Sabores Ancestrais

ANGELA REGINA DA SILVA

alimentando o corpo
ressignificando afetos



autografia

SABORES ANCESTRAIS

ANGELA REGINA DA SILVA

alimentando o corpo
ressignificando afetos



autografia

Rio de Janeiro, 2024

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (C IP)

(eDOC BRASIL, Belo Horizo nte/MG)

S586s

Silva, Angela Regina da.

Sabores ancestrais: alimentando o corpo ressignificando afetos/Angela Regina da Silva. - Rio de Janeiro, RJ: Autografia, 2023.

ISBN: 978-85-518-6111-0 [electronic resource]

1. Culinária. 2. Alimentação. 1. Titulo.

CDD: 641.5

Sabores Ancestrais: Alimentando o corpo ressignificando afetos

Silva, Angela Regina da.

ISBN: 978-85-518-6111-0

1ª edição, setembro de 2023.

Capa e editoração eletrônica: Juliana Estevo

Conversão formato e-Book: Lucia Quaresma

Editora Autografia Edição e Comunicação Ltda.

Rua Mayrink Veiga, 6 – 10° andar, Centro

Rio de Janeiro, RJ – CEP: 20090-050

www.autografia.com.br

Todos os direitos reservados.

É proibida a reprodução deste livro com fins comerciais sem prévia autorização do autor e da Editora Autografia.



Dedicatória

A motivação para escrever esse livro partiu da necessidade de informar aos meus netos e as outras pessoas que, o almoço dominical realizado entre familiares e amigos deve e pode se revestir num ato de celebração à vida e à união. Assim sendo, dedico este livro especialmente a minha neta Niara Silva e ao meu neto Arthur Silva.



Apresentação

Histórias contadas trazem encantamentos aos ouvidos e nos fazem percorrer por lugares até então desconhecidos, que foram sendo criados a partir das experiências transformadoras de várias outras histórias.

Tive uma infância audível e de acordo com os desafios impostos a cada fase do crescimento, meus pais criavam narrativas nas quais as personagens dotadas com dom da singularidade atravessavam os mesmos problemas. Intrigada com aquela compatibilidade entre a ficção e a realidade pensava: Como era possível alguém estar passando pelas mesmas provocações ao mesmo tempo que eu?

Dentro daquele contexto não duvidei e passei a tentar resolver as minhas situações-problemas, a partir das soluções encontradas pelos meus heróis e heroínas; sabedoria infantil.

Ao relembrar dessa didática usada pelos meus pais para me ajudar a entender os dramas da vida, pergunto-me: Por que deixei aquelas narrativas ficarem restritas ao tempo que crescia? Por que não as trouxe comigo para as repassar a quem cruzasse meu caminho precisando de um consolo ou para as contar aos meus descendentes?

Dessa inquietação surgiu o desejo de trazer à memória e documentar os rituais dos almoços dominicais, que eu havia participado na casa dos meus avós e dos meus pais. Encontros alimentares que serviam sobretudo como reuniões revigorantes de energias, as quais durante os dias da semana foram se desgastando na complexidade do ato de viver. Para o povo negro o gasto energético se multiplica em razão do preconceito racial.

Em um território neutro, a família Silva compartilhava com amigos a paz e a felicidade de comer e passar horas felizes em perfeita harmonia. Baseando-se nesse princípio foi realizado o laboratório de comidas dominicais da família Silva e outras famílias, orientado pela culinária afetiva de brasileiros descendentes do povo da etnia Bantu e outras etnias residentes no Estado do Rio de Janeiro.

Na composição desse manual se usou a experiência alimentar amorosa de algumas pessoas pretas, as quais foram atravessadas por sensações auditivas, visuais, olfativas e gustativas nos almoços ou lanches dominicais compartilhados com familiares e amigos.

Os participantes executaram receitas escolhidas por eles e as compartilharam neste manual com dicas valiosas para se obter o resultado correto.

Objetivando transitar entre várias faixas etárias, cabe ressaltar que nem todos os alimentos preparados foram homenagens póstumas, uma vez que alguns participantes escolheram lembrar de comidas preparadas por pessoas que se encontram entre nós, o que cooperou para relevância desse laboratório afetivo com base na alimentação servida nos fins de semana.

Todos os envolvidos proporcionaram uma experiência imersiva aos participantes, para tanto o local do almoço, a guarnição, o som ambiente e os alimentos foram cuidadosamente escolhidos, para

que todos pudessem compartilhar quase que na totalidade das experiências vividas por cada pessoa que, elaborou e executou cuidadosamente a preparação escolhida.



A ancestralidade como eixo norteador

“Os espíritos ancestrais eram membros falecidos da linhagem, recordados pelos vivos... cuja transição para o mundo não material era relativamente recente, em relação aos ainda vivos”. (FOURSHEY, GONZALES e SAIDI, 2019, p.93).

Reverenciar os membros mais velhos da família foi-me ensinado desde criança e por extensão a todas as pessoas com mais idade, mesmo fora da família. Ainda me lembro de pedir a benção aos senhores e senhoras que encontrava pelo caminho estando ou não na companhia da minha mãe. Também me recordo que eles me abençoavam de acordo com suas crenças.

Logo, ao escrever o livro sobre sabores ancestrais, brindei a todos os ancestrais, não apenas aos ancestrais dos participantes do laboratório de comidas afetivas, mas a todos os ancestrais das pessoas que farão a leitura desse livro.

Que cheiros e sabores invadam suas mentes recriando lembranças felizes.



Alimento

A alimentação é primordial para a manutenção da vida do ser humano no planeta Terra, por isso, comida é o tema central dessa narrativa com viés na delicadeza demonstrada pelos anfitriões, responsáveis pela preparação dos alimentos a ser servido no almoço ou no lanche.

A ciência nutricional orienta uma alimentação rica em nutrientes capazes de promover combustível necessário às demandas para sobrevivência, logo algumas recomendações foram propostas pelo Governo Federal no Guia alimentar para população brasileira, como:

. Limitar o uso de alimentos processados devido ao método de fabricação;

. Evitar alimentos ultra processados, por serem nutricionalmente desbalanceados;

. Usar quantidades mínimas de gordura, açúcar e sal na preparação dos alimentos.

processados	ultraprocessados

CONSERVAS DE LEGUMES, QUEIJOS E SALGADINHO “DE PACOTE”	BISCOITO RECHEADO
COMPOTA DE FRUTAS, PÃES, MACARRÃO “INSTANTÂNEO”	REFRIGERANTE

Fonte: Guia alimentar para população brasileira 2ª edição 1ª reimpressão Brasília – DF 2014

A educação nacional brasileira não dispõe de currículo voltado para alimentação, mas nas famílias afrodescendentes há um consenso alimentar, que é passado entre gerações sobre o que se deve ser consumido para proporcionar mais energia e disposição.



Importância da alimentação no arcabouço das famílias descendentes de pessoas pretas escravizadas

O Ministério da saúde recomenda três refeições diárias: Café da manhã, almoço e jantar, além de dois lanches saudáveis ao dia. Das três refeições a de maior relevância para nós era o almoço. Ilustro essa importância a partir da lembrança de um dos meus irmãos Valdemir da Silva (em memória) que, ao acompanhar meu pai em tarefa extra de trabalho em alguns finais de semana, enfatizava que, a hora do almoço sempre fora a mais aguardada por ele.

Aprender a renovar os ambientes através da pintura era uma tarefa lucrativa, mas a ação de almoçar era sabor, energia e força. Creio que, devia sentir gratidão em poder parar e repor as energias ao lado de um dos membros da família.

Analisando esse contexto torna-se possível entender a relevância do almoço dominical para alguns grupos de pessoas, pois poder compartilhar o ato de almoçar com familiares e amigos torna-se uma possibilidade de ressignificar os afetos através da alimentação.







Elaboração da comida num contexto afrodiaspórico

Para narrar essa importância remontarei um encontro dominical no seio da família Silva (casa dos meus avós paternos), salientando que mesmo não sendo um tema de destaque na mídia ou na dramaturgia brasileira, pessoas pretas possuem família. A minha era uma daquelas enormes, que envolviam gerações e incluía agregados.

Encontros dominical da família Silva

Os almoços dominicais aconteciam na casa dos meus avós paternos Antônio e Guilhermina, ambos nasceram e viveram parte de suas vidas em regime de trabalho não assalariado, em fazendas no interior de Macuco, nas quais eram responsáveis pela plantação, cuidado e colheita. O lucro se restringia exclusivamente ao dono do patrimônio.

Por volta de 1930 um dos filhos do casal migrou para a capital do país (Rio de Janeiro), e em seguida trouxe os pais, os doze irmãos e a tia para morar no Morro do Andaraí. Dessa forma, cinquenta por cento da minha existência migrou do campo para a metrópole.

A porcentagem materna da minha composição veio de Minas Gerais para ser empregada doméstica no Rio de Janeiro, depois do falecimento da mãe, dos avós e da indisponibilidade do pai. Trabalhou em regime fechado, no qual não tinha direito de comer a comida que fazia, alimentava-se de restos que sobravam dos pratos dos patrões, mas essa é outra história.

Meus avós se mudaram para o Bairro de Cordovil, na periferia do Estado do Rio de Janeiro e meus pais foram morar em Duque de Caxias. No final da década de 1960, minha família voltou a morar na Capital do Brasil, em um bairro suburbano chamado Parada de Lucas, que ficava ao lado do bairro onde meus avós moravam.

Dos doze tios que tive conheci apenas quatro, dois morreram pouco antes de eu nascer e os outros seis morreram ainda na infância. Naquela época era comum crianças pobres, quase todas pretas morrerem precocemente, foi o que me disseram, por esse motivo as mulheres tinham muitos filhos. Eu, Angela Regina fui a décima primeira filha, porém a família já contava com o falecimento de três crianças por motivos óbvios (pobreza), com diferença de dezessete anos entre o mais velho e o mais novo, éramos oito filhos e dois responsáveis.

Domingo era o melhor e o mais feliz dia da semana para mim e acredito que para todos os envolvidos. Minha avó, minhas tias e minha mãe preparavam as mais cheirosas, as mais macias e as mais deliciosas comidas. Quando o domingo caía perto da data do pagamento, o cardápio era executado pela minha avó, carne assada com ferrugem, especialidade que só ela sabia fazer.

Enquanto brincava no corredor do lado de fora da casa ouvia o som de panelas sendo lavadas, chiado vigoroso da panela de pressão cozinhando feijão, alho sendo socado no prato de alumínio, cheiro de tempero bom impregnando o ar e risos femininos harmoniosos.

Os rapazes falavam sobre o entretenimento (música), enquanto preparavam o local, as moças ornamentavam o espaço comentando sobre possíveis namoros e os homens ficavam em prontidão para compra emergencial de qualquer ingrediente que necessitasse, além de ajudar no que fosse necessário.

Não era do tipo “cada um leva um prato”, tudo era fabricado na hora pelos participantes com ternura, sem desatenção e com prazer. Era uma indústria de fabricar felicidades para mim.

Refresco de limão era servido às crianças e aos mais jovens, as mulheres e os homens bebiam cerveja. Meu padrinho só bebia cerveja preta, ainda me lembro dele empunhando uma caneca grande com vidro grosso, da qual transparecia a cor escura do líquido.

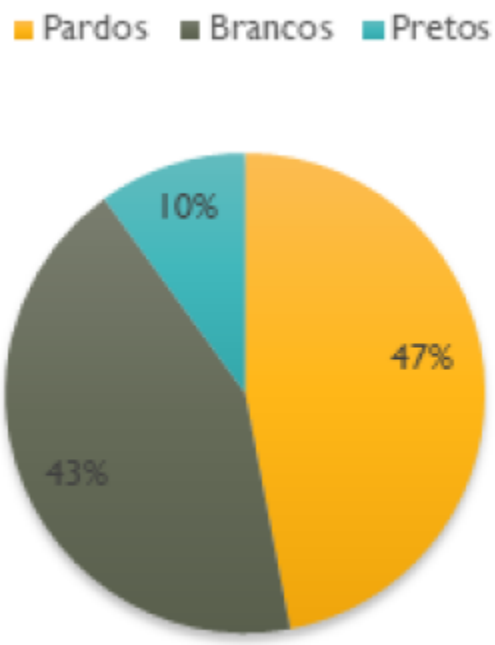
A sobremesa preparada pelo meu avô era doce de mamão verde com coco, que variava entre doce de mamão verde filetado ou ralado. Parte dos ingredientes das iguarias eram cultivados num pedaço pequeno do quintal da casa onde meus avós e dois tios moravam. Depois que meu avô partiu aos 104 anos, a fábrica de fazer doce de mamão verde fechou, porque ninguém guardou ou memorizou a receita.

E assim, confraternizávamos em grupo de vinte a vinte cinco familiares, havia o suficiente para todos e para quem chegasse de surpresa na hora do almoço, já que a comida para nós era algo a ser compartilhada fazia-se um pouco a mais para não precisar por água no feijão que chegou mais um, como diz o samba cantado por Jorginho do Império ou controlar a ingestão de comida dos participantes.

Almoço ajantarado como foi apelidado ficava pronto e era servido no meio da tarde, por volta das 15H30, ninguém se importava com o

horário de almoçar, pois domingo era dia de comer bem, alegrar-se e ressignificar sentimentos de nojo emanados de pessoas preconceituosas em relação ao tecido epitelial, que recobre o corpo de outras pessoas.

Amostra dos dados coletados na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) em 2021 constatou:



http://www.educa.ibge.gov.br>populaçao

Majoritariamente a população brasileira é preta, 51,6 % de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. A sociedade brasileira padece de miopia étnica, por isso ações que compreendam denúncias, punições e ações afirmativas para o povo preto ainda são necessárias.



Almoçar

Inteiramente tomados pelos cheiros arrebatadores chega o momento de destampar as panelas: A alma cutuca as glândulas salivares, os olhos inebriados tentam acompanhar a feitura da comida no prato e finalmente é chegada a hora de experimentar a delícia projetada pela mente e confeccionada por mãos de seres amorosos. Nas primeiras garfadas explodem os sabores ancestrais. Cheiros imbricados com o sabor tornam confuso o mastigar que se apressa, quando deveria se lentificar para eternizar o prazer. A energia transferida dos alimentos transmuta-se em fagócitos afetivos capazes de capturar e digerir as palavras e os olhares killers (assassinos) do racismo, lançados sobre os corpos pretos durante o convívio social. São os sabores ancestrais ressignificando os afetos, enquanto alimentam o corpo.

Depois do almoço, se compartilhava o prazer de ver futebol na televisão preto e branco na casa do meu tio, que ficava no mesmo quintal da casa dos meus avós. As crianças sentavam-se ao chão, as senhoras e os senhores sentavam-se no sofá ou cadeiras, com exceção do meu pai e avô, ambos preferiam ficar na parte de fora da casa sentados próximos à janela da sala ouvindo o jogo pelos seus respectivos rádios de pilha colados à orelha.



Café da tarde ou lanche?

Lanche é uma palavra que vem do idioma inglês (lunch) e significa almoço, já no idioma português passou a designar merenda, refeição rápida entre o almoço e o jantar.

A família Silva optou pelo termo café da tarde para substituir o ato de jantar no dia de domingo. Meus avós colhiam as raízes para cozinhar, minhas tias preparavam bolos fofíssimos, minhas primas e irmãos faziam pastéis ou bolinho de farinha de trigo frito, os mais jovens compravam pão, mortadela e as outras pessoas faziam o que fosse necessário para arrumar a mesa para o café da tarde.



Fonte: própria

Reuníamos mais uma vez para compartilhar o café da tarde com paz, alegria, celebração e agradecimento. Terminado esse momento havia a reorganização do espaço, a limpeza das louças e aos poucos íamos nos despedindo do convívio entre amigos e familiares com gratidão por ter alimentado o corpo físico e ter podido ressignificar a dor sofrida pelo desprezo de: ser considerado exótico, ter corpo grande, ter cabelo duro, ter dentes grandes e desalinhados, ter lábios extremamente carnudos, ter nádegas avantajadas, ter quadris largos, ter braços extremamente fortes, ter coxas grandes, ter pernas compridas, ter muitos filhos, ter muitos irmãos, ter libido exagerada, ter riso largo, ter o falar alto, não ter compostura, ser desocupado, ser vago, não saber seu lugar de

pertencimento, enfim ser preto numa sociedade que se reconhece originalmente branca.



Composição de cardápio dominical

“Três comidas que me remetem à afetividade”.

Silva, Adriana

No ano de 2020, ADRIANA LEOPOLDO, bisneta de Guilhermina, se propôs a reviver um desses almoços dominicais, esclareço que Adriana, nunca esteve presente nos encontros que ocorreram na casa dos bisavôs. Conheceu apenas o bisavô e comeu o doce de mamão feito por ele. Ela reproduziu a receita da avó Maria Cornélia (em memória), por manter vivo o gosto da comida em sua memória e por gostar muito de carne assada, principalmente a que a sua avó materna fazia.

Declarou:

Em minha memória ficaram registradas três comidas, que me remetem à afetividade, as quais eram degustadas aos domingos:

- Minha avó, carne assada recheada;

- Minha mãe, arroz gostoso e solto;

- Meu pai, bife à cavala, bife com ovos fritos, como não gosto de ovo sempre preferi dois bifes.

Por preferir carne a outra forma de proteína, Adriana relembrou uma das comidas preferidas, que sua avó gostava de fazer nos domingos de fartura – Carne assada recheada.

Aproximar-se ao máximo da confecção original da receita, cuidado com a organização do espaço no qual se realizaria o almoço foram preocupações reais, pois objetivava reviver a experiência gastronômica com máxima exatidão, assim sendo os ingredientes, a preparação e forma de servir seguiram rigorosamente a experiência de cada preparador.

A comida foi servida em travessas e panelas, pois a época não havia serviço completo para ser servido os alimentos, dessa forma uma toalha forrou a mesa, a carne e o arroz foram servidos em travessas, o feijão, o angu e farofa na própria panela em que foram preparados. Talheres variados trazidos um pouco por cada participante, assim como os copos e pratos.

No passado a comida era disposta sobre uma única mesa, as cadeiras ficavam para os adultos e os mais jovens se sentavam onde fosse possível.

Adriana propôs servir o almoço da mesma forma, na varanda da casa colocando a comida sobre uma mesa forrada com toalha bordada. As pessoas adultas sentaram-se nas cadeiras disponíveis e os mais jovens se espalharam, sentaram-se nas muretas da varanda e improvisaram assentos, da mesma forma que acontecia no passado.

Dessa forma quinze familiares entre bisavó, avó, mãe, filho, neto, bisneto e dois amigos participaram da experiência afetiva alimentar da Adriana em homenagem a Maria. Cornélia.

Carne assada recheada deliciosa



Fonte: própria

INGREDIENTES

01- 1 k e meio de lagarto redondo

02- 2 linguiças de paio ou calabresa

03- 1 cenoura média

04- 1 cabeça de alho

05- Sal a gosto

06- Fio dental

07- Pimenta do reino a gosto

08- 1 colher de chá de óleo

09- Uma pitada de açúcar

10- 100 g. de bacon

HARMONIZANDO OS INGREDIENTES

Recheia a carne com bacon, linguiça e cenoura. Amarra com fio dental. Descasca e soca muito bem o alho com o sal. Mistura o alho socado com pimenta do Reino, vinagre. Fura a carne com a ponta da faca, regue com o tempero e deixe permanecer por mais ou menos cinco horas. Numa panela ponha o óleo para esquentar e uma pitada de açúcar para dourar, em seguida refogue a carne, cubra com água e espera secar. Refogue novamente e coloque água até ficar macia. O molho ferrugem irá se formar no fundo da panela. Depois de cozida coloque numa travessa e corte em círculo para que fique evidente o recheio sirva com molho sobre as rodelas da carne.

“Saco cheio de todo domingo comer carne assada e macarrão, resolvi fazer um ensopado de chuchu com camarão.” Negra Pérola, escreveu uma música que falava da presença constante da dupla

carne assada e macarrão nos cardápios dominicais e propôs mudar para camarão com chuchu, mas teve a maior decepção ao perceber o preço do camarão e fez o seguinte refrão para a letra da música: “Camarão tá caro pra chuchu, camarão tá caro pra chuchu”.

O que nos leva ao segundo encontro preparado pela bisneta de dona Guilhermina e seu Tibúrcio; neta de dona Maria e seu Sebastião, a qual se recordou dos encontros que ocorriam aos domingos, após os cultos dominicais na igreja evangélica que congregavam.

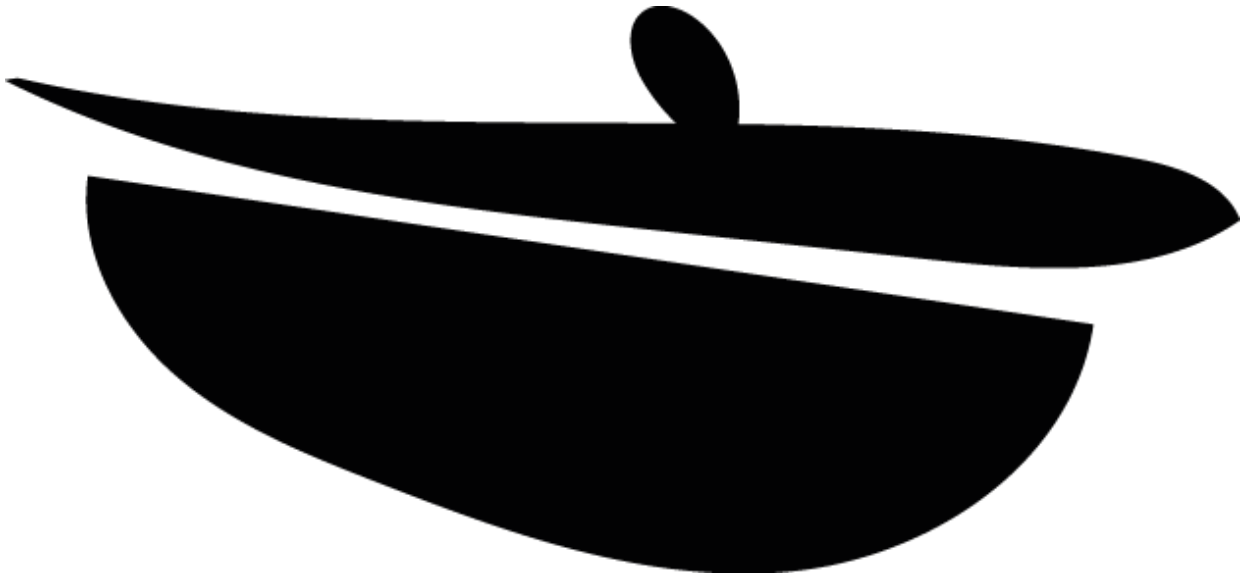
A proposta apresentada pela Tamara Lázaro, não foi Camarão com chuchu, ela nos presenteou com Strogonoff à família Lázaro, cujo diferencial está na preparação que começa na véspera, ocasião na qual alguns alimentos recebem tratamento especial para composição do prato e complementou:

> *Chegávamos da igreja com muita fome, meu avô deixava tudo adiantado. Enquanto as pessoas estão vivas, não nos importamos em aprender a fazer a comida que gostamos, somente após a partida daquele (a) que a preparava nos damos conta da oportunidade que perdemos apenas degustando.*
>
> *(SILVA, 2021)*

O ritual de degustação foi livre, a comida foi disposta sobre a mesa na sala de jantar do apartamento, cada um retirava sua comida e se sentava livremente. O número de participantes foi menor e houve a participação de um convidado, o qual foi estendido o convite a fazer parte dos outros encontros, nesse encontro foram nove participantes. Houve serviço completo e as bebidas foram adequadas à atualidade: Sucos, Chopp de vinho, cerveja, refrigerante e chá gelado.

Não houve entrada, pois como Tamara falou: “Não costumávamos ter entrada, pois todos chegavam com muita fome do culto dominical

e queríamos comer sem seguir protocolo". As sobremesas, por serem trabalhosamente elaboradas, não foram preparadas.



Strogonoff do vô samuel



INGREDIENTES:

01 – 1 kg de patinho ou Alcatra (bem limpa)

02 – 1 kg de cebola

03 – 1 kg de tomate (bem maduro)

04 – 3 dentes de alho

05 – 2 tabletes de caldo de carne

06 – 1 creme de leite

07 – 1 colher de sopa de margarina

08 – Sal a gosto.

HARMONIZANDO OS INGREDIENTES

Cortar a carne em cubos bem pequenos, fritar na margarina sem colocar nenhum tempero em pequenas quantidades. Deixar dourar, sem ficar muito dura. Reserve, corta a cebola em cubos médios e coloque no fogo com os dentes de alho inteiros. Acrescente água até a metade da panela coloque a cebola que está na panela deixe cozinhar até ficar transparente, para não amargar e nem granular. Leve-a ao liquidificador e bate até obter uma mistura homogênea e reserve. Parta o tomate ao meio e tire toda semente, corte-o em cubos, deixe cozinhar até desmanchar espere esfriar e bata no liquidificador até obter uma mistura homogênea e a coa. Em uma panela coloque a carne e os cremes de cebola e tomate e deixe em fogo baixo para apurar. A seguir adicione o creme de leite e sirva ainda quente.

“Vem cá! Um pudim sem coco não dá... Tem pra sobremesa, manjar... Feijão sem tempero é ruim de aturar”. (Fundo de Quintal)

A música Vai lá, vai lá de autoria do Fundo de Quintal, anuncia as próximas experiências gustativas afetivas. Baseada no cardápio culinário de dona Maria Cornélia e seu Sebastião, meus pais, a especialidade dele sempre foi preparar o delicioso Feijão preto da cor de chocolate chamado carinhosamente de Feijão à moda Tião e Manjar branco sem pelotas da dona Maria.

As preparações ficaram a cargo de Angela Regina, em homenagem aos seus pais.

Comer feijão ã moda Tião é participar de uma experiência gustativa de sabor ancestral, só posso definir dessa forma. Ir com a concha no fundo da panela e mexer o feijão de baixo para cima faz o comensal perceber a conexão entre o caldo grosso e o caroço, instantaneamente suas narinas são preenchidas pelo cheiro delicioso do alho muito socado misturado às carnes salgadas. Ah! Quanta sensualidade no sabor.

Esse encontro foi realizado em apartamento e por isso, contou com nove participantes e um convidado, que confessou ter comido a sobremesa oferecida, apesar de não gostar, mas devido ao comprometimento da idealizadora do projeto resolveu comer e não se decepcionou.

Ele se referiu à sobremesa oferecida, em homenagem a Maria Cornélia, minha mãe, fiz o doce que ela mais gostava: Manjar sem pelotas. Foi um almoço de gratidão e reconhecimento aos valores alimentares passados pelos nossos ancestrais.

Feijão à moda tião



INGREDIENTES

01- ½ kg de feijão

02 – 2 folhas de louro

03- 200 g orelha salgada

04- 50 g bacon

05 - 1 linguiça calabresa

06- 200 g carne seca

07- Uma cebola inteira para

cozinhar no feijão (opcional)

08 – Um chispe

09- Sal a gosto

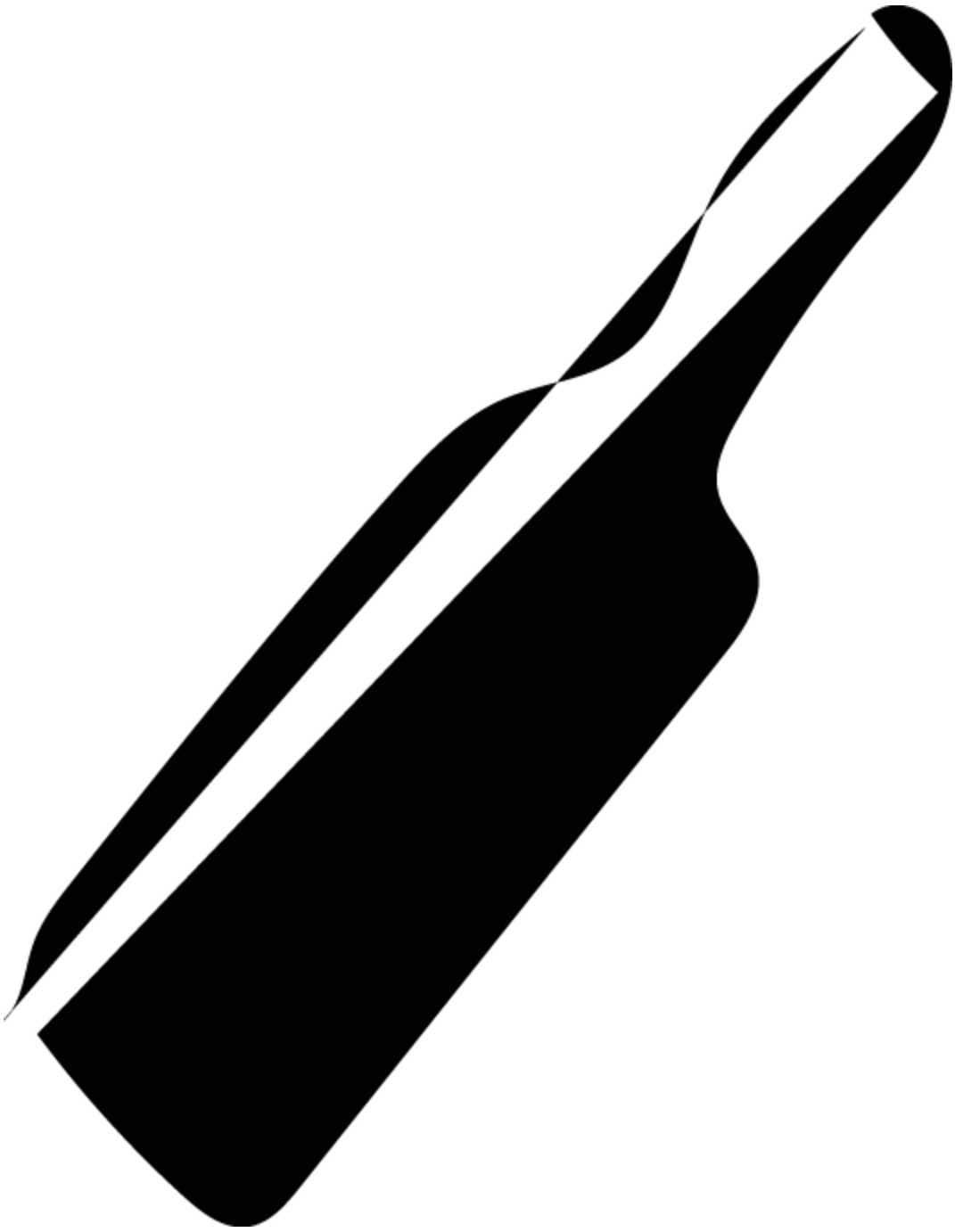
10- 04 colheres de sopa de óleo

11- Uma cabeça de alho

HARMONIZANDO OS INGREDIENTES

Corte em pedaços generosos as carnes salgadas, ponha-as de molho na noite do dia anterior e vai trocando a água sempre que lembrar. Escolha o feijão, lave-o (o caroço de feijão que boiar deverá ser descartado), deixe-o de molho por uma hora. Escorra a água do molho do feijão, coloque os grãos na panela de pressão e cubra com água uns quatro dedos acima dos caroços. Ferva água numa panela e jogue sobre as carnes que devem estar no escorredor para retirar o excesso de sal e gordura. Coloque-as na panela de pressão que está com o feijão, as folhas de louro, tampe a panela e deixe cozinhar por 20 minutos. Destampe a panela de pressão, se estiver cozido e da cor de chocolate estará pronto, se não estiver tampe a panela ponha mais água e deixa mais 5 ou 10 minutos. Descasque e soque os dentes de alho, até ficarem bem socados, refogue-os em óleo quente e quando atingirem a cor de caramelo despeje sobre o feijão. Mexa com a concha para que o tempero se misture ao feijão

e deixe ferver. Sirva-o ainda quente para ter uma ótima experiência de cheiro e sabor.



Manjar sem pelotas



INGREDIENTES:

1 – 1 litro de leite

2 – 1 vidro de leite de coco pequeno

3 – 5 colheres de sopa de açúcar

4– 1 xícara de chá de açúcar

5 – 6 colheres de sopa de amido de milho

6 – 100 g. de ameixa seca

7 – 1 xícara e meia de água

HARMONIZANDO OS INGREDIENTES

Reserve uma xícara de leite para dissolver o amido de milho, numa panela coloque o que sobrou do litro de leite, o leite de coco, 5 colheres de sopa de açúcar e leve ao fogo mexendo sempre. Despeje o amido de milho dissolvido na mistura que está na panela e continue a mexer até dar o ponto de mingau grosso. Ponha na forma de sua preferência e leve à geladeira para gelar por mais ou menos duas horas.

Calda do Manjar: Coloque o açúcar na panela deixe caramelizar depois coloque as ameixas e uma xícara de água deixe a calda corporificar.

“Eu também faço parte do tempero”, parte da letra de Belfort Farias Jovelina ilustra de uma forma tênue como seria um almoço farto, visto que temperos por serem muitos são parcialmente utilizados para as preparações, assim como o almoço contendo várias opções.

Quando um dos familiares recebia um aumento salarial ou promoção a um cargo mais elevado era costume comemorar e a nossa família concretizava essa alegria através da fartura gustativa.

Meu pai Sebastião da Silva (em memória) era pintor de letras na Standard Elétrica, ele e outros pintores eram responsáveis pelas informações escritas nos prédios da indústria, que fabricava componentes eletrônicos, elétricos, sistema de comunicação e telefonia. Anualmente recebia aumento de salário e o almoço de domingo nessa ocasião era mais farto ou melhor era muito farto.

Quando criança sentia muito prazer em comer frango, nas décadas de 1960 e 1970 do século passado essa iguaria era muito valorizada, logo almoço com frango ensopado e macarrão era a comida de domingo mais deliciosa para mim. No entanto, devo confessar que em nossa família os mais velhos tinham e têm privilégios, como por exemplo escolher a porção do frango que iam comer, logo a coxa de frango nunca sobrou para que eu a pudesse escolher.

Cresci desejando comer aquela deliciosa coxa de frango cozido ou frito que minha tia Alice fazia, mas devido a ordem cronológica de nascimento, não chegou a minha vez, pois entre os oito irmãos e cinco primos eu era a mais jovem.

Lembrei-me que, no quintal da casa dos meus pais, além de mangueira, goiabeiras, cana de açúcar, abacateiro e bananeiras também tinha um galinheiro. Minha mãe era guardiã das aves, cujo objetivo primeiro da existência delas (galinha, frango ou galo) era a produção de ovos para nossa alimentação. Certa vez bateu um fiscal da vigilância sanitária e nos impediu de manter o criadouro de penosas, como as chamávamos. A pomposidade das penas do galo marcou minha memória infantil.

Almoço farto





INGREDIENTES

01- 3 frangos inteiros

02- 2 kg massa

03- 2 cebolas grandes

04- Sal

05- 900 ml de óleo

06- Feijão preto saboroso

07- 1 x. Vinagre

08- 50 g. toucinho de fumeiro

09- 1 chispe

10- 5 tomates

11- Orégano

12- 1 pé de alface

13- 2 cebolas médias

14- Cominho, pimenta do Reino

HARMONIZANDO OS INGREDIENTES

Corta os três frangos em pedaços, lava, tempera com alho, vinagre e sal a gosto. Pica as cebolas e as refoga numa panela sem óleo, a seguir coloque o frango (equivalente a dois frangos), refogue, tampe a panela e só destampe quando ouvir frigir. Ponha mais um pouco de água, os outros temperos, tampe a panela e deixe cozinhar por mais alguns minutos, de vez em quando mexa para não grudar e quando formar um caldo consistente estará pronto.

Frango frito: Corte em pedaços o frango, lave e tempere com cinco dentes de alho e sal. Ponha numa panela para o pré-cozimento de mais ou menos 10 minutos. Após esse tempo apague o fogo, retire os pedaços de frango e frite em óleo quente e reserve em um tabuleiro.

Macarrão - Encha uma panela grande de água e deixe até ferver, depois despeje o macarrão e solte com um garfo grande. Retire um exemplar de macarrão, deixe escorrer a água e aperte entre os dedos, se oferecer pouca resistência estará no ponto. Escorra a água do macarrão no escorredor, jogue um jato de água fria para estancar o cozimento. Molho – Metade de uma cebola e 3 tomates cortados em quadrado, sal a gosto. Refogue primeiro as cebolas, depois os tomates, amasse com soquete e deixe diminuir o volume. Jogue um jato de água na massa para soltar e a ponha no molho.

Salada de alface – Solte as folhas de alface e as lave cuidadosamente em água corrente coloque-as de molho com um uma colher de café de vinagre e deixe por meia hora. A seguir

escorra a água lavando as folhas novamente e deixe escorrer no escorredor com proteção. Corte as folhas de alface com as mãos, coloque-as numa travessa e as tempere com orégano, alho, sal, vinagre e azeite.

Feijão preto saboroso – Basta fazer a receita do Feijão à moda Tião que dará certo, se preferir exclua as carnes salgadas garanto que ficará bem saboroso também.



Lanche da tarde

“Uma pizza gigante, enorme, colossal, grandona bem servida de tamanho anormal. Um saco de batatas, crocante super fritas – e só de falar nisso a barriga se agita.” De Carlos Colla e Lilian Knapp. É verdadeiro que o ato de lanchar é muito prazeroso, mesmo quando as iguarias pouco têm a ver com as guloseimas descritas acima.

Nosso lanche era do tipo que cada um faz o que sabe fazer. Tinha pizza de sardinha, sanduíche de frango, bolinho de farinha de trigo, raízes cozidas (inhame, batata doce e aipim), bolo, café, leite, pão, chás, manteiga, mortadela, sobras de carne ou de frango do almoço disfarçados em recheio de pastel ou dentro do pão como sanduíche.

A primeira contribuição vem da família Santos e Thamara Santos fez o seguinte relato da sua memória afetiva gustativa.

> *A pizza de sardinha me lembra um período da infância onde morava com a minha avó, era a receita de fim de tarde, geralmente nos fins de semana. O sabor da pizza consegue me levar para uma noite de Verão, quando depois do banho eu ia até a cozinha esperar ansiosamente o lanche, enquanto conversava com a dona Lyja.*
>
> *Essas lembranças me confortam, o sabor da pizza não me deixa esquecer de como as crianças enxergam a vida, pois aquele momento era magnífico. Naquela cozinha não tinha apenas eu, a dona Lyja e uma pizza com refresco, tinha mais. Tinha uma neta encantada e uma avó afetuosa. Eu enxergava magia ali, depois eu descobri que havia magia mesmo.*

Hoje eu sou candomblecista e descobri o quanto o preparo do alimento é sagrado, tão sagrado que os Orixás (divindades africanas) escolhem as pessoas especiais. A dona Lyja era e é especial, ela me encantou naquela comida, me encantou com amor.

Pizza de sardinha da família santos



INGREDIENTES

01- 2 xícaras de farinha de trigo

02- 1 caixa de sopa de fermento em pó03- 1 xícara de leite

04- 1/3 do tablete de margarina

05- 3 tomates sem pele

06- 3 tomates sem pele

07- 2 dentes de alho

08- 2 a 4 latas de sardinha

09- Salsa e sal a gosto

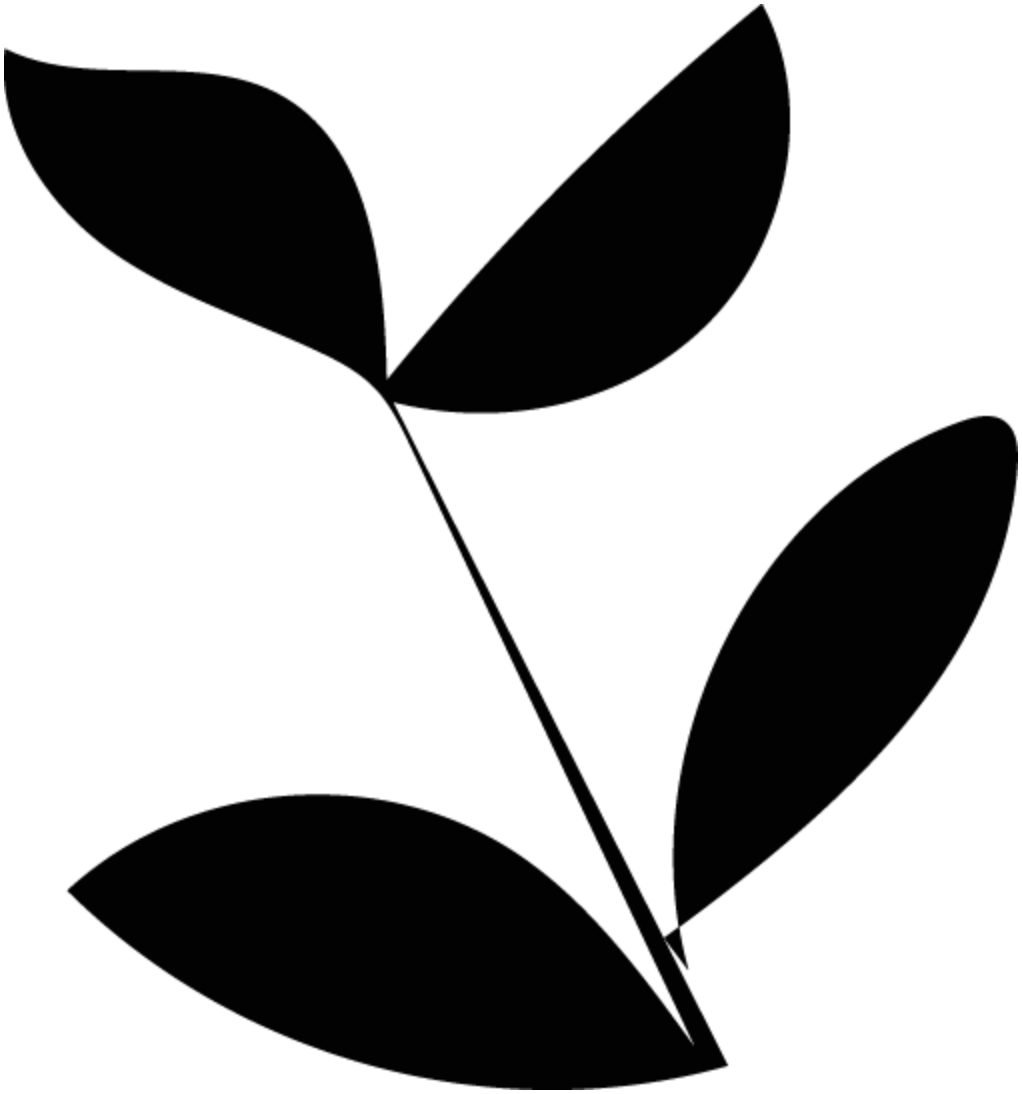
10- Sal a gosto

HARMONIZANDO OS INGREDIENTES

Coloque num recipiente a farinha de trigo, o leite, o sal e o açúcar, misture até ficar homogênea por último acrescente o fermento. Despeje a massa num tabuleiro untado com a margarina. Molho de tomate: Refogue no óleo, alho e os tomates. Põe a salsa picada e as sardinhas no molho e mistura até formar uma pasta, a qual será posta sobre a massa reservada no tabuleiro. Leve ao forno pré-aquecido e por mais ou menos 30 minutos.

> *Ser filha mais velha ao mesmo tempo que é bom, também é ruim. É bom porque chega primeiro ao mundo e curte mais o amor da mãe e da família, mas você passa a ser o ícone de disciplina e organização para os irmãos mais novos. Além de mim tem mais duas irmãs e por ser a mais velha eu pude desfrutar mais desse delicioso lanche.*
>
> *NASCIMENTO, SUELLYN*

Ela contou que pedia aos seus ais para comprarem os ingredientes e fazerem o sanduíche de pão recheado, que era servido sempre à tarde num sábado ou domingo. Reunidos na varanda da casa, comiam o sanduíche acompanhado de refrigerante ou suco. Carinhosamente chamado de - Queridinho lanche da tarde. Muito fofo!



Queridinho lanche da tarde



INGREDIENTES

01 – 400 g. de frango desfiado

02 – 1 cx creme de leite

03 – 80 g. azeitona sem caroço

04 – Molho de tomate

05 – Tempero misto

06 – 1 pacote de pão de forma sem borda

07 - 4 dentes de alho

08 – Açafrão a gosto

09 – 1 colher de chá de manteiga

10 – Sal a gosto

HARMONIZANDO OS INGREDIENTES

Adicione a manteiga, o alho moído numa panela e deixe dourar. Adicione o frango, o sal e deixe refogar um pouco, depois acrescente o molho de tomate, o tempero misto e o açafrão. Abafe e deixe cozinhar, depois de cozido e frio desfie o frango, misture o creme de leite e as azeitonas fazendo um creme. Pão de forma – Retire as bordas, corte em triângulo recheando-o com creme de frango. Sirva-o em travessa.

> *Quando estou fazendo o bolo de banana, a torta de banana ou a Cuca maluca desde o processo de confecção que é um processo teoricamente simples são ingredientes simples, mas desde que eu comecei a fazer esse processo além do gosto e do sabor ele me faz lembrar sempre a minha mãe, sempre o meu irmão. Sempre assim, em família porque é um bolo que usa poucos ingredientes, né? É um bolo relativamente barato pelos ingredientes que leva e tem muito sabor para mim, sabor muito especial tanto que quando eu faço, eu sempre como tudo, risos. Dificilmente eu deixo para alguém, pelo tanto que gosto. Toda vez que mastigo, além do processo de fazer, quando estou mastigando lembro-me das boas memórias que me traz em relação a família, a minha mãe e o meu irmão, não me traz nenhuma memória em relação ao meu pai, mas em relação a minha mãe, ao meu irmão e as coisas que faço em família me adianta bastante.*
>
> *Sempre tem um bom gosto, sempre tem um gostinho muito doce para mim e sempre é especial. Posso fazer na segunda e comer ele todo, na terça e comer ele todo, que para mim*

sempre terá o mesmo gosto, eternamente. Então eu sempre me sinto feliz quando estou comendo o bolo.

SILVA, LEKON

Gosto eterno de felicidade



INGREDIENTES

01 – Meia dúzia de banana (prata ou nanica)

02 - 1 xícara e meia de açúcar

03 – Canela em pó

04 – 03 x. de chá de farinha de trigo

HARMONIZANDO OS INGREDIENTES

Ponha numa bacia, a farinha, a margarina, metade do açúcar e misture com as mãos até esfarinhar. Salpique a outra metade de açúcar na forma e polvilhe sobre o açúcar a canela em pó a gosto. Fatie longitudinalmente as bananas e as deite sobre a canela e o açúcar que estão na forma. A seguir segure a massa entre as mãos, faça uma leve fricção e solte sobre as bananas até acabar. Leve ao forno por mais ou menos 10 minutos ou até sentir o cheiro delicioso de canela com banana no ambiente.



Considerações finais

A sociedade brasileira tem imposto às pessoas da etnia negra incontáveis agressões, as quais maculam, ferem mentalmente e aniquilam a existência de muitos irmãos pretos e irmãs pretas. No entanto, há uma resistência silenciosa e ao mesmo tempo ruidosa que nos capacita a continuar nos oferecendo energia necessária para prosseguir.

Com esse objetivo escrevi o livro de memórias olfativas, gustativas, auditivas, visuais e táteis de receitas ancestrais, pois quando penso em comida minha mente é invadida por pessoas, músicas, risos, piadas, alegria, liberdade, felicidade e amor. Não fui movida pelo saudosismo tentando retornar àquelas reuniões festivas e gustativas que ocorreram no passado, pois o que foi vivido tem seu lugar reservado na lembrança. Os desafios da existência do povo negro se adaptam a contemporaneidade e urge a necessidade de nos equipar de experiências emotivas acolhedoras para o enfrentamento das demandas diárias, o povo negro hesitado diante de tanto ódio irracional sente no ato de se alimentar a restauração da força física e descanso espiritual. O mistério está na disponibilidade de cada pessoa no preparo do alimento, na singeleza dos temperos, na atratividade da preparação do espaço físico e no paladar que nos faz ter encontros com seres afáveis desimpedidos da dor.

Promovamos encontros alimentares ancorados na participação de todos os envolvidos. Criemos redes amorosas de proteção e ânimo, nas quais a dor, a injustiça e o desprazer se fragilizem para que haja gozo diante da eternidade de existir.

Desejo encontros gustativos amáveis capazes de provocar imunização contra os desafetos que cruzam nossa existência de leveza e paz.

Obrigada por acompanharem nossos encontros gustativos afetivos.



Referências bibliográficas

ALENCAR, Nezite: Afro-Brasil em Cordel-São Paulo. Paulus, 2007 ISBN978-85-3492710-9 Ática, São Paulo

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CURY, Augusto: Proteja sua emoção-Aprenda a ter a mente livre e saudável. Jandira, São Paulo.Principis,2021 ISBN: 978-65-5552-688-2

educativa. 34ª ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996

DEBUS, Eliane: A temática da cultura africana e afro-brasileira na literatura para crianças e jovens. – Cortez, São Paulo, 2017

FEIRA das yabás: Tradições africanas. Culinária afro-brasileira: Gastronomia afro-brasileira, Rio de Janeiro, 8 dez. 2019. Disponível

em: <https://www.facebook.com/feiradasyabasoficial>. Acesso em: 2 jan. 2022

FOURSHEY, Catherine Cymone, GONZALES, Rhonda M. e SAIDI, Cristine: África Bantu. De 3500 a. C. até o presente. São Paulo, Vozes, 2019.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática ISBN 978-85-334-2176-9

JESUS, Carolina Maria de. Quarto do despejo: Diário de uma favelada.2001.8 ed.

MÚSICA: Água no feijão. Rio de Janeiro. Carlos, Jorge Antonio e Dias, Ubirajara Rodrigues. Disponível em YouTube. Acesso 04 de maio de 2023.

MÚSICA Eu quero é mais. Rio de Janeiro, 1994. Compositores Colla, Carlos e Knapp, Lilian. Disponível em YouTube. Acesso 27 de abril de 2022.

MÚSICA Feirinha da Pavuna. Compositora Belfort, Jovelina Farias. Rio de Janeiro, década de 1980. Disponível em You Tube. Acesso 25 de abril 2022.

MÚSICA: Camarão com chuchu. Compositora: Belfort, Jovelina Farias. Rio de Janeiro (DF), 1986. Disponível em YouTube. Acesso em 20 abril 2022.

MÚSICA: Vai lá, vai lá. Compositor: fundo de quintal Rio de Janeiro. Disponível

NASCIMENTO, Abdias do: O genocídio do povo negro brasileiro: processo de um racismo mascarado. 3. Ed. São Paulo. Perspectiva, 2016.

SILVA, André Marcos de Paula: História e Cultura afro-brasileira. Curitiba: Expoente, 2008.

SILVA, Angela Regina da. Ensino Superior: A lei e o coletivo negro de Psicologia. In: MORAES, Jorge Adrihan N. (org.) Práticas pedagógicas contemporâneas: Olhares para a educação. Rio de Janeiro: Autografia, 2020. P. 99-108

SILVA, Petronilha Beatriz Gonçalves e. APRENDIZAGEM e ensino das africanidades brasileiras. In: MUNANGA, Kabengele. (org.) Superando o racismo na escola. 2ª. ed. rev. Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação.



Resumo sobre a autora

Mestre em Ciências da Educação pela, Universidad Columbia-PY; Especialista em Gestão do Trabalho Pedagógico: Administração, Supervisão e Orientação Educacional, pela Universidade do Grande Rio; Licenciatura em Letras (Português e Literaturas), pela Universidade do Grande Rio; Professor de Educação Infantil, pelo Colégio Estadual Júlia Kubistchek e Professor de primeira à quarta série do Ensino Fundamental, pelo Colégio Estadual Cândido de Mello Leitão. Atuou na rede pública de ensino estadual por 31 anos. Publicações de capítulos nos livros: “PRÁTICAS PEDAGÓGICAS CONTEMPORÂNEAS – OLHARES PARA A EDUCAÇÃO” e “MULTILETRAMENTOS SOB O OLHAR INCLUSIVO : CAMINHOS POSSÍVEIS EM BUSCA DA HUMANIZAÇÃO” e palestrante.