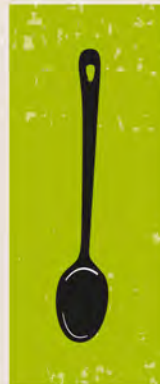


Mercado AlimentaCE

Mistura QUILOMBOLA



comida, identidade e cultura no Ceará




Senac

Mercado AlimentaCE

mistura **QUILOMBOLA**

comida, identidade e cultura no Ceará

Editora Senac Ceará • Fortaleza • 2024



Presidência da Fecomércio-CE e dos
Conselhos Regionais do Sesc e Senac CE:
Luiz Gastão Bittencourt da Silva – Presidente licenciado
Luiz Fernando Monteiro Bittencourt – Presidente interino

Diretoria do Departamento Regional do Senac CE:
Débora Sombra Costa Lima – Diretora

Diretoria de Educação Profissional do Senac CE:
Priscilla Marques Carneiro – Diretora

Superintendência de Ações Integradas:
Henrique Javi – Superintendente interino
Marlea Nobre da Costa Maciel – Diretora Administrativa
Gilberto Barroso da Frota – Diretor Financeiro

Coordenação de Produção Editorial do Senac CE:
Paulo Bruno Lopes da Silva

Conselho Editorial:
Débora Sombra Costa Lima
Denise de Castro
Gilberto Barroso da Frota
Luís Antonio Rabelo Cunha
Marlea Nobre da Costa Maciel

Editora: **Denise de Castro**
Design gráfico: **Kelson Moreira**
Ilustrações: **Kelson Moreira · Shutterstock**
Revisão: **Ana Saba**
Assistência administrativa: **Claudiane de Aguiar**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Mariana Moreira Maciel CRB 3/1288

Proibida a reprodução,
nos termos da Lei,
sem autorização expressa.
Todos os direitos desta edição
reservados ao Senac Ceará.

© Senac Ceará, 2024

Editora Senac Ceará
Av. Desembargador Moreira,
1301, Aldeota, Fortaleza/CE
CEP 60170-001
editora@ce.senac.br
www.ce.senac.br

M533m Mercado AlimentaCE.
Mistura quilombola: comida, identidade
e cultura no Ceará. / Mercado AlimentaCE –
Fortaleza: Editora Senac Ceará, 2024.
184 p.: il. color.
ISBN: 978-85-99723-46-3
1. Gastronomia. 2. Receitas de família. 3.
Culinária brasileira - nordestina. I. Título

CDD 641.5981

GOVERNO DO CEARÁ

Elmano de Freitas da Costa – Governador do Ceará

Jade Afonso Romero – Vice-governadora do Ceará

Luisa Cela de Arruda Coêlho – Secretária da Cultura

Rafael Cordeiro Felismino – Secretário Executivo da Cultura

Gecíola Fonseca Torres – Secretária Executiva de Planejamento e Gestão Interna da Cultura

Caio Anderson Feitosa Carlos – Coordenador da Rede Pública de Equipamentos Culturais do Ceará

Jéssica Ohara Pacheco Chuab – Coordenadora de Patrimônio Cultural e Memória

INSTITUTO MIRANTE DE CULTURA E ARTE

Tiago Santana – Diretor-Presidente

João Wilson Damasceno – Diretor Executivo

Flávio Jucá – Diretor Administrativo-Financeiro

Charlene Régis – Superintendente
Administrativo-Financeiro

Camila Rodrigues – Assessora de Ação Cultural

Dione Silva – Assessora de Políticas Afirmativas
e Articulação Comunitária

Fernanda Cavalli – Assessora de Comunicação

Iana Soares – Assessora de Formação

Abílio Oliveira – Gerente de Planejamento

Amanda Lima – Gerente de Projetos Especiais
e Governança

Isabel Ferreira Lima – Gerente de Experiência
e Linguagem

Natasha de Paula – Gerente de Tecnologia
e Inovação

Renata Duarte – Gerente de Operações e Serviços

Vinício Brigido – Gerente de Desenvolvimento
Humano

MERCADO ALIMENTACE

Marina Araujo – Diretora

Cristiano Bezerra – Assessor de Relações
Institucionais

Iury de Melo – Coordenador do Núcleo de Pesquisa
e Desenvolvimento

Giordana Frapiccini – Coordenadora de Pesquisa
em Culturas Alimentares

Manjari Ikeda – Coordenadora de Desenvolvimento

Matheus Henrique – Auxiliar Educativo

Suel Silva – Auxiliar Educativo

Glauber Uchoa – Coordenador de Ação Cultural

Sandra Alves – Supervisora de Relacionamento
e Operações

Gabriela Araruna – Supervisora de Programação

Flor Viana – Coordenadora de Programação
e Relacionamento

Eduarda Talicy – Coordenadora de Comunicação

Jeri Uchoa – Designer

Yuri Soares – Técnico Especialista em Mídias Sociais

João Ferreira – Estagiário de Comunicação

Luis Aires – Coordenador Administrativo-Financeiro

Bárbara Pereira – Supervisora Administrativa

Jhonathan Cruz – Assistente
Administrativo-Financeiro

Cinthia Freitas – Textos

Camila de Almeida – Fotografia

Preservando e valorizando nossas tradições alimentares • **6**
Fruto da escuta e aprendizagem • **7** Gastronomia ancestral –
símbolo da identidade cultural do Ceará • **8** Preservar memória
e exaltar a inventividade negra • **10** Pesquisa feita no
coletivo • **12** A grandeza do alimento (e do conhecimento)
está na partilha • **13**

Comunidade Quilombola Alto Alegre • 15

Chá da memória • **16** Café de manjerioba • **19** Um caldo
de sustância • **24** Caldo de feijão • **25** Toucinho, farofa de
mandioca e mesa cheia • **26** Farofa de toucinho • **27**

Comunidade Quilombola Caetanos em Capuan • 33

Do pão dormido, uma bebida de acordar • **34** Aluá de
pão • **39** A medida é uma lembrança de mãe • **42** Bolo de
macaxeira • **45** Herança comunitária • **48** Carne de porco
na lata • **49**

Comunidade Quilombola Serra da Rajada • 51

Verde vivo de fruta-pão • **52** Fruta-pão • **55** Mamoad
de Páscoa • **56** Mamoad • **58** Aniversário se celebra
com galinha à cabidela • **60** Galinha cabidela • **62**

Comunidade Quilombola Serra do Evaristo • 67

Do milho do roçado à mesa de nove irmãos • **68**
Pamonha • **71** Misturar e dividir • **74** Misturado • **77**
A semente vira prato • **80** Baião de fava • **84**

Comunidade Quilombola do Cumbe • 87

Gosto de afeto • **88** Grevista • **91** Peixe de mangue • **94**
Tapioca com tainha • **97** Grolado ou Quibeba? Os dois! • **98**
Grolado de banana baba-de-boi • **100** Quibeba • **101**

Comunidade Quilombola Córrego de Ubaranas • 105

Debaixo do cajueiro tem cozinha • 106 Mingau de erva-cidreira • 108 Arroz-doce • 109 Castanhas e preparos de Chico Clemente • 110 Pancão preto • 113

Comunidade Quilombola Nazaré • 115

Futuro é estudar • 116 Pato cozido no leite de coco de palmeira • 120 Pirão escaldado • 121 Comida quilombola: um elo com o passado • 122 Baião de dois com leite de coco-babaçu • 125 Batata-doce rosa é diferente da branca • 126 Cambica de batata • 128

Comunidade Quilombola Curralinho • 131

Sabor e resistência • 132 Bolo de milho no pote • 137 Saberes de um fogão à lenha • 138 Galinha caipira • 141 O ponto do movimento e do sol • 142 Molho de pimenta com leite • 145

Comunidade Quilombola Sítio Veiga • 147

Milho pilado de caçula • 148 Macunzá • 153 A luz e o som da felicidade • 154 Coco-babão cozido • 157 Debulha de comunhão • 158 Fava com mocotó e toucinho de porco • 160

Comunidade Quilombola Consciência Negra • 163

A fartura do porco • 164 Chouriço • 167 Firmeza no nome e na vida • 168 Bolinhas de carne de porco • 171 Liderança: substantivo feminino • 172 Angu • 175 Linha, nó e tempero • 176 Linguça de porco • 179

Um convite à ação • 183

PRESERVANDO E VALORIZANDO NOSSAS TRADIÇÕES ALIMENTARES

A cultura alimentar é uma das expressões mais autênticas da identidade de um povo. No Ceará, ela se reflete com especial intensidade nas comunidades quilombolas, cujas tradições culinárias carregam séculos de história, resistência e resiliência. O Sistema Fecomércio Ceará, por meio do Senac, tem orgulho de contribuir para a preservação e valorização dessa riqueza cultural, reconhecendo a gastronomia como uma ferramenta poderosa de fortalecimento social e econômico.

A Editora Senac, ao lançar obras como "Mistura quilombola: comida, identidade e cultura no Ceará", cumpre o papel de difusão da cultura alimentar cearense. Mais do que um livro, esta publicação é um registro vivo da história, um convite ao diálogo entre gerações e uma ponte entre o passado e o futuro das comunidades quilombolas. Essa iniciativa valoriza tradições alimentares transmitidas ao longo de gerações, celebrando os sabores locais e também promovendo o desenvolvimento integrado e sustentável dessas comunidades.

Na mesa cearense, encontramos o reflexo dessa herança quilombola em pratos como a galinha caipira, o feijão-verde com maxixe e a rapadura, alimentos que não só alimentam o corpo, mas também nutrem a alma e a memória coletiva. Por isso, queremos uma gastronomia cearense que seja cada vez mais coletiva, que una forças entre as áreas de turismo, educação e agricultura familiar, valorizando e promovendo nossa identidade cultural. O Senac Ceará, por meio de programações como o DiCumê: Socialização de Práticas Alimentares que acontece dentro do Encontro Sesc Povos do Mar, tem sido uma peça importante na construção desse caminho. Nossas ações não apenas preservam a memória social das comunidades quilombolas, mas também inspiram outros povos a reconhecerem e valorizarem suas próprias raízes.

É com grande satisfação que parabenizamos o Mercado AlimentaCE por esta iniciativa e reafirmamos nosso compromisso de continuar apoiando e promovendo ações que valorizem nossa cultura e identidade por intermédio da gastronomia.

Luiz Fernando Bittencourt || *Presidente em exercício do
Sistema Fecomércio Ceará*

FRUTO DA ESCUTA E APRENDIZAGEM

Tudo no universo começa de um lugar e vai se aprumando, tomando forma, tomando jeito, espaço e identidade, e quando se vê já é algo firme, forte e único no mundo, capaz de gerar energia, conhecimento, herança, dar frutos e fazer história.

O Mercado AlimentaCE, espaço público da Secretaria da Cultura do Ceará gerido pelo Instituto Mirante, embarcou numa viagem emocionante ao adentrar na pesquisa de cultura alimentar quilombola do Ceará, percorrendo mais de dois mil quilômetros, durante quase dois anos. A nossa equipe de pesquisadores esteve em dez comunidades quilombolas registradas pela Secretaria de Igualdade Racial do Ceará em um processo bonito de investigação a partir de entrevistas, conversas, trocas e muita comida boa.

Pesquisar alimentação tradicional em um cenário de sociedade em que a segurança alimentar se torna um item cada dia mais raro, demonstra que este livro é um grito de resistência que pretendemos ecoar com o trabalho que executamos. As mulheres fazedoras de cultura alimentar, que são as protagonistas dos preparos, são mulheres com uma força pessoal imensa, que só nos provou que todo o histórico de luta dos povos quilombolas do Ceará foi e continua sendo uma chama acesa de esperança para o crescente fortalecimento e valorização dos saberes ancestrais desses povos.

Desejamos que as leitoras e leitores deste trabalho possam sentir a cada página todo empenho que a equipe do Mercado AlimentaCE colocou ao realizar o material contido neste livro, que não teria sentido algum sem o precioso cuidado que os povos quilombolas do Ceará tiveram ao preservar suas histórias, costumes, sabores e saberes. Desfrutem e lembrem-se: se um dia ouvirem alguém questionar se há povos negros por estas bandas, confirmem, pois existem, resistem e persistem!

viva a cultura alimentar dos Quilombos do Ceará!

Marina Araujo // Diretora do Mercado AlimentaCE

Gastronomia Ancestral

SÍMBOLO DA IDENTIDADE CULTURAL DO CEARÁ

O Mercado AlimentaCE é um lugar pulsante pensado para vivenciar e valorizar a riqueza da cultura alimentar cearense. Compõe a Rede Pública de Espaços e Equipamentos Culturais do Ceará, geridos pela Secretaria da Cultura, e integra o Programa Ceará Gastronomia.

O Mercado está situado no Complexo Cultural Estação das Artes, um espaço plural que integra diversas linguagens e dedicado à experimentação, à troca de saberes e, sobretudo, à manutenção da memória afetiva dos sabores cearenses.

Para além da sua atuação territorial, o Mercado também exerce um papel fundamental como um catalisador que trabalha para preservar a gastronomia cearense, com toda sua diversidade e origem, impulsionando a pesquisa, a cadeia produtiva local, promovendo formações, fortalecendo o turismo e gerando renda e emprego.

Nesta publicação apresentamos um dos resultados concretos dessa política de incentivo à pesquisa e valorização da nossa cultura alimentar, com o livro "Mistura quilombola: comida, identidade e cultura no Ceará", um estudo valioso que está sendo entregue à sociedade.

Esta obra, resultado de uma colaboração entre a Secretaria da Cultura do Estado, a Secretaria da Igualdade Racial e o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac), desvenda as práticas culturais alimentares dos povos quilombolas no Ceará. O material apresenta 31 receitas provenientes de 10 comunidades, preservando a cultura alimentar local e os valores ancestrais.

As comunidades quilombolas do Ceará são guardiãs de uma rica herança cultural e gastronômica, cuja importância transcende o simples ato de comer. Uma tradição que também desempenha um papel crucial no fortalecimento social e econômico desse povo.

A Secretaria da Cultura do Ceará investe na estruturação de políticas públicas que primam pela manutenção da identidade cultural, estimulam o desenvolvimento local, reforçando o papel vital das práticas alimentares tradicionais. Assim, contribuímos para o reconhecimento dessas comunidades e avançamos na construção de um futuro mais sustentável para o Ceará.

Aos leitores e leitoras que vão explorar as próximas páginas, desejamos uma imersão enriquecedora e deliciosa na rica cultura alimentar quilombola cearense.

Luisa Cela // *Secretária da Cultura do Ceará*

PRESERVAR MEMÓRIA E EXALTAR A INVENTIVIDADE NEGRA

A sociedade brasileira se estrutura a partir de um sistema racializado, que normaliza o racismo, naturaliza o apagamento das contribuições históricas e a memória da ancestralidade negra. E o desafio maior é reconhecer a *riqueza e potência da diversidade cultural e étnica para o bem-viver.*

Os grupos racializados de forma subalterna, como a população negra e povos e comunidades tradicionais quilombolas carecem ter sua história e memória reconhecidas pelo trabalho realizado e cultura produzida como patrimônio na edificação dessa nação.

Os afrodescendentes fizeram uso da inventividade para reconstrução dos modos de vida em cenários de adversidade. E o fizeram a partir de uma perspectiva de afirmação de sua humanidade. Deixaram importantes legados materiais e imateriais na formação social brasileira, dentre muitos é possível destacar as práticas culturais alimentares.

A culinária afro-brasileira influenciou fortemente os modos de vida com seus saberes e fazeres de preparo dos alimentos, seus significados transmitidos via tradição da oralidade, fortalecendo vínculos na constituição identitária.

Assim, configura-se como importante contribuição na realidade cearense a realização da pesquisa e produção científica intitulada Mistura quilombola: comida, identidade e cultura no Ceará, ao (re)contar, reconhecer a história dos/as quilombolas, e se alinha ao desafio de promover a igualdade racial com reconhecimento étnico, justiça e desenvolvimento inclusivo para a população negra, em particular para quilombolas expressarem suas práticas culturais alimentares.

Zelma Madeira // Secretária da Igualdade Racial do Ceará

"menina, vai deixar uma xícara desse café pra cumade"



PESQUISA FEITA NO COLETIVO

Olho no olho, café na mesa, ouvidos atentos e lágrimas que caem. Não é fácil contar de si pra quem nunca viu. Partilhar memórias de um tempo que não passou totalmente e, ainda assim, ter o brilho nos olhos de quem tem o alimento e a arte como instrumento de luta e resistência. Essa é uma visão possível ao revisitar a pesquisa em cultura alimentar nas comunidades quilombolas do Ceará.

Pesquisa feita no coletivo, com vivências, memórias compartilhadas, afeto e, acima de tudo, com respeito. Respeito a quem abre suas casas e permite conhecer suas intimidades e sua vida como se a partilha fosse com alguém da família. Respeito aos gestos, aos ritos do fazer, às diferentes formas de dar nome às coisas, assim como às coisas que também não possuem nome, como sentar no chão de um alpendre, comer pitombas do terreiro e ouvir uma voz centenária compartilhar memórias que a comida dá.

Nesse caminho, se aprende que partilhar é algo natural. Eles se orgulham de partilhar quem são, seus alimentos e cultura. Apresentam sua família, seus quintais e suas sementes. Dão aula de medicina tradicional, revelam segredos, infâncias, alegrias e violências ocorridas. Revivem lembranças quando escutam *"quais são as histórias que a comida traz?"*

E é agregando as histórias que a comida traz que o Mercado AlimentaCE e as comunidades do Alto Alegre, Caetanós em Capuan, Consciência Negra, Córrego de Ubaranas, Cumbe, Curralinho, Nazaré, Serra do Evaristo, Serra da Rajada e Sítio Veiga buscam fortalecer e reforçar a identidade e cultura dos remanescentes quilombolas cearenses. Conhecer suas raízes e histórias é uma forma de reconhecer a diversidade daqueles que compõem a cultura do Ceará e não permitir que nunca mais essas vozes sejam caladas.

Nosso profundo agradecimento à Edneuda, Lúcia, Vanusa, Antônia Maria, Verônica, Maria Ferreira, Diza, Rosário, Joana D'arc, Diomar, Alzenir, Rosimeire, Odete, Ana Maria, Francisca das Chagas, Rita, Aurila, Ana Carla, Francisca Carolinda, Kílvia, Izabel, Cleomar, Luciana, Dasdóres, Rosimar, Jocimar e a todas as pessoas fazedoras de cultura alimentar das comunidades quilombolas do Ceará!

Iury de Melo || Coordenador do Núcleo de Pesquisa e Desenvolvimento
Giordana Frapiccini || Coordenadora de Pesquisa em Culturas Alimentares
Manjari Ikeda || Coordenadora de Desenvolvimento

A GRANDEZA DO ALIMENTO (E DO CONHECIMENTO) ESTÁ NA PARTILHA

Mingau de erva-cidreira, arroz-doce, fruta-pão, chouriço, pato cozido no leite de coco, bolo de milho, tapioca de tainha, mungunzá e outras tantas maravilhas alimentam a história do Ceará. Neste livro, o Mercado AlimentaCE reúne aromas, vozes e sabores para mostrar que a gastronomia e a luta por direitos sempre estiveram misturadas no cotidiano das populações quilombolas do estado. Resistência, memória e ancestralidade são ingredientes fundamentais na vida de mulheres negras que são guardiãs do tempo, do território, da memória e da cultura alimentar de um povo.

As histórias ouvidas na beira de um fogão, no meio do sertão, na serra ou perto do mar, foram reunidas nesta publicação que documenta as primeiras experiências de pesquisa do Mercado AlimentaCE, um equipamento público da Secretaria da Cultura do Governo do Estado do Ceará, gerido em parceria com o Instituto Mirante. Desde 2022, o Mercado realiza ações em conexão com a Lei Estadual da Gastronomia e da Cultura Alimentar, com o objetivo de valorizar, difundir e apoiar a salvaguarda do nosso patrimônio alimentar e de seu potencial como economia criativa.

Nestas páginas, viajamos por dez quilombos cearenses para conhecer as histórias de Cleomar, Kilvia, Odete, Aurila, Diomar, Jocimar, Edneuda e outras mulheres que protegem uma importante coleção de receitas. A partir da difusão da pesquisa realizada, mais pessoas terão acesso às narrativas de povos que, diante da violência e da escravização, lutaram pela liberdade, pela autonomia e pela possibilidade de ter uma vida digna em comunidade. O livro reforça, ainda, a centralidade da garantia da soberania alimentar e do direito à terra diante de violações contemporâneas que ainda atingem esses territórios.

Com este livro nas mãos, podemos sentir o cheiro do café de manjerioba feito pela Dasdores, do Quilombo de Alto Alegre, em Horizonte. Temos a chance de aprender o que lhe ensinou a avó Maria Caboclo:

o valor do alimento – e do conhecimento – está na partilha.

Tiago Santana || Diretor-presidente do Instituto Mirante de Cultura e Arte





comunidade quilombola
Alto Alegre

14
•
15



Chá da memória

O amor tem cheiro de barro molhado. O amor tentou ir embora, há cerca de 40 anos, ao levar o corpo físico de Maria Caboclo antes que a neta, Maria Dasdores Costa do Vale, estivesse preparada para entender despedidas. Mas fixou na memória mais forte da quilombola, nascida na comunidade do Alto Alegre, em Horizonte, — Região Metropolitana de Fortaleza — a doçura da avó, as sensações ao chegar na casa caprichosa de Maria Caboclo, de esperar a hora do sol ir para colher sementes de manjerioba juntas, de ouvir os causos sentada na janela e ter os cabelos acariciados, do som de batuque, sanfona e forró na sala que dava espaço à festa organizada de sexta a segunda-feira pela matriarca.

Dasdores só tinha três anos de idade quando viu a avó num caixão e confundiu com o baú de família que ela lhe apresentara. Demorou para entender o que era um fim, chamava a avó para brincar, enquanto o corpo imóvel de Maria Caboclo era velado em casa, com o vestido de ir para a cidade. A roupa confundiu Dasdores, que viu a avó tantas vezes pegar o pau-de-arara para Pacajus com aquele vestido e voltar. Um dia, chegando da escola, sentiu o cheiro do barro molhado de longe, viu a casa toda arrumada e pensou “minha mãezinha tá de volta”, mas nunca mais viu a avó naquele vestido.

A neta carregou no silêncio, por décadas, as sensações confusas que chegaram tão cedo. “Acho que quando taparam aquele caixão eu também fui tampada, fiquei lá sufocada, porque eu não dizia pra ninguém aquilo que eu passava. E se alguém perguntou, também não lembro, mas durante a minha vida eu fiquei dentro daquele baú”. O amor, porém, guardou o tempo dentro dela com cheiro e gosto. Há dois anos, Dasdores se resgatou de dentro do baú da avó com a ajuda da memória da manjerioba, durante uma atividade de preservação cultural na comunidade, chamada “chá de memória”, que ela mesma propôs.

A ideia era juntar numa caixinha elementos que recuperassem memórias de tradições do Quilombo Alto Alegre. Assim, Dasdores começou uma busca por sementes de manjerioba e foi replantando a vida que conheceu na infância. O replantio da semente, que vira pé de manjerioba, foi o replantio de si mesma para a agente comunitária, hoje, aos 44 anos, mãe de dois filhos, Ryanna e Ryan Costa.

Dasdores e a avó buscavam a manjerioba no quintal ao cair da tarde, depois sentavam as duas para debulhar. No dia seguinte, a semente ia para o sol e era torrada num caco de barro. Quando começava a pregar, estava no ponto de receber o açúcar ou a rapadura derretida, enquanto era mexida no fogo. Derretido o doce e formada a maçaroca, era a hora de ir para o pilão. O pilado passava pela peneira e terminava no ponto de passar o café. Dasdores lembra de assistir todo o processo e receber a ordem de Maria Caboclo: “menina, vai deixar uma xícara desse café pra cumade”. No quilombo, o valor do alimento não está em saciar, mas em compartilhar.

Foi, finalmente, abrindo-se para compartilhar suas memórias que Maria Dasdores percebeu a força das próprias raízes e resolveu eternizar a infância num memorial dedicado à avó. A Casinha de Memória Maria Caboclo mantém o charme e o capricho que via a matriarca colocar em casa. É enfeitada de história nas paredes, em cartas feitas à mão, retratos, utensílios domésticos da época e elementos religiosos, mas também virou um memorial da família, com canto reservado para o “chá de memória” recheado de conquistas, entre certificados de cursos, fotografias de mulheres e frases de lembretes como “você é dona de toda a força que precisa”.



Maria Dasdores pilando o café de manjerioba

Café de manjerioba

Ingredientes

3 xícaras de semente de manjerioba
1 xícara de rapadura ou açúcar

Modo de preparo

1. Retire a vagem de manjerioba do pé, já seca.
2. Debulhe as sementes e torra até começarem a pregar no fundo de uma frigideira ou caco de barro.
3. Adicione o açúcar ou rapadura e volte para a torra até derreter.
4. Tire a mistura do fogo e pile no pilão.
5. Peneire e prepare o café de manjerioba.









Dona Rosimar na Casa de Memória Maria Caboclo

"você é dona de toda a força que precisa"



22
•
23

Um caldo de sustância

Três horas da madrugada, depois de três dias de forró, era a hora que dona Maria Caboclo botava o feijão-de-corda no fogo para preparar o caldo, que ficava pronto lá pelas cinco da manhã de segunda-feira. Dali, quem voltaria do Quilombo Alto Alegre para a cidade, depois de muito curtir sanfona e batuque na sala da casa de dona Maria, tiraria a sustança para cumprir o caminho.

O forró era o mais conhecido da região e atraía festejantes de longe. Para servir tanta gente, uma panela grande de barro recebia o feijão-de-corda, que, depois de cozinhar, juntava-se à farinha branca, cebolinha, pimenta-do-reino, sal e uma colher de manteiga da terra. A leguminosa e a verdura eram colhidas no quintal de casa mesmo.

Um copo do caldo de feijão prevenia que a semana de trabalho dos forrozeiros começasse com ressaca, além de garantir a volta do público cativo para a festa na sexta-feira seguinte. Com a venda de bebidas durante a festa, Maria Caboclo, mãe de dona Rosimar Augustinho Costa, 71, ia juntando alegria e sustento para a família; já o caldo, era cortesia.

Rosimar assistia com atenção tudo o que a mãe fazia e gostava de repetir, como acontece até hoje, quando resolve torrar o café de manjerioba, preparar o caldo ou a farofa de toucinho. Costumes que nasceram antes de Maria Caboclo e permanecem.

Como em outras famílias quilombolas, a necessidade do trabalho chegou cedo para dona Rosimar, aos sete anos. O que aprendeu, observando a mãe fazer, virou saída para as urgências da pobreza. A memória das dificuldades, no entanto, não supera a saudade daqueles tempos, que julgava mais simples. “A gente não tinha o que comer, mas vivia satisfeito”.

Caldo de feijão

para curar ressaca

Ingredientes

500 g de feijão-de-corda
Pimenta-do-reino a gosto
1 maço de cebolinha
1 colher de manteiga da terra
1 punhado de farinha de mandioca
Sal a gosto

Modo de preparo

1. Coloque o feijão-de-corda para cozinhar.
2. Quando os grãos estiverem cozidos, adicione pimenta pilada, cebolinha picada e manteiga da terra.
3. Engrosse o caldo com um punhado de farinha branca.
4. Adicione sal a gosto.



Toucinho, farofa de mandioca e mesa cheia

No coração da comunidade Quilombola de Alto Alegre, em Horizonte, as comidas feitas pela mãe e pela avó de Dasdores teceram laços familiares que seguem, até hoje, perpetuando costumes. Em meio às memórias, estão os dias em que ia com a mãe e os irmãos ajudar na casa de farinha, raspar mandioca, brincar de desenhar, correr nas ruas e tomar banho de chuva.

Nascida e criada em quilombo, numa família de 10 irmãos, os quais ela faz questão de citar um por um, Dasdores entrelaça momentos de alegria e liberdade mesmo em meio às dificuldades de acesso à educação e à saúde. A irmã de Marcelo Costa, Marcilio Costa, Marciano Costa, Fátima Costa, Maria Costa, Elizete Pereira, Suzete Pereira, Zenete Pereira e de Daniel Torquato relembra de mais uma receita transmitida de geração em geração, que remete aos dias em que a avó preparava refeições para receber toda a família e visitantes: o toucinho com farinha de mandioca. Receita que traz de volta a lembrança da avó colocando-a, pequena, aos quatro anos, na janela do comércio comendo a farofa.

O preparo é intuitivo: após ficar de molho na água para des-salgar, a carne do toucinho é torrada na própria banha até atingir a crocância e reservada em uma vasilha. Em outra panela, vão temperos como pimenta, cheiro-verde, cebola, alho, pimenta-do-reino e colorau, para serem misturados ao toucinho e à farinha de mandioca. A avó servia a farofa sequinha e brilhante junto com feijão cozido e bem temperado.

Mãe de dois filhos, Maria Dasdores mantém a tradição da casa cheia aproveitando as datas comemorativas para reunir a família em torno da mesa e das receitas. Casa envolta de aconchego, reverência aos mais velhos e compartilhamento de histórias.

Farofa de toucinho

Ingredientes

150 g de toucinho
400 g de farinha de mandioca
1 maço de cheiro-verde picado
1 cebola picada
2 dentes de alho
Colorau a gosto
Sal a gosto
Pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Em uma panela, frite o toucinho.
2. Adicione os temperos: pimenta, cheiro-verde, cebola, colorau e alho.
3. Junte a farinha de mandioca e misture.
4. Coloque sal e mexa para não queimar.
5. Sirva em seguida.





Caldo de feijão



Farofa de toucinho

Quiombo Comunidade

Dona Rosimar na Casa de Memória Maria Caboclo





Rosimar e Dasdores em frente a Casa de Memória Maria Caboclo





comunidade quilombola Caetanós em Capuan

32
•
33



Do pão dormido, uma bebida de acordar

A mão que amassa o pão carioquinha dormido tem a mesma firmeza que ajudava a mãe a quebrar pedra para pagar alimento e escola. Toda a família de dona Antônia Maria Silva de Sousa, 64 anos, passou pelo trabalho calejado, que ela achava divertido apesar do esforço.

Do terreiro, que hoje dá sede à Associação dos Remanescentes do Quilombo dos Caetanos em Capuan, Caucaia, lugar onde nasceu, dona Antônia guia a receita de aluá, bebida típica preparada a partir da fermentação do pão com especiarias, geralmente servida em celebrações de aniversário e festas de São João. O espaço é dividido por diversos membros da família, além de pés de jambo, caju, sapoti e coités, pimentas-do-reino, alfavaca e mastruz. O terreiro é povoado também por galinhas, galos, pintos e porcos.

Enquanto combina as porções, descortina lembranças da mãe, Joselita Fortunato da Silva, usando o pilão de pedra que ainda guarda para preparar a mesma receita. Foi de olhar que Antônia aprendeu a fazer o aluá, os tijolinhos doces, cocada mole, bolo de pé de moleque e de macaxeira e grude.

Com três dias de molho, o pão, antes como pedra, some embebedado n'água, o cheiro forte também anuncia quando o ponto está chegando. É o momento de misturar cravo, canela, sementes de erva-doce e gengibre a gosto, já triturados, mais o açúcar cristal e um pouco do caramelizado, que deixa o aluá corado. A receita também aceita pão fresco, a única exigência é que fique bem amolecido após o descanso, coberto, à temperatura ambiente. Quando já está tudo junto e apurado, vem o momento de coar o líquido em pano. O sumo vai para a geladeira. Apesar do baixo teor alcoólico, a bebida pode enganar quem desafia a mistura fermentada, como bem relembra Dona Antônia, de gente que já saiu de seu terreiro cambaleando após uma festa junina.

A origem do aluá não é totalmente desvendada, mas atribuída a raízes indígenas e africanas. Raízes que dona Antônia carregou muito tempo sem conhecer. Nascida em Capuan pelas mãos da parteira Cotinha, descobriu-se quilombola já depois dos 50 anos. Até então, ela e as outras famílias do local eram cadastradas como Tapebas, etnia indígena residente em Caucaia, na Região Metropolitana de Fortaleza.

As coisas começaram a ser elucidadas quando a filha e atual presidenta da Associação dos Remanescentes do Quilombo dos Caetanos em Capuan, Isabel Cristina Silva de Sousa, passou a ajudar a presidenta anterior e madrinha de dona Antônia, Francileuda, com pesquisas sobre a origem do seu povo. Interesse que foi despertado pela visita, meio ao acaso, de um profissional que trabalha com povos e comunidades tradicionais; ao observar as famílias reunidas na calçada num fim de tarde, o homem se aproximou para perguntar sobre um possível parentesco desse povo com a população de Tururu.

De acordo com o Instituto do Desenvolvimento Agrário do Ceará (Idace), a história dos Caetanos começa em Uruburetama, atualmente Tururu, fugindo da seca em 1915. A família Caetanos era formada à época pelo casal Florêncio Caetanos da Costa e Cândida Gomes da Costa, e mais dois filhos e três filhas. Segundo relato da comunidade, o casal retirante partiu rumo à Fortaleza levando os filhos, em busca de melhores condições de sobrevivência. A família ficou no meio do caminho, e desde então os Caetanos permanecem em Capuan, “na luta incessante pela manutenção das raízes, tradições e costumes”.



"na luta incessante pela manutenção
das raízes, tradições e costumes"

Aluá pronto e seus ingredientes



Dona Antônio filtrando o aluá

Aluá de pão

Ingredientes

10 pães

2 litros de água

1 kg de açúcar

Cravo, erva-doce, canela e gengibre a gosto

Modo de preparo

1. Coloque o pão de molho na água por três dias em um pote tampado em temperatura ambiente.
2. No terceiro dia à noite, coloque o cravo, a erva-doce, a canela e o gengibre batidos no liquidificador.
(antigamente eram pilados no pilão)
3. Caramelize um pouco do açúcar para misturar e coloque o restante do açúcar no pote.
4. Deixe novamente em repouso na geladeira por cerca de doze horas.
5. Coe na manhã seguinte e conserve o aluá até três meses na geladeira.







A medida é uma lembrança de mãe

Tudo que dona Antônia Maria Silva de Souza, 64, sabe, aprendeu vendo a mãe fazer. Desse saber da experiência, do observar e sentir os cheiros foi que passou a fazer também o bolo de macaxeira que a mãe, a boleira Joselita Fortunato da Silva, preparava. Sem recorrer a anotações ou medidas exatas, do mesmo terreiro que testemunhou as trocas entre mãe e filha, Antônia compartilha com a amiga Maria Verônica Oliveira da Silva, 65, a receita, que começa pelo atrito da macaxeira contra um ralador triangular.

Quando faltava o pão, dona Antônia e os irmãos comiam macaxeira cozida ou assada na brasa, espetada, depois de colhida do roçado atrás de casa. Ela fala sobre a diferença entre a mandioca e a macaxeira, já que esta pode ser ingerida sem processar, enquanto aquela precisa ficar de molho antes do preparo para se livrar de toxinas. Os dois alimentos também se diferenciam nas possibilidades de uso: da macaxeira se tira o beiju, a goma e o cus-cuz de macaxeira. Com a mandioca, são produzidas massas de carimã e farinha d'água.

As terras do quilombo de Caetanos estão prestes a completar 105 anos de existência, com a chegada dos quilombolas em Capuan, em Caucaia. Filha dessa terra, dona Antônia Maria honra os passos de Joselita ao perpetuar as tradições por meio da cozinha. Das mãos fortes que ajudaram a matriarca, sobrou delicadeza para virar boleira, vendendo bolos de macaxeira no Programa de Aquisição de Alimentos (PAA)*, instituído em 2003 para promover o acesso à alimentação e incentivar a agricultura familiar, no âmbito do programa Fome Zero, cujo objetivo é combater a fome e a pobreza.

O bolo é um alimento clássico que preenche do café da manhã às festividades datadas. Ela ensina que é preciso cuidado com a quantidade de leite para não ficar muito mole nem muito duro. O ovo, por exemplo, pode ser maior ou menor. “Cada ingrediente é diferente do outro”. Da mesma forma que o aluá, o bolo de macaxeira costuma estar nas festas juninas. Celebração surgida na zona rural como agradecimento à colheita do milho, o São João tem referência ao santo de tradição cristã São João Batista, que, diz-se, é o santo da “boa-nova”.



- * Pelo PAA, os alimentos produzidos pela agricultura familiar são adquiridos com dispensa de licitação e destinados às pessoas em situação de insegurança alimentar e nutricional e àquelas atendidas pela rede socioassistencial, pelos equipamentos públicos de segurança alimentar e nutricional e pela rede pública e filantrópica de ensino, informa a página do Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome.



Bolo de macaxeira finalizado

Bolo de macaxeira

Ingredientes

- 1 kg de macaxeira
- 5 xícaras de açúcar
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 6 ovos
- 10 colheres de sopa de margarina ou manteiga
- 200 ml de leite
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Aqueça o forno em temperatura média.
2. Descasque e rale a macaxeira. Reserve.
3. Coloque no liquidificador os ovos, o açúcar, a manteiga e o leite.
4. Bata e despeje a mistura junto à macaxeira ralada.
5. Acrescente uma pitada de sal, coloque farinha de trigo e mexa bem. O ponto da massa é líquido, pois o bolo é cremoso.
6. Coloque a massa numa assadeira untada e leve ao forno.
7. Asse até que esteja dourado e soltando das bordas da assadeira.





Dona Antônia (esq.) e Dona Verônica (dir.) preparando o bolo de macaxeira

Herança comunitária

De prato doce e de prato salgado, a herança de Joselita também chega para Antônia por meio da Carne de Porco na Lata. Com a criação de animais como porco, galinha, capote, pato, cabra, aprendeu com sua mãe os segredos da culinária quilombola cearense. Dessa vivência, mantém em especial a receita da Carne de Porco na Lata por carregar o sabor do local onde nasceu, cresceu e vive até hoje. Não apenas a receita, mas a fartura da matança de porco é um símbolo da história da comunidade, cuja prática é revivida em datas especiais, reforçando os laços familiares e comunitários.

O processo de preparo envolve desde a matança à separação da carne e da banha do porco. Depois de selecionada a carne, é cozida na banha, parte do animal totalmente aproveitada para enriquecer o sabor do arroz e do feijão.

A carne, portanto, é imersa junto à banha derretida e o preparo, tradicionalmente, é colocado numa lata de alumínio. Ao resfriar, a banha torna-se uma pasta consistente que cobre toda a carne, garantindo a preservação prolongada e a intensificação do sabor. Quando a vontade vem, basta retirar um pedaço, colocá-lo na caçarola e agregar elementos como cebola e pimentão.

Está no prato e nos olhos de Dona Antônia o orgulho por seu papel na preservação da herança cultural de sua comunidade.



Carne de porco na lata

Ingredientes

2 kg de toucinho de porco
1,5 kg de carne de porco em cubos
5 dentes de alho
Pimenta-do-reino a gosto
Sal a gosto

Modo de preparo

1. Coloque o toucinho de porco para fritar até criar a banha. Separe-a do toucinho, que pode ser usado para outras preparações, como a farofa.
2. Tempere a carne de porco com o alho pilado, a pimenta e o sal a gosto. Deixe pegar gosto com os temperos durante três horas.
3. Corte a carne em cubos.
4. Esquente a banha numa panela e adicione os pedaços de carne para torrar.
5. Vire os pedaços de carne quando estiverem dourando.
6. Tire a carne, deixe esfriar, encaixe bem os pedaços numa lata e cubra com a banha. O ar precisa sair e a carne deve ficar coberta de banha.
7. Deixe bem tampado e retire pedaços de carne e banha para aquecer e comer o preparo.





comunidade quilombola Serra da Rajada

50
•
51



Verde vivo de fruta-pão

Nas encostas sinuosas da região de Tucunduba, em Caucaia, está situada a Comunidade Quilombola Serra da Rajada, local reconhecido como remanescente quilombola desde 2017 e Unidade de Conservação da cidade. Lá nasceu e foi criado Francisco Jocimar Rodrigues de Oliveira, agente comunitário há mais de 32 anos e vice-presidente do Conselho de Alimentação Escolar do município. Dentro e fora do território, ele é um dos principais protagonistas na promoção da cultura alimentar.

A atuação nos liga às memórias gastronômicas que moldaram sua identidade. Filho de dona Maria e José Pereira, conhecido como José Pretinho, Jocimar cresceu em meio a árvores carregadas de frutas como goiabas, mamões, seriguelas, manguitas, jacas, abricós, acerolas, inhames e bananas. Dentre elas, guarda com carinho a memória da fruta-pão, que lhe carrega com a leveza de um riacho direto para a infância.

O processo da fruta pão começa com a escolha. O alimento deve estar no ponto ideal de maturação, determinado pela cor verde viva da casca. Após escolhida, a fruta é descascada, o miolo é retirado e ela então é lavada com atenção para remover a nódoa. Neste ponto, Jocimar ressalta a existência de uma segunda variedade, a fruta-pão de caroço, na qual somente o caroço é consumido após o cozimento.

Em seguida, o alimento é cortado em pedaços menores e colocado em uma panela com água e sal, sobre o fogo do fogareiro artesanal. A vigia do tempo de cozimento é importante, segundo Jocimar. A fervura vai até que a fruta esteja macia o suficiente para ser perfurada facilmente por uma faca. Uma vez cozida, a fruta-pão é escorrida da água e servida, muitas vezes nos cafés da manhã ou nas merendas de diferentes casas da serra.

Jocimar diz que a preservação da cultura alimentar quilombola vai além do simples preparo de receitas tradicionais: é a forma de manter vivas as memórias e as tradições que o fazem ser quem é. Compartilhando a receita, entre uma etapa e outra, fala da profunda conexão com a terra e os sabores da comunidade, criando um tributo à história da Serra da Rajada.





Jocimar descascando a fruta-pão

manter vivas as memórias e
as tradições que o fazem ser quem é.

Fruta-pão

Ingredientes

1 fruta-pão

Água

Sal

Modo de preparo

1. Descasque e lave a fruta-pão.
2. Deixe de molho e lave de tempos em tempos para tirar a nódoa da fruta.
3. Retire o talo e corte ao meio em quatro pedaços, extraindo o miolo. *(o miolo pode ser cozido para dar aos animais)*
4. Corte todo restante da fruta em pedaços menores e cozinhe na água por cerca de 30 minutos.
5. Adicione sal a gosto.



Mamoadade Páscoa

Em um gesto de reverência à memória de seu avô, João Pretinho, Jocimar, também compartilha a receita da mamoadade, prato emblemático que faz parte dos rituais familiares da Páscoa. A iguaria é um exemplo das heranças culinárias passadas pelas gerações locais. Prepará-la nos dias de hoje é um ato de devoção à história do lugar onde nasceu.

O mamão formosa é escolhido ainda verde para o início do preparo. A faquinha de mesa percorre com cuidado as cascas, que são retiradas, e as sementes removidas. Os frutos cortados em pedaços são colocados em uma panela e cozidos até ficarem bem macios. Enquanto a fruta amolece ao calor do fogão à carvão feito de uma antiga lata de tinta, Jocimar se dedica à preparação do leite de coco, indispensável para o sabor do prato.



A produção do leite de coco é uma cerimônia em si, exigindo a habilidade de seu irmão, Jocélio, para extrair a polpa do coco seco. O resultado é um leite de coco espesso e não filtrado, adicionando cremosidade e textura única à receita.

De uma vez só, os aromas da cozinha envolvem o ar. Num só ritmo, Jocimar separa temperos frescos que vão enriquecer ainda mais a mamoadá, como pimentão verde, coentro, cebolinha, alho-poró e salsinha. Manualmente, num tempo que é da memória e também do fogo, usa uma quenga de coco como pilão improvisado para o preparo de uma pasta de alho, pimenta-do-reino e açafrão da terra fresco. O recipiente tradicional evoca a tradição local.

Após o cozimento dos mamões, a água é descartada e os pedaços de fruta são deixados para escorrer. Em seguida, na mesma panela utilizada, os temperos são refogados em óleo e os mamões cozidos são então adicionados à panela, seguidos pelo tempero de alho, açafrão e pimenta-do-reino. O "tempero verde", uma mistura fresca de ervas processadas, é adicionado e, por fim, o leite de coco, juntamente com um pouco da polpa triturada, desenvolvendo uma textura cremosa à mistura. Após um período apurando, Jocimar verifica o sabor e ajusta os temperos conforme o gosto, antes de retirar a panela do fogo.

Para Jocimar, a cozinha é um palco de experimentação, onde o passado e o presente se entrelaçam harmoniosamente. Enquanto ele navega entre frascos de pimentas em conserva, potes de especiarias e suas experimentações inspiradas no saber tradicional, confirma sua dedicação à preservação da cultura alimentar quilombola e honra a memória de seus antepassados.

Mamoada

Ingredientes

- 1,5 kg de mamão verde
- 1 coco seco ralado
- 1 litro de água
- 1 maço de cheiro-verde picado (*coentro e cebolinha*)
- ½ maço de salsinha
- 1 alho-poró picado
- 1 pimentão verde picado
- Pimenta-de-cheiro picada a gosto
- Óleo a gosto
- Açafrão-da-terra fresco a gosto
- Alho a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo – leite de coco

1. Junte o coco seco ralado cubra com a água e bata no liquidificador.
2. Em seguida esprema com um pano para extrair o leite.



Modo de preparo – mamoadá

1. Em um pilão de mão, misture alho, açafrão-da-terra fresco e pimenta-do-reino.
2. Pise os ingredientes até fazer uma pasta e reserve.
3. No liquidificador, acrescente metade do cheiro-verde, do pimentão, do alho-poró e da salsinha e bata. Junte um pouco de água, se for preciso. Reserve.
4. Descasque o mamão verde, retire as sementes e corte em cubos.
5. Coloque numa panela, cubra com água e cozinhe até que fique macio.
6. Retire o mamão da panela e descarte a água do cozimento.
7. Coloque o óleo na panela e junte a pimenta-de-cheiro e o restante do pimentão, cheiro-verde, alho-poró e salsinha.
8. Adicione o mamão, a pasta de alho e o tempero liquidificado.
9. Misture tudo. Adicione o sal e o leite de coco com um pouco de coco triturado.
10. Deixe ferver para apurar. Verifique o sabor e sirva em seguida.



Aniversário se celebra com galinha à cabidela

Guardião das tradições culinárias no Quilombo Serra da Rajada, Jocimar preserva com carinho os rituais gastronômicos de sua família e os reproduz com a alegria de quem pode evocar os aniversários celebrados na casa da vovó Francisca com o sabor da galinha à cabidela.

O processo dessa receita começa com o abate respeitoso de uma galinha caipira, cujo sangue é coletado em um recipiente com vinagre que, além de evitar a coagulação, dá um toque essencial para o sabor característico da cabidela.

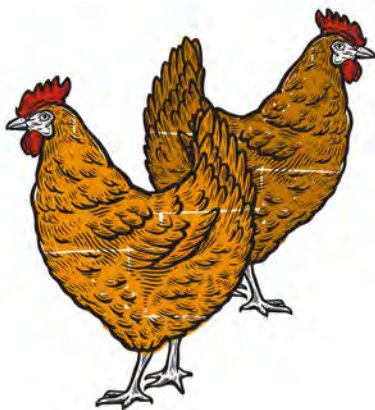
Após ser tratada e cortada em pedaços, a galinha é esquentada. Na panela de pressão, Jocimar inicia o ritual de aromatizar o óleo com pimenta-de-cheiro, alho-poró, o tempero de alho, açafrão, pimenta-do-reino e uma cebola picada, criando uma base de sabores. Depois, a galinha esquentada é incorporada à panela, garantindo que cada pedaço seja impregnado com os aromas ricos e complexos dos temperos. Acrescenta um pouco de água no preparo e a panela vai ao fogo fechada.

Ao perceber que a carne da galinha ainda não atingiu a maciez desejada, Jocimar acrescenta um novo toque, introduzindo pedaços de inhame. De volta ao fogo, a galinha vai chegando ao ponto enquanto os sabores se fundem.

A etapa final é o que dá nome ao prato: o sangue reservado, tradicionalmente misturado com farinha de mandioca, na versão de Jocimar ganha a companhia do inhame. A combinação cria um molho denso e saboroso que envolve cada pedaço de galinha. Ele cria receitas e inclui novos ingredientes conforme o insumo disponível em cada época. É assim com o inhame, único na interpretação de Jocimar, que eleva o sabor da preparação.

Ao lado da galinha à cabidela, a mesa se enfeita com outras delícias da culinária quilombola: fruta-pão, mamoadá, arroz, feijão-de-corda com banana-verde, todos originais da riqueza gastronômica da comunidade. As conversas seguem entre as sombras das mangueiras e de uma rica vegetação presentes na Serra da Rajada, enquanto Jocimar compartilha sua paixão pela cozinha.

Quando questionado sobre seu trabalho dos sonhos, Jocimar revela um desejo: ter um restaurante. Para ele, cozinhar não é apenas uma profissão, mas um gesto genuíno de amor e criação de laços.



Galinha cabidela

Ingredientes

- 1 galinha caipira
- 1 maço de cheiro-verde (*coentro e cebolinha*)
- ½ maço de salsa
- 2 pimentas-de-cheiro
- 2 alhos-porós
- 1 cebola pequena
- 1 pimentão verde
- 2 dentes de alho
- 3 pedaços de açafrão-da-terra fresco
- 1 punhadinho de pimenta-do-reino
- Sangue da galinha aparado com 2 colheres de vinagre para não coagular
- 2 colheres de colorau
- Óleo
- Sal
- Tempero liquidificado de coentro, cebolinha, pimentão, alho-poró e água (*veja receita no preparo da mamsada*)
- 1 inhame pequeno



Modo de preparo

1. Corte a galinha em pedaços, escale e descarte a água.
2. Corte a cebola, a pimenta-de-cheiro, o pimentão e o alho-poró.
3. Pile o alho, o açafrão-da-terra e a pimenta-do-reino.
4. Numa panela de pressão, coloque óleo e refogue a cebola e a pimenta-de-cheiro.
5. Acrescente a galinha escaldada e junte o tempero liquidificado, colorau e sal. *(não coloque água)*
6. Adicione parte do inhame descascado e tampe a panela de pressão.
7. Deixe a galinha cozinhar na pressão até ficar macia. *(quanto mais velha a galinha, mais tempo leva para cozinhar)*
8. Cozinhe separadamente um pouco do inhame, amasse e, ainda quente, junte o sangue aos poucos. A mistura vira um molho encorpado.
9. Misture o molho à galinha cozida e sirva.







Jocimar Rodrigues





comunidade quilombola Serra do Evaristo

66
•
67



Do milho do roçado à mesa de nove irmãos

Era quase tudo diferente “nos tempos pra trás”, como Francisca Edneuda de Freitas, 47, chama onde ficam as memórias: o cardápio dos festejos, que se abreviava na garantia de um farto porco para cozer ou fritar, comido com farofa feita com carne e farinha branca, acompanhado de arroz e macarrão; as brincadeiras de criança no terreiro, de casinha a esconde-esconde, sem a preocupação própria de quem esqueceu a inocência. E o preparo da comida, que foi se moldando às muitas mãos das mulheres da família, uma das 58 associadas à Comunidade Rolping Quilombola da Serra do Evaristo, fundada em 22 de novembro de 1989, na zona rural do município de Baturité, no Ceará.

O fio da ancestralidade que conecta os saberes e talentos culinários dessas mulheres, no entanto, é o mesmo, guiado pela necessidade, resistência e pertencimento próprios dos quilombolas, grupos étnico-raciais autodeclarados, remanescentes dos negros escravizados que fugiam de seus algozes e se aldeavam para assegurar sobrevivência.

A primeira memória de fazer comida, que Edneuda protege, é de cozinhar de brincadeira as tripas rejeitadas de galinhas que a mãe, Antônia da Silva Freitas, preparava. A mistura da tripa com sal, colorau, óleo e farinha formava um tal de “guizague”, ela conta às gargalhadas, que garantia a festa das crianças. O que separou a meninice da cozinha foi a missão, puxada pela mãe, de alimentar as mulheres em resguardo na comunidade, cujos corpos se sustentavam à base de galinha caipira de terreiro e pirão.

O destino se anunciava, mas só foi visto assim por Edneuda a partir do casamento da irmã, quando precisou se ocupar do cardápio. “As mais velhas morreram e aí vai ficando a mais nova pra tomar de conta das coisas que os mais velhos vão deixando de fazer”, assim explica a tradição que se embrenhou nela. Cozinhar para eventos de casamento, batizado e aniversários no Quilombo da Serra do Evaristo é que dá sustento à família que formou, com três filhos e uma neta. E quando sobra um tempo para relembrar sabores de antigamente, recorre à pamonha que assistia a mãe fazer e ajudava na hora de amarrar.

A fórmula para chegar no ponto certo da massa de milho e coco não está gravada em qualquer lugar que não seja a memória “de olho” de Edneuda, sabe que não pode ser muito grossa e nem muito fina, para se acomodar dentro da folha da bananeira com espaço suficiente para inchar, quando fica cozida.

O alimento era o que garantia o café da manhã na mesa quando ela e os nove irmãos ainda eram crianças que colhiam o milho no roçado do pai. Das mãos meninas, os grãos iam para as mãos de dona Antônia, a matriarca, sempre no período de julho, quando o milho amadurecia e a merenda estava garantida. Tantos anos depois, Edneuda continua ralando milho dentro da bacia, quebrando o coco e raspando, depois completando com pitadas de sal, para então soltar os flocos por cima da massa de milho, e fazer a mistura com ajuda de um pouco de água. Tudo “de olho”.

O último movimento dessa dança, que ela parece, ironicamente, executar de olhos fechados, é envolver a folha da bananeira, já passada nas chamas do fogão para facilitar a curvatura, prendendo as pontas com cordões. O embrulho termina como um bombom salgado fumegando.



*"é aí vai ficando a mais nova
pra tomar de conta das coisas que os mais velhos
vão deixando de fazer"*

Edneuda amarrando a pamonha

Pamonha

Ingredientes

3 espigas de milho
1 coco seco
Sal a gosto
Açúcar a gosto
Folha de bananeira ou palha de milho
Água até dar o ponto

Modo de preparo

1. Separe a espiga de milho, descasque e tire os pelos.
2. Rale o milho no ralo e reserve.
3. Abra e raspe o coco seco e reserve.
4. Em uma vasilha, misture todos os ingrediente com um pouco de sal e açúcar.
5. Adicione água até dar o ponto cremoso.
6. Separe as folhas da bananeira e corte em formato retangular.
7. Passe a folha já cortada no fogo para murchar e não quebrar com a dobradura.
8. Faça formas abertas como um bombom e adicione a mistura cremosa de milho e coco.
9. Amarre as pontas com barbante.
10. Leve os bombons para cozinhar em uma panela com água quente por duas horas.





Misturar e dividir

Quando saía de casa para o roçado, o pai de Lúcia sabia o que precisava trazer e só voltava de lá, com o sol já em descanso, com aquele quilo de feijão, fava, arroz, farinha ou rapadura, que, só àquela hora, teria chance de ver o fundo do prato e tapar o buraco de um dia inteiro do bucho dos filhos e da esposa. Era esse o pagamento, a diária, que o pai recebia por plantar em terras “alugadas”. Dos 51 anos de Francisca Lúcia de Castro, quarenta foram vivenciados na roça, participando de todo o labor para manter a família de oito irmãos e irmãs. A memória de encher sacos de ráfia até a boca com o resultado do cultivo ficou no corpo, mais precisamente na coluna, que hoje ainda resiste na beirada do fogão para preparar o que aprendeu naquela época com a mãe.

Nos tempos de escassez, quando as roupas resistiam com remendados de sobras e os colchões eram feitos de folha seca de bananeira dentro de tecidos costurados com fios de sacos, não cabia às crianças escolher. Trabalho na roça e em casa era herança imediata. Ninguém sofria sozinho. Mas a alegria também só existia em comunidade, o pouco do bom era repartido, e a carne do porco e da cabra de criação chegava às casas vizinhas, que ainda podiam ser resumidas aos dedos. O que sobrava, ficava protegido por camadas de sal para suportar aqueles tempos. Desperdício era um desconhecido para quem se fartava de caldo d'água – um resto da água de feijão com caroços de farinha, sabor cheiro-verde, que era servido de jantar.

Do sabor do caldo que alimentava sua mãe quase todas as noites, Lúcia resgata o misturado. A junção do feijão-de-corda ou feijão-de-moita com pão de milho, cuja massa era moída no moinho e temperada com cheiro-verde em abundância, mais tarde, tam-

bém ajudou a fugir da fome. O nome vem do movimento que suas mãos ensinam ao entrelaçar os ingredientes numa bacia, depois do feijão e o cuscuz cozidos, o alho refogado e a verdura lavada. Etapa por etapa, Lúcia usa as mãos com cuidado firme ao catar o feijão na peneira, ralar e amassar a massa de milho, arrumar o pão de milho, depois de descansado, na cuscuzeira, lavar e cortar a verdura. Por último, mistura o sabor com os dedos.

Hoje, já não colhe o necessário para fazer o misturado. É coisa rara ver a terra dando o que comer na região da Serra do Evaristo além da banana. Terra que já viu brotar arroz, milho, feijão, mandioca e café. Arroz com casca que eles pisavam no pilão. Feijão que em época de quiabo podia ser cozido com o vegetal ou suas folhas. Feijão que, junto com a farinha, virava capitão. Tudo isso fruto do trabalho diário daqueles que menos tinham e mais necessitavam, Lúcia viu de perto ir se acabando em queimada.

As mãos que tanto plantaram e colheram, passaram a se dedicar ao trançado de fios de macramê, que enfeitam a casa já viva pela história, cores e plantas. Apesar de repetir a pobreza nas palavras ao rememorar a infância, tem uma vida abundante, três filhos estudando, e deixa escapar, entre sorrisos, os contrastes da felicidade.

“Às vezes, menino já tava com a farinha dentro do caneco, a mãe coava o café, quando ela tirava o café eles botavam o café dentro do caneco já com a farinha e fazia aquele escaldado e era o café da manhã, chamava pirão de café. Também tinha muito coco, esses coco-babão, gostava muito de apanhar coco na época do verão, quebrava, tirava aqueles coquim e pisava, fazia com farinha, com rapadura, era muito bom.”



Dona Lúcia apresentando o prato de misturado

Misturado

Ingredientes

250 g de feijão
500 g de massa de milho / cuscuz
1 maço de cheiro-verde
3 dentes de alho
Água
Óleo

Modo de preparo

1. Separe o feijão, peneire e cate o grão.
2. Lave o feijão e coloque para cozinhar.
3. Molhe a massa de milho até ficar úmida e coloque para repousar por um tempo *(no mínimo uma hora)*.
4. Após o repouso, coloque o cuscuz úmido para cozinhar na cuscuzeira. O ponto de cozimento é quando o cuscuz não gruda mais na faca e apresenta aspecto fofinho.
5. Lave e corte o cheiro-verde.
6. Pise e refogue o alho em uma panela com óleo.
7. Misture tudo em uma vasilha: o feijão, o refogado, o cuscuz e o cheiro-verde picado. Como o próprio nome diz, o misturado estará pronto.





A semente vira prato

As terras do Quilombo Serra do Evaristo, desde o início de sua formação, garantiram a agricultura de subsistência às famílias que para ali migraram, vindas de outras zonas rurais em busca de fertilidade. Na família de Maria Vanuza Soares, 41, o balé do plantio tinha uma fila de seis irmãos; os meninos encarregados de cavar, e ela e a irmã, de plantar as sementes. A vida na roça exige esse acordo entre terra e trabalhador, um só sobrevive com o outro e cada um faz sua parte.

Aos sete anos, recém-chegada ao quilombo, a agricultora já tinha lembrança do que era dor nas costas, deixada pelas terras baixas dos cercados arredondados do distrito de Jardim, também em Baturité, de onde partiu quando o pai juntou o que dava para um pedacinho de terra no Quilombo da Serra do Evaristo, para plantar arroz nos morros. “As costa da gente não aguentava abaixada o tempo todo. Meu pai levava sempre uma quantidade, era 10 caroço (por cova), mas às vez a gente botava tudo, pra se acabar logo”, ri da desobediência.

Na necessidade, todos tinham um dever. Depois da plantação ainda sobrava o “pastorar” do roçado enquanto a chuva não vinha e os pássaros podiam mudar o destino da família, comendo as sementes. Terra que não enjeitava nada, no quilombo tudo que se plantava, naquele tempo, dava muito. “Meu pai trabalhava de renda, mas ficava com muito porque não tinha inseto pra perseguir”. As sementes eram divididas. Quando não iam para replantio, para venda ou para os animais, ficavam pacientes no tambor até a próxima estação ideal.

Dessa terra, a fava e o arroz redondo eram os preferidos da mãe de Vanusa, Raimunda Soares de Castro, a quem, com frequência, assistia na cozinha preparando o baião de fava. “Cumê” feito por mãe tem lugar especial na estante de sabores, e o arroz da terra, Vanusa diz com entusiasmo, tem gosto melhor do que qualquer outro.

No plantio, antigamente, a fava ia para o solo em janeiro, junto com o milho. Era uma cova sim e uma cova não, e dum caroço só ela surgia. Para virar o baião do jeito de Vanusa, a fava precisa uma noite de descanso n’água para que o cozimento saia certo. Depois de cozida, temperada com cebola, alho e sal a gosto, e misturada com o arroz, é coisa de 15 minutos no fogão à lenha para uniformizar a textura dos grãos, ficando no ponto para comer.

A vida da terra e em comunidade é a única que Vanusa conhece. Hoje, vive da plantação de bananas, como a maioria dos que resistem no Quilombo da Serra do Evaristo, alguns ainda em esquema de arrendamento. Também cuida de galinhas e cultiva plantas medicinais, tomate, couve e pé de urucum, de onde tira insumo para produzir o próprio colorau.

No Evaristo, casou aos 17, fez duas filhas, perdeu o marido depois de 21 anos de casados, se ajuntou com outro amor e cuida dos pais. Os irmãos espalharam-se na vida. Uns em Fortaleza, outros em São Paulo, outros que foram e retornaram. Agora, vê a filha prestes a tomar também outros rumos, a primeira da família a cursar ensino superior, formando-se em Enfermagem. E apesar de antecipar preocupações, nunca fala em ir embora. “Todo mundo veve bem no Evaristo, com as dificuldades, mas é tranquilo”.



"todo mundo vive bem no evaristo,
com as dificuldades, mas é tranquilo"

Vanuza, na janela de sua casa, apresentando o prato de baião de fava



Baião de fava

Ingredientes

250 g de fava

500 g de arroz

1 maço de cheiro-verde (coentro e cebolinha)

3 dentes de alho

1 cebola

Modo de preparo

1. Deixe a fava de molho de um dia para o outro.
2. Cozinhe por cinco minutos na água e depois por mais 10 minutos na panela de pressão.
3. Enquanto isso, corte a cebola e pise o alho no pilão com sal.
4. Refogue tudo e coloque a fava sem o caldo.
5. Acrescente água.
6. Cate e lave o arroz.
7. Coloque na panela junto com a fava e os demais ingredientes.
8. Corte o cheiro-verde.
9. Quando o baião estiver quase pronto, com arroz soltinho, adicione o cheiro-verde.
10. Sirva a seguir.







comunidade quilombola do Cumbe

86
•
87



Gosto de afeto

Quando criança, observando de canto, Cleomar Ribeiro da Rocha, 48, ganhava pela curiosidade um pedaço da grevista que um pescador preparara no fogão à lenha feito no chão da casa da tia dela. A massa salgada, diferente da que a mãe Irismar costumava fazer em casa, despertava uma alegria que até hoje a líder comunitária abriga. Um sentimento que Cléa, como é conhecida no Quilombo do Cumbe, em Aracati (CE), preserva junto a outras memórias de sabores, cheiros, cores e vida construídos pelas mãos da mãe, a quem também assistia atentamente no fogão e de quem nunca precisou ouvir receita para reproduzir.

No quilombo, o saber alimentar é tradicionalmente repassado pela vivência da observação, geralmente, entre as mulheres. “A forma de mamãe tratar [o alimento], preparar no coco, fica muito forte na nossa memória, até o gosto, gosto de afeto. Minha mãe preparava um mussum* no leite do coco que eu sinto o gosto até hoje”, ela diz. Esse tratar, em especial do coco, era sempre direto na mão, amassado, machucado, numa época em que não se usavam peneiras.

A grevista, uma dessas memórias que Cleomar mantêm vivas, é uma espécie de bruaca. Pode ser salgada ou doce, e, na casa da atual presidente da Associação Quilombola do Cumbe, tradicionalmente, era feita com coco ralado por dona Irismar, hábito preservado pela filha. A grevista de Cléa também leva farinha de trigo, leite de coco e óleo para fritar. O sal ou o açúcar, conforme a preferência, vai a gosto. E o que a diferencia do que se conhece no Ceará por bruaca é a textura granulada da massa, formada justamente pelo coco ralado. Segundo a líder, que também é marisqueira, o que pode interferir no ponto ideal da grevista é a massa ficar mole demais e dificultar a fritura.

O alimento costumava estar na mesa no café da manhã, quando Cleomar ainda era menina, por ser mais econômico do que o pão e muito fácil de dar certo. Naqueles tempos, coco e farinha de tapioca enchiam as mesas diariamente. Até hoje, Cleomar repete frequentemente a receita em casa, acompanhada de café, a pedido do filho mais novo, dos cinco que fez e herdaram dela a alegria de crescer se alimentando da iguaria. “Alimento é cultura. Essa cultura alimentar além de fazer parte do nosso dia a dia, é soberana. Do território, recebemos o alimento sagrado e nutritivo que nos fazem crescer fortes e saudáveis”, afirma.

Cléa também é uma defensora dos direitos humanos e do meio ambiente, além de ser artesã e vender comida e plantas medicinais, que retira do próprio quintal, em feiras de Aracati. Sua relação com o desenvolvimento e visibilidade do território ainda aparece no trabalho de turismo comunitário que promove no Cumbe, em um chalé construído por seu esposo, feito todo da carnaúba, com palha, talos e troncos.

Manter a grevista na mesa é preservar as raízes, coisa que Cléa faz e ensina com orgulho na comunidade onde nasceu pegada por parteira. Ao falar da própria infância, ela evoca a importância do território, a quem deve não só o alimento e os cenários da memória, mas o próprio sentido de sua vida. “A gente é moldado pelo território, no sentido do alimento, do ambiente, a gente é esculpida pelo território, no se alimentar, no viver nele. Alimento é união, ancestralidade, resistência, festejo, partilha, comemorações, crença e espiritualidade”, ensina.

✱ É um peixe-cobra ou enguia-d'água-doce, é uma espécie de peixe encontrado em rios, lagoas e açudes.



Cleomar tomando café com grevista

"alimento é união, ancestralidade, resistência, festejo,
partilha, comemorações, crença e espiritualidade"

Grevista

tem a salgada e a doce (tipo bruxa)

Ingredientes

Coco ralado

2 canecas de farinha de trigo

Açúcar a gosto (*ou sal para a versão salgada*)

Óleo

Modo de preparo – leite de coco

1. Misture o coco ralado com água.
2. Amasse a mistura na mão e depois separe o líquido na peneira ou com um pano.

Modo de preparo – grevista

1. Separe a farinha num pote e adicione o açúcar e o leite de coco.
2. Mexa até a massa ficar molinha, para dar o ponto.
3. Coloque a massa para assar na frigideira quente com um pouco de óleo.
4. Deixe assar dos dois lados e a grevista estará pronta para servir.





Peixe de mangue

O preparo de cada alimento é um processo único, exige tempo, cuidado e tato. É por isso que a tapioca da Luciana dos Santos de Sousa, 44, sai de um jeito especial, mesmo sendo uma comida tão popular. Com destreza, ela rapa o coco sentada num banco, com o raspador enganchado entre as pernas, deixando cair o coco ralado na bacia agarrada aos pés. Depois, junta o apurado à mistura de goma seca e fresca, grudando tudo com as mãos. Já ao fogo, que Luciana mantém baixo, a tapioca vai se formando no abafado da frigideira tampada. O segredo é respeitar os detalhes e colocar bastante coco para dar gosto, ela defende.

Filha do Quilombo do Cumbe, em Aracati, Luciana une a tapioca ao peixe, fazendo uma tradicional tapioca de tainha. O alimento é parte da história da comunidade e dela própria, que cresceu pescando e comendo peixe assado em beira de praia e rio. O que era meio de sobrevivência, era também diversão, um evento para a comunidade, que juntava as famílias e comia no mato o alimento fresco, recém-pescado. Na memória de Luciana, tudo virava uma coisa só: viver, sobreviver e ser feliz.

Hoje em dia, Luciana assa o peixe na grelha, com auxílio do carvão. Antigamente, via a mãe prepará-lo espetado num talo de carnaúba, levando ao fogo por cima de tijolos e brasas nascidas de quengas de coco. A receita era servida normalmente para o jantar, mas o peixe era um alimento presente a qualquer hora do dia nas casas do Cumbe, inclusive no café da manhã, com farinha. Só o que podia reger a hora de comer o peixe era a maré. “Sempre que as coisas apertavam, a gente ia pro rio e tinha alguma coisa pra comer, o rio tava lá pra receber”, relembra.

O mangue foi palco de memórias definidoras para a vida de Luciana. A expectativa de ver o jereré – um tipo de rede de pesca – subir do rio carregado de siri, era por si só uma diversão que preenchia os dias, assim como equilibrar-se nos troncos para pegar os crustáceos e ir para casa trazendo na mão uma corda de carnaúba cheia de siris.

A pesca continua sendo praticada no Cumbe, embora Luciana alerte para a realidade de um território mais escasso atualmente. A pesquisadora de cultura alimentar aponta para a poluição e práticas como a carcinicultura e os parques eólicos como responsáveis por modificar, duramente, a realidade do mangue.

Todo ano, os membros do Cumbe resgatam as origens com a Festa do Mangue, promovida pela associação, da qual Luciana é tesoureira. É um período de fortalecimento das raízes e renovação da vivência territorial. “É também o fortalecimento da nossa luta, a gente se distrai, a gente brinca, como era antigamente”.





Luciana preparando os peixes na brasa

"escolhi essa receita que não se perdeu no tempo, ainda é presente, os sabores."

Tapioca com tainha

Ingredientes

Tainha

500 g de goma seca

500 g de goma fresca

3 cocos secos ralados

Sal a gosto

Modo de preparo – tapioca

1. Misture a goma seca e a fresca em um recipiente.
2. Adicione o coco ralado e uma pitada de sal.
3. Mexa e junte todos os ingredientes até ver que não ficou nem muito seca e nem muito molhada.
4. Coloque a massa em uma frigideira com fundo grosso no fogo baixo para não queimar antes de assar toda.
5. Vire para assar do outro lado.

Modo de preparo – peixe

1. Talhe o couro do peixe e tempere apenas com sal.
2. Coloque na brasa e deixe assar até ficar crocante.
3. Junte o peixe com a tapioca e sirva.

Grolado ou Quibeba? Os dois!

Dona Izabel lembra da mãe, Beatriz, enquanto espeta a banana baba-de-boi cozida, recém-saída da panela. Foi dessa espécie de banana que a família, com 20 filhos ao todo, tirou sustento; o pai de dona Izabel Gonzaga da Silva, 74, plantava a espécie, difícil de encontrar, no quintal de casa e vendia para fora. Assim, a baba-de-boi segue há três gerações com a família, no Quilombo do Cumbé.

O grolado de banana era o que colocava dona Izabel e os irmãos para dormir de barriga cheia quando a pesca faltava. A mistura da banana com o coco e a farinha, servida dentro da quenga ou num prato comum, por vezes era a janta, mas também aparecia no café da manhã. O certo era que em algum momento do dia o grolado iria para a mesa, e não tinha essa de enjoar. Segundo dona Izabel, “achava era bom”.

Aos 37 anos, Ana Paula, filha de dona Izabel, ao mesmo tempo assiste e prepara o grolado pela primeira vez junto à mãe, embora tenha comido com frequência quando criança. A banana baba-de-boi é o elemento indispensável da receita, que, a essa altura, após os 13 filhos crescidos, já virou uma raridade na casa de dona Izabel.

A banana vai ainda verde e com casca para a panela com água cobrindo a fruta. Uma colher de sal é o suficiente para garantir o gosto depois de cozida, quando termina com a textura parecida com a de uma batata-doce, mas com sabor diferente. Antes de mergulhar a baba-de-boi, dona Izabel corta o cabinho e a ponta da banana, depois faz um risco com faca em cada lado da casca, segundo ela, para acelerar o cozimento. O ponto certo surge quando a casca começa a se abrir. Daí, é tirar da panela, descascar e amassar toda a banana com o garfo, depois misturar no coco já ralado.

Com a mesma fruta, dona Izabel costumava ver a mãe desdobrar outras receitas, como o Quibebo. Seguindo o mesmo processo do cozimento, a banana vai para o liquidificador com o leite de coco feito do coco ralado, espremido à mão; a mistura deles, com uma textura mais grossa do que a de um mingau, vira o quibebo.

A memória fresca da cultura alimentar que fez parte de sua infância também resgata a ambiguidade daqueles tempos, de ter começado a trabalhar aos nove anos de idade, das tardes vendendo tapiocas nas portas das casas do Cumbe, de carregar lenha na cabeça e ajudar o pai na lida da plantação, mas também das levadas, forma como chamavam quando as famílias do quilombo iam juntas lavar roupa na lagoa.

Dona Izabel e Ana Paula fazem parte da Associação Quilombola do Cumbe. Izabel também virou uma referência da comunidade em preparo de receitas medicinais naturais, fazendo garrafadas de casca de pau-ferro com mel e lambedores, mais um dos aprendizados que herdou da mãe. Cultura alimentar que cura, sacia e preserva memórias de um território.



Golado de banana baba-de-boi

Ingredientes

- 2 bananas baba-de-boi
- 2 colheres de sopa de coco seco ralado
- 2 colheres de sopa de farinha de mandioca

Modo de preparo

1. Corte as extremidades da banana e risque a casca da fruta com uma faca.
2. Coloque a banana para cozinhar em água que dê para cobrir completamente a fruta.
3. Adicione uma colher de sal.
4. Quando a casca começar a largar da fruta, tire a banana do fogo. *(quanto mais cozida, melhor)*
5. Descasque, amasse com um garfo e adicione o coco ralado e a farinha de mandioca.
6. Após mexer e misturar tudo, está pronto para servir.

Quibeba

Ingredientes*

Coco seco ralado

Água

2 bananas baba-de-boi cozidas

Modo de preparo – leite de coco

1. Misture o coco ralado com água.
2. Amasse a mistura na mão e depois separe o líquido na peneira ou com um pano.

Modo de preparo – quibeba

1. Corte as extremidades da banana e risque a casca da fruta com uma faca.
2. Coloque a banana para cozinhar com casca em água que cubra completamente a fruta. Adicione uma colher de sal.
3. Quando a casca começar a largar da fruta, tire a banana do fogo. *(quanto mais cozida, melhor)*
4. Retire do fogo, descasque as bananas e corte em pedaços.
5. Bata no liquidificador com leite de coco.
6. Ajuste a textura colocando o leite de coco até ficar cremosa. *(se ficar muito mole, vira o mingau)*

* Esta receita não possui quantidades específicas para alguns ingredientes. Sinta-se à vontade para ajustar de acordo com o seu gosto.



Dona Izabel e sua filha Ana Paula









comunidade quilombola
Córrego de Ubaranas

104
105



Debaixo do cajueiro tem cozinha

Arroz-doce foi a comida de infância de Kilvia Pereira da Silva, 36, nascida no quilombo Córrego de Ubaranas, em Aracati. Fácil de fazer, era receita certa de quando a avó Francisca Celi saía para trabalhar com a cana e deixava o filho, José Cláudio, dando conta do preparo para que Kilvia e a prima fossem de barriga forrada para a escola.

Alimento comprado de punhado na época, o arroz-doce também era sinal de que havia sobrado algum dinheiro. Quando não dava, a solução vinha da lagoa, com a pesca, ou a família se virava com farinha de castanha no café da manhã, na merenda, e, muitas vezes, no almoço e na janta.

Juntando a danação com a vontade de comer, Kilvia e a prima viviam sendo pegas no flagra pela avó roubando a farinha da despensa para adiantar ou prolongar as refeições. Aos 12 anos, quando os pais se separaram, foi morar com os avós e a prima, e vivia para cima e para baixo dentro de um caçuré pendurado na burra Piaba, para buscar castanha junto do avô.

Vice-presidente da Associação Quilombola do Córrego de Ubaranas, que conta com cerca de 60 famílias associadas, das cerca de 100 pertencentes ao povoado, Kilvia também é secretária da casa de sementes e articuladora da cultura capoeirista.

Como de costume na tradição de comunidades tradicionais, Kilvia aprendeu a receita do arroz olhando a avó cozinhar. O preparo era no fogão de tijolos, montado num cantinho da casa de palha e chão de areia. O mesmo fogão dava sabor ao mingau de goma e ao pancão preto, outras heranças que ela guarda na memória.

A permissão para ver de perto a avó comandar o fogão só vinha se Kilvia e a prima conseguissem garantir que não haveria qualquer indício de traquinagem, já que a avó temia a combinação criança-fogo-casa de palha. Dava certo porque, naquele tempo, observar os adultos era uma forma de distração para os mais novos. “Não tinha celular, tinha que curiar o que eles tavam fazendo”, conta Kilvia.

Seguindo receita de vó, Kilvia prepara o fogão à lenha no próprio quintal, embaixo de um dos seus cajueiros. Acende com habilidade o fogo usando lascas de pau e folhas da árvore, depois mistura às 500g de arroz a mesma quantidade de leite de coco caseiro, feito com raspas de coco e espremido à mão, mais quatro colheres de açúcar mascavo.

O sabor da infância também remete ao mingau de goma com erva-cidreira, que servia de refeição para adultos e crianças, outra especialidade rápida de dona Francisca Celina. O mingau e o chá são feitos separados. A planta é retirada do próprio quintal de casa, onde Kilvia cultivava não só um cajueiro gigante, mas uma variedade de árvores frutíferas, como pé de ata, manga, coqueiro, pé de graviola, cajarana, acerola, além de romã, gergelim, capim-santo, e alguns animais, como cabra, galinha e capote.

Para não empelotar, a goma seca recebe um pouco d'água antes de ir ao fogo, e, quando o chá já está fervido, tiram-se os ramos e adiciona-se à goma. Depois dessa mistura, entra o açúcar. Come-se com gosto e cheiro de memória de família.



Mingau de erva-cidreira

Ingredientes

- 1 maço de erva-cidreira
- 1 litro de água
- ½ xícara de goma de tapioca
- Açúcar a gosto

Modo de preparo

1. Separe a erva-cidreira e cubra com água para fazer o chá da planta.
2. Quando ferver, tire o ramo e adicione à goma diluída em um dedo de água.
3. Coloque açúcar a gosto no final.



Arroz-doce

Ingredientes

- 1 coco seco
- Água
- 4 colheres de açúcar mascavo
- 500 g de arroz

Modo de preparo – leite de coco

1. Raspe o coco seco e adicione água.
2. Coe com um pano espremendo com as mãos.

Modo de preparo – arroz

1. Coloque o arroz no fogo com o leite de coco.
2. Adicione o açúcar mascavo e deixe cozinhar até os grãos ficarem cozidos.

Castanhas e preparos de Chico Clemente

A castanha que Kilvia tantas vezes foi buscar com o avô quando criança virava farinha de castanha e um derivado dela, o pancão preto, também chamado de canjirão em outras localidades. Um pouco diferente do que costuma apontar a tradição das comunidades quilombolas cearenses, parte dessa receita, Kilvia aprendeu vendo o avô fazer, quando a maioria dos relatos revelam que o saber culinário é repassado mais comumente entre as gerações de mulheres. Na casa em que foi morar com os avós após a separação dos pais, era Chico Clemente quem torrava e pilava a castanha, acompanhado pelos olhos atentos da neta.

Assim como fazia o avô, Kilvia assa a castanha no seu quintal, animando o fogo com folhas de cajueiro e galhos secos entre dois tijolos. Antes de assar, é preciso escolher as mais secas e do mesmo tamanho para que fiquem uniformes. As menores são escolhidas para o preparo e as maiores, separadas para venda em feiras de produtos agrícolas.

Quando o fogo aumenta, as castanhas são colocadas numa chapa de metal sobre as chamas, item geralmente reaproveitado de latas de tinta. Para ajudar a acelerar a queima, por cima ainda vão alguns galhos finos. Em pouco tempo, o fogo toma conta e elas são lançadas na areia, ali mesmo no quintal, para apagar as chamas e não passar do ponto. Com ajuda de uma pedra, as castanhas são batidas para sair da casca.

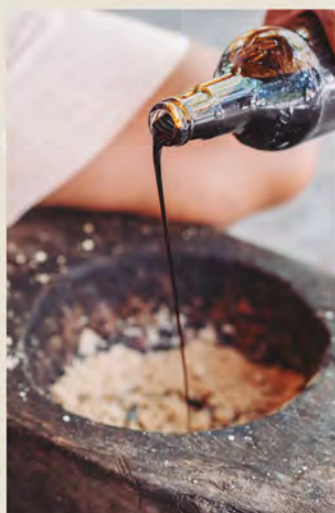
Depois desse processo, é a vez do pilar. Sabendo que cada processo guarda muito do sabor, Kilvia usa um pilão de madeira, na horizontal, para triturá-las. O equipamento é feito por um membro da comunidade do Quilombo Córrego de Ubaranas. Sentada sobre o pilão, ela transforma os pedaços assados em farofa e depois mistura com farinha de mandioca, adicionando mel de caju. O pilado vai ganhando textura e cor, até virar uma bolinha feita com as mãos.

Na casa dos avós, o pancão era comido direto com a mão, sem precisar chegar no prato. Até hoje, é uma das receitas preferidas de Kilvia e seus filhos - filha e netos de Chico Clemente.



Kilvia pilando castanhas para o pão preto





Pancão preto

Ingredientes*

1 xícara de castanha-de-caju
Farinha de mandioca
Mel de caju

Modo de preparo

1. Junte as castanhas com a farinha de mandioca em um pilão e pise a mistura.
2. Quando essa farofa estiver uniforme, coloque o mel do caju e pise mais até formar uma pasta.
3. Modele com as mãos em bolinhas e sirva.

✱ Esta receita não possui quantidades específicas para alguns ingredientes. Sinta-se à vontade para ajustar de acordo com o seu gosto.





comunidade quilombola Nazaré

114
•
115



Futuro é estudar

No Quilombo de Nazaré, localizado na zona rural do distrito de Apari, em Itapipoca, ainda se preserva a cultura alimentar de seus antepassados. Por lá era comum ter o pato como refeição; pelo menos foi assim com as gerações da família de Aurila Maria de Sousa Sales, 52. Ela justifica que a ave aquática tem carne macia e cozinha rápido no fogo à lenha, além de ser fácil de criar na região, que é bem servida de água. Para a família de Aurila, que está no quilombo desde o tempo dos tataravós de sua mãe, o alimento era uma tradição, principalmente, aos domingos. Para levar o gosto novamente à mesa, a professora escolheu a receita de pato cozido no leite de coco-babaçu, conhecido na comunidade como coco de palmeira.

Depois de abatido e depenado na água quente, a carne do pato é lavada com limão e vinagre. Para dar gosto, recebe cheiro-verde, alho pisado com pimenta-do-reino, colorau, coentro maranhão – espécie de folha mais longa que dá na própria região e realça ainda mais o sabor do tempero –, leite de coco-babaçu, pimentão verde, cenoura e batata. O combo vai para a panela cozinhar enquanto o coco-babaçu é preparado para entrar em cena.

Para isso, após extraído da mata, é preciso primeiro quebrar o coco, processo geralmente feito com pedra ou marreta. Depois, o favo do coco vai para o liquidificador, o que antes era feito com pilão ou no moinho com água. Após ser batido, o coco é coado, e do bagaço é feita uma farofa que pode ser colocada no arroz ou usada para alimentar os animais e adubar as plantas.

Aurila aprendeu a cozinhar olhando e ouvindo a mãe, que morreu jovem e repetia constantemente para os filhos sobre como precisavam aprender a se virar dentro e fora de casa. “Ela criou a gente dizendo que casamento não é futuro, futuro é estudar, trabalhar, aprender as coisas na vida. [Dizia] ‘Vou ensinar vocês a fazer as coisas porque nem sempre vão ter eu’, parece que já sabia que ia morrer cedo”, lembra da lição ensinada a todos, sem distinção. “Meus irmãos homens sabem cozinhar também, a gente foi criada assim, não é porque é homem vai lavar a roupa que vai cair a mão”.

Obedecendo aos conselhos, Aurila tornou-se professora e, mais tarde, funcionária pública. Ela devolve para a terra onde cresceu os valores aprendidos com a mãe, ocupando, atualmente, a vice-presidência da associação quilombola. “Se a gente conseguiu se sobressair, tem que tentar fazer com que o local da gente também caminhe conosco”, vislumbra.

O Quilombo de Nazaré mantém, há 20 anos, a tradição da festa da padroeira Nossa Senhora de Nazaré, misturando a tradição católica com a africana, utilizando percussão e apresentando coral afro. As famílias ficam encarregadas de levar, cada uma, um prato tradicional e os alimentos são vendidos nas barracas durante o festejo, celebrando em comunidade a fé e as expressões culturais locais.

"se a gente conseguiu se sobressair,
tem que tentar fazer com que o local da gente
também caminhe conosco"





Aurila em seu quintal

Pato cozido no leite de coco de palmeira

Ingredientes

- 1 pato
- Coco-babaçu (coco de palmeira)
- Água a gosto
- Limão a gosto
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 1 maço de cheiro-verde (coentro e cebolinha)
- 1 maço de coentro maranhão
- 1 pimentão verde cortado
- 1 cenoura cortada
- 1 batata cortada
- Pimenta-do-reino pisada com alho a gosto
- Colorau a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo – leite de coco-babaçu

1. Quebre o coco com pedra ou marreta.
2. Separe o favo, lave, adicione água e bata no liquidificador ou no pilão.
3. Coe com a peneira ou um pano e reserve.





Modo de preparo – pato

1. Escalde o pato para depenar na água quente e lave com limão e vinagre.
2. Corte o pato em pedaços e, em uma panela, tempere com cheiro-verde, alho, pimenta-do-reino, colorau, coentro maranhão, leite de coco-babaçu, pimentão verde, cenoura, batata e sal.
3. Leve a panela ao fogo e cozinhe até o pato ficar macio.
4. Sirva em seguida.

120
•
121

Pirão escaldado

Ingredientes*

Caldo do cozimento do pato
Farinha de mandioca

Modo de preparo

1. Ferva o caldo do pato e junte farinha de mandioca aos poucos.
2. Misture até dar o ponto de pirão.

* Esta receita não possui quantidades específicas para alguns ingredientes. Sinta-se à vontade para ajustar de acordo com o seu gosto.

Comida quilombola: um elo com o passado

No Quilombo, tradição e culinária se entrelaçam. Mais do que refeição, a culinária quilombola é um elo com o passado, uma celebração das raízes e uma forma de honrar os ensinamentos ancestrais.

Da infância, Ana Carla de Sousa, 43, lembra da simplicidade com vantagem, do alimento cultivado na natureza, das brincadeiras livres de “tium” e de casinhas feitas com estrutura de palha de palmeira. Também deixa escapar com saudade a lembrança de quando brincava com comidas do imaginário, misturando folhas, e com as sobras da matança de porcos, com as quais foi desenvolvendo as habilidades iniciais do preparo de alimentos em panelas minúsculas de barro.

O pai costumava criar dois ou três porcos para vender a carne. O abate acontecia aos domingos, e para alimentar ela e os quatro irmãos restavam em casa o fígado, as tripas, a cabeça e os pés, enquanto o grosso da carne ia para venda. A família também se sustentava da criação de galinha, pato e do roçado de feijão, fava, milho e jerimum, além de coco-babaçu conhecido na comunidade como coco-de-palmeira. Ainda hoje, a região é propícia para a plantação de banana, fava e café.

O paladar de Ana Carla é marcado pela farofa de ovo no leite de coco, pelo frango torrado no leite de coco apurado com verduras e pelo feijão cozido com banana coruda, que se tornou rara no quilombo. Refeições que a mãe fazia e eram parte da alimentação diária, hoje aparecem na mesa em dias de celebrações familiares especiais. Assim também acontece com o baião de dois com leite de coco-babaçu, que Ana escolheu preparar.

O processo de preparo do coco é o mesmo ensinado por Aurila Maria, também membro da comunidade de Nazaré, quando fez o pato cozido. Na preparação do baião de dois, é feito o cozimento do feijão-de-corda diretamente no leite de coco, técnica que ressalta a cremosidade e o sabor característicos do prato. Quando o feijão fica macio, o arroz é adicionado à panela, cozinhando lentamente até atingir a textura perfeita. O toque final é dado com o coentro maranhão e o cheiro-verde, colhidos frescos da horta.

Mãe de um menino de 10 anos, Ana Carla é professora da escola da comunidade, começou a ensinar aos 22 anos, e também se tornou diretora de formação na Associação Quilombola.





Carla e Davi no pé da gameleira

Baião de dois com leite de coco-babaçu

Ingredientes*

1 xícara de feijão-de-corda ou fava
Sal a gosto
Coco-babaçu
Pimenta-do-reino pisada com alho
1 maço de cheiro-verde
½ pimentão
½ cebola
Coentro maranhão
1 xícara de arroz

Modo de preparo – leite de coco-babaçu

1. Quebre o coco com pedra ou marreta.
2. Separe o miolo e bata no liquidificador ou no pilão.
3. Coe com a peneira ou um pano e reserve.

Modo de preparo – baião de dois

1. Cozinhe o feijão-de-corda ou a fava.
2. Coloque sal a gosto.
3. Junte o leite de coco-babaçu, a pimenta-do-reino pisada com alho, o cheiro-verde, o pimentão, a cebola, o coentro maranhão e o arroz.
4. Coloque para cozinhar todos juntos e finalize com cheiro-verde.

✱ Esta receita não possui quantidades específicas para alguns ingredientes. Sinta-se à vontade para ajustar de acordo com o seu gosto.

Batata-doce rosa é diferente da branca

Quando morou em Fortaleza, antes dos anos 1990, Francisca Carolinda de Sousa Ribeira, 55, sentia falta da batata, do milho-verde e de outros alimentos que vinham da terra, plantados pelo pai. A receita de cambica de batata-doce, uma espécie de purê, ainda traz a memória da família – ela, os pais e seis irmãos –, reunida ao redor da mesa.

“Eu relembro dos anos que eu era mais nova e meus pais faziam, a gente comia tudo junto, com os irmãos. Eu aprendi essa receita porque, naquela época que as coisas era mais difíceis, era o que a gente fazia. Tinha a cambica de jerimum também...”, rememora.

Naquela época, como ela mesma diz, ajudava a mãe nas atividades de casa e também ia com pai e irmãos plantar no roçado. Aquele também era um tempo de muito menino correndo no terreiro e brincadeira de bicicleta. A ida pra Fortaleza foi aos 12. “Mas meus pais não gostaram de lá e voltaram com meus irmãos. Eu ainda fiquei com uma tia minha pra estudar, mas sempre vinha pra cá nas férias”. O Quilombo de Nazaré só voltou a ser morada nos anos 90.

Hoje, mãe de quatro filhos e avó de dois netos, Francisca repete a tradição em família. Enquanto cozinha, ela ensina que a batata da casca rosa tem sabor diferente da de casca branca, mas ambas podem ser usadas no preparo.

A receita começa lavando a batata-doce, que depois é colocada para cozinhar com a casca, em pouca água, ou seja, sem cobrir todo o tubérculo. A panela é abafada com folha de banana. A batata só é retirada do recipiente já bem cozida. Depois de descascada e amassada, é misturada ao leite de coco.

De voz mansa e relembrando a passagem do tempo, ela percebe como a vida “tá cada vez melhor”. Integrante da Associação dos Remanescentes de Quilombos de Nazaré, Francisca se envaldece ao ouvir das outras pessoas da comunidade que “cambica é com ela mesma!”.



Cambica de batata (tem aspecto de purê)

Ingredientes

5 batatas-doces brancas e amarelas de tamanho médio
1 litro de água
1 xícara de favo de coco-babaçu
Folhas de bananeira (opcional)

Modo de preparo – leite de coco-babaçu

1. Quebre o coco com pedra ou marreta.
2. Separe o favo e bata no liquidificador ou no pilão.
3. Coe com a peneira ou um pano e reserve.

Modo de preparo – cambica

1. Coloque as batatas para cozinhar inteiras e com casca em pouca água.
(a água não precisa cobrir as batatas.)
2. Tampe a panela com folha de bananeira para cozinhar.
3. Tire as batatas quando estiverem bem cozidas, descasque e amasse.
4. Adicione o leite de coco-babaçu e misture.
5. Coloque em uma travessa e sirva.



Carolinda cortando folha de bananeira





comunidade quilombola Curralinho

130
131



Sabor e resistência

Superando os mecanismos ardilosos dos donos das terras que exploravam a força de trabalho, mas negavam dignidade, a família de Maria Odete Secundo, 36, foi fincando raízes em Morrinhos quando ainda só era permitido erguer casas de palha. Numa época em que seu pai guardava sementes de feijão e milho em tambor, não havia eletricidade, a água era buscada de rios e açudes, em baldes, e as carnes conservadas com sal e sol.

Aos 12 anos, Odete tentou a vida em Fortaleza trabalhando em casas de família, mas o sofrimento a levou de volta a Morrinhos. Terminou o Ensino Médio, foi presidente da Associação dos Quilombolas de Curralinhos na época da fundação e, atualmente, é tesoureira. Com a família já instalada em casas de taipa, virou a principal representante na associação, sendo porta-voz em reuniões e eventos da comunidade, que, além de levar a tradição no alimento, tem em sua base econômica a costura, com confecção de tapetes, roupas e bonecas de retalho, produtos que são vendidos em feiras de agricultores nos municípios vizinhos.

Ainda nos tempos de menina, Odete aprendeu a receita de bolo de milho da avó, que reproduz até hoje para comemorar aniversários ou participar de feiras. A massa - que era artesanal e, antes de virar massa, eram grãos secos de milho amolecidos na água quente para depois ir para o moinho - agora chega pronta, num saco de 500 g, para receber coco ralado, três xícaras de leite, duas de trigo, dois ovos e duas xícaras de açúcar. Depois de misturar tudo, é necessária meia hora de descanso até estar pronta para ir ao forno.

Na época da avó, paciência, certamente, era uma virtude colocada em prática, quando bolos passavam metade de um dia em banho-maria, num fogão à lenha, até ficarem prontos. A massa era batida à mão. Hoje, Odete pode encurtar o tempo com o fogão convencional e, por isso, a receita acaba sendo repetida em casa com mais frequência. Outras substituições, como o leite industrializado no lugar do leite puro saído da vaca de criação, também foram incorporadas.

O segredo do bolo de pote, ensina, é aguardar o dia seguinte para montar no recipiente, assim, evita que esfarele. Primeiro entra o recheio para umedecer, pode ser coco ou leite condensado, depois vai intercalando entre massa e recheio. É por meio desse preparo que o tempo de Odete se une ao tempo de suas antecessoras em memória, sabor e resistência.





memória, Sabor e

Odete no preparo da receita

A photograph of an elderly woman with grey hair, wearing a light-colored t-shirt with a large floral print and a dark skirt with red and green patterns. She is standing in a dimly lit kitchen, stirring a pot on a stove with a wooden spoon. The background is dark with some out-of-focus lights. The word "resistência." is written in a white, cursive font across the middle of the image.

resistência.



Bolo de milho no pote

*é uma adaptação do bolo de milho
feito antigamente*

Ingredientes

500 g de massa de milho
Coco ralado à vontade
2 ovos
2 xícaras de açúcar
3 xícaras de leite até dar o ponto
1 xícara de farinha de trigo

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente.
2. Unte uma assadeira com óleo ou banha de porco.
3. Despeje a mistura na assadeira untada e coloque para assar em banho-maria. *(num fogão à lenha demora uma tarde inteira!)*
4. Depois de pronto, reserve de um dia para o outro para montar nos potes.
5. Para montar, esfarele o bolo e intercale com o recheio, que pode ser de leite condensado com coco.

Saberes de um fogão à lenha

Como na maioria das famílias quilombolas, Ana Maria Secundo de Araújo, 40, costumava acompanhar o pai no roçado, ajudava arrancando os matos enquanto o pai plantava as sementes. Memória que nunca escapa e vive perto de outras da infância: lavar roupa no rio, banhar no açude, caçar caju, pescar piaba com uma garrafa e farinha, e ajudar a erguer as casas de taipa da comunidade amarrando varinhas. Infância distante da que seus cinco filhos vivem hoje, mais envolvidos nas atividades escolares e com outros hábitos diários.

A agricultora mantém a tradição do roçado. Guarda semente e planta jerimum, melancia, pepino, milho, feijão ligeiro, tudo no próprio quintal. Sempre gostou de cozinhar e começou cedo, “curiando” a mãe. Aos 12 anos, já recebia a tarefa de matar a galinha para a receita da galinha caipira. Sobrou para ela a coragem que os 13 irmãos, entre homens e mulheres, não tinham para cumprir o ritual.

Escolhida a galinha para o abate, a ave, que é criada solta no quintal, fica presa durante 15 dias antes de ir para a panela, sendo alimentada com milho ou ração, restos de frutas e verduras. Depois de abatida, fica um tempo pendurada para verter todo o sangue antes de ser escaldada para ser depenada. No fogo à lenha de marmeleiro, a galinha fica por 20 minutos.

O tempero fica por conta do colorau, pimenta-preta, alho, pimentão verde, cebola, cheiro-verde, batatinha e pimenta-de-cheiro. O colorau da terra tem um vermelho brilhante à parte. É feito a partir das sementes de urucum plantado no quintal e batido em um pilão, pisado com farinha, e peneirado. Tudo vai misturado para um refogado na panela de pressão.

A galinha caipira foi preparada numa casa de taipa com mais de 20 anos, que assistiu às últimas gerações repetirem os saberes em volta de um fogão à lenha.



138
•
139

Retrato de família



Galinha caipira

Ingredientes

- 1 Galinha caipira
- Colorau a gosto
- 4 alhos pisados
- Pimenta-do-reino pilada a gosto
- 1 pimentão verde
- 1 pimenta-de-cheiro
- 2 cebolas
- 4 batatas
- 1 maço de cheiro-verde (*coentro e cebolinha*)

Modo de preparo

1. Coloque a galinha caipira já depenada na panela de pressão com colorau, alho, pimenta, pimentão, pimenta-de-cheiro, cebola, batata e cheiro-verde;
2. Deixe cozinhar até a carne ficar macia. (*galinhas mais velhas demoram mais tempo para cozinhar*)
3. Sirva em seguida.

O ponto do movimento e do sol

Dona Francisca das Chagas de Lima, 67, vive na Comunidade Quilombola do Curralinho, na cidade de Morrinhos, há 34 anos, e também traz uma receita antiga que aprendeu com o pai quando ainda era criança: o molho de pimenta. No quilombo, memórias e ensinamentos, especialmente quando se trata de culinária, são herança. Desde pequena, dona Francisca repete que recebeu essa herança do pai, a quem também deve todas as outras memórias que a comida dá desde que a mãe morreu, quando tinha nove anos. Do café torrado e batido no pilão ao colorau tirado do pé, tudo feito em casa, a comida é sua principal conexão com suas raízes familiares.

O molho é feito com a mistura da pimenta-malagueta ou dedo-de-moça, colhidas no quintal e pisadas no pilão, com duas “muchadas” de sal, uma cabeça de alho também pisada, colorau e leite puro cru. Tudo vai junto para dentro de uma garrafa, e a mistura dos ingredientes é realizada com uma técnica simples: sacolejos. Mas dona Francisca alerta que é preciso sacudir bastante para alcançar o resultado certo. E o certo, na culinária, também está mais para uma questão de herança de saberes e memórias.

Antigamente, o pai costumava aproveitar garrafas de pinga para armazenar o molho, hoje em dia, é mais comum o uso de garrafas pet. Até estar pronto para o consumo, o líquido espera cinco dias no sol. A boca da garrafa é amarrada com um sabugo e o recipiente é levado para receber a luz solar, até o dia seguinte, quando outra medida de leite fresco deve ser acrescentada, e assim sucessivamente até completar os cinco dias. O processo se repete até encher a garrafa com um molho bem picante e apurado.

O molho de pimenta costuma ir no feijão, mas na época de seu pai era servido até como um acompanhamento, a “mistura” era uma forma de aproveitar ao máximo os recursos disponíveis.



142
•
143

Francisca das Chagas fazendo artesanato com palha de carnaúba



Molho de pimenta com leite

Ingredientes

Pimenta-malagueta ou dedo-de-moça
Sal
1 cabeça de alho
1 litro de leite cru
Colorau

Modo de preparo

1. Em uma garrafa, coloque dois punhados pequenos de sal, uma cabeça de alho pilado no pilão e a pimenta-malagueta pilada.
2. Complete a garrafa com leite puro cru.
3. Tampe a garrafa e sacoleje tudo para misturar.
4. Deixe a mistura no sol por 5 dias, sacolejando todos os dias.
5. Após apurado no sol, o molho está pronto para servir.

144

145







comunidade quilombola
Sítio Veiga

146
•
147



Milho pilado de caçula

O macunzá (ou mugunzá) tem gosto de partilha no Quilombo Sítio Veiga, em Quixadá, Sertão Central cearense. É o prato das comemorações típicas e das reuniões mais informais naquela região, reforçando tradição e cultura.

“Nasci conhecendo macunzá”, é o jeito de Rosimeire Maciel da Silva, 49, contar que nasceu numa época difícil. Andava 3 km até a escola com o estômago forrado apenas com arroz puro. Cansou de se alimentar só de farinha e café e pegou cedo na enxada, guardando até hoje a marca dos calos secos nas mãos. O sabor do preparo, porém, não acompanha tristeza ou dor. Quando a realidade excluía opções, Meire, como costuma ser chamada, e os irmãos se ajudavam “pilando de caçula” - ou seja, ao mesmo tempo e em movimentos sincronizados - o milho para misturar ao caldo que sobrara do feijão. Do resultado, matavam a fome com o mugunzá.

Foi esse alimento que a levou a conhecer o lado bom da vida na zona rural, das conversas à beira da fogueira compartilhando comida com os vizinhos. “Quando ia pra casa dos vizinho dibuiá feijão, tinha uma panela de macunzá e uma fogueira. As crianças iam brincar de grilo, cai no poço, anel, e os grande ia conversar, contar história na beira da fogueira, a comunidade compartilhava as coisa”.

Meire prepara o mugunzá com ajuda de um fogão artesanal de lata, alimentado por carvão vegetal e apoiado sobre tijolos, numa panela cujo tamanho ilustra bem o quanto compartilhar constitui o processo. O valor afetivo do prato vem na lembrança de quando uma de suas amigas escolheu servir mugunzá na própria festa especial de 50 anos.

Para adiantar o cozimento, os grãos de milho vão para o molho uma noite antes de chegar à panela. Pela manhã, são levados ao fogo baixo e passam o dia ali, apurando sabor com mocotó, cebola, pimentão, cheiro-verde, pimenta-de-cheiro, e, por último, fava, que brota até hoje do roçado mantido pelo pai, Joaquim Ferreira da Silva, 84, conhecido por Joaquim Roseno, mestre da cultura da Dança de São Gonçalo reconhecido pela Política de Tesouros Vivos do Ceará.

Na localidade, a dança é um ritual realizado em homenagem ao santo português em agradecimento a uma graça alcançada.*

Uma das 12 dançadeiras do grupo, Meire segue com a tradição de agradecer. Na mente e no coração, o Quilombo Sítio Veiga é o pedaço de mundo mais valioso. Tanto que nem pensa em sair dali onde compartilha a vizinhança com a maioria dos seus sete irmãos e dorme toda noite sem precisar conferir as portas.

* Segundo a dissertação de Mestrado em Sociologia, apresentada ao Programa de Pós-graduação em Sociologia da Universidade Federal do Ceará (UFC), intitulada *Os Quilombolas do Veiga e o São Gonçalo: Memória e Identidade na Festa e Devoção a São Gonçalo no Sítio Veiga*, de autoria de Daniele Cristine Gadelha Moreno.

"nasci conhecendo macunzã"





150
•
151

Dona Meire com o macunzá



Macunzá

Ingredientes

500 g de fava
4 espigas de milho debulhadas
150 g de mocotó
100 g de toucinho
2 dentes de alho pilados
1 cebola picada
1 maço de cheiro-verde picado (*coentro e cebolinha*)
1 pimentão verde cortado
1 pimenta-de-cheiro
Sal a gosto

Modo de preparo

1. Coloque em uma panela grande o milho e a fava para cozinhar, sempre observando para que o milho não grude no fundo da panela. (*importante também não mexer a panela para misturar*)
2. Enquanto cozinha o milho e a fava, adicione o mocotó e o toucinho do porco.
3. Após cozidos, ainda com a panela no fogo, acrescente cheiro-verde, cebola, alho pilado, pimentão e pimenta-de-cheiro.
4. Coloque sal a gosto.
5. Misture todos os ingredientes e espere mais uns dez minutos até servir.

A luz e o som da felicidade

A imagem do pai no clarão da lamparina, numa roda de contação de causos depois de um dia no roçado, é a tradução de felicidade para Antônia Alzenir da Silva Ferreira, 56. Tinha fome, lonjura e falta d'água naqueles tempos, mas é a comunhão que sobressai nas lembranças da presidenta da Associação Quilombola do Sítio Veiga, fundada em 2001, na zona rural de Quixadá.

A reunião à penumbra tinha como desculpa o debulhar do feijão contando com as muitas mãos da comunidade. “O bom de tudo era aquelas risadas...” O movimento para continuar reforçando as tradições ainda é feito por meio da cultura alimentar por Alzenir e os demais membros do quilombo. Não pode faltar na mesa dos quilombolas do Sítio Veiga a fava, o mugunzá e o baião. “Não queremos que nossos filhos e netos passem despercebidos por uma comida que é nossa”, perpetua.

Filha de uma das primeiras professoras da região, responsável por ensinar boa parte da comunidade a ler, Alzenir relata com consciência as lutas que enfrenta desde criança. “Minha mãe comprava as coisas de meio quilo, imagina você comprar meio quilo de bolacha enrolada num papelzinho, um quarto de açúcar”. Ela relembra que a mãe dava aulas particulares e o ganho era pouco. “Era uma vida muito difícil, mas a gente era feliz”. Hoje, Alzenir costura colchas e vende ovos de galinha para a comunidade.

As dificuldades não apagam as conquistas. Enquanto quebra um coco-babão no lajedo com apoio de uma pedra, a costureira celebra a certificação da comunidade como remanescente de quilombo pela Fundação Cultural Palmares, em 2009. Para ela, foi um avanço na luta por mais visibilidade para seu povo. “Nasci e me criei aqui e com certeza vou ficar até o fim, sou filha natural com muito orgulho, me reconheço como quilombola, me reconheço como negra”.

O coco nas mãos de Alzenir passou antes pela fervura do fogão artesanal. Foram cerca de 20 minutos em uma panela de alumínio, com tampa, no fogareiro feito de cimento funcionando à base de carvão vegetal. Coco, este, extraído direto da mata com auxílio de foice. A dica é comer ainda quente, ensina, quando fica fácil extrair o miolo.

O coco seco, outro tipo que ela encontra no quintal, serve para misturar com farinha ou rapadura, solução que já resolveu muita fome. Já o verde, é de cura. Ideal para fazer o lambedor que aprendeu com a mãe.

Trazer os costumes de volta à memória e ao preparo fez Alzenir encher o peito de emoção naquele 1º de setembro, dia do seu aniversário. Percebeu-se celebrando ao mesmo tempo em que perpassava aos netos uma parte das vivências que eles não puderam alcançar.





Dona Alzenir coletando coco-babão

Coco-babão cozido

Ingredientes

10 cocos-babões

Água *(o suficiente para cobrir os cocos na panela)*

Modo de preparo

1. Separe os cocos-babões maduros. *(não pode ser muito seco, nem verde ainda, pois não tem miolo)*
2. Lave e coloque os cocos-babões na água para ferver em torno de 20 minutos em uma panela com tampa.
3. Após o cozimento, abra o coco com o auxílio de uma pedra ou outro utensílio duro e separe o miolo das cascas e coma. *(a dica é comer o miolo do coco ainda quente)*

156
•
157



Debulha de comunhão

No quilombo, a comida é um ímã de comunhão. Em sua quase totalidade, os moradores preservam o cultivo dos alimentos de forma natural, sem agrotóxicos. A fava é uma das principais culturas do Quilombo Sítio Veiga. Junto com o coco, o baião e o mungunzá, o alimento não pode faltar à mesa dos moradores no alto da Serra do Estevão. Em 2022, o Ceará produziu 4.362 toneladas, sendo o maior produtor nacional*.

Dona Alzenir da Silva lembra que o preparo da fava demonstra a união de quem vive na localidade, já que o primeiro passo é uma debulha conjunta. É quando os moradores se reúnem na casa de um deles e, enquanto vão descascando a leguminosa, jogam conversa fora, contam causos e pastoram as crianças brincando juntas.

Apesar de muitos moradores do quilombo costumemente a prepararem com toucinho, a receita escolhida por Alzenir foi a fava com mocotó. Em uma panela grande de alumínio, num fogão a gás, a fava manteiga vai para o cozimento junto com o mocotó, adicionando cebola, sal, pimentão e cheiro-verde, mexendo com uma colher de pau. Embora seja familiar ao seu paladar, a fava que comia antigamente não vinha reforçada com tantos temperos, naqueles tempos mais difíceis, o sabor ficava por conta apenas do cheiro-verde. Hoje, além desse, os outros ingredientes que podem ser misturados ao prato são colhidos ao lado, no quintal de casa.

O Sítio Veiga tem, hoje, 50 famílias associadas, a maioria vivendo da agricultura. O reconhecimento quilombola veio de uma luta travada com ajuda de um padre, Miguel, quando tomou conhecimento da história das primeiras famílias chegadas por ali. Assim, foi gerada a Associação Sítio Veiga, em 2001.

Alzenir ressalta a conquista da instalação das cisternas na comunidade, que, segundo ela, “melhorou bastante a vida”. Conforme o Programa Nacional de Apoio à Captação de Água de Chuva e outras Tecnologias Sociais, a instalação desses itens tanto têm o objetivo de promover o acesso à água para o consumo humano quanto viabiliza a produção de alimentos.

“Todo dia é uma luta; se a gente parar, nada anda”, ensina Alzenir, com a força de quem se firma no tempo, no gosto e na memória.



Fava com mocotó e toucinho de porco

Ingredientes

500 g de fava manteiga
150 g de mocotó de porco
150 g de toucinho
1 cebola cortada
1 pimentão verde
Cheiro-verde picado
Sal a gosto

Modo de preparo

1. Em uma panela grande, coloque a fava manteiga para cozinhar junto o mocotó de porco e o toucinho.
2. Quando os ingredientes já estiverem cozidos, adicione à panela ainda no fogo o cheiro-verde, a cebola, o pimentão e sal.
3. Mexa a panela para envolver o restante dos ingredientes e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos até que a receita fique pronta.
4. Sirva com cheiro-verde por cima.







comunidade quilombola
Consciência Negra

162
•
163



A fartura do porco

"foi uma herança que minha mãe deixou pra mim essa sabedoria de fazer o chouriço. Sou muito grata a ela por isso e por muito mais coisas que ela deixou na memória da gente."

A fala é de Maria Diomar Lima dos Reis, 71, filha de Maria Pereira de Sousa, natural de Mombaça, mas moradora de Tauá desde criança, no quilombo Consciência Negra, localizado na zona urbana do município. Da família de 12 irmãos, formada por nove mulheres e três homens, Diomar foi a única a perpetuar a tradicional receita da mãe. "Eu acho muito bom, é muito gostoso, muito gratificante quando a gente faz o chouriço e partilha com as pessoas e as pessoas gostam", comenta.

O aprendizado veio de ser convocada com frequência pela mãe a mexer a panela e impedir que o sangue do porco talhasse. Essa é uma das etapas imprescindíveis da receita. "A gente guarda aquilo na memória e quando dá certo a gente faz", diz Diomar, que quando fala "a gente" se refere a toda a comunidade, já que a matança do porco é um ritual que agrega e resulta em uma diversidade de alimentos.

A mãe, dona Maria Pereira, criava porcos quando a família ainda residia na zona rural, e o chouriço, naquela época, não era raridade. "Meu pai botava às vezes dois, três porcos no chiqueiro. Quando matava, minha mãe colhia o sangue e já fazia o chouriço, aí aquilo foi passando pra gente", relembra Diomar.

Como já evidenciado, o preparo do chouriço exige a matança de um porco e o cuidado de aparar o sangue fresco do animal, mexendo sem intervalos com uma colher de pau, até o líquido esfriar. O movimento impede que se formem coágulos, o que daria a receita por perdida. Depois de frio, o sangue do porco pode até descansar de um dia para o outro na geladeira.



Diomar mostrando o chouriço

As mulheres providenciaram um porco de 29 kg, considerado pequeno, para fazer o abate e preparar o chouriço. O processo ocorreu num terreno de chão batido, ao lado da casa de uma delas, a Titica, residência que se transformou em ponto de encontro na comunidade. Após desapropriação da área rural, o quilombo é, desde o final dos anos 1960, localizado em área urbana, onde não é mais permitida a criação de porcos pelo risco de contaminação dos solos e das águas. O animal foi trazido por um quilombola que vive na comunidade, mas mantém a criação própria em outra área.

A localização, e a maneira atual de viver o tempo, quase sempre apressado, faz com que a cerimônia da matança não seja mais um costume no quilombo. A alimentação agora é à base de compras de mercado, somente alguns poucos anciãos da comunidade mantêm a produção de alimento para subsistência, em pequenas áreas, com roçados de feijão e milho, principalmente. Apesar de tantas mudanças, e da distância de interesse até dos mais chegados a ela, dona Diomar ainda acredita na resistência das tradições. “O desejo da gente é que as gerações mais novas não deixem que acabe.”

O líquido frio que era do porco vai ser misturado com o mel de uma rapadura preta derretida. Quanto mais escura a rapadura, melhor. Leva cerca de uma hora a mistura dos dois no fogo, sempre mexendo, até cozinhar o suficiente. Depois disso entra a farofa feita de farinha de mandioca com a banha do porco, e o gergelim torrado, arrematando com mais um pouco de banha. Algumas receitas levam pimenta, castanha e até creme de leite, mas a que dona Diomar aprendeu e faz gosto em repetir é a versão mais pura, sem muitos enfeites.

Como a maioria dos aprendizados da cultura alimentar, o ponto certo é uma questão mais de experiência do que de fórmula correta. Dona Diomar dá a dica: se a banha estiver desgrudando lá no fundo da panela, tá pronto o chouriço. E, para garantir, o melhor é usar panela de barro ou de ferro.

Chouriço

Ingredientes

1 rapadura preta
½ xícara de farinha de mandioca
1 litro de sangue de porco
Gergelim torrado e pisado a gosto
¼ de xícara de castanha-de-caju
Banha de porco a gosto
Pimenta-do-reino pisada a gosto
Cravo e canela a gosto

Modo de preparo

1. Quebre a rapadura e derreta no fogo até ficar como mel.
2. Adicione o sangue de porco peneirado e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos.
3. Enquanto isso, faça uma farofa misturando farinha de mandioca com um pouco de banha e junte à panela.
4. Depois de a farinha cozinhar, coloque o gergelim e continue mexendo.
5. Quando o doce estiver desgrudando do fundo da panela, coloque um pouco de banha, pimenta-do-reino, cravo, canela e mexa bem.
6. O ponto certo é quando o doce desgrudar da panela.
7. Na hora de servir, coloque castanha por cima.

Firmeza no nome e na vida

Diferentemente da maioria dos quilombos, o Consciência Negra, localizado no município de Tauá, encontra-se em um bairro periférico da cidade, em área urbana e não rural. Esse percurso começa quando as famílias foram desabrigadas de seu local de origem e se refugiaram à margem da estrada, na entrada da cidade, na BR 020. Só depois as comunidades se estabeleceram no local onde hoje residem.

Nesse quilombo, Maria Ferreira Firme, 70, carinhosamente conhecida como Maria do Firmeza, é a terceira filha de 12 irmãos. Em uma vida marcada pela alegria das brincadeiras e a responsabilidade do trabalho, desde os 8 anos já traçava seus passos entre os plantios de milho, feijão, mamona, e as risadas e danças nas festas, quando o pai permitia. A escola ficou para trás, substituída pelas tarefas diárias que sustentavam a família.

As recordações da infância se misturam com o aroma da cozinha e o olhar atento aos gestos das mãos habilidosas das mulheres da família. Aprendeu com a avó a fazer bolo de milho e com a tia Dadá os tijolinhos e alfenim. E assim Maria do Firmeza encontrou na cozinha o fio condutor de sua história "Cozinhar representa tudo na minha vida", ela diz com brilho nos olhos. Ressalta que desde cedo sua mãe dizia que ela cozinhava bem porque tinha a cabeça cheirosa e costumava chamar ela para temperar a comida em casa.

Trabalhou como cozinheira em casas de família e vendia seus quitutes para complementar a renda. Ainda hoje, se alguém está cozinhando, ela está lá, pronta para ajudar. "Sempre que vejo alguém cozinhando, eu vou lá, nem que seja pra mexer a panela", diz ela.



Maria Ferreira Firme

Maria aprendeu a cozinhar absorvendo os segredos dos preparos, cada prato tem uma conexão com o passado. A matança do porco era um evento esperado, uma celebração de fartura que reunia a comunidade, mas é nas almôndegas que reside um carinho especial. A receita foi passada de mãe para filha e traz consigo a memória afetiva de Maria. É que o pai gostava muito e sempre pedia para separar a carne para fazer “as bolinhas”, lembra emocionada ao fazer a receita.

Para a preparação da almôndega, o processo se inicia com a separação da carne de porco, retirando totalmente a gordura, que fica reservada para outras receitas. Depois de moída, tempera-se a carne com pimenta, alho, colorau e sal, permitindo que os sabores se incorporem completamente após um breve descanso na geladeira.

Depois, a carne é moldada em pequenas bolinhas e empanada na farinha de trigo. Cozinhar a almôndega antes de fritar é um saber de Dona Maria Ferreira, e ressalta que há quem frite as almôndegas sem cozinhar antes, mas, para ela, “sem cozinhar antes não fica tão saboroso”.

O quilombo mudou de território, mas não sai de Maria, que preserva as tradições com amor e dedicação por onde quer que vá. Cada passo, cada gesto na cozinha é uma homenagem às gerações que vieram antes dela, uma maneira de manter viva a cultura e a identidade no quilombo Consciência Negra. E enquanto ela cozinha, as memórias dançam ao redor, lembrando-a da força, união e solidariedade que sustentam e transformam a comunidade.



Bolinhas de carne de porco

Ingredientes

1 kg de carne de porco moída
2 xícaras de farinha de trigo para empanar
3 ovos para empanar
Sal a gosto
Alho pilado a gosto
Colorau a gosto
Pimenta-do-reino preta pisada a gosto
Cebola picadinha a gosto
Óleo a gosto
2 litros de água

Modo de preparo

1. Tempere a carne de porco moída com sal, alho, colorau, cebola e pimenta. Reserve a mistura.
2. Quebre os ovos e separe claras e gemas.
3. Com um garfo, bata as claras em neve em uma vasilha e as gemas, em outra, até que fiquem esbranquiçadas.
4. Misture novamente claras e gemas batidas e reserve.
5. Modele as bolinhas usando as mãos e passe na farinha de trigo.
6. Em uma panela com bastante água quente, cozinhe as bolinhas até que elas subam na água.
7. Após o cozimento, escorra.
8. Passe as bolinhas na mistura dos ovos e depois frite em óleo.
9. Coloque em uma travessa com papel-toalha para escorrer.
10. Sirva em seguida.

Liderança: substantivo feminino

Dona Maria do Rosário Ferreira Sousa, 65, fala do tempo em que era criança como uma época de riqueza e fartura, quando tudo que era plantado germinava, havia leite de cabra, e de jumenta, para curar a coqueluche. Da terra vinha algodão, milho, feijão, fava e arroz. Um período diferente daquele em que viveram seus pais e irmãos mais velhos, quando precisavam se alimentar com caldo de mucunã, que a mãe de Rosário torrava e pisava para dar de comer à família antes de chegarem ao quilombo Consciência Negra, em Tauá.

Rosário faz parte do conselho fiscal da associação quilombola, tem cinco filhos e é a mais nova de nove irmãos. Chegou na região com um ano de idade. Hoje, soma 32 anos de luta como liderança comunitária, atuando também como presidente da Associação Nossa Senhora do Rosário, fundada para buscar auxílio para construção de habitações populares. Ela se orgulha de, em 1991, ter conquistado o direito a 250 habitações desse tipo na comunidade.

Na casa de Titica, ponto de referência e local escolhido, reúnem-se as mulheres no preparo de receitas tradicionais da cultura alimentar do quilombo Consciência Negra, todas envolvendo carne de porco e seus derivados. Até sabão caseiro saía com uso da banha do animal.

Rosário lembra que, assim como sua família, a maioria dos membros do quilombo veio de outra região, desapropriada pelo Departamento Nacional de Obras Contra as Secas (DNOCS) para criação de uma área de perímetro irrigado, o que acabou afetando os costumes da comunidade, especialmente, a alimentação. Atualmente, praticamente toda a comida é comprada de mercados, são raras as áreas onde ainda existem roçados. Foi uma época de resistência em que, por cerca de oito anos, muitas famílias ficaram sem ter para onde ir e se alojaram na beira da estrada, até serem remanejadas para onde hoje fica o quilombo Consciência Negra, certificado em 2007.



Maria do Rosário Ferreira Sousa

Recuperando a tradição, Rosário escolheu preparar um angu, segundo ela, pouco conhecido hoje em dia. A comida é feita com carne de porco e massa de milho. A carne de porco moída é temperada com sal, pimenta-do-reino pilada, alho pilado, cebola cortada em pedacinhos bem pequenos e colorau. Enquanto a carne é cozida, vai-se colocando a massa de milho molhada e mexendo até engrossar e cozinhar também a massa.

O desejo de manter as tradições da comunidade é sustentado pelo envolvimento e dedicação de mulheres como Rosário. O quilombo é constituído por mais de uma dessas figuras femininas que podem ser apontadas como liderança. “Liderança tem que ter coragem”, diz Rosário, o que explica o protagonismo das mulheres, historicamente empurradas para a cabeceira da luta na vida.



Angu

Ingredientes*

½ kg de carne de porco moída
Sal
Alho pilado
Colorau
Pimenta-do-reino preta pisada
1 pimenta-de-cheiro picada
1 cebola picadinha
1 xícara de massa de milho fina / fubá
Água

Modo de preparo

1. Tempere a carne de porco moída com sal, pimenta-do-reino, pimenta-de-cheiro, alho pilado, cebola e colorau.
2. Leve ao fogo para cozinhar.
3. Enquanto isso, molhe a massa de milho com água e deixe descansar por, no mínimo, uma hora.
4. Quando estiver pronta, adicione a massa de milho molhada.
5. Mexa até engrossar e ficar no ponto final, com a massa toda cozida.

* Esta receita não possui quantidades específicas para alguns ingredientes. Sinta-se à vontade para ajustar de acordo com o seu gosto.

Linha, nó e tempero

No quilombo Consciência Negra, no município de Tauá, reside Maria Luiza Ferreira Monte, de 75 anos. Nascida em uma comunidade vizinha, denominada Jatobá, foi no quilombo que ela fez morada junto com a família. Hoje, mãe de quatro filhos, a Diza, como é conhecida na comunidade, relembra a linguiça de porco, receita aprendida com a mãe que preserva a cultura de aproveitamento total do animal.

Evento especial que reunia toda a família, a matança do porco acontecia em datas comemorativas, para preparar iguarias como almôndegas, linguiças e farofa de fígado. Essas receitas, ensinadas de geração em geração, passaram a incorporar a identidade da comunidade.

Há anos sem preparar a receita devido às mudanças no cotidiano local, Diza guarda nas mãos a memória da feitura do prato. Pela primeira vez, sua filha caçula, Joana D'arc Ferreira Monte, 46, acompanha o processo, e entre memórias e afetos, mãe e filha compartilham os caminhos para o preparo.

O processo começa com a limpeza da tripa do animal com bastante água corrente. “Amarra uma das pontas com linha ou barbante, enche como se fosse um balão e depois coloca em um varal para secar enquanto prepara a carne moída para o recheio”, ensinam. Com ajuda de um funil e uma colher, a carne temperada é empurrada para dentro da tripa. Para separar e amarrar a linguiça, usa-se uma linha, depois é só cortar o pedaço embaixo do nó e está pronta para ser frita em óleo e saboreada.

Olhando com atenção os ensinamentos da mãe e preocupada em não romper a tripa de porco, Joana conta da infância, que se misturou entre trabalho e diversão, unindo as memórias das brincadeiras da infância simples, com bonecas feitas de espiga de milho, a tarefas domésticas e as horas dedicadas à agricultura, moendo o milho do cuscuz para ajudar os avós, pais de Diza, nas tarefas diárias.

Nessa atmosfera de vivência com a terra e valorização dos alimentos locais, Joana absorveu não apenas técnicas culinárias, mas também um profundo respeito pelas tradições familiares, entre momentos festivos e rituais ancestrais.

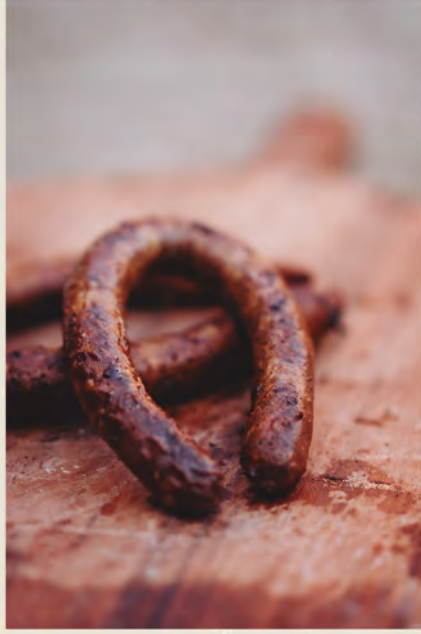
Para mãe e filha, Cultura Alimentar é uma herança ancestral. “Atravessa gerações. Hoje tudo vem com agrotóxico. Um dos nossos sonhos é cultivar produtos para comunidade e tornar as mulheres empreendedoras”, afirma Joana, guardando o sonho que tem a força dos ensinamentos de Maria Luiza Ferreira Monte. “Que a próxima geração possa preservar e não deixar morrer”.



Dona Diza (esq.) e Joana (dir.)



Dona Diza preparando linguiça de porco



Linguiça de porco

Ingredientes*

½ kg de carne de porco moída
Sal
Alho pilado
Colorau
Pimenta-do-reino preta pisada
1 cebola picadinha
Tripa de porco limpa
Linha de crochê ou barbante
Funil

Modo de preparo

1. Tempere a carne de porco moída com sal, pimenta-do-reino, alho pilado, cebola e colorau.
2. Amarre uma das pontas da tripa.
3. Coloque a outra ponta da tripa no funil e, com uma colher, empurre a carne para dentro com cuidado para não rasgar a tripa.
4. Ajuste a linguiça para que não fiquem bolhas de ar. Espete com um palito ou agulha para liberar o ar, se necessário.
5. Se quiser, separe as porções de cada linguiça com uma linha de crochê. Amarre a linguiça e corte abaixo do nó com uma faca.
6. Repita esse processo até acabar a carne.
7. Depois de prontas, as linguiças artesanais podem ser servidas assadas ou fritas.

✱ Esta receita não possui quantidades específicas para alguns ingredientes. Sinta-se à vontade para ajustar de acordo com o seu gosto.



"que a próxima geração possa preservar..."



180
•
181

..e não deixar morrer"



um convite à ação

No coração de uma sociedade que pulsa histórias e vibrantes tradições reside os saberes quilombolas. Estes são guardiãs e guardiões de um legado ancestral, enraizado na resistência, na resiliência e na celebração que compõem a identidade alimentar cearense.

“Mistura quilombola: comida, identidade e cultura no Ceará” é o registro de práticas alimentares do cotidiano, em que texturas, sabores e memórias se mesclam. É uma contribuição para que saberes e existências sejam materializados por meio de palavras e imagens e tenham como circular para além dos territórios onde essas histórias são vistas e ouvidas.

Nele, cada história individual se entrelaça com a história coletiva de um povo. A comida, que tudo permeia, é a expressão cultural que ecoa a conexão íntima entre os quilombolas e os territórios que habitam. Ela reflete a harmonia entre os povos, suas memórias e a natureza que os rodeiam, sendo parte essencial de seus modos de vida.

Quer seja nos sorrisos que irradiam esperança ou nos olhares que contam histórias de gerações passadas, cada narrativa é um convite para mergulhar nas tradições, nos rituais e nas práticas culturais alimentares que moldam a mistura de identidades quilombolas e, junto a outras matrizes, compõem a identidade cearense.

Ter na publicação a possibilidade do compartilhamento é fazer render a sabedoria que historicamente foi negada. É afirmar a presença quilombola no Ceará para além do aqui e agora e contribuir para a continuidade e a manutenção de suas memórias e identidades.

Assim, esta publicação não é apenas uma celebração da cultura alimentar quilombola, mas também um convite à ação. É um apelo a reconhecer, respeitar e proteger as tradições, os conhecimentos e os direitos das comunidades quilombolas ao seu território, suas práticas e seu bem viver e (re)afirmar suas existências, suas individualidades e as forças que os unem!

Para a composição desta obra o designer escolheu uma mistura entre as fontes Laca, Armorial e Bimbo Pro, além de outras letras que foram desenhadas à mão. O livro foi concluído em setembro de 2024 e impresso no maquinário da gráfica Coan.

Mistura quilombola: comida, identidade e cultura no Ceará é uma celebração da riqueza cultural e gastronômica das comunidades quilombolas cearenses. Fruto de uma extensa pesquisa conduzida pelo Mercado AlimentaCE, o livro percorre 10 comunidades quilombolas, registrando histórias, sabores e saberes ancestrais.

Este trabalho é um grito de resistência e um tributo às mulheres negras que, com força e resiliência, mantêm viva a chama da memória e da tradição. Com 31 receitas autênticas, relatos emocionantes e um belo registro fotográfico, a obra destaca a importância da preservação cultural e o papel vital das práticas alimentares na construção de um futuro sustentável para o Ceará.

instituto
mirante

mercado
**ALIMENTA
CE**



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA CULTURA
SECRETARIA DA IGUALDADE RACIAL

Senac Fecomércio
Sesc

