

NATIVOS

NATIVOS

Culinária Indígena Brasileira



Realização
Artur Lima Botelho
Félix Sueldo
Guilherme Evangelista
Heitor Cameu
Isabela Mosquini

Diagramação
Isabela Mosquini

Curadoria do conteúdo
Isabela Mosquini

Curadoria de Imagens
Félix Sueldo
Guilherme Evangelista
Isabela Mosquini

Revisão
Artur Lima Botelho

Consultoria Editorial
Israel Alcântara
Luciano de Catro
Mary Vonni Meurer

Formato
22 x 21 cm

Páginas
60

Papel
Pólen 90g

Fontes
nd type one
Suit Sans Pro

Colaboradores
Diego Malldonado
Pronto 3D

Impressão
Gráfiica Boa Impressão

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente à Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), universidade pública, gratuita e de qualidade que, como tantas outras do país, resiste em meio aos ataques e permanece produzindo conhecimento. Gratidão ao Pronto 3D, pela colaboração na produção dos acabamentos de nossa publicação e ao designer de tipos Diego Maldonado, por disponibilizar sua fonte Suit Sans gratuitamente para compor nosso livro.

Agradecemos também aos que passaram por nosso caminhow e que, principalmente no período de greve, nos despertaram para lutar por aqueles que veem na universidade um caminho engrandecedor, mas principalmente, pelos que ainda não ocupam os lugares que são seus por direito.

Aos povos nativos, eterna e constante gratidão, pelos ensinamentos, pelos cuidados com a terra que compartilhamos e pelas enormes contribuições na construção cultural do Brasil.

-Artur, Félix, Guilherme, Heitor e Isabela.

SUMÁRIO

13
ICONOGRAFIA

15
APRESENTAÇÃO

16
MANDIOCA

20. Damorida

22. Tacacá

26. Hîhi

28. Beiju

30
MILHO

34. Mbyta

38. Poréu

40. Pamonha doce

42. Canjica

44
BANANA

48. Paçoca de banana

50. Txu'u

52. Farofa de banana da terra

54. Mingau de banana

58
REFERÊNCIAS

Comei e bebei!
estas palavras são meu corpo
nem alegre, nem triste
só um corpo

Comei e bebei!
Nestas palavras minh'alma
talvez a mais próxima
de um revoar de sonhos

Mas se este ofertório
te parece pouco,
ide ao verso-reverso
onde o nosso sudário
continua exposto

- Graça Graúna





ICONOGRAFIA



RENDIMENTO

O ícone de rendimento informa ao leitor quantas porções individuais a receita serve.



TEMPO DE PREPARO

O ícone de tempo de preparo informa ao leitor quanto tempo, em média a receita demora para ser preparada.

APRESENTAÇÃO

Os povos nativos brasileiros, desde a vinda dos colonizadores até os dias de hoje, sofrem com a invasão de suas terras e o extermínio dos seus. São desrespeitados, agredidos, violentados, tem seus direitos negados, são mortos e ainda assim resistem, inegavelmente presentes na cultura brasileira, na preservação do que ainda resta de suas florestas, dos animais e de tantas espécies que, se colocadas nas mãos de quem os matam, encontrariam também o extermínio. É nesse cenário de genocídio e crescente desrespeito que vivem hoje os nativos brasileiros, e enquanto ignorarmos, estaremos também sendo coniventes com a barbárie.

É com o objetivo de enaltecer e valorizar a cultura nativa e principalmente evidenciar que ela faz parte de nós e não pode mais ser negada, que surge o livro Nativos, trazendo os principais ingredientes que são base na alimentação de muitas tribos e receitas típicas, muitas delas constantemente presentes na alimentação diária dos brasileiros.



MANDIOCA

A MANDIOCA

por Isabela Mosquini

Na tribo dos povos nativos Tupi, aconteceu que a mais bela cunhatã, filha do cacique, apareceu grávida, misteriosamente. O pai, contrariado pela traição da filha aos costumes de seu povo, quis sacrificá-la a Tupã, mas logo foi detido de seu intento com um sonho-comunicação: um desconhecido homem branco anunciou-lhe que a sua filha, moça-virgem, foi escolhida para uma grande e importante missão, que muito em breve seria revelada.

Passadas 09 luas, a mãe deu à luz uma linda menina, muito alva, a quem deu o nome de Maní. A tribo estranhava a cor diferente de sua pele, mas encantados, viram graça e beleza naquela criança por quem aprenderam a nutrir grande amor e respeito. Um dia, misteriosamente, Maní morreu sem ter adoecido, e toda a comunidade ficou desolada. Dia e noite a mãe chorava sobre o espaço-templo de Maní.

Depois de certo tempo, para surpresa de todos, do chão brotou uma pequena e desconhecida planta, e depois de cultivada e crescida, a terra se abriu expondo suas grandes e belas raízes. Com respeito, colheram as raízes, percebendo que por dentro elas eram brancas como o corpo de Maní. A planta era a nova manifestação de sua vida.

E então, nomearam a planta de Maní-Oca, Corpo ou Casa de Maní, na língua tupi. A partir de então, nunca mais a população daquela aldeia indígena passou fome, tornando-se a Maní-Oca seu principal e sagrado alimento.

"A rainha do Brasil". Foi com esse título que o antropólogo e historiador Luís da Câmara Cascudo dedicou um capítulo inteiro à mandioca na obra-prima História da Alimentação no Brasil. Nativa da América do Sul, essa raiz que apresenta mais de 80 espécies diferentes tem a capacidade de unir a culinária de todo o país, por mais extenso que seja seu território: é consu-

mida sem distinção de norte a sul, de leste a oeste. Mas é conhecendo a cultura milenar dos povos nativos brasileiros que se compreende que sua relação com os alimentos é maior do que mera alimentação. Exetina xúpu, para os povos Terena, a mandioca é símbolo de nutrição e força, e sua colheita é um evento celebrado e realizado por toda a família. Atualmente é a base da alimentação de mais de 800 milhões de pessoas no mundo inteiro.

Sua riqueza não se limita ao modo como aparece à mesa, mas dá origem a diversos produtos de igual importância para a cultura gastronômica do país, como farinhas das mais variadas texturas, goma e tucupi, podendo ser aproveitada em todas as refeições. Também é conhecida como aipim, macaxeira e mandioca- mansa – esse termo a diferencia da mandioca--brava, que não pode ser consumida sem ter sido processada por apresentar alto teor de ácido cianídrico. As folhas, depois de um cuidadoso cozimento que elimina essa substância tóxica, são chamadas de maniva.



5 40 min

DAMORIDA

INGREDIENTES

- 1 kg de filhote, pintado ou tambaqui
- 1 colher (sopa) de pimenta (mistura demurupi, de-cheiro, malagueta, olho de peixe e caraimé) picada
- ½ maço de folhas de cariru
- 2 colheres (sopa) de tucupi preto
- uma pitada de sal
- beiju de mandioca, para acompanhar

MODO DE PREPARO

1. Corte o peixe em cubos grandes.

2. Em uma panela de barro, aqueça 2 litros de água com a pimenta e o cariru. Quando ferver, diminua um pouco o fogo e junte o peixe.

3. Assim que estiver cozido, acrescente o tucupi e desligue. Sirva em cumbucas,com beiju de mandioca.





TACACÁ

8 1h20 min

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) cheia de camarão seco graúdo
- 2 litros de tucupi
- 3 dentes de alho picados
- pimenta-de-cheiro do pará a gosto
- ½ maço de folhas de chicória
- 1 pitada de sal
- ½ maço de folhas de jambu
- ½ xícara (chá) de polvilho azedo ou goma de mandioca

MODO DE PREPARO

1. Limpe os camarões, arrancando as cabeças e as patinhas. Afervente em água quente, trocando o líquido três vezes e guardando 1 litro de água da última leva.

2. Aqueça o tucupi em fogo médio com o alho, a pimenta-de-cheiro, a chicória, o camarão e o sal; tampe e cozinhe por 30 minutos. Enquanto isso, cozinhe as folhas de jambu até ficarem macias; reserve.

3. Aqueça o líquido do cozimento do camarão. Quando começar a ferver, acrescente o polvilho e cozinhe por 5 minutos, mexendo sempre para não empelotar. Junte o jambu ao tucupi, cozinhe por alguns minutos e sirva o caldo com a goma em uma cuia.









5

40 min

HÎHI

INGREDIENTES

- 2 kg de mandioca
- Folhas de bananeira
- Folhas de Bocaiúva XXX

MODO DE PREPARO

1.Descasque, lave e rale a mandioca. Coloque em um pano limpo e aperte para escorrer o líquido, até que a massa seque.

2. Faça bolinhas ou discos com a massa e os deixe descansar. Pegue as folhas de bananeira, corte e queime em fogo baixo. Embrulhe os bolinhos de mandioca nas folhas sapecadas de bananeira e amarre -os com folha de bocaiúva.

3. Leve os bolinhos enrolados ao fogo com água fervente e cozinhe por 15 minutos.



6 15 min

BEIJU

INGREDIENTES

- 3 xícaras de polvilho azedo
- água o suficiente

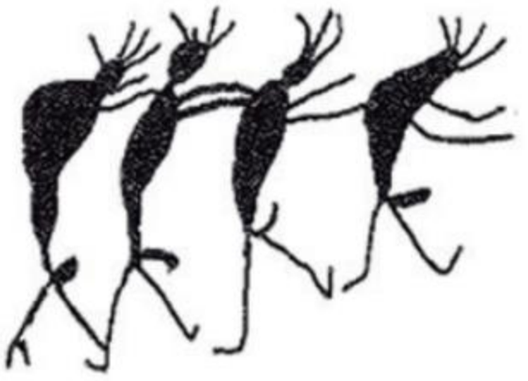
MODO DE PREPARO

1. Ponha o polvilho em uma tigela e regue lentamente com água fria, suficiente apenas para umedecer a goma (a mistura não deve ficar mole ou líquida). Com as mãos, misture até obter uma farinha bem granulada e soltinha.

2. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo e deixe aquecer. Segure uma peneira sobre a frigideira e passe um pouco da farinha na peneira, deixando-a cair sobre a frigideira aquecida.

3. Espalhe com uma colher deixando uma camada uniforme no fundo da frigideira, e espere que a farinha se transforme em uma liga, semelhante a uma panqueca maleável.

4. Vire o beiju e deixe cozinhar do outro lado. Tire do fogo, unte com manteiga e enrole.





MILHO

O MILHO

por Isabela Mosquini

Os primeiros registros do cultivo do milho datam de 7.300 anos, e foram encontrados em pequenas ilhas próximas ao litoral, no golfo do México. Seu nome, de origem indígena caribenha, significa "sustento da vida" e foi a alimentação básica de várias civilizações importantes ao longo dos séculos, os Olmecas, Maias, Astecas e Incas, que reverenciavam o cereal na arte e na religião.

Com as grandes navegações do século XVI e o início do processo de colonização da América, a cultura do milho se expandiu para outras partes do mundo. Hoje é cultivado e consumido em todos os continentes e sua produção só perde para a do trigo e do arroz. No Brasil, o cultivo do milho vem desde antes da chegada dos europeus.

Os povos Jê, Xavante, Guarani, Tupi, Kaiapó, entre muitos outros, têm até hoje sua agricultura fortemente baseada no cultivo de milho, que requer "terras pretas" de boa qualidade. Em seu calendário anual, muitos povos realizam rituais para marcar seu plantio e colheita. Assim, enquanto para os povos Tupi o milho branco é o mais importante devido às suas relações simbólicas com a vida dos ancestrais e à herança de Maíra, o heroí civilizador, as variedades de milho vermelho e preto são muito valorizadas pelos Xavante e Kaiapó, por exemplo.

Muito versátil, é o milho das espigas com manteiga comidas na beira da praia, dos carrinhos de pipoca na entrada do cinema, das broas quentinhas, das farinhas e canjicas, das sopas com cambuquira, das pamonhas e curaus. Debulhado ou ainda inteiro, com ou sem a palha, com grãos secos ou frescos, cremosos e levemente adocicados, aparece em mercados durante o ano todo, enfeitando as barracas de festas tradicionais.



10 1h

MBYTA

INGREDIENTES

- 10 milhos verdes recém colhido

MODO DE PREPARO

1. Rale o milho e coloque-o em uma panela forrada com folhas de bananeira.

2. Leve ao fogo com brasas por cima e por baixo.

3. Espere até que atinja o ponto de cortar e retire do fogo.









1 40 min

PORÉU

INGREDIENTES

- 330 g de carne seca desfiada
- 500 g de mandioca
- 1 folha de bananeira
- 70 g de polvilho doce
- 1 tomate vermelho em cubos
- 10 g de pimenta dedo-de-moça
- 200 g de espiga de milho
- 10 g de alho brunoise
- 40 g de cebola brunoise
- 6 g de salsa cortada finamente
- 10 g de sal refinado
- 20 ml de azeite
- 50 g de agrião
- 600 ml de caldo de legumes

MODO DE PREPARO

1.Esquente o caldo de legumes numa panela com 500 ml de água e sal, em fogo alto. Depois, retire a casca do milho, limpe-o e coloque a espiga no caldo de legumes, tampe e deixe cozinhar cerca de 15 a 20 minutos.

2.Rale a mandioca ou corte-as e bata aos poucos no liquidificador até obter uma massa. Coloque a massa de mandioca ao centro de um pano de algodão e esprema para retirar o excesso de líquido. Deixe-o repousar.

3. Adicione à massa sal e polvilho aos poucos, até virar uma massa consistente. Se precisar, adicione 20 ml da própria água escorrida da mandioca. Faça bolinhas semelhante ao brigadeiro (cerca de 5 cm), pressionando-as bem e reserve-as num prato. Retire as espigas de milho do caldo (depois de cozidas) e deixe-as esfriar. Na mesma panela, coloque as bolinhas de mandioca com cuidado. Deixe cozinhar por 10 minutos ao fogo médio. Enquanto isso, divida a espiga ao meio e debulhe metade do milho separando os grãos. A outra metade da espiga, corte em rodelas ou divida ao meio.

4. Aqueça uma frigideira em fogo alto com metade do azeite e adicione a carne seca, deixando grelhar por 2 a 3 minutos. Adicione a cebola, o alho, a pimenta dedo-de-moça, o tomate picado, o milho debulhado, a salsa picada e sal. Misture bem e reserve.

5. Retire as bolinhas do caldo de legumes com uma escumadeira e coloque por cima a carne desfiada as rodelas de milho e decore com as folhas de agrião por cima de tudo. Antes de servir, regue o prato com o restante do azeite. Utilize a folha de bananeira para decorar.



6 1h30 min

PAMONHA DOCE

INGREDIENTES

- 10 espigas de milho verde com a palha
- 500 ml de leite
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

1. Tire a palha do milho, reservando para usar depois. Rale o milho ou tire da espiga com uma faca e bata no liquidificador com o leite. Passe por uma peneira para tirar os bagaços e junte o açúcar, a canela e o sal e misture.

2. Junte duas palhas e faça um saquinho. Coloque a base de milho dentro do saquinho, feche e amarre com barbante (se quiser, pode costurar o saquinho para ficar mais firme).

3. Cozinhe a pamonha em água fervente até que fique bem firme (ou cozinhe no vapor). Sirva quente.



20 1h

CANJICA

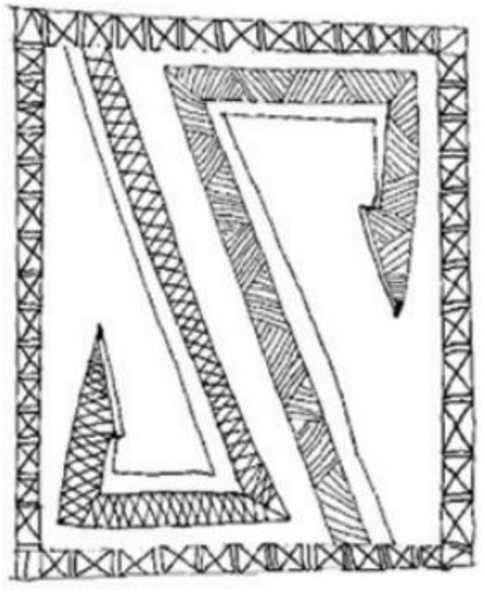
INGREDIENTES

- 250g de milho para canjica
- 1,5L de água
- 1L de leite integral
- 500g de açúcar

MODO DE PREPARO

1. Deixe o milho de molho durante 1 hora. Despreze a água do molho, coloque o milho em uma panela e acrescente 1,5L de água. Cozinhe até amolecer

2. Acrescente 1L de leite e deixe cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência desejada. Acrescente canela e cravo a gosto.





BANANA

A BANANA

por Isabela Mosquini

As bananeiras são angiospermas pertencentes ao Gênero Musa. De origem asiática, atualmente são cultivadas em diversas regiões do planeta, especialmente em climas tropicais.Segundo Moreira (1999), as bananeiras existem no Brasil desde antes da chegada dos colonizadores. Quando Cabral aqui chegou, encontrou os indígenas comendo in natura bananas consideradas muito digestivas e outras ricas em amido, que precisavam ser cozidas para o consumo, as chamadas Pacová, que em guarani significa banana.

Quase todos os povos nativos do Brasil cultivam e utilizam em sua culinária as inúmeras espécies dessa fruta. Banana figo, prata, maçã, ouro, d´água, inajá, roxa, são tomé, sapo, pacová e nanica são algumas das variedades mais conhecidas e que podem ser facilmente encontradas por todo o Brasil. A fruta também é muito valorizada nos mitos e lendas das religiões de diversas tribos, sendo também um alimento indispensável e fonte de nutrição para muitas famílias.

Segundo dados do IBGE, a banana é a fruta mais consumida nacionalmente e, no ranking mundial de produção de frutas, ela ocupa o segundo lugar com mais de 106 milhões de toneladas, sendo 7 milhões de toneladas produzidas em terras brasileiras. A produção de bananas no Brasil foi uma das alternativas encontradas por famílias que sofreram com a crise. Hoje, a bananicultura é responsável por cerca de 500.000 empregos diretos, sendo mais de 90% deles de agricultura familiar.



2

10 min

PAÇOCA DE BANANA

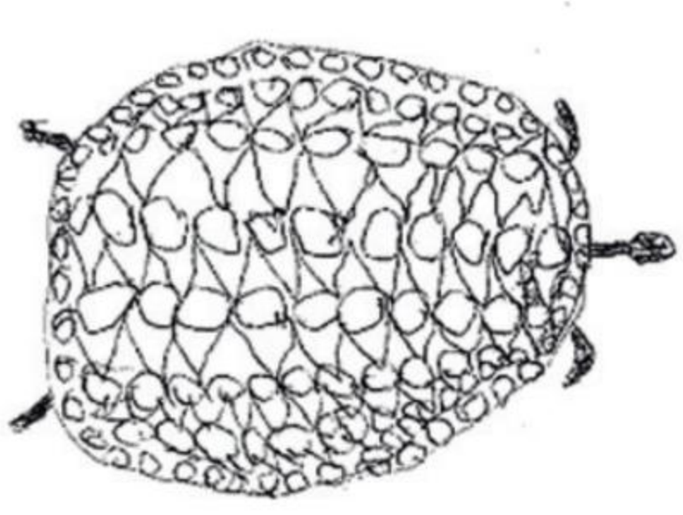
INGREDIENTES

- 2 bananas da terra semi-maduras
- Coco ralado fresco a gosto
- Leite de coco fresco a gosto

MODO DE PREPARO

1. Amasse as bananas e as cozinhe em temperatura baixa até esquentar. Adicione o coco ralado aos poucos e misture com as mãos.

2. Quando a mistura ficar homogênea e consistente, desligue e se necessário adicione o leite de coco.





3 10 min

TXU'Ü

INGREDIENTES

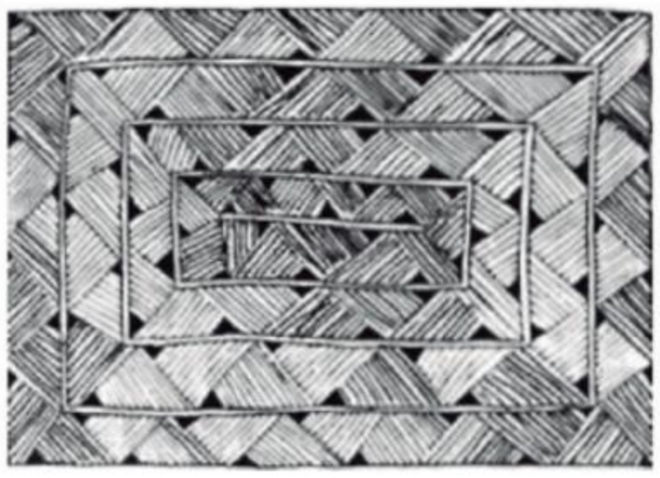
- 3 bananas nanica verde
- Alho a gosto
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de óleo

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a banana verde até soltar as cascas. Começando a abrir, separe em um recipiente as bananas descascadas e amasse com um garfo.

2. Frite o alho na banha e refogue a banana amassada. Tempere com sal à gosto.

3. BUtilize como acompanhamento para pratos como peixe assado.





6 15 min

FAROFA DE BANANA DA TERRA

INGREDIENTES

- ¾ barra de manteiga sem sal
- ¼ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 bananas-da-terra cortadas
- em rodelas ou em cubos
- 2 xícaras (chá) de farinha de cruzeiro
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Numa frigideira em fogo médio, derreta a manteiga e refogue a cebola e o alho, até ficar transparente. Junte a banana e refogue até ficar macia, mas sem desmanchar.

2. Acrescente a farinha, misture, tempere com sal e sirva em seguida.



2

10 min

MINGAU DE BANANA

INGREDIENTES

- 3 bananas da terra
- canela a gosto
- mel a gosto

MODO DE PREPARO

1. Descasque as bananas e corte em bandas. Coloque na água para cozinhar e enquanto amolece, retire as sementes e os fiapos.

2. Mexa bastante e de forma contínua para dissolver a banana torná-la pastosa. Quando ferver, o mingau estará pronto.

3. Sirva com bananas cortadas, canela e mel, se preferir.







REFERÊNCIAS

INSTITUTO BRASIL A GOSTO (São Paulo). **Instituto Brasil a Gosto: Receitas**. 2019. Disponível em: <http://brasilagosto.org>. Acesso em: 14 set. 2019.

INSTITUTO SOCIOAMBIENTAL (São Paulo). **Povos Indígenas no Brasil**. Disponível em: <https://pib.socioambiental.org/pt/P%C3%A1gina_principal>. Acesso em: 22 out. 2019.

RIO GRANDE DO SUL. UFRGS. . **A Feira: Origem da Banana**. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/afeira/materias-primas/frutas/banana/origem-da-banana>. Acesso em: 23 out. 2019.

FIESP (São Paulo). **Milho e suas Riquezas: História**. Disponível em: <https://www.fiesp.com.br/sindimilho/sobre-o-sindmilho/curiosidades/milho-e-suas-riquezas-historia/>. Acesso em: 23 out. 2019.

PIMENTA BANIWA

No estado do Amazonas, na região do Alto Rio Negro, a comunidade da tribo indígena baniwa cultiva as coloridas Jiquitaias, tempero feito das pimentas baniwa. Uma a uma, as pimentas vão sendo colhidas, sempre por mulheres, na roça de cada família. A escolha dos botões a serem retirados é criteriosa. Cor, cheiro e detalhes da aparência são levados em consideração. A mão leve e delicada tira a pimenta sem destruir a planta. Depois, são levadas às casas de pimenta para serem desidratadas, moídas e mescladas a sais especiais, gerando as coloridas jiquitaias, de sabor único e com alto grau de picância. Antes restritas ao uso cotidiano das comunidades baniwa, as jiquitaias hoje fazem parte de pratos por todo o Brasil.

O livro de receita Nativos compõem a coleção Raiz, e explora a culinária indígena brasileira em 12 receitas, divididas por ingredientes que são a base da alimentação dos povos originários do Brasil. Desenvolvido, como os outros livros da coleção, para valorizar a cultura dos que formaram o país, Nativos deixa evidente ao leitor nossa aproximação com a cultura indígena, que é constantemente negada e apagada de nossa história, mas que precisa começar a ser vista como parte de quem somos.