nathalia Mesquita

São José do Egito, no Pernambuco (PE)

A região onde fica o município de São José do Egito foi habitada, originalmente, por vários povos indígenas, entre eles o Xocós, que viviam nas proximidades do Rio Pajeú, e os povos Pipipãs e Avis. Em meados de 1830, contam alguns historiadores/as, um grupo de fazendeiros da serra da Borborema resolveu morar num ponto de encontro do Riacho São Felipe com o Rio Pajeú, dando origem ao povoado.

O porquê do nome São José do Egito?

Segundo o site da prefeitura local, existem duas explicações: uma tem a ver com a parte da história religiosa do lugar e a outra com a riqueza cultural desta terra. Na perspectiva da religiosidade, quando a capela dedicada a São José foi construída há aproximadamente 200 anos, uma imagem de São José veio de Portugal para cá. Quando a imagem chegou em solo egipciense, foi reparado que os pés da mesma eram cobertos por bota. O acessório, não comum em Jerusalém, foi atribuído à região africana do Egito e, logo, começaram a chamar a imagem de José do Egito, dando origem ao nome do município.

Pelo olhar da abundância cultural, a veia poética é tão forte na região que as e os poetas antigamente eram tidos como verdadeiros faraós de tão importantes que eram para a sociedade da época e até hoje. O poeta representava a cultura de uma forma tão magistral que foram criadas até dinastias de faraós em São José, como no Egito, com os reis e faraós de lá, essa é a explicação

poética para o nome São José do Egito. Nessa terra pernambucana irrigada pelo Rio Pajeú, existiram três famílias de poetas: a primeira representada pelo grande poeta Antônio Marinho, a segunda pelo magistral Rogaciano Leite e a terceira pelo rei dos trocadilhos Lourival Batista. Esses homens e suas famílias, com seu lirismo, ajudaram a disseminar as sementes da poesia de São José do Egito pelo mundo.

Arroz Mexido ou de Festa, com Galinha de Capoeira

São José do Egito - Pernambuco

Enviada por Roseane Simões.

Ingredientes

1kg de arroz
01 galinha de capoeira
Temperos para a galinha
Sal a gosto

Como fazer?

Tempere a galinha com sal, pimenta, cominho, tomate, alho e cebola e coloque para cozinhar. Reserve o caldo do cozimento. Em quatro litros de água fervente, coloque o arroz e o sal, vá mexendo de vez em quando para não embolar. Quando chegar a 70% do tempo de cozimento, coloque o caldo da galinha já coado e deixe finalizar, de forma que o arroz fique bastante úmido, ainda com caldo. Sirva com os pedaços da galinha de capoeira. Serve aproximadamente 20 pessoas.

"Como se alimenta quem
alimenta a gente?"

Paula

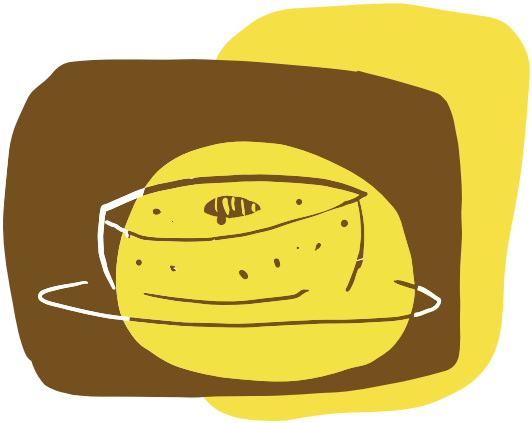
São João do Triunfo, no Paraná (PR)

O milho é um alimento muito presente na cultura alimentar centro-sul paranaense. Seja branco, colorido, empalhado grão a grão, para consumo in natura, cozido na espiga, quirera, para farinha ou assado. Ele representa os campos e as mesas de nossos municípios. Nesta receita de Andressa M. dos Santos, jovem agricultora da comunidade de Rio Baio, em São João do Triunfo, ele se transforma em bolo de fubá com goiabada. Nesse caso, o gosto especial vem da semente crioula, ecológica, livre de transgênicos.

Comida de verdade, sementes de verdade

As sementes crioulas são consideradas parte do patrimônio genético e cultural de diversos povos tradicionais, indígenas, quilombolas e camponeses. São fundamentais para a conservação da agrobiodiversidade. A realização de festas e feiras de sementes têm contribuído para o resgate de variedades de plantas antes consideradas perdidas por produtores de algumas regiões do estado. Em 2019, na comunidade Guaiaca dos Pretos, município de São João do Triunfo, foi inaugurada uma **Unidade Agroindustrial de Beneficiamento do Milho Crioulo Ecológico**, livre de transgênicos. Fruto de um longo processo de articulação, a unidade de beneficiamento tem o intuito de fortalecer a agricultura familiar e camponesa na região centro-sul do estado. Quirera, fubá e canjica serão os produtos finais, beneficiados a partir das sementes crioulas fornecidas por famílias agricultoras da região. O protocolo

adotado orienta que todas as sementes sejam testadas antes de entrar na agroindústria e seguir para o mercado, garantindo a sua pureza e origem.



Bolo de Fubá Crioulo

São João do Triunfo - Paraná

Enviada por Andressa dos Santos.

Ingredientes

2 xícaras de farinha de trigo
2 xícaras de fubá de milho
2 xícaras de açúcar
3 ovos
1 xícara de óleo vegetal
2 xícaras de leite animal
Goiabada em pedaços

Como fazer?

Peneirar os secos numa tigela e reservar. Bater os líquidos no liquidificador e juntar os secos peneirados. Colocar em forma de anel, ou outra de sua preferência, untada e polvilhada com fubá. Colocar no forno por aproximadamente 30 a 40 minutos.

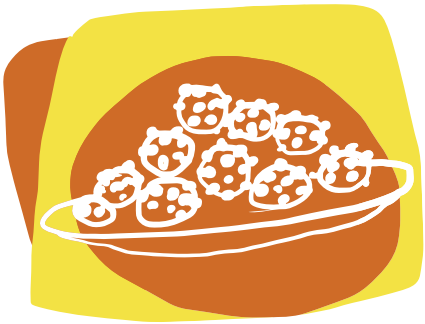
Dica: se não usar o liquidificador; bater bem com a colher de madeira ou com o fuê.

"Da semente à mesa, as mulheres agricultoras são as protagonistas no cuidado."

Sítio Ágatha - PE

Belo Horizonte, em Minas Gerais (MG)[4]

Genoveva Borges é agricultora familiar e moradora da comunidade Barro Branco, em Santa Bárbara (MG). Ela nasceu em Belo Horizonte, mas foi criada na roça, e acha isso muito bom. O pai colocava as filhas e filhos no carrinho e levava pra roça, onde ficavam o dia inteiro; e assim foram aprendendo o cuidado e manejo com a terra. Quando cresceu, foi morar em Belo Horizonte, porém retornou para Santa Bárbara e começou a trabalhar como funcionária pública. Por motivos de saúde, deixou o emprego e passou a se dedicar integralmente aos cuidados domésticos e da família.



4 Texto feito por Giro Agroecológico, informativo da REDE de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas

Biscoito de polvilho de açafrão

Belo Horizonte - Minas Gerais

Enviada por Genoveva Borges agricultora familiar e moradora da comunidade Barro Branco, em Santa Bárbara, MG.

Ingredientes

- 1kg de polvilho azedo
- 3 ovos
- 300ml de leite
- 200ml de óleo
- 50g de queijo parmesão
- 2 colheres de sopa de açafrão-da-terra ralado

Como fazer?

Em uma panela, coloque o leite e o óleo para aquecer. Em uma bacia, coloque o polvilho azedo e escalde com o leite e o óleo. Em seguida, adicione os ovos e o queijo parmesão. Sove bastante. Coloque o açafrão ralado até obter a cor desejada. Em seguida, coloque a massa em um tabuleiro sem untar e faça a forma desejada do seu biscoito. Pré-aqueça o forno a 250 °C. Asse até secar. Ele fica sequinho e crocante.

> *"Do jeito que a tia ensinou, a gente vai só incrementando. Eu sinto até o saborzinho de quando a tia fazia pra gente. É muito bom! E saber também que a gente está podendo proporcionar pros meus filhos, pros meus sobrinhos e pro meu netinho uma alimentação saudável. O biscoito de polvilho puro é só biscoito de polvilho, mas o biscoito de polvilho com beterraba, biscoito de polvilho com açafrão, com espinafre, isso é muito bom!"* (Genoveva Borges).

São João das Missões, em Minas Gerais (MG)

O município de São João das Missões está localizado no norte do Estado de Minas Gerais. É nessa região que se encontra a Terra Indígena (TI) Xakriabá, que foi homologada em 1987, sendo posteriormente, em 2003, acrescentada em área contínua a TI Xakriabá Rancharia. O povo Xakriabá é um dos poucos povos indígenas remanescentes em todo o Estado de Minas Gerais. Povo que resistiu e ainda enfrenta a mineração, os fazendeiros de gado e tantas outras opressões que dizimaram os povos indígenas no interior das Minas Gerais.

Para conhecer:

Os herdeiros da luta Xakriabá unem-se à labuta de seus caciques, pajés e lideranças. *"Firmamos compromisso com a história dos nossos anciãos e com o futuro dos nossos filhos"*, sustenta Durkwa Xakriabá na abertura do 1° Encontro da Juventude Xakriabá. Os passos firmados na assembleia que aconteceu de 17 a 19 de outubro de 2017 na Aldeia Imbaúba e que reuniu aproximadamente mil jovens caminham para a valorização da cultura, espiritualidade, identidade e território – assuntos debatidos durante o encontro.

Assista o video:**"Um pé na aldeia, um pé no mundo: Juventude Xakriabá segue os passos da resistência histórica do povo".**

Leia a reportagem: **"Um pé na aldeia, um pé no mundo: Juventude Xakriabá segue os passos da resistência histórica do povo"**

Doce de Raiz (batata) de Umbu

São João das Missões - Minas Gerais

Receita tradicional do território indígena, no município de São João das Missões – MG. A receita é da Suely Xakriabá, e foi transcrita por Maria José M. Alkimim (Zeza Xakriabá).

Ingredientes:

1 litro de raízes do umbu
1 litro de leite de vaca
Açúcar e rapadura
Cravo

Como fazer?

Primeiro, escolhe um pé de umbu e mais afastado do seu tronco, cava e retira as raízes, chamadas também de batatas, de umbu. Mas afastado do tronco para o pé não morrer.

Lave a raiz, descasque, rale e coloque para ferventar. Deixe fermentando uns 10 a 15 minutos. Depois escorre, ela vai diminuir a quantidade. Coloca o açúcar para queimar um pouco, acrescente leite de vaca e a rapadura. Depois, acrescente a massa fermentada e escorrida, aos poucos. Vai mexendo até engrossar (a gosto). Depois de pronto, acrescente cravo. Para cada litro de leite de vaca, 1 litro de raiz ralada (aferventada), meio de açúcar e um pedaço de rapadura.

Percebam que o modo de preparo vai sendo contado a partir da memória, da lembrança da feitura, da ação prática de manipular os alimentos na cozinha e de muitos outros afetos! Muitas vezes, não há uma listagem prévia de ingredientes e quantidades, muito menos um método único ou "correto" de fazer cada preparo. Falar de receitas é mergulhar na história oral do povo, é falar da sabedoria, da magia pulsante e do conhecimento transmitido nas conversas, trocas e vínculos que vão sendo tecidos e temperados com amor, respeito à história do povo e gratidão à abundância e diversidade da natureza.

"Nós precisamos alimentar o nosso corpo, mas também precisamos alimentar o nosso espírito. Porque o nosso espírito é a conexão do território."

Célia Xakriabá

Ubatuba, em São Paulo (SP)

Em Ubatuba, no litoral norte de São Paulo, a Associação dos Bananicultores do Ubatumirim (ABU) foi criada no começo da década de 1990 e conta com 20 agricultoras e agricultores familiares. Além do manejo e comercialização das plantas *in natura*, a Associação conta com uma Unidade de Beneficiamento de produtos tradicionais no Sertão do Ubatumirim, que incrementa a oferta dos alimentos processando algumas espécies para venda de polpa (como de juçara, cambuci, goiaba, carambola, entre outras), além da produção de geleias (amora e jabuticaba). Hoje, o principal produto da Associação é o mix, que leva o fruto da juçara, banana, cambuci e inhame, também vendido na praia como açaí da Mata Atlântica. A polpa, muito similar ao açaí originário da Amazônia, é extraída a partir dos frutos desta palmeira.

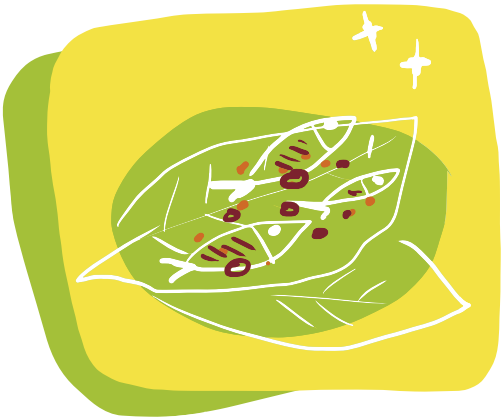
Receita que alimenta e preserva a Mata Atlântica

Escolhida por seu valor nutricional, a vitamina de polpa de juçara com banana foi introduzida na alimentação nas escolas e creches de Ubatuba. A juçara foi aprovada pelas crianças em teste de aceitabilidade. Ao consumirmos os frutos da juçara em vez do palmito, preservamos a árvore, gerando renda e comida de verdade.

Palmeira Juçara

Segundo o site do “Projeto Juçara”, ação desenvolvida pelo Instituto de Permacultura e Ecovilas da Mata Atlântica em parceria com diferentes comunidades locais, no Brasil, várias palmeiras

produzem palmito comestível. Entre elas, a espécie mais conhecida e apreciada é comumente chamada de palmiteiro juçara ou jiçara, produtora do palmito branco. A palmeira Juçara (*Euterpe edulis – Arecaceae*) é uma espécie de extrema importância para a biodiversidade da Mata Atlântica. Seus frutos servem de alimento para mais de 70 espécies de animais e aves, sendo considerada espécie-chave para a conservação de florestas no bioma.



Mix da Mata Atlântica

Ubatuba - São Paulo

Receita pesquisada a partir das referências da Associação dos Bananicultores do Ubatumirim.

Ingredientes

400ml de polpa de juçara pura
4 bananas maduras sem casca
2 inhames cozido sem casca
100-200g de polpa de cambuci (a gosto)
1 copo de água de coco – (a quantidade de água varia de acordo com a consistência)

Como fazer?

Deixe a polpa de juçara descongelar por aproximadamente 10 minutos, em temperatura ambiente. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar liso.
Após o processamento, para servir você pode ainda adicionar pedaços de gengibre, suco de maracujá ou de outras frutas, beterraba cozida ou crua, guaraná em pó, granola, castanhas ou amendoim.

"Leiam os rótulos, troquem os alimentos embalados e industrializados pelos alimentos de verdade! Passeie pelo quintal primeiro e colha os alimentos que encontrar. Produza receitas a partir do que existe!"

Patrícia Brito

Paraty, no Rio de Janeiro (RJ)

Situado às margens da rodovia BR-101, na cidade de Paraty, no Rio de Janeiro, o Restaurante do Quilombo do Campinho é referência em gestão comunitária, resistência, cultura popular e comida de verdade. Fundada no fim do século 19 por três mulheres pretas, a comunidade quilombola abriga mais de 150 famílias que vivem de plantio, artesanato, oficinas de jongo e de um restaurante premiado por guias de viagem.

A comida quilombola e caiçara é uma marca importante do território que tem prazer em compartilhar seus pratos típicos, prezando pela produção agroecológica dos alimentos e o cuidado em cada detalhe no preparo da refeição que será servida.

Para conhecer: "Sabores da Resistência"

O filme parte da apresentação do restaurante comunitário Quilombo do Campinho para retratar formas de vida, a cultura e o processo de resistência de comunidades quilombolas. A iniciativa é parte de um projeto chamado "Da Terra à Mesa", financiado pelo CNPq e coordenado por representantes do Instituto de Políticas Públicas e Relações Internacionais (IPPRI) da UNESP, no campus de São Paulo, em parceria com o Laboratório Tecnologias Diálogos e Sítios (LTDS) da COPPE/UFRJ e o projeto de extensão Convivium do curso de Gastronomia/INJC/UFRJ. Link: https://youtu.be/Gg1aDym2L4g

Peixe à moda quilombola

Paraty - Rio de Janeiro

Receita do Restaurante do Quilombo do Campinho.

Ingredientes:

1 peixe de mais ou menos 1kg cortado em postas
3 tomates
1 cebola grande em rodelas
2 colheres de sopa de óleo de soja ou azeite
2 dentes de alho espremidos
1 xícara de chá de coentro batido
1 xícara de chá de salsinha batida
2 pimentas malaguetas esmagadas
4 bananas d'água verdes e cortadas ao meio
Folhas de alfavaca
Urucum em pó
Pimenta-do-reino e sal a gosto

Como fazer?

Pegue o peixe já limpo e cortado em postas, adicione algumas gotas de limão, o alho espremido, sal e pimenta-do-reino. Deixe tomar gosto por 20 minutos. Aqueça o óleo em uma panela de barro e disponha, em camadas intercaladas, as postas de peixe, o coentro, a salsinha, a alfavaca, a cebola, a pimenta e os pedaços de banana. Coloque água suficiente para cobrir tudo e deixe cozinhar, tomando o cuidado de não deixar que o peixe e a banana se quebrem. Retire um pouco do caldo que se formar e junte a ele farinha de mandioca e urucum em pó para dar uma cor. Corrija os temperos adicionando mais pimenta no pirão, se necessário. Sirva com arroz branco.

COZINHAR É CRIAR E RECRIAR:
OUTRAS RECEITAS, ADAPTAÇÕES,
IDEIAS?

5. Geração de renda

Trabalho e renda com Comida de Verdade

> *"Ao viver aquilo que acreditamos, podemos inspirar pequenas ou grandes mudanças ao nosso redor. Não precisamos ser heroínas e responsáveis por tudo e por todas, nem podemos esperar que as outras pessoas façam por nós e pelo mundo, o que desejamos fazer no aqui e no agora. Nós somos aquelas por quem estávamos esperando. Para criar um futuro desejável, precisamos primeiro imaginar outras realidades possíveis. A arte, o sonho, a beleza são fontes de inspiração. Quando imaginamos novas possibilidades de viver, abrimos caminhos para ela se realizar no mundo. Tudo o que existe um dia foi sonhado ou parte da imaginação de alguém".* (Transcrição de trecho do texto de apresentação de leve e Naila, Mandala Lunar 2021)

É extenso, diverso e cuidadoso o conjunto de reflexões já construídas por muitas pessoas sobre as potências e desafios para permanência das juventudes nos territórios de suas famílias.

Apesar da interiorização das Instituições de Ensino, Pesquisa e Extensão, do fortalecimento das redes solidárias em diferentes lugares e, em algumas situações, da maior abertura por parte das mães, pais, tios e avós às demandas, olhares e propostas que partem das e dos jovens, ainda são grandiosos os esforços que a juventude precisa fazer para que seus sonhos e desejos se mantenham vivos.

Permanecer em seus territórios significa, em grande parte das vezes, enfrentar não só os desafiadores diálogos geracionais tecidos no interior de cada família e comunidade, mas ainda superar os percalços na busca por estratégias de estudo, formação e acesso às oportunidades de trabalho e geração de renda em ações, projetos e iniciativas conectadas aos seus princípios e valores como, por exemplo, a agroecologia e a economia solidária.

Esse livro e a oficina de preparação das receitas não aterrissam por acaso nos diálogos do GT Juventudes da ANA. Para além da troca afetiva-fortalecedora de redes, e da formação política e pedagógica, **nossa grande inspiração no GT é seguir, cada vez mais, construindo caminhos saudáveis, solidários e economicamente sustentáveis para todas/os/es nós.**

A aposta desse livro é, portanto, aumentar o volume dos sonhos, das iniciativas e dos pequenos e potentes projetos protagonizados pelas juventudes no **reconhecimento da potência que os alimentos de cada território têm!**

Para avançarmos juntas nessa construção, elaboramos um cardápio de propostas, perguntas e inspirações que podem orientar o terreno fértil das ideias que já pulsam dentro de vocês!

Cardápio de Ideias

Pensando juntas/os/es:

Quais são os alimentos e as receitas tradicionais deste território?

Quem você poderia convidar para sonhar com você?

Quais são as mestras e mestres que conhecem como ninguém essas receitas?

Como esses alimentos contam nossa história e falam da nossa identidade?

Na gestão de uma iniciativa voltada à produção de comida, nem todas as pessoas precisam saber cozinhar. Comprar os insumos, pensar na logística, gerenciar contas e fazer a divulgação dos serviços e produtos também são habilidades importantíssimas!

Uma geração aprende com a outra, uma ideia puxa a outra:

Muitas/os jovens estão reinventando receitas, os tradicionais docinhos para festas (brigadeiros e beijinhos), o pão de mel e outros alimentos que podem ser comercializados em feiras, eventos, na praia e em outros espaços, estão sendo adaptados para receberem produtos locais e que marcam a identidade de cada povo. Castanhas locais como caju, baru e outras frutas secas são acrescidas às receitas, e outras combinações veganas e mais naturais também estão sendo sonhadas e recriadas!

Articular em redes com seu território/comunidade, relacionando saberes tradicionais com novas técnicas de preparo e produção;

Algumas iniciativas estão criando páginas próprias nas redes sociais oferecendo serviços de atendimento à festas, eventos e, nessa pandemia, entrega em domicílio com encomenda prévia. Comercializar no próprio território.

As frutas da época tão fartas em algumas regiões e épocas do ano, podem virar compotas, geleias, podem ser desidratadas e comercializadas de diferentes formas;

Ervas, temperos e as próprias frutas podem virar deliciosas bebidas probióticas, com identidade própria e valor agregado, além de serem altamente nutritivas.

As juventudes também estão se reunindo para estudar, testar receitas e também promover pequenas dicas e orientações em fotos e vídeos que, disponibilizadas nas redes sociais, podem construir aulas, palestras e oficinas que podem também ser comercializadas (via taxas de inscrição) ou podem divulgar o trabalho das comunidades.

Existem algumas universidades e cursos técnicos que promovem formação específica na área de gastronomia, mas essa certificação não é obrigatória para que os projetos decolem. A experiência prática, o cuidado e a qualidade dos serviços e dos alimentos importa muito! A ousadia também!

Pensar sobre as embalagens é também muito importante. Cada pequeno esforço para evitar o uso excessivo de plástico vale a pena. Folhas de bananeira, as palhas verdes de milho, a casca do coco e muitos outros elementos da natureza podem ser usados para acomodar nas mesas e servir os alimentos.

As juventudes podem, ainda, buscar estágios em restaurantes, hotéis e eventos de modo que possam ir conhecendo os fluxos e dinâmicas envolvidas na preparação e na disponibilização de alimentos.

Inspirações

Jasmim Manga — **@jasmim__manga**

OkeNutre — **@okenutre**
Cozinha e Horta

Coletivo Rastafari Roots Ativa — **@roots_ativa**
Permacultura periférica

Cozinha Abolicionista — **@cozinhaabolicionista**
Soluções Vegetais Congeladas

Comida Invisível — **@comidainvisivel**
Soluções de combate ao desperdício
a partir do alimento

Pitéu — **@piteu_cozinhafetiva**
Cozinha Afetiva

Comissão de Jovens Multiplicadores/as da Agroecologia — **@cjma_oficial**

Os matutinhos — **@osmatutinhos2**
Produção de pães artesanais
e agroecológicos

Raízes do Brasil — **@raizesdobrasil.rj**
Espaço-conquista do Movimento
dos Pequenos Agricultores (MPA)

Armazém do Campo Recife — **@armazemdocamporecife**
Produção agroecológica
da Reforma Agrária

Agroecoloja Recife — **@agroecoloja.recife**
Produtos agroecológicos
direto de quem produz

Zora Tikar — **@zoratikarsantos**
Pesquisadora da comida
Afro Mineira

Juliana Dias — **@comidaecomunicacao**
Pesquisadora e professora
da UFRRJ

Ação Coletiva — **@acaocoletiva.comidadeverdade**
Comida de Verdade

Xepativismo — **@xepaativismo**
Xepa Cozinha e Ativismo

O Joio e O Trigo — **@ojoioeotrigo**
Único projeto brasileiro de jornalismo
que investiga exclusivamente a
alimentação e suas implicações políticas

6. Dicionário Cultural

Entre Sotaques e Temperos

Essa troca começou quando nossas cozinheiras fizeram a lista de ingredientes para a oficina e cada território precisou interpretar os pedidos. A partir da troca iniciada na preparação, das brincadeiras e intercâmbios que fizemos durante o desenrolar da manhã de sábado, decidimos montar um pequeno dicionário cultural de comidas de verdade.

E você, como chama cada um desses pratos e alimentos? De que outras comidas você se lembra nesse caldeirão diverso que é o Brasil?

Abóbora: Também chamada de jerimum ou moranga, a cultura da abóbora teve origem na América, onde foram domesticadas há cerca de 9.000 anos, pela civilização Olmeca e seu cultivo foi adotado pelas civilizações Maia, Asteca, Inca, entre outras. Atualmente, são cultivadas em todo o mundo.

Angu: O nome "angu" vem da palavra àgun do idioma africano fon da África Ocidental, onde a palavra se referia a uma papa de inhame sem tempero. A palavra também pode provir do iorubá *a'ngu*.

Banana-da-terra: Essa é a banana com maior quantidade de vitaminas A e C, além de ser a maior espécie do Brasil, podendo chegar a 26 centímetros de comprimento e pesar até meio quilo! Também é conhecida por outros nomes como banana-comprida e banana-chifre-de-boi.

Banquetaço: é uma resposta à necessidade de defender o direito à alimentação adequada e saudável. Como um ato de rua, em 2017 aconteceu em São Paulo contra a Farinata, também chamada de Ração Humana, proposta pelo então prefeito João Dória (PSDB). Na época, agricultores/as, nutricionistas, participantes do Conselho Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional, cozinheiros/as e ativistas realizaram um ato de protesto diante do Theatro Municipal de São Paulo, onde foram servidas duas mil refeições. Esse modelo se espalhou pelo Brasil unindo solidariedade, comida de verdade e comunicação. No IV ENA – Encontro Nacional de Agroecologia, em 2018, um lindo banquetaço finalizou o encontro em Belo Horizonte.

Carne Seca: No preparo da carne seca utiliza-se salmoura em pouca quantidade, as mantas são empilhadas e expostas ao sol por pouco tempo e o produto final mantém algumas características do corte original. No Brasil também é chamada de carne do ceará, ceará, carne de sul, charque, carne velha, jabá, iabá, sambamba e sumaca.

- **Na preparação do charque:** utiliza-se sal e sol em grande intensidade. Praticamente enterram-se as mantas em sal e expõe-se ao sol por muitos dias. Desta forma, o produto final é bem diferente do produto inicial, com características, cor e sabor bem diferentes da carne in natura.

- **A carne de sol** é preparada com as peças inteiras (sem abrir em forma de manta), leva pouco sal e, apesar do nome, não é exposta ao sol, é mantida em locais cobertos e ventilados e, apesar da cura, ainda é um produto bastante perecível e deve ser mantido sob refrigeração após término do processo.

Mandioca: macaxeira, aipim, castelinha, uaipi, mandioca-doce, mandioca-mansa, maniva, maniveira, pão-de-pobre, mandioca--brava e mandioca-amarga, são termos brasileiros para designar a espécie *Manihot esculenta (sinônimo M. utilissima)*. É uma espécie de planta tuberosa da família das *Euphorbiaceae*.

Mangará: é o nome (mineiro) dado ao umbigo da bananeira, coração da bananeira ou a flor da bananeira.

Manteiga de Garrafa: Também conhecida como manteiga da terra, manteiga de gado, manteiga do sertão ou manteiga nordestina, é um tipo de manteiga que se mantém líquida em temperatura ambiente.

Mungunzá ou munguzá: é uma iguaria doce feita de grãos de milho branco ou amarelo levemente triturados, cozidos em um caldo contendo leite de coco ou de vaca, açúcar, canela em pó ou casca e cravo-da-índia.

- **Canjica:** a partir da etimologia da palavra canjica, temos, a princípio, três possíveis derivações vindas dos Tupinambás, da Índia e do quimbundo, língua falada na África, na região da Angola. Esses três lugares possuem costumes culinários inspirados da papa feita do milho.
- **No Nordeste:** canjica é um pudim doce!
- **No Sudeste:** canjica é uma papa ou sopa doce de milho cozido servido inteiro com leite de coco ou leite de vaca, canela e açúcar.

Pão Francês: Pão presente no café da manhã, no lanche ou no café da tarde, o pão francês pode ser chamado de cacetinho e também de pão de sal.

Polenta: Prato de origem italiana, a polenta é uma espécie de mingau preparado com farinha de milho, água e sal. Para não formar grumos, a farinha deve ser despejada aos poucos até atingir a consistência correta, de um mingau bem espesso. A polenta pode ser preparada de diversas maneiras: cortada em tiras e frita em óleo bem quente após congelada; cremosa com molho de carne e até na panela de pressão.

Rapadura: é um doce de origem açoriana ou canária (regiões específicas de Portugal) em forma de pequenos tijolos, com sabor e composição semelhantes ao açúcar mascavo. Fabricada em pequenos engenhos de açúcar, surgiu no século XVI como solução para transporte de açúcar em pequenas quantidades para uso individual.

Tapioca: Também conhecida como beiju, é uma iguaria brasileira, de origem tupi-guarani, originária do Nordeste. Feita com a fécula da mandioca, também conhecida como goma da tapioca, tapioca, goma seca, polvilho ou polvilho doce.

7. Agradecimentos

"A arte e a agricultura espalham sementes de liberdade"

Como partilhou o nosso amigo, poeta e artista Helder Vasconcelos, a arte e a agricultura ecológica espalham sementes de liberdade pelo mundo. Essa breve seção faz um profundo agradecimento às juventudes que, como disse Luíza, estão desafiando sua realidade ao sonhar novos mundos possíveis e ao resistir às tantas violências impostas.

Desde 2016, ano de criação do GT Juventudes da ANA, muitas sementes foram plantadas e germinadas nessa terra fértil que é o movimento das juventudes que constroem e promovem a agroecologia no Brasil e na América Latina. Muitas mãos e temperos de todas as regiões do País foram chegando e trazendo novas histórias, identidades, saberes, cores e desejos para essa construção coletiva. A nossa força vem da nossa diversidade. De nossos diferentes ritmos que vibram e entoam nossos modos de vida, nossas denúncias e os nossos anúncios.

De lá pra cá, afeto, cuidados e compromisso têm sido práticas cotidianas que pautam nossas relações e nossas lutas. Na costura dessa rede de protagonismo das juventudes, tecemos, celebramos e agradecemos o apoio, o compromisso e a parceria de grupos e organizações com as pautas e com a agenda política das e dos jovens do movimento agroecológico. Em especial, à assessoria do Centro de Desenvolvimento Agroecológico Sabiá (Centro Sabiá), do Centro de Estudos do Trabalho e de Assessoria ao Trabalhador (CETRA) e da AS-PTA (PB) – Agricultura Familiar e Agroecologia.

Estamos no campo, nas florestas, nas águas e nas periferias urbanas. Somos agricultoras/es, assentadas/os, filhas/os, netas/os, mães e pais. Estudantes, feirantes, comunicadoras/es, educadoras/es, poetas e artistas. Produzimos comida de verdade, estamos nas feiras agroecológicas, nos coletivos, organizações, nas escolas e também na ciência. Somos muitos e muitas. Sementes que germinam e brotam em cada pequeno pedaço de terra em todos os cantos deste País.

Nosso compromisso é pela defesa de um projeto de sociedade feminista e antirracista, mais justo, inclusivo e democrático, que nos reconheça e contemple as nossas diversidades. Pela construção de sistemas agroalimentares mais sustentáveis e relações mais integradas com a natureza. É pela autonomia e liberdade de povos, comunidades e territórios e pela valorização dos modos de vida de grupos que promovem saúde, soberania e segurança alimentar e nutricional para o conjunto da sociedade que seguimos caminhando.

Dizem que as e os jovens de hoje são o futuro do amanhã, para nós esse futuro é agora. Nossas raízes estão fincadas junto aos nossos ancestrais e, nossos punhos, cerrados. Não recuaremos porque conhecemos os nossos direitos e a nossa história. Sabemos dos que tombaram e tiveram sangue derramado, antes de nós, por essa mesma causa: a disputa pela terra, pelo domínio sobre as vozes e sobre os corpos marginalizados. Um sistema que adoece, que oprime e que mata. Nos reconhecemos nas dores que nos atravessam geração a geração e, como diz o trecho da canção[1] de Emicida: "*Enquanto a terra não for livre, eu também não sou*".

---

1 Principia, canção do álbum *AmarElo* (2019), do rapper Emicida.

Embalados nessa melodia, entoando uma só voz, nós, juventudes, seguimos de mãos dadas, carregando sementes crioulas, semeando liberdades e refazendo caminhos, mas também abrindo novas trilhas e percorrendo novas estradas, assim como trouxe Iran Neves, ao final da sua belíssima contribuição na abertura da oficina virtual:

> *"Eu vejo aqui como mais uma oportunidade de dar visibilidade, eu vejo aqui como mais uma oportunidade para trazer esse conhecimento para que esse conhecimento também possa ser visível, dialogar e caminhar nas pegadas, nas caminhadas dos movimentos sociais, dos povos da terra, das águas e das florestas.* ***E tudo que eu falei é: Cultura do Encantamento! A gente precisa se encantar!***
>
> *A gente só vai conseguir romper com essas estruturas que estão postas aí quando a gente se encantar. E a gente se encanta com as levezas. E aqui eu invoco outro aprendizado que é a* ***cultura da sutileza****. A gente precisa dessa sutileza, dessa sensibilidade para que a gente possa se encantar. Um grande ensinamento que o povo Xukuru e que os povos indígenas podem contribuir é com essa cultura dos encantamentos. Quando essa fumaça de pandemia passar, todos nós estaremos juntas/os para continuar contribuindo com esse movimento da agricultura do sagrado"* (Iran Neves).

Seguimos cultivando sutilezas e encantamentos!

GT Juventudes da ANA

8. Equipe

Comida que alimenta: não só de nutrientes, mas de histórias e de desejos

Conheça quem ajudou a colorir e temperar essa história:

Ana Lourenço Matinhos: Mulher caiçara, preta, periférica e lésbica. Bacharel em Gestão Ambiental. Há dez anos atua na área da gastronomia. Em 2018 idealizou o projeto Guará Foods com ênfase em culinária Slow Foods. Atualmente desenvolve pesquisas com comunidades caiçaras afrodiaspóricas. Acredita que comida de verdade é *"a comida que além de alimentar o corpo, alimenta a alma"*.

Giuseppe Bandeira: Homem preto e gay, filho do Sertão do Pajeú e da conhecida Terra da Poesia, a cidade de São José do Egito, em Pernambuco. É jornalista, técnico em agroecologia, educador popular e doula, faz parte dos Grupos de Trabalho das Juventudes da Articulação Nacional de Agroecologia (ANA) e da Associação Brasileira de Agroecologia (ABA-Agroecologia) e do Coletivo Kapi'Wara - Agroecologia Urbana.

GT Juventudes ANA: O GT Juventudes foi criado em outubro de 2016, a partir do encontro Diálogos sobre Juventudes e Agroecologia que aconteceu na cidade de Recife, em Pernambuco. É composto por jovens das cinco macrorregiões do País e por organizações de assessoria.

Integrantes do GT Juventudes ANA em 2021

> **Bianca Buriti:** Comissão de Juventudes do Coletivo Regional das Organizações da Agricultura Familiar e GT de Juventudes ASA-PB.

Bruno Cimbleris Alkmim Kern: AUÊ! Estudos em Agricultura Urbana / Universidade Federal de Minas Gerais.

Ghiulia Cabral Martins: AUÊ! Estudos em Agricultura Urbana / Universidade Federal de Minas Gerais.

Giuseppe Bandeira: Associação Brasileira de Agroecologia (ABA-Agroecologia).

Jessé Lima da Silva: RAMA/ Rede de Agroecologia do Maranhão.

Luciana Salles: Articulação de Agroecologia do Rio de Janeiro e Rede Carioca de agricultura urbana – Rede CAU.

Luiz Filho: Pastoral da Juventude Rural (PJR).

Raphael Soares: AUÊ! Grupo de Estudos em Agricultura Urbana/UFMG.

Regilane Alves dos Santos: CETRA/Centro de Estudos do Trabalho e de Assessoria ao Trabalhador e a Trabalhadora/ GT de Juventudes da Rede de Agricultores(as) Agroecológicos(as) e Solidários(as) do território Vales do Curu e Aracatiaçú.

Assessorias

Cássia Pascoal: CETRA – Centro de Estudos do Trabalho e de Assessoria ao Trabalhador e a Trabalhadora.

Edson Possidonio da Silva: AS-PTA Agricultura Familiar e Agroecologia, Movimento de Juventude Camponesa do Polo da Borborema e GT de Juventudes da ASA-PB.

Flavia Cavalcante Tavares: CETRA – Centro de Estudo do Trabalho e de Assessoria ao Trabalhador e a Trabalhadora.

Janaina Ferraz: Centro de Desenvolvimento Agroecológico Sabiá e Comissão de Jovens Multiplicadoras/es da Agroecologia (CJMA).

Ianah Maia: É uma mulher preta, artista visual, ilustradora e técnica em agroecologia. Em seus trabalhos busca sempre retratar a diversidade, os afetos e faz isso através de pinturas manuais (feitas com a técnica da geotinta) e de ilustrações digitais, como as que foram feitas para este livro. Ianah faz parte da Rede Pela Transição Agroecológica, do Fórum de Mulheres de Pernambuco, da crew de graffiti Pixe Girls, do coletivo artístico de mulheres Entremoveres e da Terra Coletiva (coletivo de arte dedicado à técnica natural de pintura com terra - geotinta).

Nathalia Mesquita: Mulher periférica, lésbica, feminista e antiproibicionista, filha e neta de indígena do interior de Barcellos, no Alto Amazonas. É filha de uma sertaneja. Como gastrônoma e técnica em agroecologia, para Nathalia, ficar na terra é como criar raízes. "*Falar de alimento é falar de memória*".

Nati Almeida: Com raízes indígenas nas roças da Mata Atlântica por parte da avó paterna, e sertaneja pernambucana e doceira por parte de avó materna e mãe, pesquisa no doutorado comidas e festas populares a partir das narrativas e do protagonismo feminino. Compõe o GT de Cultura e Comunicação da Associação Brasileira de Agroecologia e a equipe da Agenda de Saúde e Agroecologia da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz).

Patrícia Brito: Também conhecida como Neném, é uma mulher periférica, neta de benzedeira e parteira. Trabalha com comunidades afro-brasileiras e indígenas e com banquetes públicos e também desenvolve pesquisas no campo do patrimônio imaterial

e material. Acredita que o trabalho no campo com a comida tem que ser transversal. O coração está acima de tudo, pensar a nossa relação cósmica com a natureza. Sua memória ancestral está ligada a sua avó, que era responsável pelas plantas do Cerrado e seu avô pelas plantas da Mata Atlântica. De acordo com ela, comer é alimentar a alma, os desejos, os espíritos, fazer parte do mundo encantado. É estar presente fazendo trocas de saberes.

Patrícia Nardini: Também conhecida como Patilda, é uma mulher branca, de origem fluminense que mora atualmente em Belo Horizonte. É graduada em arquitetura e urbanismo, e a partir da aproximação com o movimento agroecológico foi se redescobrindo profissionalmente, e aprimorando suas habilidades em design e facilitação gráfica.

Secretaria Executiva da ANA: À época do desenvolvimento da iniciativa Comida de Verdade nas Escolas do Campo e da Cidade, a Secretaria Executiva da ANA era formada por uma equipe de cinco pessoas, incluindo uma assessora de comunicação e uma assistente administrativa. A Secretaria cumpre o papel de animar processos de articulação entre movimentos, redes e organizações que fazem parte da ANA; organizar atividades como encontros, reuniões e oficinas de trabalho; captar recursos para atividades da ANA; elaborar, gerir e executar projetos de caráter nacional; entre outros.

ARTICULAÇÃO
NACIONAL DE
AGROECOLOGIA

ISBN: 978-65-89039-05-1
CL
9 786589 039051