



Inventário Participativo
da Cultura Alimentar
Tabajara do Sertão dos Inhamuns



TERRITÓRIO E CULTURA ALIMENTAR NO CEARÁ

Inventário Participativo da Cultura Alimentar Tabajara do Sertão dos Inhamuns

Organização:

FUNARBE
FUNDAÇÃO ARTHUR BERNARDES

UFV
Universidade Federal
de Viçosa

 **IPPDS**
Instituto de Políticas Públicas e
Desenvolvimento Sustentável

AKSAAM

Execução:


Slow Food Brasil

Financiamento:

 **FIDA**
Investindo nas populações rurais

QUITERIANÓPOLIS • CEARÁ • BRASIL • 2021

Ficha técnica

Edição Geral:
Associação Slow Food do Brasil

Pesquisa e Textos:
Equipe de inventariantes,
Gabriella Cristina Pieroni

Fotografias:
Gabriella Cristina Pieroni

Fotografias complementares:
Equipe de inventariantes, Fabrícia
Tabajara, William França

Produção Editorial:
Gabriella Cristina Pieroni

Revisão Geral:
Nane Sampaio, Ligia Meneguello

Ilustrações:
William França

Projeto Gráfico e Diagramação:
Imburanatec Design

Assessoria Administrativa:
Elaine Diniz

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

Inventário participativo da cultura alimentar [livro eletrônico]: Tabajara do Sertão dos Inhamuns /
[organização Equipe de inventariantes , Gabriella Pieroni ; ilustração William França]. -- 1. ed. -- Quiterianópolis, CE :
Associação Slow Food do Brasil, 2022. -- (Território e cultura alimentar no Ceará)

Bibliografia
ISBN 978-65-993162-5-8

1. Agroecologia 2. Alimentação 3. Antropologia nutricional - Brasil 4. Biodiversidade 5. Educação 6. Nutrição -
Aspectos sociais 7. Povos indígenas 8. Povo Tabajara do Sertão dos Inhamuns I. inventariantes, Equipe de. II. Pieroni,
Gabriella. III. França, William. IV. Série.

22-108828

CDD-361.050981

Índices para catálogo sistemático:

1. Cultura alimentar e nutricional : Bem-estar social 361.050981
Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Sumário

Prefácio	06
Apresentação	08
Equipe de Inventariantes Tabajara do Sertão dos Inhamuns	10
A Metodologia	14
Os Encontros	15
A Cultura Alimentar Tabajara do Sertão dos Inhamuns	20
O Inventário Participativo	24
● Modos de Cultivar	30
● Modos de Curar	44
● Modos de Criar Animais, Pescar e Caçar	78
● Aviamentos e Desmanchas	86
● Preparos Culinários	96
● Saberes, Formas de Expressão e Celebrações	128
Fontes Orais Consultadas	137
Fontes Bibliográficas	139
Agradecimentos	139





Prefácio

Para o FIDA é um grande prazer participar de mais esta parceria com a Associação Slow Food do Brasil na promoção do reconhecimento e fortalecimento da identidade cultural e territorial dos Tremembé da Barra do Mundaú e dos Tabajara do Sertão dos Inhamuns, no Estado do Ceará.

Por meio do Projeto AKSAAM, implementado pela UFV, a iniciativa permitiu, com o engajamento das comunidades Tremembé e Tabajara, a manutenção de práticas culturais relacionadas aos alimentos e o fortalecimento da soberania e segurança alimentar e nutricional.

Isso está em estreito diálogo com as operações do FIDA, que tem como prioridade a segurança alimentar e nutricional, além do foco nos grupos mais vulneráveis, entre os quais jovens, mulheres e comunidades tradicionais, principalmente indígenas e quilombolas.

Importante remarcar que a iniciativa fez parte de uma colaboração e trajetória anterior. O trabalho com o Projeto Pró-semiárido (PSA) de apoio ao povo Kiriri na Bahia e as ações do Projeto Paulo Freire (PPF) no tema da segurança alimentar e nutricional no Ceará serviram como bases importantes de aprendizado e experiência. Além disso, os resultados foram potencializados pela rede de parceiros, como por exemplo, a Escola de Gastronomia Social (EGS), e as entidades parceiras da sociedade civil no serviço de assistência técnica contínua (ATC).

A iniciativa permitiu valorizar e destacar de forma distinta a importância do trabalho do Slow Food, desta vez, no Estado do Ceará. A sistematização e os resultados alcançados serão utilizados e ampliados pelo FIDA e parceiros como instrumentos importantes para ações de proteção, conservação e manejo sustentável de recursos naturais e da sociobiodiversidade local. Isso terá importância particular em novos projetos FIDA como o Projeto Piauí Sustentável e Inclusivo (PSI) no Piauí e o Projeto Amazônico de Gestão Sustentável (PAGES) no Maranhão.

Sem dúvida, finalmente, vale destaque e aplaudir as comunidades Tabajara e Tremembé, que participaram e foram os atores centrais da iniciativa. O FIDA agradece por meio dos povos Tabajara e Tremembé as nações indígenas pelo seu engajamento e papel fundamental na valorização da cultura alimentar do planeta.

Hardi Vieira

Oficial de Programas do Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA)

Apresentação

O povo **Tabajara do Sertão dos Inhamuns** deve o seu reconhecimento como indígenas e retomada territorial à organização social e política iniciada por algumas de suas lideranças na década de oitenta, após séculos de expulsão e diáspora de suas famílias pelo sertão e cidades que ficam na divisa entre Ceará e Piauí, à exemplo de Crateús, epicentro desta articulação. Apesar de tantas pressões, nunca se afastaram da agricultura, ao contrário, mantiveram sementes nativas e conhecimentos tradicionais associados à agrobiodiversidade herdados de seus ancestrais como verdadeiros tesouros. Cultura que ainda hoje os garante o acesso a alimentos saudáveis no contexto da convivência com o semiárido.

A ligação afetiva dos Tabajara do Sertão dos Inhamuns com a terra, ciclos agrícolas e cultivares, além da criação de animais, caça e pesca, os constitui e é o principal aspecto reivindicador de sua identidade indígena. É notável que em pleno século XXI e atravessando dificuldades que vem desde a colonização, passando pelos impactos negativos da modernização da agricultura e industrialização da alimentação no país e, ainda por períodos de seca extrema e desequilíbrios ambientais, o povo Tabajara do Sertão dos Inhamuns resista com tamanha cultura e soberania alimentar. E siga se alimentando, curando e celebrando com comida retirada de seus roçados, serrotes, açudes e quintais produtivos numa das regiões mais áridas no Brasil.

É por este destaque, tanto na organização social, quanto na importância cultural e ambiental que os Tabajara do Sertão dos Inhamuns foram convidados, junto com

o Povo Tremembé da Barra do Mundaú, a compor o público beneficiário do projeto Território e Cultura Alimentar no Ceará. Este projeto é executado pela Associação Slow Food do Brasil (ASFB) e pelo Adaptando Conhecimento para a Agricultura Sustentável e o Acesso a Mercados (AKSAAM), projeto do Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA) em parceria com a Universidade Federal de Viçosa (UFV)”, tendo como co-financiador o Projeto São José (Banco Mundial e Secretaria de Desenvolvimento Agrário do Ceará - SDA) e com apoio do Projeto Paulo Freire (FIDA e SDA), Escola de Gastronomia Social Ivens Dias Branco (Secretaria da Cultura do Ceará - Secult), além da Cáritas Diocesana de Crateús e Centro de Estudos do Trabalho e de Assessoria ao Trabalhador e à Trabalhadora - CETRA”. Suas ações tem como objetivo o fortalecimento da identidade territorial e a valorização da cultura alimentar, além do incentivo ao potencial sustentável destas duas comunidades tradicionais ao consumo de alimentos produzidos localmente.

As ações no Sertão dos Inhamuns envolveram a aplicação de ferramentas participativas que colaboram para o protagonismo dos indígenas, à exemplo deste inventário participativo, em que o conteúdo foi criado e escrito pelos próprios indígenas. Tendo lideranças do Conselho Indígena Tabajara de Quiterianópolis (CITAQ) como parte da equipe técnica do projeto, as atividades também possibilitaram a troca de experiências nas aldeias, assim como entre elas, com enfoque na mobilização de mulheres e juventudes. Esta publicação é apenas um primeiro esboço de reconhecimento do secular arcabouço de saberes relacionados à cultura alimentar Tabajara do Sertão dos Inhamuns. É resultado de um processo educativo e de gestão do conhecimento respeitando o modo como os próprios indígenas pensam, organizam e transmitem suas práticas culturais e alimentares.

Gabriella Pieroni

Pesquisadora em patrimônio alimentar e articuladora do projeto

Equipe de Inventariantes Tabajara do Sertão dos Inhamuns



Maria Sobral da Silva



Maria Luzia Lira dos Santos



Iranildo Vasconcelos



Maria Marinho do Nascimento



Antônia Valda Alves de Melo



Jaquerlane Pereira da Silva



Livânia Rodrigues de Oliveira



Ana Maria Lira dos Santos



Antônia Isabel Rodrigues de
Oliveira



José Alves Batista



Daiane Marinho do Nascimento



Antônia Lira de Souza Silva



Dominga Lira dos Santos



Raimunda Lira de Souza



Ana Fabrícia Lira de Araújo



Leidiane Dino do Nascimento



Francisco Leonardo Araújo Nóbrega



Elizoneide Marques do Nascimento



Maria Lira de Souza Araújo



Antônio Lira de Oliveira



Tainara Bezerra do Nascimento



Maria Aparecida Marinho



Francisca Cruz Lima Costa



Angela Maria Pereira da Silva



Jaíne Oliveira Santos



Nascimento Lira de Oliveira



Antônio Rodrigues de Oliveira



Kauê de Souza Oliveira



Francisca Lira de Oliveira



Antônia Rodrigues de Araújo



Maria Nascimento Santos



Cleideni Rodrigues de Oliveira



Kaylande Souza Oliveira



Antonio Lisboa do Nascimento



Ana Sobral da Silva



Ana Rita Pereira da Silva



Ivoneide Sobral da Silva



Itamar Lira dos Santos Filho

Terra Indígena

Tabajara do Sertão dos Inhamuns

Quiterianópolis

Ceará - Brasil



A Metodologia

Os Inventários Participativos da Cultura Alimentar

Inventariar é uma forma de coletar e organizar informações sobre algo que se quer conhecer melhor. Os inventários do patrimônio cultural são instrumentos de identificação utilizados em diversos países para o reconhecimento e a salvaguarda destes patrimônios, materiais e imateriais, contribuindo para pesquisas e educação patrimonial. No Brasil, se tornaram também uma ferramenta protetiva do patrimônio cultural a partir da constituição de 1988. O Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN), que cuida da preservação do patrimônio cultural no Brasil, tem em seu Inventário Nacional de Referências Culturais (INRC) um banco de dados que vem identificando diversos bens culturais em todo o país.

Além do INRC que é operado por especialistas, o IPHAN criou também os Inventários Participativos do Patrimônio Cultural, uma metodologia participativa onde os próprios detentores do patrimônio se tornam pesquisadores, conciliando a produção de conhecimento com processos em educação patrimonial, mobilização e participação social. Segundo o IPHAN, estes inventários não têm a pretensão de servir de instrumento de reconhecimento oficial de patrimônio, substituindo as atuais ferramentas utilizadas. Porém, os povos e comunidades tradicionais vem reivindicando a qualificação e adoção destas metodologias participativas nos processos oficiais, à exemplo também de protocolos comunitários e cartografias sociais para que, assim, e, por fim, possam falar sobre sua história e cultura por si mesmos sem a necessidade da tradução de técnicos e especialistas.

Esta construção recebeu um importante aporte através das experiências do projeto Território e Cultura Alimentar no Ceará, onde foi também significativa a contribuição do povo Tabajara do Sertão dos Inhamuns ao compartilharem generosamente seus conhecimentos e práticas tradicionais, através das atividades do projeto, que serviram como laboratórios de amadurecimento desta importante abordagem.

Passo a Passo da construção do inventário

“O que é inventário? É inventar nossa cultura alimentar”
(Equipe de inventariantes Tabajaras do Sertão dos Inhamuns)

1. Formação dos inventariantes

Inicialmente foi formada a equipe local, composta por lideranças indígenas, que atuou tanto na condução da metodologia, quanto no registro escrito e visual. Em seguida, todo o grupo de inventariantes, composto por indígenas de diversas idades e atuações e articulados através do Conselho Indígena Tabajara de Quiterianópolis (CITAQ) foi instrumentalizado para trabalhar com as abordagens e linguagens do patrimônio cultural, cultura alimentar e sociobiodiversidade, construindo estas ideias a partir de suas próprias compreensões e nivelando conhecimentos sobre as noções a serem mobilizadas.

2. Criação dos grupos temáticos

Foram formadas seis equipes temáticas a partir de temas usados pelos próprios indígenas para organizar a sua cultura alimentar, quais sejam: agricultura tradicional, medicina tradicional, culinária tradicional, aviamentos (casas de farinha), caça, pesca e criação de animais e troncos velhos (mestres e mestras). Estes temas foram cruzados com categorias criadas no âmbito da Política de Salvaguarda do Patrimônio Imaterial do Brasil, sendo elas: celebrações, lugares, objetos, saberes, formas de expressão. Todas as escolhas e temáticas foram problematizadas gerando as primeiras reflexões.

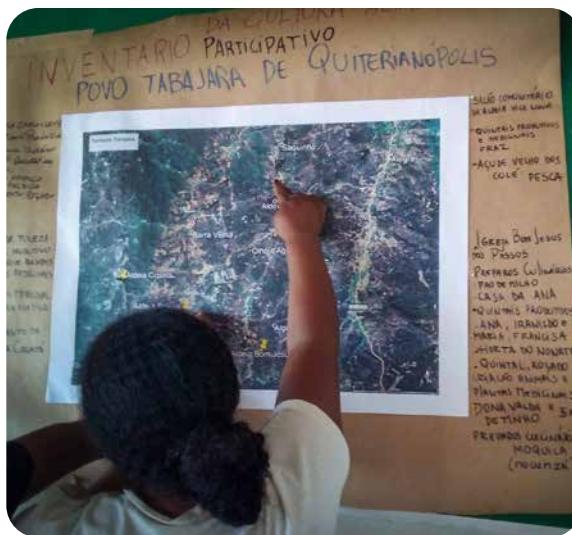


3. Coleta de informações

Os grupos temáticos levantaram as principais referências de cada tema, sejam alimentos, receitas, cultivares, criações, caças e pescas e foram identificando aqueles mais ancestrais, assim como as transformações ocorridas ao longo do tempo. Foram realizadas entrevistas com pessoas de referência de cada tema nas aldeias, elaborados textos colaborativos e o resultado dos trabalhos foi apresentado e debatido por cada grupo.

4. Trabalho com mapas

Os mapas afetivos e cartografias sociais também são importantes ferramentas no processo de inventariamento participativo. Pela primeira vez, desde o início de sua organização social, os Tabajara do Sertão dos Inhamuns tiveram acesso aos mapas impressos das aldeias para trabalhar o olhar para o território, ainda não demarcado pelo governo federal.



5. Vivências no território

A partir do conteúdo levantado, cada aldeia organizou vivências de práticas culturais que as representam. Na aldeia Bom Jesus, visitamos quintais produtivos, hortas e plantas medicinais, preparamos também o pão de milho e a moquila, no modo artesanal de moer e pisar o milho. Na aldeia Croatá acompanhamos uma desmancha em um tradicional aviamento e tratamos e cozinhamos galinhas caipira do quintal. Na aldeia Vila Nova o foco foi a pesca e preparação dos pescados no açude dos Colé. Já na aldeia Fidelis acompanhamos a moagem artesanal da garapa e matança do porco para o feitio das receitas da almonha e chouriço pelas mulheres indígenas.



A Cultura Alimentar

Tabajara do Sertão dos Inhamuns



Mandioca fermentando em pote de cerâmica para o preparo da puba e carimã.

“Eu comecei a trabalhar na roça com quinze anos de idade, o meu pai, ele cavava as cova e nós plantava feijão, milho e fava. Nasci e me criei aqui, nunca saí daqui, os tempos mais difíceis era quando chovia pouco. Pra gente escapar, nossa comida de merenda era rapadura e farinha, nosso almoço era feijão com pão e nossa janta era mucunzá. Para cuidar da saúde, quando nós adoecíamos, se vendia um pouco de feijão e milho para ir nos curadores e comprar garrafada. Nós caçava uma nambu para misturar com o almoço, minha mãe criava galinha e um porquinho”.

*(Antonio Luiz do Nascimento, 83 anos,
tronco velho da aldeia Fidélis)*



Variedades de sementes nativas guardadas em banco comunitário

A **moquila**, mucunzá de **milhos, feijões e favas crioulas**, preparada com miúdos do porco do quintal, é um desfile de ingredientes que narram a história do povo Tabajara do Sertão dos Inhamuns. Consumida no final do dia para um bom descanso ou em festejos acompanhada do **mocororó**, fermentado indígena feito do caju que é sagrado no Ceará, a moquila é apenas (uma frase só) uma das diversas comidas desta cultura alimentar que une sabor e sustança, sobrevivência e prazer.

Antes do sol raiar, o **pão de milho (cuscu)** já acompanha o **café**, ambos pisados e moídos na hora em **antigos pilões**. É a garantia da energia para o dia de lida na roça ou nos afazeres do **quintal**. O desjejum pode ser também uma grossa **tapioca com coco recém rapado**, feita em **forno de aviamento**, se estamos em tempo de desmanchas (farinhadas). Aliás, é nos aviamentos, as casas de farinha do Sertão dos Inhamuns, que a diversidade culinária local encontra muitas de suas matérias primas. Além da **goma, borra e farinha** para o preparo de mingaus, pirões e angus, surgem os bolos de forno ou chapa, brancos ou pubados, além de fiós e beijus secos e moles que fazem jus à fama da mandioca, batizada de pão da terra, da nossa terra.

O refresco pra quentura do meio dia é por conta das variadas **garapas**, sucos ou **dindins de frutas locais**, como a **graviola**, o **embú**, o **tamarindo**, o **caju**, a **acerola** e o **maracujá-do-mato**. Se é tempo de **fogueiras de santo**, a merenda da tarde pode ser surpreendida por **canjicas e pamonhas**, **doces de gigilim (gergelim)** e **mudubim (amendoim)**.

Nas **matanças de porco**, onde todos se unem para dar conta do tratamento da carne, a partir de diversas **técnicas de uso e conservação**, as mulheres rodeiam a mesa de prosa no preparo da tradicional **almonha**, que são bolinhos de massa fritos recheados com a carne picada bem miúda à mão. As almonhas sustentam e distraem os puxiruns (mutirões), enquanto todos pastoreiam o cozimento à lenha por horas da

banha e do **chouriço**, peculiar doce à base do sangue do animal com castanhas de caju e rapadura, receita que também traz a marca da sustanciosa cozinha Tabajara.

Mas, infelizmente, para os indígenas sertanejos dos Inhamuns não foi sempre farto assim. Eles convivem com muitas memórias da fome provocada pelas secas extremas, quando a perda das lavouras e dos animais fez com que as famílias buscassem a saciedade em plantas da caatinga. Plantas como o **mucunã**, tão lembrado e com o qual se faz um pão que substitui o pão de milho (cuscuz), assim como o **croatá**, **colé**, **anuê** e **fruto do mandacaru**, todos lavados em sete águas antes da alimentação. Experiências alimentares marcadas em muitas vidas e transmitidas através de gerações como prova de superação e cumplicidade com a terra. Memórias comoventes que revelam também a conexão deste povo indígena com sua ancestralidade.

O encontro do Sertão dos Inhamuns com os Tabarajas inventou tradições alimentares que nutrem muitas vidas, e que no orgânico movimento do aprender vivendo, observando o lugar e os modos de fazer daqueles que chegaram antes, escutando suas experiências e reproduzindo, garantem o acesso a uma comida boa, limpa e justa, mesmo quando o “inverno é pouco” e a chuva não vem.

O Inventário Participativo da Cultura Alimentar do Povo Tabajara do Sertão do Inhamuns

Autores

Maria Sobral da Silva
Iranildo Vasconcelos
Antônia Valda Alves de Melo
Livânia Rodrigues de Oliveira
Antônia Isabel Rodrigues de Oliveira
Daiane Marinho do Nascimento
Dominga Lira dos Santos
Maria Luzia Lira dos Santos
Maria Marinho do Nascimento
Jaquerlane Pereira da Silva
Ana Maria Lira dos Santos
José Alves Batista
Antônia Lira de Souza Silva
Raimunda Lira de Souza
Ana Fabrícia Lira de Araújo
Francisco Leonardo Araújo Nóbrega
Maria Lira de Souza Araújo
Tainara Bezerra do Nascimento
Francisca Cruz Lima Costa
Antônia Ivoneide Sobral Silva
Itamar Lira dos Santos Filho
Rosileide Dino do Nascimento
Elizoneide Marques do Nascimento
Antônio Lira de Oliveira
Maria Aparecida Marinho
Ângela Maria Pereira da Silva
Jaíne Oliveira Santos
Raimunda Lira de Souza
Francisca Lira de Oliveira
Maria Nascimento Santos
Kaylande Souza Oliveira
Nascimento Lira de Oliveira
Francisco de Assis de Oliveira
Antônia Laurilane de Oliveira
Kauê de Souza Oliveira
Antônia Rodrigues de Araújo
Antônio Rodrigues de Oliveira

O Território

por Eleniza Tabajara

Eu sou Maria Lira (Eleniza Tabajara), índia do povo Tabajara, tataraneta da índia Severiana, que chegou na região dos Inhamuns em 1901, ainda pequena, fugida dos conflitos de terra entre os povos nativos e os europeus. Nasci aqui na região e iniciei a luta por reconhecimento étnico nos anos oitenta, ainda muito jovem, pois meu povo perdeu suas terras para os colonizadores. Antes disso, eles sempre viveram do cultivo agrícola, da mandioca com a qual faziam a farinha para sua alimentação, caça e pesca e todo tipo de batatas e raízes. Minha família, junto a outras de nossa região, migrou para a cidade de Crateús e lá minha mãe foi lavar roupa para os ricos no rio Poty.

Em cinco de outubro de 1988, pela primeira vez na história do Brasil, nós indígenas passamos a ter direitos constitucionais, o que nos garantiu o direito à organização social, línguas, crenças, costumes, tradições e os direitos originários sobre as terras. Os povos indígenas Tabajara do Sertão dos Inhamuns, e as demais etnias da região de

Crateús, começaram a fazer algumas pesquisas com os sábios das comunidades para fortalecer nossa identidade étnica e cultural. A gente foi se perguntando “de onde veio nossa força?”. Viemos a descobrir que lá não estava só a força do negro. Através de pesquisas das nossas histórias que os mais velhos contavam, descobrimos que a maioria éramos índios, aliás, somos índios, porque é do nosso passado, dos nossos avós, das nossas tataravós, que nasce esta realidade de hoje.

No ano de 1990, minha mãe Francisca Lira Tabajara se juntou com algumas mulheres com o objetivo de conquistar um pedaço de terra para moradia. Em agosto deste mesmo ano, trinta e cinco famílias fizeram a retomada dessas terras, foram dez anos de muita luta para a garantia do território, que ainda permanece. Em 1994 foi realizada a primeira assembleia indígena do estado do Ceará, em Poranga, com a participação de todos os povos indígenas do estado. Foi um momento primordial, pois a partir da assembleia algumas lideranças dos povos Tabajaras, passaram a participar de outras reuniões dentro e fora do estado, buscando novos conhecimentos para o fortalecimento da luta e identidade.

Em 1998 iniciamos a luta por uma educação diferenciada e reconhecimento étnico dos indígenas de Crateús, Quiterianópolis, Poranga e Monsenhor Tabosa. Nos encontros que participei observava os depoimentos dos mais velhos, de como nossos antepassados tinham perdido as terras porque não sabiam ler.

Em 2004 solicitamos o reconhecimento para a Fundação Nacional do Índio (Funai) e em 2006, as aldeias Fidélis e Croatá receberam a energia elétrica em todas as casas. No mesmo ano sentimos a necessidade

de criar uma entidade local que fosse uma referência nas comunidades e que fosse legitimada pelo Governo Federal, para que através dela pudessemos nos organizar e lutar pelos direitos constitucionais. No dia 26 de junho de 2004 foi concretizado esse desejo, com a criação do Conselho do Povo Indígena Tabajara de Quiterianópolis (CITAQ). Ainda neste ano, iniciamos a construção do prédio escolar indígena na aldeia Fidélis e em 2007 foi formado o primeiro Conselho Local de Saúde Indígena (COLOSI) dos Povos Tabajaras.

Em 2011, fomos beneficiados com o projeto Mata Branca, que fortaleceu o conhecimento étnico do povo Tabajara em nosso município com foco na auto sustentabilidade das famílias indígenas, reflorestamento, hortaliças, apicultura e beneficiamento da casa de frutas. Em 2014, nos transformamos em Ponto de Cultura, com o objetivo de fortalecimento étnico e cultural através de oficinas de artesanato indígena, dança, música, informática, pintura, audiovisual, rodas de conversa e intercâmbios de saberes. Em 2015, conseguimos ser beneficiados com o projeto Paulo Freire, voltado para a autonomia e sustentabilidade.

Tudo o que conseguimos foi com muita luta e até hoje não temos ajuda dos políticos locais, sequer somos reconhecidos municipalmente como povo originário. Muito já conquistamos depois do nosso reconhecimento, mas ainda falta muito a ser conquistado, a luta pela terra, educação e saúde, só assim teremos a nossa soberania e sustentabilidade.



**Povo Tabajara do
Sertão dos Inhamuns**



Modos de
Cultivar



Modos de
Curar



Modos de **Criar Animais,**
Pescar e Caçar



Aviamentos
e **Desmanchas**



Preparos
Culinários



Saberes, Formas de
Expressão e Celebrações



Modos de Cultivar: agricultura tradicional



“Baje” de fava em cercado.



Roçados

Os roçados são os espaços que preparamos para plantar nossas variedades agrícolas para o sustento. Cultura que vem desde os nossos troncos velhos.

“Eu sempre vivi da roça, trabalhei muito com meus pais. Meu pai foi quem me ensinou a brocar, destocar, encoivarar, limpar.”

(Josefa Marques do Nascimento, ‘Dona Nelina’, 80 anos, tronco velho Tabajara)

➤ Modos de fazer o roçado

Em primeiro lugar são feitas as variantes, que é a marcação que circunda a área que será plantada. O segundo passo é fazer a broca, que é quando abrimos a vegetação da mata para fazer o roçado. As ferramentas que utilizamos para brocar são a foice, machado, roçadeira e forquilha, para ciscar. São feitos os aceros que são delimitações de cada tarefa da roça onde se vai queimar, e também serve de proteção para o fogo

agir apenas no local desejado. O fogo é espalhado na área com um pau chamado de faixa. A terceira etapa é cuidar do roçado. De fevereiro a março fazemos as limpas e a retirada do mato com enxadas. Isto feito, no período das chuvas, iniciamos o plantio. Quando o inverno (chuvas) é bom, iniciamos no mês de janeiro, porém quando o inverno é mais fraco iniciamos no mês de fevereiro. Antes, para fazer o plantio, nossos troncos velhos utilizavam o xacho, enxadeque, enxada e chibanca. Hoje já utilizamos também a matraca. A colheita inicia na segunda quinzena de abril, com o feijão maduro, gigilim, mudubim e milho verde, de junho a agosto, temos a colheita do milho seco, fava, jerimum (abóbora) e cabaça. A macaxeira (variedade de mesa da mandioca) e mandioca (usada para fazer a farinha) colhemos a partir de seis meses a um ano após ser plantada e sempre vai de julho a agosto, período das desmanchas (farinhadas).

➤ Sementes nativas que plantamos nos roçados

●●● Milhos

“Todos eles a gente planta pra comer, quando ele é verde a gente come assado, cozinhado, come feito pamonha, feito canjica, feito mingau ou cuscuz de milho novo. O milho-alho a gente planta pra fazer a pipoca, aquela estaladinha gostosa. E quando ele seca, serve pra fazer o pão de milho e mucunzá, mas a maioria é pra dar aos animais, galinha, porcos, capote, peru, ovelha e gado também. O milho sempre é mais tardão para colher, tem gente que em outubro ainda tá debulhando milho.”

(Seu Nascimento Lira de Oliveira, tronco velho)



Principais variedades:

milho-praino, milho-branco, milho-massa, milho-alho.

●●● **Feijões**

“Os feijões sempre verde e zebu a gente colhe mais tarde, no começo de julho, já o varelo e os outros mais ligeiros quando for em maio a gente já tá colhendo eles. O feijão a gente planta pra comer, trocar e pra vender, pra empregar em outra coisa.”

(Diano Tabajara, agricultor)

Principais variedades:

feijão-varelo; feijão-varelo-da-baje roxa; feijão-sempre-verde; feijão-santo-inácio; feijão-baía; feijão-aparecido; feijão-zebu; feijão-quebra-cadeira; feijão-manteiga; feijão-pingo-de-ouro; feijão-casca-frouxa; feijão-milagroso; feijão-cotó; feijão-barrigudo.

História do Diano

*narração de Diano Tabajara,
texto Eleniza Tabajara*

Eu sou o Diano, aprendi a trabalhar de roça com meu pai Severo. Houve um tempo que o pai plantava na Serra, nos Calderãozinho. Quando chegou o tempo de apanhar o feijão na Serra, o pai me levou para ajudar a colher o feijão. Então, o pai levou arroz para a mistura do feijão, pra os três dias. Mas o arroz não deu para os três dias e eu não gostava de feijão sem a mistura. Então imaginei que eu podia passar um dia só comendo melancia, mas infelizmente pensei errado, quando eu estava apanhando feijão e quando eu me abaixava para apanhar feijão minha vista escurecia. No final do dia, quando o pai pediu para eu segurar a ponta do lençol pra levar o feijão para a barraca, eu desmaiei e fui carregado nos braços. Meu pai já sabia que era fome, machucou o feijão no prato, colocou óleo e me deu. Menino, esse feijão estava gostoso! A partir daquele dia eu aprendi a valorizar o feijão. Hoje todo prato de comida tem que ter o feijão.

●●● Favas

A fava a gente come, guarda para o consumo e também vende, troca. É o produto que tem mais valor aqui pra nós nesse momento pra se arrumar. A fava-branca, vermelha (mulatinha) e vovó, todas três, é numa época só, elas andam encontradas com os feijões-varelo e sempre verde, quando é no comecinho de julho tamo começando a colher elas.



Principais variedades: *fava-vermelha; fava -vovó; fava-boca-de-moça; fava-cabeça-de-calango.*

●●● Gigilins (gergelins)

O gergelim é um alimento muito cultivado no roçados do Sertão dos Inhamuns. São usados na culinária e também para cura. É feito o doce, o leite e a paçoca, assim como o leite e chá que é medicinal. As principais variedades são o gigilim branco e preto.

●●● **Mudubins (amendoins)**

O mudubim é um dos alimentos mais apreciados na cultura alimentar Tabajara do Sertão dos Inhamuns, junto com o milho e feijão. Fonte de energia e sabor, se come puro, como ingredientes de receitas salgadas e também são feitos doces, farofas e paçocas, além do chouriço. As principais variedades são o vermelho, rosa e preto.

●●● **Melancias**

Diversas variedades de melancias nativas são cultivadas e servidas para hidratar, refrescar, alimentar e também após as refeições. Também são feitos sucos naturais. Temos a branca, preta, rajada, mariscada (redonda, comprida)

●●● **Macaxeiras e Mandiocas**

O nosso cultivo mais ancestral. É a base de diversos produtos e subprodutos que logo se multiplicam em variadas receitas. As macaxeiras são variedades de mesa e não são tóxicas para a alimentação de pessoas e animais quando comidas sem beneficiar, já as mandiocas podem ser tóxicas se não são beneficiadas nas casas de farinha, onde se transformam em farinha e goma de tapioca.

Principais variedades:

Macaxeiras:

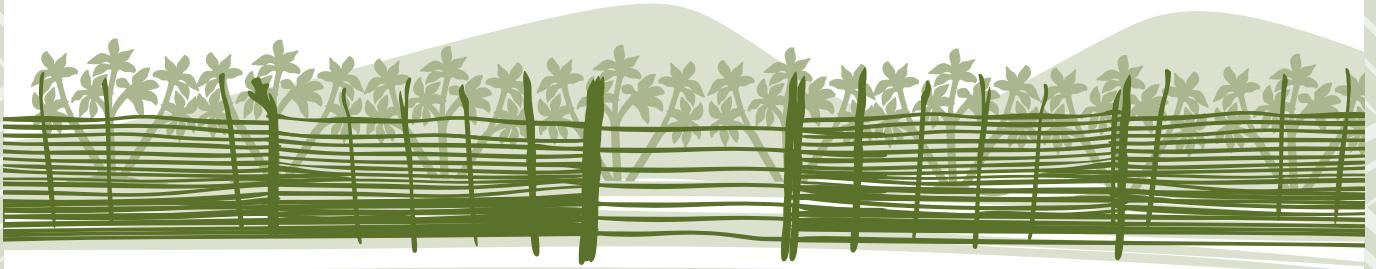
macaxeira-rabo-de-calango; macaxeira-preta; macaxeira-água-morna; macaxeira-jerimum; macaxeira-pão; macaxeira-branca.

Mandiocas:

cruvela; manipeba-branca; manipeba-preta; najá; goela-de-jacu.

Outros cultivos tradicionais importantes dos nossos roçados são o melão, o pepino, a mamona, algodão e cabaça.

Cercados



São espaços cercados para fazer as roças e roçados no território, os demarcamos com cercas feitas de varas ou arames. É nos cercados que muitos de nós plantamos feijão, mandioca e macaxeira nas serras e serrotes. Temos as roças que são brocadas e queimadas e também fazemos o “campo”, que é brocado e queimado, mas são arrancados os tocos e raízes, são feitos arados e cultivados.

“Eu comecei a trabalhar na roça desde a idade de nove anos e trabalho até hoje. Quando me casei também levei meus filhos pra roça, eu levava até a enxada deles no ombro porque eles não podiam levar. Naque-la época, plantava milho, feijão, mandioca, mamona e algodão. Passei muita época difícil de seca, comia pão de mucunã e coisas do mato. Antes de comer, lavava em nove águas, porque se o cabra não lavasse morria logo. Em 1958, foi um ano de seca, a gente tirava croatá e assava pra comer e assim ‘escapemo’. E hoje estou contando essa história.

(Gonçalo Almeida de Freitas, 94 anos, tronco velho)

Quintais Produtivos



Desde os nossos ancestrais criamos galinhas, porcos e cabra para tirar o leite e dar de comida aos filhos. Tudo no quintal. Em dezembro, quando começam as primeiras chuvas, é um costume muito antigo plantarmos também algum milho e feijão no próprio quintal, além das frutas que já cuidamos ali. Hoje, com as políticas públicas, começamos a chamar de quintal produtivo. Fazemos nossos canteiros com hortas, ervas e plantas medicinais e valorizamos o trabalho da mulher agricultora, pois a maioria deste cultivo é ela quem faz. É um trabalho que envolve toda a família e, assim, tiramos de casa nossa alimentação saudável e remédios.

► Paus e plantas tradicionais do quintal

Principais variedades:

imbu/umbu; catingueira; mandacaru; moringa; ata; pau darco; mulungu.

➤ Frutos do quintal

●●● Acerola

Planta dos quintais que servimos nas nossas refeições como suco e doces e serve para curar a gripe, tosse (mel do fruto). Tendo água, o aceroleiro não para de botar.

●●● Ata

É uma fruta que dá no período de maio a julho no nosso território. As folhas do ateiço servem para dores na barriga (chá).

●●● Banana

Acompanha nossas refeições. Fazemos doce, suco e servem também para remédios. O lambedor do mangará da bananeira serve para gripe, catarro e pneumonia e as folhas para as galinhas no combate ao gogo.

●●● Caju

Quando tem água, sempre é cultivado. Dá água (soro para hidratação, vista) acompanha as refeições, fazemos doce, óleo e leite. A cepa do coco serve de remédio para curar gastrite.

●●● Canapum

Dá só no inverno (período de chuvas), a partir de dezembro. Serve para nossa alimentação, é cheirosa e saborosa. Serve também para anemia, ajuda a fortalecer a imunidade e regular o intestino.

●●● Laranja

Tirando a cepa ela dá sempre. Fazemos o suco e a casca serve para fazer o defumador.

●●● **Goiaba**

Dá duas vezes no ano. Fazemos o suco, o doce, conservamos fazendo polpas congeladas. A folha da goiabeira serve para remédio, cura dor de barriga, dor nas urinas (chá), serve para queda e crescimento dos cabelos.

●●● **Jatobá**

Fruta nativa, colhemos na mata e serve pra comer com rapadura, as cascas para fazer mel, lambedor e as sementes para fazer artesanato.

●●● **Limão**

Dá o ano todo. Fazemos suco e serve como remédio para gripe, para emagrecer, dores de garganta (água). Já a casca serve para estalecido e nariz entupido.

●●● **Maracujá-peroba**

Cultivamos nos nossos quintais produtivos para uma alimentação saudável, no período do inverno e com muita água. Fazemos suco, doce e farinha. Serve também para remédio e calmante, controla o colesterol e diabete.

●●● **Mamão**

Dá o ano todo. Fazemos suco, doce e picolé. O mel do mamão verde serve para gripe, verme e lombriga, febre e resfriado.

●●● **Manga**

Dá no período de outubro a novembro. Serve para fazer suco, doce e polpa. A folha da mangueira serve para a baixa imunidade (chá), junto com a capim santo serve para bronquite e falta de ar. Já a folha da mangueira madura serve para diabete.

●●● **Seriguela**

Fazemos o suco para alimentação.



●●● **Umbu**

Fazemos o suco para alimentação, e serve para artrite e artrose.

●●● **Tamarindo**

Fazemos o suco para servir com as refeições e serve para digestão.

●●● **Tangerina**

Fazemos o suco nas refeições e a casca da fruta serve no combate à labirintite.

●●● **Palma**

Dá muito em nossos quintais. Serve para alimentar os animais e as pessoas e com ela fazemos um maravilhoso suco.

➤ Raízes do quintal

●●● **Batata doce**

Comemos com carne e café e fazemos doce e bolo. A folha da batata doce serve para ajudar a combater o reumatismo.

●●● **Beterraba**

Fazemos salada salgada. A beterraba serve para anemia e gripe.

●●● **Batatinha**

Fazemos salada salgada e comemos com carne. Também serve para ajudar na cura da gastrite e úlcera.

●●● **Cenoura**

Utilizamos na carne, no arroz e salada. Também serve para a vista e para criar músculo.

➤ Raízes da mata

Principais variedades:

colé; anuê; cará; batata-de-birro; mucunã; casco ; maniçoba.





Modos de Curar: plantas medicinais e medicina tradicional



Francisca Lira de Souza, Pajé Tabajara.

Para nós, povo Tabajara do Sertão dos Inhamuns, as plantas da medicina tradicional tem um valor muito grande. A minha mãe criou nós usando só as plantas medicinais. Quando a criança nascia já começavam a dar o chazinho das raízes. Tem uma planta de nome “laçavaqueiro” que é para dentição das crianças e minha mãe dava para todos nós, a gente se criou usando só esta medicina. No caso, pode ser um chá, garrafada, lambedor, banho, compressa, xarope, mel, e ele vai só para aquele órgão que está necessitando e que a gente quer que ele faça a cura, ele não vai prejudicar outro órgão. Além disso, ele é barato, a gente planta a planta, cuida dela e vai usufruir, da raiz, da casca, da flor, do fruto e de tantas partes da planta. Diferentemente tem uma erva destas que não seja toda medicinal.

Cada dia que passa eu vou estudando mais sobre estas plantas e eu tô vendo que a maior burrice que a gente faz na vida é deixar de se cuidar com a nossa farmácia que a Mãe Terra nos deu pra ir usar a outra farmácia que tem um custo muito alto e que, às vezes, melhora um órgão e prejudica três ou quatro. Venho me aprofundando cada vez mais, desenvolvendo pomadas, gel, compressas, incensos, defumador, é uma infinidade de coisas.

Temos um encontro por mês junto à saúde indígena para estudarmos juntas. Nós, mulheres indígenas que trabalhamos com plantas, somos chamadas de cuidadoras na saúde indígena. Neste encontro,

cada mulher fica responsável por levar uma planta e em cima dela levamos outros ingredientes para fazer garrafadas e demais medicamentos tradicionais. Cada mulher compartilha o que sabe sobre a planta, a quantidade que se usa, quantas vezes se toma, como preparar, como conservar, quanto tempo dura e assim por diante, são muitos conhecimentos. Fazemos uma troca intensa de saberes e registramos receitas sobre estas plantas baseada nos nossos saberes. Está dando certo. É tirar um momento para multiplicar o que se sabe. Quando tiro dois ou três dias da semana para ir a um encontro desses, eu multiplico três ou mais vezes o que sei e quando chego em casa ainda repasso. É bom demais conhecer a essência das plantas, das nossas árvores, das nossas ervas.

(Dona Valda Tabajara, cuidadora indígena)





Banhas Óleos e Azeites

➤ Azeite de Mamona

Serve para fazer massagem no cabelo, para digestão, quando a comida não digere bem no estômago, para gripe e para passar no umbigo da criança quando nasce.

●●● Modo de fazer

Coloca para cozinhar e depois para secar. Em seguida, pisa e coloca no fogo para cozinhar com muita água. Quando vai soltando o azeite, vai tirando e colocando em outra vasilha, até tirar todo o azeite. Levando para o fogo novamente até apurar.

●●● Modo de usar

Para o cabelo, mistura com babosa, folha da goiaba e bate tudo no liquidificador. Aplica no cabelo e deixa agir por 30 minutos. Para a digestão, o adulto toma uma colher de sopa duas vezes ao dia e a criança uma colher de chá duas vezes ao dia. Para a gripe, ferve junto com alho, cebola-da-índia, safroa, cebola vermelha e uma pitada de sal. O adulto toma uma colher de sopa duas vezes ao dia e a criança uma colher de chá duas vezes ao dia. Para o umbigo, amornar o azeite e colocar no algodão. Passar no umbigo da criança após cada banho, até sarar.

➤ Banha de Galinha

Serve para usar no nariz da criança quando está entupido e para garganta inflamada.

●●● Modo de fazer

Retire a banha da galinha e derreta sem sal.

●●● Modo de usar

Para o nariz entupido, coloque uma gota da banha dentro do nariz ou passe em cima do nariz. Para a garganta, junte a banha com a safroa e ferva. O adulto toma uma colher de sopa duas vezes ao dia e a criança toma uma colher de chá duas vezes ao dia.

➤ Sebo de Carneiro

Serve para rachadura nos pés e para as juntas.

●●● Modo de fazer

Retira o sebo do rim do carneiro e derrete sem sal ou pode deixar cru mesmo para usá-lo.

●●● Modo de usar

Passa o sebo nas rachaduras dos pés até se fechar, ou seja, cicatrizar. Passa o sebo nas juntas derretido ou mesmo cru, passe duas vezes ao dia até quando não estiver sentindo dor.

➤ Banha de Tejo (Tiú)

Serve para dor na garganta e para gripe.

●●● **Modo de fazer**

Retire a banha do Tejo e derreta sem sal.

●●● **Modo de usar**

Para o nariz entupido, coloque uma gota da banha dentro do nariz ou passe em cima do nariz. Para a garganta, junte a banha com a safroa e ferva. O adulto toma uma colher de sopa duas vezes ao dia e a criança toma uma colher de chá duas vezes ao dia.



➤ Banha de Peru

Serve para dor no joelho inchado e para vermelhidão.

●●● **Modo de fazer**

Retire a banha do peru e derreta sem sal.

●●● **Modo de usar**

Coloque a banha no joelho e esfregue onde sente a dor ou vermelhidão.

➤ Banha da Bariguia (Barriga) de Porco

Serve para vermelha (manchas vermelhas no corpo), dor de garganta, nariz entupido, papeira e dor de dente

●●● **Modo de fazer**

Tire a gordura ao redor do mijador do porco e derreta sem sal.

●●● **Modo de usar**

Coloque a banha nas pernas e massageie com as mãos. Para a garganta tome uma colher de sopa da banha morna. Para o nariz entupido, coloque uma gota. Para a papeira junte com a casinha de besouro e passe no pescoço. Para a dor de dente, passe no queixo ou coloque com algodão em cima do dente, também pode beber.

➤ Banha de Cago (Cágado)

Serve para dor de garganta.

●●● **Modo de fazer**

Tire a banha do cago e derreta sem sal.

●●● **Modo de usar**

Tome uma colher de chá.

➤ Azeite de Mocotó de Boi

Serve para gripe, fraqueza, espremeadeira de criança, inflamação da garganta, depressão, dor de ouvido.

●●● **Modo de fazer**

Depois de pelada a canela do boi, coloque para cozinhar e vá tirando o óleo por cima e separando em uma vasilha. Depois coloque o óleo para apurar em uma panela, em média trinta minutos.

●●● **Modo de usar**

Para gripe, fraqueza e inflamação da garganta, tomar uma colher de chá a qualquer hora. Para espremeadeira de criança, tomar apenas algumas gotinhas. Para depressão, tomar uma colher de chá antes de dormir. Para dor de ouvido de criança, coloque duas gotinhas no ouvido ou passe o algodão embebido ao redor.

➤ Óleo de Pião (planta)

Serve para dor de ouvido, garganta, dor de cabeça, cicatrizar ferimentos.

●●● Modo de fazer

Pegue o pião, descasque e coloque o caroço na panela com água para cozinhar. Depois coe na peneira e coloque para secar por três dias no sol. Descasque a casca preta e coloque no pilão ou moinho para amassar até minar o óleo. Coloque a massa na panela para cozinhar e depois que a água estiver fervendo vai aparando o óleo para depois apurar. Quando não sair mais óleo por cima da água é hora de apurar o óleo que foi aparado. Deixar esfriar e colocar no vidro.

●●● Modo de usar

Para infecção de garganta usar uma colher de chá duas vezes ao dia (se for para crianças são gotas). Para a dor de ouvido, usar duas gotinhas, tanto faz para adulto ou para criança. Para a dor de cabeça ou cicatrizar ferimentos, passe na parte afetada.

➤ Azeite de Gergelim

Serve para infecção de garganta, ouvido, dor de cabeça.

●●● Modo de fazer

Torrar e pisar ou moer o gergelim. Colocar para cozinhar e ir aparando o óleo que sai por cima. Depois é só apurar.

●●● Modo de usar

Tomar uma colher de chá. Para dor de cabeça, passar na cabeça.



➤ Mel para Inflamação

Serve para gripe e inflamação

●●● **Modo de fazer**

Se faz com a folha da malva, casca do angico, casca do jatobá, folha de hortelã, folha da corama, folha do algodão, casca da romã. Pegar todos os ingredientes, lavar e colocar trinta minutos para ferver. Coar, colocar de volta na panela, adicionar o açúcar e apurar.

●●● **Modo de usar**

Tomar uma colher de chá duas vezes ao dia.

➤ Mel para Gripe

Serve para gripe.

●●● **Modo de fazer**

Se faz com angico, aroeira, romã, casca do chumbinho, limão, batata-de-purga. Pegar todos os ingredientes, lavar e colocar 30 minutos para ferver. Coar, colocar de volta na panela e apurar.

●●● **Modo de usar**

Tomar uma colher de chá três vezes ao dia.

➤ Mel do Corante (Urucum)

Serve para curar a pneumonia e também gripe

●●● **Modo de fazer**

Coloque duas xícaras do urucum em dois litros de água para cozinhar. Depois coe. Adicione um quilo de açúcar ao preparo e, quando apurar, tire do fogo, antes de derramar.

●●● **Modo de usar**

Tomar uma colher de chá três vezes ao dia.

➤ Mel de Jatobá

Serve para anemia.

●●● **Modo de fazer**

Pegue a casca do jatobá e coloque para cozinhar junto com o açúcar até apurar o mel.

●●● **Modo de usar**

Tome três colheres de chá por dia.

➤ Mel de Catingueira

Serve para curar gripe e ferida na garganta.

●●● **Modo de fazer**

Pegue a casca da catingueira e coloque para cozinhar junto com o açúcar até apurar o mel.

●●● **Modo de usar**

Tomar três colheres de chá por dia.



➤ Mel de Hortelã

Serve para gripe e dor de barriga.

●●● **Modo de fazer**

Pegue a folha do hortelã, passe no liquidificador e coe. Coloque para cozinhar junto com o açúcar até apurar o mel.

●●● **Modo de usar**

Tome uma colher de chá três vezes ao dia.

➤ Mel para prevenir de Vírus

Serve para dor de garganta, gripe, inflamação.

●●● **Modo de fazer**

Se faz com três cabeças de cebola roxa e duas de alho roxo. Descasque os ingredientes, passe no liquidificador e adicione 600 ml de mel de abelha.

●●● **Modo de usar**

Tome uma colher de chá em jejum e outra no final do dia



Chás de plantas medicinais

➤ Chá de Castanha de Caju

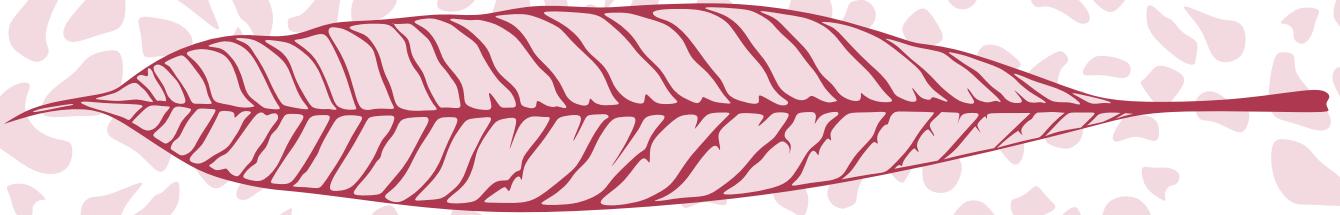
Serve pra falta de ar e também picada de cobra.

●●● **Modo de fazer**

Asse a castanha (com ou sem casca) e pise. Faça o chá e coe. Fica como um café.

●●● **Modo de usar**

Se for para falta de ar, tome duas vezes ao dia. Se for para mordida de cobra, tome várias vezes ao dia.



> Chá da Folha da Mangueira

Serve para aumentar a imunidade

••• **Modo de fazer**

Faça o chá da folha em infusão.

••• **Modo de usar**

Tome três vezes ao dia

> Chá da Folha da Goiabeira

Serve para inflamação, diarreia e para fortificar o cabelo.

••• **Modo de fazer**

Chá das folhas em infusão

●●● **Modo de usar**

Para inflamação ou diarreia, tomar três vezes ao dia e para o cabelo, passar em todo o cabelo.

➤ **Chá da Mostarda**

Serve para dor de cabeça.

●●● **Modo de fazer**

Torrar e pisar a mostarda e fazer o chá em infusão.

●●● **Modo de usar**

Tomar umas três vezes ao dia

➤ **Chá da Folha da Acerola**

Serve para febre

●●● **Modo de fazer**

Fazer o chá em infusão

●●● **Modo de usar**

Tomar três vezes ao dia.

➤ Chá de Safroa

Serve para pedra na vesícula

●●● **Modo de fazer**

Fazer o chá em infusão

●●● **Modo de usar**

Tomar duas vezes ao dia.

➤ Chá de Semente de Coentro

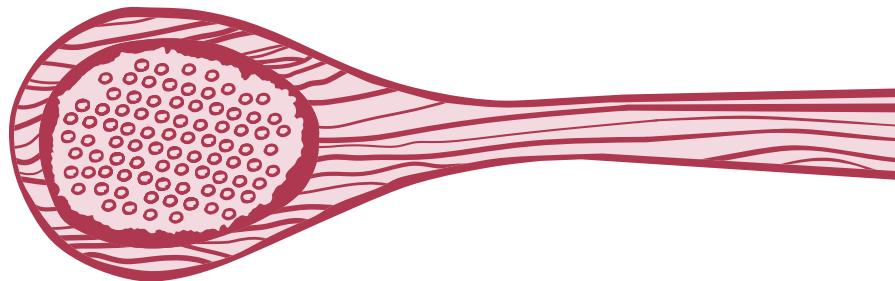
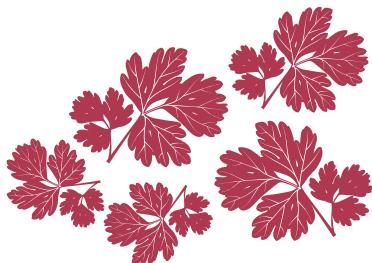
Serve pra dor na garganta e rouquissa (rouquidão) e para menstruação desregulada .

●●● **Modo de fazer**

Fazer o chá em infusão

●●● **Modo de usar**

Tomar três vezes ao dia.



➤ Chá de Quebra-Faca

Serve para sinusite

●●● **Modo de fazer**

Fazer o chá em infusão

●●● **Modo de usar**

Tomar uma vez ao dia.

➤ Chá de Lança-Vaqueiro

Serve para febre, espremedeira, para os rins e coluna.

●●● **Modo de fazer**

Ferver a água com a raiz

●●● **Modo de usar**

Tomar duas vezes ao dia.

➤ Chá de Safroa

Serve para má digestão, fígado, regula o sangue e para ressaca.

●●● **Modo de fazer**

Fazer a infusão da folha

●●● **Modo de usar**

Tomar quando tiver sentindo mal

➤ Chá da Folha da Graviola e da Insulina (Planta)

Serve para diabetes

●●● **Modo de fazer**

Fazer a infusão de oito folhas secas de graviola para um litro de água.

●●● **Modo de usar**

Tomar três vezes ao dia ou mais.

➤ Chá da Folha da Laranjeira

Serve para calmante.

●●● **Modo de fazer**

Fazer a infusão da folha

●●● **Modo de usar**

Tomar uma vez ao dia

➤ Chá da Semente da Laranjeira

Serve para dor de urina

●●● **Modo de fazer**

Infusão com a semente

●●● **Modo de usar**

Tomar três vezes por dia

➤ Chá da Folha da Jardineira

Serve para pressão alta, moleza no corpo, ansiedade.

●●● **Modo de fazer**

Fazer infusão com a folha

●●● **Modo de usar**

Quando estiver sentindo mal

➤ Chá da Semente do Quiabo

Serve para asma

●●● **Modo de fazer**

Torra a semente do quiabo, pisa e faz o café de quiabo

●●● **Modo de usar**

Tomar à vontade

➤ Chá da Folha do Capim Santo e Cidreira e Casca do Maracujá

Serve para calmante

●●● **Modo de fazer**

Das folhas fazer a infusão e da casca ferver junto

●●● **Modo de usar**

Tomar quando precisar

➤ Chá da Folha da Arruda

Serve para a circulação do sangue

Modo de fazer

Fazer infusão com a folha

Modo de usar

Tomar de manhã e à noite

➤ Chá da Folha do Mamão

Serve para má digestão

Modo de fazer

Fazer a infusão da folha

Modo de usar

Após as refeições



➤ Chá da Folha da Macaxeira Junto com Folha do Mastruz

Serve para cicatrizar ferimento, gastrite e quebras (quando quebra um membro)

Modo de fazer

Fazer a infusão da folha

Modo de usar

Tomar três vezes por dia

➤ Chá da Casca da Romã

Serve para inflamação na garganta

●●● **Modo de fazer**

Ferver a casca

●●● **Modo de usar**

Tomar três vezes ao dia



➤ Chá do Caroço e da Folha do Abacate com a Folha da Acerola

Serve para infecção nos rins e febre

••• **Modo de fazer**

Faz o chá de uma colherinha do caroço ralado com as folhas do abacate e acerola

••• **Modo de usar**

Tomar duas vezes ao dia

➤ Chá do Gigilim Preto

Serve para prevenir o acidente vascular cerebral

••• **Modo de fazer**

Faz o leite e coa

••• **Modo de usar**

Tomar três vezes ao dia

➤ Chá do Alho

Serve para febre, controlar a pressão, moleza no corpo

••• **Modo de fazer**

Machuca o alho e ferve com água

••• **Modo de usar**

Tomar duas ou três vezes ao dia



Uso de folhas, cascas e raízes

➤ Imburana de Cheiro

Serve para gripe

●●● Modo de fazer

Colocar a casca em repouso na água

●●● Modo de usar

Tomar à vontade

➤ Alho

Serve para controlar a pressão

●●● **Modo de fazer**

pega o dente de alho e parte em quatro partes iguais, pega três partes e coloca num copo com água.

●●● **Modo de usar**

Tomar por três dias seguidos

➤ **Folha da Tetraciclina**

Serve para febre e dor

●●● **Modo de fazer**

Infusão da folha

●●● **Modo de usar**

Tomar duas vezes ao dia

➤ **Chá do Mameleiro**

Serve pra dor de barriga

●●● **Modo de fazer**

Chá da casca

●●● **Modo de usar**

Tomar duas vezes ao dia



Garrafadas



Garrafadas do Mansambé, Chanana, Cristo-de-Galo, Raiz da Vassourinha, Espinho do Camboeiro

Serve para inflamação.

••• Modo de fazer

Coloque três pedacinhos de cada planta dentro de um litro de água e coloque para curtir no sol por três dias

••• Modo de usar

Tomar duas colheres de chá antes da merenda e outra antes da janta e tomar banho. Enquanto está tomando a garrafada, não pode tomar sol

➤ Garrafada das Folhas do Algodão, Abacate, Manga, Hortelão (Hortelã) e Malva

Serve para imunidade baixa, inflamação nos rins e urinária

●●● **Modo de fazer**

Junte as folhas, bata no liquidificador e coe

●●● **Modo de usar**

Tomar uma xícara de chá três vezes ao dia

➤ Garrafada da Raiz da Chanana, Marcela, Casca de Jatobá, Romã e Barriguda

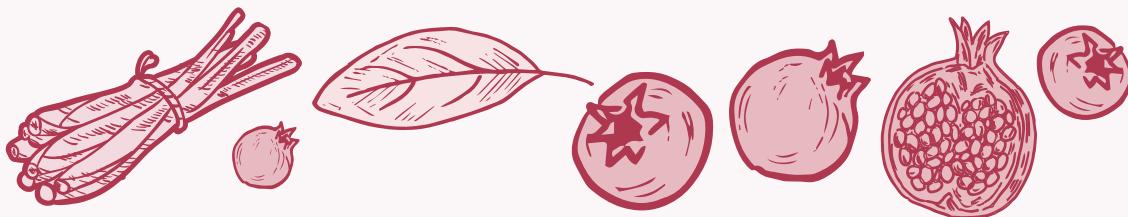
Serve para inflamação vaginal

●●● **Modo de fazer**

Junte as raízes e cascas e cozinhe ou apenas deixe de molho na água, no sereno da noite, por três dias

●●● **Modo de usar**

Tomar dois dedos num copo uma vez por dia em jejum



➤ Garrafada de Mentruz com Laranja ou Limão

Serve para cicatrizar ferimento por dentro e por fora

●●● **Modo de fazer**

Descasque o limão ou a laranja e passe no liquidificador com a mentruz pelo menos num litro de água (sem açúcar)

●●● **Modo de usar**

Tome três vezes ao dia

➤ Garrafada da Semente do Mamão

Serve para curar hérnia

●●● **Modo de fazer**

Passa a semente no liquidificador sem açúcar em dois litros de água

●●● **Modo de usar**

Tomar por três meses ou até curar

➤ Garrafada da Raiz de Mandacaru, Quebra-Pedra e Unha-De-Gato

Serve pra inchaço, inflamação e para pedra nos rins

●●● **Modo de fazer**

Cozinhe e deixe esfriar, coloque na garrafa

●●● **Modo de usar**

Tomar dois dedos por dia

➤ Garrafada de Casca de Gonçalves

Serve para dor no estômago, dor de cabeça, dor nas pernas, dor no peito

●●● **Modo de fazer**

Bota a casca de molho e no outro dia de manhã já está pronta

●●● **Modo de usar**

Tomar três vezes por dia

➤ Garrafada de Pau Ferro

Serve para a coluna

●●● **Modo de fazer**

Bota a casca de molho na garrafa

●●● **Modo de usar**

Tomar um dedo, duas vezes ao dia

➤ Garrafada para Inflamação

Serve para curar gripe e inflamação

●●● **Modo de fazer**

Faz com folha da hortelã, malva e mandarã da bananeira

●●● **Modo de usar**

Tomar uma ou duas vezes ao dia

➤ Garrafada para Mulher (de Imburana-de-espinho)

Serve para inflamação nos ovários

●●● **Modo de fazer**

Cozinhe as cascas e coe, coloque na garrafa

●●● **Modo de usar**

Tome uma xícara pequena uma vez por dia

➤ Garrafada de Batata-de-purga

Serve para pano branco, ferimentos, vermes

●●● **Modo de fazer**

Faça o chá da batata (só um pedaço), coe e coloque na garrafa

●●● **Modo de usar**

Tomar duas vezes ao dia, uma em jejum, e após tomar, toma também um banho.





Banhos

➤ Banho de Casca de Imburana de Cheiro com Folha da Marcela e Eucalipto

Para gripe seca

●●● **Modo de fazer**

Fazer o chá das cascas e folhas e coar

●●● **Modo de usar**

Banhar a cabeça, usar o banho enquanto estiver tossindo

➤ **Banho de Casca de Imburana-de-espinho e Casca da Ameixa**

Para inchaço, inflamação de mulher gestante ou parida

●●● **Modo de fazer**

Cozinhe as cascas, coe e ao esfriar faça o uso

●●● **Modo de usar**

Faça o banho da cintura pra baixo

➤ **Banho de Manjerição**

Para gripe, expectorante

●●● **Modo de fazer**

Cozinhe as folhas e coloque em uma bacia

●●● **Modo de usar**

Tome o banho na cabeça de manhã

➤ **Banho de Canelinha-da-serra**

Para gripe, sinusite, expectorante

●●● **Modo de fazer**

Cozinhe as folhas e talos

●●● **Modo de usar**

Tomar banho na cabeça

➤ Banho de Melão-de-São-Caetano

Para sarna, febre, gripe

●●● **Modo de fazer**

Cozinhe as ramas inteiras

●●● **Modo de usar**

Tomar o banho no corpo todo

➤ Banho do Pião-roxo e Arruda

Para limpeza, mal olhado

●●● **Modo de fazer**

Cozinhe as ramas

●●● **Modo de usar**

Banha do pescoço pra baixo

➤ Banho da Alfavaca

Para gripe

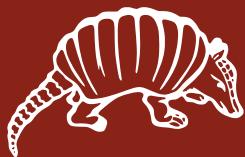
●●● **Modo de fazer**

Cozinhe as ramas

●●● **Modo de usar**

Banha a cabeça





Modos de Criar Animais, Pescar e Caçar



Porco pé-duro em quintal produtivo.

“Em ser agricultura tudo a gente plantava, a mãe e o pai plantavam. Os homens também caçavam, meu marido nunca caçou de espingarda, era de cachorro, caçava mambira, tatu, peba e gambá, e eu preparava. Criava animais no terreiro, galinha e porco e também jumento e burro. Quando matava um porco, o pai comprava aquela lata de querosene, a gente arrancava um lado da lata e guardava a carne, torrava a gordura e ficava comendo um bom tempo.”

(Dona Aninha, 64 anos, aldeia Fidélis).

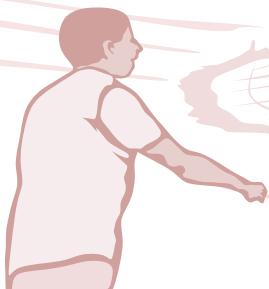




A caça

A caça sempre foi uma prática cultural e de sobrevivência para o povo Tabajara do Sertão dos Inhamuns e os animais de caça já alimentaram muito nossas famílias. É preciso ter paciência e coragem e também saber respeitar o período de reprodução de cada bicho.

“A caça é boa, a gente pega pra comer. Pra ser um bom caçador tem que ter coragem, disposição pra ir pro mato. Aprendi com os mais velhos e aqui e acolá a gente vai. Peba, tatu, cotia, são as caças que a gente mais pega. (José Noé dos Santos, 43, avicultor, Aldeia Fidelis)”



A pesca

A nossa pesca é feita nos açudes, no rio quando estão botando água e na barragem colina, rio Poty. Se pesca com anzol, com galão e tarrafa e os conhecimentos são repassados de pai e mãe para os filhos e também o amor pela pescaria. Os peixes mais pescados são traíra, bodó, mussu, corró-preto, quilápio, piaba. O açude também é um lugar que vamos nos refrescar, encontrar a família e os amigos e nos divertir. Como a quentura às vezes é muita, se torna um lugar agradável para ir nos momentos de descanso também. Temos muitas mulheres pescadoras no nosso povo.

“Eu sou um pouco de cada coisa, eu trabalho na roça e também acho muito bom tá no açude. A pesca é muita coisa na minha vida porque no meio de um açude deste é onde eu tiro a mistura de meu feijão, do meu cuscuz. Às vezes eu faço só um pão (cuscuz) e a mistura é o peixe. O peixe é tudo na minha mesa. Mas é preciso ter muita paciência, porque nem todo dia é dia do peixe. Aprendi a pescar neste açude com o pai, ele trazia a gente e às vezes não tínhamos nada pra fazer aquela mistura meio dia ou mesmo pra trocar por feijão, por farinha. Todo dia de tardezinha eu corro pra cá. Agora que os invernos estão sendo poucos, tá mais difícil, mas ainda tem pra gente tirar pro dia a dia. A pescaria já veio dos mais velhos e a gente não perdeu essa tradição.”

(Silvana, pescadora do açude dos Colé, Aldeia Vila Nova)



A criação de aves

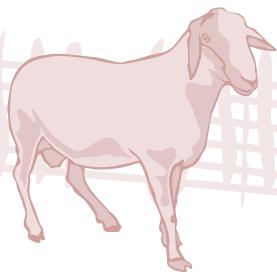
Não existe família Tabajara do Sertão dos Inhamuns que não tenha galinha no terreiro. Elas fornecem ovos e carne e são alimentadas com o milho colhido nas roças. Existem plantas medicinais dos quintais produtivos que são usadas para a cura das aves, como a marcela e o pau ferro.

"Quando a gente não cria nada a gente se desanima, a gente tem que criar seja qualquer um bicho no terreiro seja uma galinha, um porco. Aqui e acolá a gente mata uma galinha pra se alimentar."

(Ana Rodrigues, 68 anos, aldeia Fidélis)

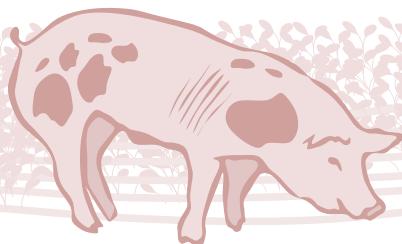


Variedades de aves em quintal produtivo.



A criação de ovelhas

O som do sino das ovelhas faz parte da paisagem do território Tabajara do Sertão dos Inhamuns. São abatidas para a alimentação das famílias e movimentam as trocas. As ovelhas são alimentadas com o milho, feijão e a casca dos alimentos do roçado. São curadas com garrafas de babosa e boldo e a baje do pau ferro. É preciso dedicação, paciência e gosto pela criação.



A criação de porco

O porco é um animal muito apreciado para criação e alimentação, onde se aproveita de tudo, a carne, a banha e o couro. Existem chiqueiros individuais e pocilgas coletivas. Se alimentam dos grãos dos roçados e de restos de comida e são curados com massa do pau ferro, batatas-de-tiú e pião. Saber matar e pelar porco é um conhecimento repassado através das gerações e é sempre um momento de confraternização da cultura alimentar. Com a carne se preparam diversos alimentos como a almonha e o chouriço, preparadas e consumidas sempre nas celebrações nos dias do abate.





Aviamentos e Desmanchas



Mandioca descascada em atividade de desmancha (farinhada).

*Os adultos trabalham e as crianças brincam no terreiro
comendo beiju e assim se aprende.*

*Cantando “Lá vem a lua saindo por de traz de um
garrancho. Quem quiser arrumar namoro
Passe um mês numa desmancha”*



O aviamento

É como nós chamamos as casas de farinha, que são os espaços onde se produz a farinha, a goma, o beiju, a tapioca, os bolos e os diversos alimentos que vêm da mandioca e nos garantem a sobrevivência desde os nossos ancestrais. É um lugar muito tradicional e que nos traz muitas memórias, onde as famílias se reúnem muitos e muitos dias e noites inteiras e até meses durante a temporada de colheita a temporada de colheita da mandioca trabalhando e também fazendo festa. Estes momentos são chamados por nós de desmanchas, que são também as farinhadas

para outros parentes. O aviamento geralmente é em um lugar próximo à água e às roças, entre roçados e casas. São feitos de prensas artesanais de madeira, tanques, lajeiros, que são os locais onde se coloca a goma para secar, latadas, que são telhados feitos de pau e palha, geralmente de coqueiro, carnaúba e bananeira. É uma arte construir um aviamento e suas peças. Tem também a casa do motor e a bola de sevar a farinha, que é triturar. Tem também dois fornos, um bem grande de torrar a farinha e enxugar o beiju e outros menores de terminar o beiju e fazer a tapioca e bolos. Tem também uma cozinha que está sempre cheia e funcionando para que o trabalho não pare e os trabalhadores sejam bem alimentados. Durante as desmanchas, ficamos muitas madrugadas fazendo beiju e onde podem ter cantorias e festas.

▶ Objetos tradicionais dos aviamentos

- **Redes:** são feitas de tecido e usadas para lavar a goma da tapioca;
- **Peneiras:** são feitas de palha ou arame e usadas para peneirar a massa da mandioca antes de torrar;
- **Ancas:** feitas de madeira com arcos de ferro, serve para carregar água nos animais que geralmente são jumentos e burros;
- **Panos:** são utilizados para colocar e transportar a massa, a goma;
- **Palhas:** são utilizadas para separar cada quantidade de massa na prensa;
- **Jacá:** objeto que se utiliza para carregar a mandioca até o aviamento;

- **Cocheira:** feita de pneu, usada para deixar descansar a manipueira e assentar a goma;
- **Gamela:** feita de madeira, usada para colocar tanto a massa lavada quanto a manipueira para retirar a goma;
- **Paêta:** feita de madeira, geralmente de marmeleira e usada tanto para descolar a goma quanto para virar o beiju ou a tapioca;
- **Vassoura de palha:** feita de palha de carnaúba, usada para varrer o forno da farinha e o forno do beiju seco;
- **Enxada:** usada para arrancar a mandioca;
- **Foice:** usada para derrubar a lenha, desfolhar a manaiBRA (maniva);
- **Faca:** usada na raspagem da mandioca;
- **Facão:** usado para separar a raiz (batata) da manaiBRA (maniva);
- **Rodo:** utilizado para mexer a farinha;
- **Cuia:** utilizada para colocar a massa, tirar a água dos tanques e colocar alimentos;
- **Banco:** usado para colocar a mandioca para sevar;
- **Caixão:** utilizado para colocar a massa para peneirar e também para colocar a farinha após ela pronta;
- **Terça:** usada para medir a farinha, a goma e o beiju seco.

“Eu tive uma herança de uma terça, para medir as quartas de farinha, feijão, milho, fava. Uma terça de madeira da antiguidade, que herdei de meu padrinho. Está aqui minha tercinha, veio de Fortaleza, meu padrinho foi embora pra lá e lá ele não plantava mais, daí ele faleceu e mandaram para mim esta herança. Vou guardar como lembrança, quando eu não medir mais nada na roça, vou doar para um museu.”

(Dona Valda Tabajara)



A desmancha

A desmancha ou farinhada é feita em muitas etapas. No dia anterior se arranca a mandioca. A mandioca é carregada até o aviamento no jumento ou trator. A raspagem é feita por todos em roda com muita prosa. Após raspar é feita a seva (trituração), às vezes lava, às vezes não, antes de sevar, dependendo do dono da farinha. Depois de cevar, lava-se uma parte da massa para retirar a goma e deixa a outra sem lavar. Empresa, peneira e torra a massa para fazer a farinha. Para fazer a

goma deixamos a manipueira em repouso até assentar, cerca de três a quatro horas de descanso. Para a separação da manipueira (líquido que sai da trituração da mandioca), se esgota os tanques e a goma vai pro lajeiro secar por dois ou três dias para ficar bem seca para poder armazenar nas vasilhas. As artes (ofícios) envolvidas na desmancha são saber torrar a farinha (dar o ponto), saber emprensar a massa, saber lavar a goma, geralmente são as mulheres que fazem e são chamadas de lavadeiras de goma, saber plantar e arrancar a mandioca e saber fazer e dar o ponto no beiju, a tapioca e demais comidas de aviamento. São muitos os alimentos produzidos para as pessoas e para os bichos. Nestas desmanchas as famílias se reúnem, fazem fogo a noite e contam histórias de vida.

➤ A agrobiodiversidade das manibras (manivas)

macaxeira-preta; rabo-de-calango; água-morna; macaxeira-pão; manipeba (mandioca); cruvela (mandioca); guela-de-jacu; najá (mandioca); manipeba-branca (mandioca).

➤ Mestras e mestres da desmancha

Temos nas aldeias os mestres e mestras dos aviamentos e desmanchas. Na aldeia Fidélis, temos o Seu Zé Zabela, Severo e seu filho Diano, que torram a farinha. As lavadeiras de goma são Antônia Bezerra, Antônia Isabel Rodrigues de Oliveira e Maria Jesus. Na aldeia Croatá, os forneiros são Francisco (Cágado) e Marciano, as lavadeiras são Simaura, Glória e Franciene e a rapadeira e beijuzeira é a Tuneza. Na aldeia Bom Jesus, a lavadeira é D. Ana Rita, a rapadeira é D. Valda, os forneiros Antonio Vitorio, Antero e Valdonio e o preenseiro é o Seu Detinho.

➤ A produção das desmanchas

farinha; tapioca; goma; beiju seco; beiju mole; puba; carimã; crueira (fazer pão); casca (ração para os animais); manipueira (fertilizante natural).

➤ As receitas culinárias dos aviamentos

●●● Tapioca

Molhe a goma, coloque sal a gosto, pode acrescentar coco e queijo ralado. Leve ao forno do aviamento ou em casa na frigideira quente. Após um minuto vire a tapioca e logo estará pronta para servir.

●●● Beiju Seco

Feito da massa fresca e sal à gosto. Coloque a massa numa bacia grande com sal a gosto e mexa. Leve ao forninho (forno pequeno do aviamento) com uma cuia ou com as mãos numa quantidade pequena. Com as mãos, faça o formato de um disco, quando está bom de virar, vira. Para acabar de secar, leva-se ao forno por alguns minutos.

●●● Fiós

Ingredientes: dois ovos caipira, um copo de leite, meio quilo de goma, meia colher de fermento.

Modo de Preparo: Numa bacia, coloque a goma, o fermento, os ovos e o sal. Ferver o leite e escaldar a massa. Vai amassando a massa até desgrudar da mão. Se quiser, pode colocar queijo ralado na massa. Fazer os canudinhos com a mão e enrolar no formato de trança (torcer). Torrar no óleo bem quente. Tirar e degustar.

●●● Pirão

Cozinhe a carne ou ovo. Em uma tigela coloque a farinha com cheiro verde (coentro e cebolinha) e o caldo, mistura tudo até esquentar. Está pronto para servir.

●●● Rosca

Ingredientes: 1 quilo de goma, 3 ovos, queijo ou coco, 1 xícara de manteiga da terra, 1 pitada de sal.

Modo de Fazer: Escaldar a goma com água e manteiga e colocar na forma com buraco no meio, assar no forno.

●●● Mingau

Coloque a goma numa panela, acrescente o leite, açúcar e leve ao fogo. Mexa até cozinhar e está pronto para servir.

●●● Broa

Ferver um pouquinho de água com açúcar, cravo, canela (fazer um mel), jogar na massa (um quilo) com uma colher de chá de fermento em pó. Amassar a massa, passar o rolo ou litro e cortar com uma forma redonda pequena (copo, lata).

●●● Lã de Ovelha

Molhe a goma no ponto de tapioca, sal a gosto. Coloque uma colher e meia de óleo em uma panela, deixe ferver, acrescente a goma e mexa até ela assar.

●●● Pão de Crueira

Pisar a cruiera até obter uma massa fininha. Em uma peneira, peneire e coloque o sal à gosto. Molhe a massa e leve a uma cuscuzeira. Em fogo médio deixe cozinhar por dez minutos. Está pronto para degustar.

●●● Carimã

Pegue a massa puba e faça bolinhas. Coloque no sol pra secar e guarde.

●●● Angu da Goma

Molhe a goma, coloque sal ou açúcar a gosto e um pouco de leite. Mexa ao fogo.

●●● Crespa

Feita com a goma fresca, porém bem fininha, diferente da tapioca. No forno quente vai juntando os beicinhos formando uma flor, quando terminar de fechar já deve estar bem seca. Retirar do forno bem crocante. Come-se pura ou com leite acompanhada de café.

●●● Bolo de Grude

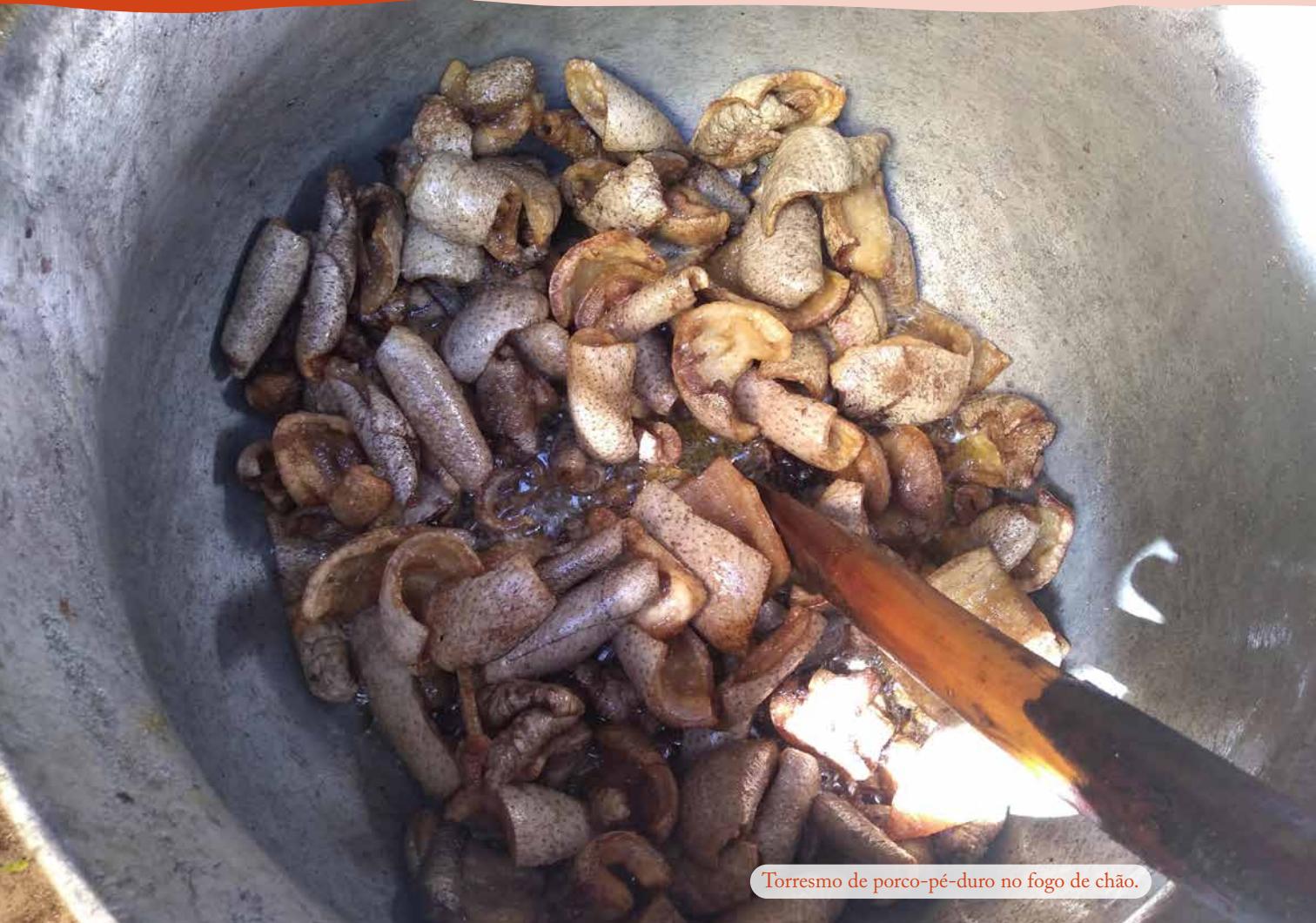
Ingredientes: 2 quilos de goma, 1 quilo de açúcar, queijo ou coco.

Modo de Fazer: Coloque a água para ferver e escale a goma, o açúcar junto com queijo ou coco, canela, cravo e erva doce. Assar no forno.





Preparos Culinários: a cozinha Tabajara do Sertão dos Inhamuns



Torresmo de porco-pé-duro no fogo de chão.

A culinária tradicional sempre esteve presente nas casas... Alguns pratos foram perdendo a sua originalidade e outros foram perdidos completamente. Mas, as famílias indígenas Tabajara sempre se alimentaram e continuam se alimentando da agricultura familiar.



A Merenda (Desjejum)

Merendamos com café, sucos de frutas nativas e chás geralmente de cidreira, capim-santo ou erva-doce.

●●● Pipoca de Milho em Pó

Ingredientes: 3 xícaras de cinza, 04 xícaras de milho, rapadura a gosto.

Modo de Preparo: Coloque a cinza em uma panela de ferro, deixe esquentar. Agora coloque o milho, mexa sempre até torrar, quando estiver vermelhinha pode tirar da panela. Pisa o milho no pilão até formar uma massa, pode peneirar ou não, depende da sua preferência. Após virar massa, pise junto a rapadura, e está pronta.

●●● Jerimum com Água ou Leite

Ingredientes: 1 jerimum, açúcar a gosto, leite a gosto.

Modo de Preparo: Corte o jerimum em fatias pequenas, coloque em uma panela com água (a água deve cobrir o jerimum) e deixe cozinhar por 20 ou 30 minutos. Retire da panela, retire a casca e machuque em um prato ou vasilha e sirva com água ou leite e coloque açúcar a gosto.

●●● Pão de Milho

Ingredientes: 2 kg de milho, sal a gosto

Modo de Preparo: Amorne a água e coloque o milho de molho de um dia para o outro (mais ou menos 6h), na manhã seguinte coloque no moinho e moa ou pode pisar no pilão. Peneire e tire a massa fina. Em uma vasilha, molhe a massa com sal e cozinhe por 20 minutos.

Preparo de antigamente: A massa era cozida em um prato de ferro em cima de uma panela com água e coberto com um pano molhado.

Preparo de hoje: A massa é cozida em uma cuscuzeira.

●●● Tapioca

Ingredientes: Goma a gosto, sal a gosto.

Modo de Preparo: Em uma cuia ou bacia, coloque a goma e o sal e depois molhe até a massa começar a dar para fazer bolinhas. Coloque uma panela no fogo e quando ela estiver quente, acrescente a massa. Quando as bordas (beiradas) estiverem levantando, vire a tapioca e espere por alguns minutos até o outro lado cozinhar.



Bolos

●●● Bolo de Milho na Panela ou Frigideira

Ingredientes: 3 espigas de milho verde, 1 colher de manteiga, 1 ovo, 1 xícara de leite, açúcar a gosto.

Modo de Preparo: Pegue as espigas, despalhe e rale no ralador, coloque em uma vasilha e misture todos os ingredientes. Bata até ficar homogêneo. Em seguida, pegue uma frigideira ou panela, coloque quatro colheres de sopa de óleo, deixe esquentar e coloque a massa. Deixe cozinhar por mais ou menos dois minutos para cada lado. Retire e sirva.

●●● Bolo de Milho no Forno

Ingredientes: 3 espigas de milho verde, 1 xícara de óleo, 1 xícara de açúcar, 3 ovos, 4 colheres de massa trigo com fermento, 2 ou 3 xícaras de leite.

Modo de Preparo: Pegue as espigas, despalhe e rale no ralador, coloque em uma vasilha e misture todos os ingredientes. Bata até ficar homogêneo. Unte uma forma, despeje a mistura e deixe cozinhar por 40 minutos. Retire do forno, deixe esfriar e sirva.

●●● Bolo de Puba na Folha da Bananeira

Ingredientes: 1 kg de puba, rapadura a gosto.

Modo de Preparo: Coloque a rapadura em uma panela com um pouco de água e deixe desmanchar para fazer o mel. Em uma vasilha coloque a puba, o mel e acrescente erva-doce ou cravo para temperar. Misture tudo. Acenda o fogo embaixo da pedra e quando ela estiver bem quente, coloque a folha da bananeira em cima da pedra, coloque um pouco da massa e cubra com outra folha de bananeira. Retire um pouco da palha de cima e se o bolo já estiver seco, isso quer dizer que pode virar para assar o outro lado, ou quando a palha de baixo começar a queimar também pode virar para assar o outro lado. Retire do fogo e deixe esfriar para servir.

●●● Bolo de Puba no Forno

Ingredientes: 500 g de puba, 3 xícaras de massa trigo com fermento, 2 xícaras de açúcar, 3 ovos, 2 colheres de manteiga, 3 xícaras de leite.

Modo de Preparo: Bata os ovos, o açúcar e a manteiga, depois misture todos os outros ingredientes e bata até ficar homogêneo. Unte uma forma, coloque a mistura dentro e coloque para assar por 40 minutos. Deixe esfriar e sirva.

●●● Bolo Pão de Ló

Ingredientes: 5 ovos, 1 xícara de açúcar, 1 xícara de goma, cravo, erva-doce ou canela.

Modo de Preparo: Bata as claras até ficar em neve, junte a gema e o açúcar e bata até tirar o cheiro do ovo. Junte a goma e bata até formar uma massa. Pode assar em uma panela ou na forma. Coloque duas colheres de óleo na panela, coloque a massa e cubra com um prato com brasa e espere assar por 10 minutos. No forno, unte uma forma e coloque a mistura e deixe assar por apenas 5 minutos. Deixe esfriar e sirva.

●●● Bolo de Caju

Ingredientes: 10 cajus, 1 xícara de massa trigo com fermento, 1 xícara de óleo, 1 xícara de açúcar, 2 ovos, 1 xícara de leite.

Modo de Preparo: Cozinhe os cajus, desfie e amasse com ajuda de uma colher. Bata o ovo, o óleo e o açúcar, misture a massa trigo e o caju e acrescente o leite. Unte uma forma, despeje a mistura e leve ao forno por 40 minutos. Deixe esfriar e sirva.

●●● Bolo de Jerimum

Ingredientes: 2 xícaras de jerimum cozido, 1 xícara de massa trigo com fermento, 1 xícara de leite, 1 xícara de açúcar, 1 xícara de óleo, 1 ovo.

Modo de Preparo: Cozinhe o jerimum, descasque e amasse com uma colher. Bata o ovo, o óleo e o açúcar, misture a massa trigo e o jerimum e acrescente o leite. Unte uma forma, despeje a mistura e leve ao forno por 40 minutos. Deixe esfriar e sirva.

●●● Bolo de Cenoura

Ingredientes: ½ xícara de óleo, 3 cenouras médias, 4 ovos, 2 xícaras de açúcar, 2 e ½ xícaras de massa trigo com fermento, 2 xícaras de leite.

Modo de Preparo: Comece descascando e ralando as cenouras, bata os ovos, o óleo e o açúcar, junte a massa e as cenouras e misture aos poucos com o leite. Unte uma forma, despeje a mistura e leve ao forno por pelo menos 40 minutos. Deixe esfriar e sirva.

●●● Bolo de Macaxeira

Ingredientes: 500 g de macaxeira, 3 ovos, 2 xícaras de açúcar, 3 colheres de manteiga, 1 pitada de sal, 4 colheres de massa trigo com fermento.

Modo de Preparo: Cozinhe as macaxeiras, retire o talo e amasse com um garfo ou uma colher. Bata os ovos e a manteiga, coloque a macaxeira e misture. Acrescente a massa trigo e o açúcar, se a massa ficar muito seca, acrescente um pouco de água. Coloque uma pitada de sal, mexa e ponha em uma forma untada. Leve ao forno por 40 minutos.



●●● Bolo de Batata Doce

Ingredientes: 3 xícaras de batata-doce cozida e amassada (3 batatas-doces em média), 3 ovos, 3 colheres de manteiga da terra, 2 xícaras farinha de trigo com fermento, 1 e ½ xícara de leite, 1 e ½ de açúcar.

Modo de Preparo: Cozinhe a batata, amasse e reserve. Bata os ovos, o açúcar e a manteiga, adicione a batata e a massa trigo; misture e vá adicionando o leite. Leve ao forno por 40 minutos.

●●● Bolo Quarenta

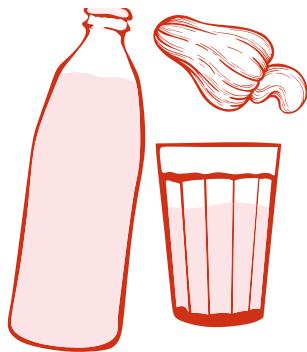
Ingredientes: Meio quilo de cuscuz, 1 colher de manteiga, 3 xícaras de leite quente, 1 xícara de açúcar.

Modo de Preparo: Em uma vasilha misture o cuscuz, a manteiga, o açúcar e o leite quente, até formar uma mistura homogênea. Coloque na cuscuzeira e deixe cozinhar, quando começar a cheirar, tá pronto.

●●● Bolo de Banana

Ingredientes: 10 bananas maduras, 2 ovos, 1 xícara de açúcar, 2 xícaras de trigo, 3 xícaras de leite.

Modo de Preparo: Bata tudo no liquidificador e coloque em uma forma untada e leve ao forno para assar por 30 ou 40 minutos. Espere esfriar para servir.



Bebidas

●●● Mocaroró

Ingredientes: 30 cajus de vez.

Modo de Preparo: Esprema os cajus, coloque em uma garrafa ou cabaça e deixe curtir por 7 dias até fermentar. Sirva.

➤ Garapas

●●● Garapa de Rapadura

Ingredientes: ½ Rapadura, 200ml de água.

Modo de Preparo: Raspe a rapadura com uma faca e, dentro de uma jarra, misture com a água.

●●● Garapa de Maracujá-do-Mato

Ingredientes: 5 maracujás, 250ml de água, açúcar a gosto.

Modo de Preparo: *Antigamente* - Corte e retire as sementes, machuque as sementes com uma colher, misture a água e o açúcar. *Hoje* - Corte e retire as sementes, bata no liquidificador, junto com o açúcar e a água e coe.

●●● Garapa de Cana

Ingredientes: 10 canas de açúcar

Modo de Preparo: Corte a cana ao meio, e passe na engenhoca, cada pedaço pode ser espremido 3 vezes, para que a água da cana saia completamente. Coe toda a água extraída e está pronto a garapa.



Pratos

➤ Peixe

●●● Peixe Frito com Farofa

Ingredientes: 3 peixes grandes, sal a gosto, 1 xícara de óleo ou gordura, 200g de farinha.

Modo de Preparo: Corte os peixes em 4 pedaços e lave. Escorra a água e tempere com sal. Coloque o óleo na frigideira e deixe esquentar. Frite o peixe até ficar dourado dos dois lados. Junte a farinha ao óleo que foi fritado o peixe e mexa até ficar sequinha.

●●● Peixe Cozido com Pirão

Ingredientes: 3 peixes grandes, sal, alho, pimenta, corante e cheiro verde a gosto, 1 colher de óleo ou gordura, 200g de farinha.

Modo de Preparo: Corte o peixe em 4 pedaços cada e lave. Coloque na panela e tempere. Acrescente água até cobrir o peixe. Cozinhe por 20 ou 30 minutos. Em uma vasilha, coloque a farinha e vá acrescentando o caldo do peixe bem quente sempre mexendo. Sirva o pirão com um pedaço de peixe por cima.

●●● Peixe Assado na Brasa

Ingredientes: 3 peixes grandes, sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo: Acenda o fogo e deixe o carvão virar brasa. Enquanto isso, abra o peixe, tempere com sal e pimenta. Asse até a carne do peixe começar a ficar branca. Asse dos dois lados. Sirva quente.

●●● Peixada

Ingredientes: 3 peixes grandes, sal, alho, pimenta, cheiro verde e corante a gosto, 2 batata-doce, 1 tomate, 1 cebola picada, 3 colheres de nata.

Modo de Preparo: Em uma panela, coloque o peixe cortado e temperado com alho, sal, pimenta, cheiro verde, tomate e cebola. Cubra com água e deixe cozinhar por 20 minutos. Em outra panela, cozinhe as batatas. Quando o peixe e a batata já estiverem cozidos, descasque e corte a batata. Adicione a batata e a nata ao peixe e mais um pouco de cheiro verde. Deixe ferver e sirva com o acompanhamento que preferir.

●●● Maria Isabel de Galinha

Ingredientes: 1kg de galinha, 1kg de arroz, cheiro verde, 2 tomates, pimenta a gosto, sal a gosto, 2 dentes de alho, corante a gosto.

Modo de Preparo: Tempere a galinha com tomate, cheiro verde, sal, pimenta, alho, corante. Coloque 250 ml de água na panela e cozinhe a galinha por 30 minutos. Experimente para ver se o tempero está a gosto. Se não estiver, use os mesmos temperos e coloque o arroz na panela junto da carne. Deixe cozinhar por mais 10 ou 20 minutos, vá colocando água até o arroz cozinhar. Quando o arroz já estiver enxuto, já pode servir.

●●● Galinha Frita com Farofa

Ingredientes: 1 kg de galinha, pimenta a gosto, sal a gosto, 1 xícara de óleo, corante a gosto, 1 dente de alho, ½ Cebola, 250g de farinha.

Modo de Preparo: Em uma panela coloque a galinha cortada e tempere com sal, pimenta, corante e alho. Misture e coloque o óleo na panela. Leve ao fogo e mexa uma vez ou outra para não queimar. Quando a galinha começar a dourar, acrescente a cebola picada e continue mexendo uma vez ou outra para que a cebola não queime. Quando a galinha dourar, desligue o fogo e coloque a farinha, mexendo até envolver todo óleo na farinha deixando sequinha. Ajuste o sal e sirva.

●●● Farofa de Couro de Galinha

Ingredientes: 200g de couro de galinha, pimenta a gosto, sal a gosto, 1 xícara de óleo, corante a gosto, 1 dente de alho, 250g de farinha.

Modo de Preparo: Corte o couro em pedaços bem pequenos e deixe escorrer a água, até ficar sequinho. Tempere com sal, pimenta, corante e alho. Coloque ½ xícara de óleo em uma panela e deixe esquentar, quando estiver quente coloque o couro da galinha e mexa uma vez ou outra para não queimar, quando o couro estiver dourado e sequinho, misture a farinha e envolva no óleo. Ajuste o sal e sirva.

●●● Galinhada

Ingredientes: 1 fio de óleo, 1 cabeça de alho amassada, pimenta a gosto, 1 frango caipira pequeno sem pele, em pedaços, com pé e pescoço, 2 pimentões, 1 tomate picado, 1 cebola pequena picada, 1 colher de sobremesa de corante, cheiro verde a gosto, 2 batatas, 2 cenouras, 1 macaxeira.

Modo de Preparo: Numa panela em fogo médio com óleo, doure o alho e depois adicione o frango e deixe que ele cozinhe, mexendo sempre até dourar. Vá pingando água para que ele cozinhe lentamente. Quando estiver bem cozido e sem água, junte o pimentão, o tomate, a cebola picada, a pimenta e o cheiro verde. Coloque também as batatas, a cenoura e a macaxeira e água e deixe cozinhar.



●●● Porco Frito com Farofa

Ingredientes: 1 kg de carne de porco, pimenta a gosto, sal a gosto, 1 xícara de óleo, corante a gosto, 1 dente de alho, ½ cebola, 250g de farinha.

Modo de Preparo: Em uma panela coloque a carne de porco cortada, e tempere com sal, pimenta, corante e alho. Misture e coloque o óleo na panela. Leve ao fogo e mexa uma vez ou outra para não queimar. Quando a carne de porco começar a dourar, acrescente a cebola picada e continue mexendo uma vez ou outra para que a cebola não queime. Quando a carne de porco dourar, desligue o fogo e coloque a farinha, mexendo até envolver todo óleo na farinha deixando sequinha. Ajuste o sal e sirva.

●●● Almonha (bolinho frito com carne de porco)

Ingredientes: 500g de carne de porco, coloral (corante) a gosto, sal a gosto, pimenta do reino a gosto, cheiro verde a gosto, 1 cebola em cabeça, 2 dentes de alho, 6 ovos, 4 colheres de trigo com fermento, 1 xícara de óleo.

Modo de Preparo: Bata a carne de porco muciça (sem osso) com uma faca e tempere com sal, pimenta, alho, cheiro verde, cebola e alho. Faça bolinhas em tamanho médio. Em uma panela coloque água, sal, pimenta, alho e cheiro verde e deixe ferver, após levantar fervura, coloque as bolinhas de carne para cozinhar. Em um recipiente bata as claras dos ovos com um garfo ou batedeira até formar claras em neve, adicione as gemas e bata novamente. Coloque sal a gosto, a massa de trigo e misture. Retire as bolinhas de carne da água e cubra com as claras e gemas que foram batidas. Em uma panela ou frigideira, coloque uma xícara de óleo e quando estiver bem quente comece a fritar as bolinhas já cobertas. Sirva.

●●● Ovelha Cozida

Ingredientes: 1 kg de carne de ovelha, 2 dentes de alho amassado, sal, pimenta do reino, 2 colheres de sopa de óleo, 6 cebolas pequenas, corante a gosto.

Modo de Preparo: Corte a carne em pedaços regulares. Tempere a carne com o sal, alho e a pimenta e cheiro verde. Deixe tomar gosto por meia hora. Acrescentar as cebolas picadas. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo, vá adicionando água aos poucos até a carne ficar macia.

●●● Ovelha Frita

Ingredientes: 1 kg de carne de porco, pimenta a gosto, sal a gosto, 1 xícara de óleo, corante a gosto, 1 dente de alho, ½ Cebola.

Modo de Preparo: Em uma panela coloque a carne de ovelha cortada, e tempere com sal, pimenta, corante e alho. Misture e coloque o óleo na panela. Leve ao fogo e mexa uma vez ou outra para não queimar. Quando a carne de ovelha começar a dourar, acrescente a cebola picada e continue mexendo uma vez ou outra para que a cebola não queime. Quando a carne de ovelha dourar, desligue o fogo e sirva.

●●● Ovelha Assada na Brasa

Ingredientes: 1kg de carne de ovelha, sal grosso e pimenta a gosto

Modo de Preparo: Acenda o fogo e deixe o carvão virar brasa. Enquanto isso, corte a carne em pedaços grandes e finos. Deixe a água escorrer. Tempere com sal e pimenta. E leve ao fogo. Deixe dourar os dois lados e sirva.

●●● Buchada de Ovelha

Ingredientes: 500g de tripa, 1 bucho, 500g arroz, alho e pimenta a gosto, cheiro verde a gosto, 1 pimentão, 2 tomates, 2 pimentinhas, 1 cebola, 1 colher de sopa de sal, agulha e linha para costurar o bucho.

Modo de Preparo: Corte as tripas em tamanho pequeno. Em uma vasilha junte as tripas, o arroz, e tempere. Corte o bucho em 4 pedaços, encha cada pedaço de bucho com a mistura do arroz e tripa e costure. Leve ao fogo em uma panela de pressão e deixe cozinhar por mais ou menos 40 minutos. Tire da panela e sirva quente.

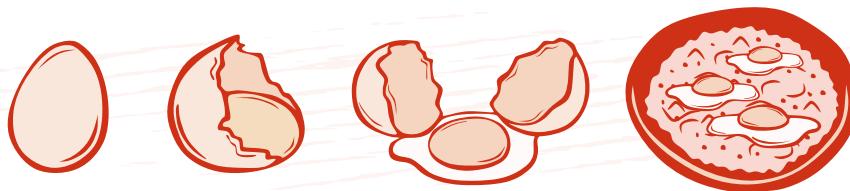


Ovo

●●● Pirão de Ovo

Ingredientes: De 4 a 5 ovos, 2 litros de água, sal, alho, pimenta, óleo, cebola e cheiro verde a gosto, 3 colheres de nata, 300g de farinha.

Modo de Preparo: Em uma panela, coloque o óleo, o alho e a cebola e refogue. Acrescente a água e o sal e deixe ferver. Quebre os ovos e coloque na água fervente e deixe cozinhar. Tempere com cheiro verde e nata. Em uma vasilha coloque a farinha e vá adicionando o caldo até formar o pirão. Sirva quente.





Caças

> Gambá

●●● Gambá Frito

Ingredientes: 1 gambá, sal, alho e pimenta a gosto, 4 colheres de óleo.

Modo de Preparo: Corte o gambá e tempere. Coloque o óleo para esquentar e frite o gambá até ficar dourado.

●●● Gambá Assado

Ingredientes: 1 gambá, sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo: Acenda o fogo e deixe criar brasa. Abra o gambá e tempere. Espete o gambá em um pedaço de pau e asse.

> Peba

●●● Peba Cozido

Ingredientes: 1 peba, sal, alho e pimenta a gosto, 1 colheres de óleo.

Modo de Preparo: Corte o peba e tempere. Em uma panela coloque o peba temperado e água e deixe cozinhar.

●●● **Peba Frito**

Ingredientes: 1 peba, sal, alho e pimenta a gosto, 4 colheres de óleo.

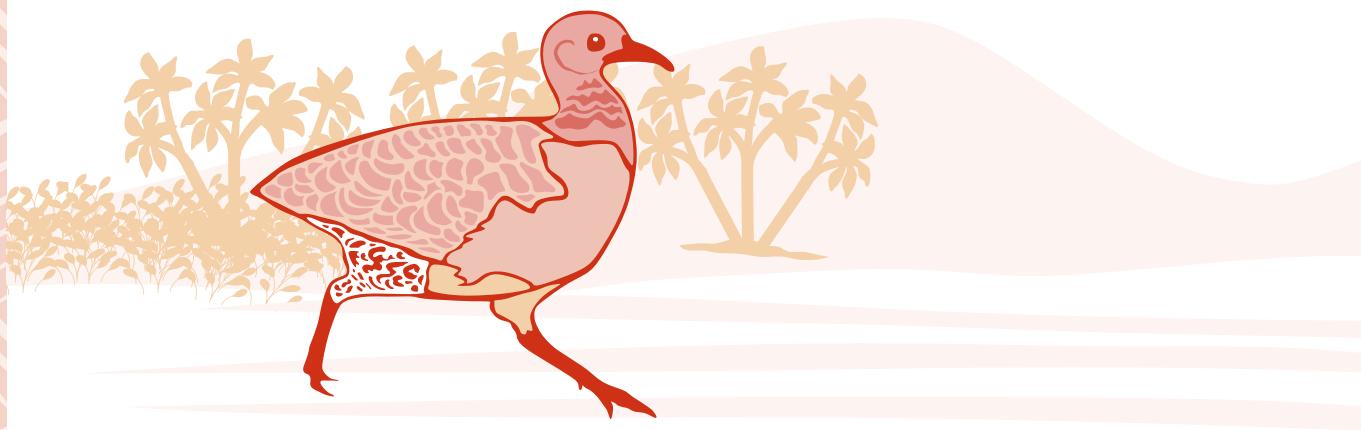
Modo de Preparo: Corte o peba e tempere. Coloque o óleo para esquentar e frite o peba até ficar dourado.

➤ **Nambu**

●●● **Nambu Frita com Farofa**

Ingredientes: 3 nambus, sal, alho e pimenta a gosto, 4 colheres de óleo.

Modo de Preparo: Corte as nambus e tempere. Coloque o óleo para esquentar e frite as nambus até ficar dourada. Adicione a farinha e mexa até ficar sequinha.





Grãos

➤ Milho



●●● Moquila (Mucunzá)

Ingredientes: 500g de milho, 250g de fava branca ou feijão, couro de porco, carne de porco, mocotó de porco, alho e pimenta a gosto, sal a gosto, cheiro verde a gosto.

Modo de Preparo: Pise o milho no pilão para retirar a casca. Separe a casca do milho. Leve o milho e leve ao fogo. Adicione a fava ou feijão, couro de porco, carne de porco e o mocotó do porco. Tempere com sal, alho e pimenta e deixe cozinhar. Quando tudo estiver cozido, tempere também com cheiro verde, deixe ferver por alguns minutos, e bom apetite.

➤ Feijão

●●● Capitão

Ingredientes: 1kg de feijão, 100g de farinha, sal, óleo, pimenta e alho a gosto.

Modo de Preparo: Cozinhe o feijão fazendo bastante caldo. Coloque em uma vasilha a farinha e acrescente o caldo bem quente formando um pirão. Amasse o feijão junto com a farinha com a mão e sirva.

●●● Feijão com Pão Mexido e Rapadura

Ingredientes: 200g de feijão, 250g de pão de milho (cuscut), sal a gosto, gordura de porco a gosto, rapadura a gosto.

Modo de Preparo: Tempere o feijão com sal e gordura e deixe cozinhar. Molhe o pão de milho com sal e cozinhe na cuscuzeira. Em uma vasilha misture o pão de milho, o feijão e a gordura do porco, mexa bem e sirva com um pedaço de rapadura ou a rapadura raspada.

●●● Feijão com Malassada

Ingredientes: 1kg de feijão, 06 ovos, 200g de farinha, sal, pimenta e cheiro verde a gosto.

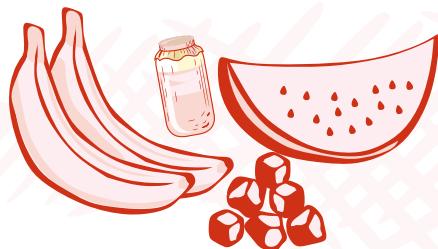
Modo de Preparo: Cozinhe o feijão e tempere com sal, óleo, alho e pimenta a gosto. Bata as claras em neve e adicione as gemas, bata novamente. Misture o sal, a pimenta, a farinha e o cheiro verde, e leve a mistura para fritar como se estivesse fritando bolo. Sirva o feijão com a malassada por cima.

●●● Sopa de Feijão

Ingredientes: 1 e ½ xícara (chá) de feijão cozido e temperado (com caldo), Macarrão espaguete, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 pitada de pimenta, 3 xícaras (chá) de água, 1 colher (sopa) de óleo, sal a gosto.

Modo de Preparo: Leve uma panela média ao fogo médio para aquecer. Regue com o óleo, acrescente a cebola e tempere com uma pitada de sal. Refogue por cerca de 5 minutos até dourar. Adicione o alho e mexa por mais 1 minuto para perfumar. Amasse o feijão com a mão e acrescente o feijão cozido ao refogado, regue

com 1 xícara (chá) da água e misture bem. Junte o restante da água leve ao fogo alto. Assim que ferver, diminua o fogo para médio, tempere com sal e cozinhe por 5 minutos, para incorporar os sabores. Enquanto isso, quebre o macarrão. Passados os 5 minutos, mantenha a panela em fogo médio e acrescente o macarrão. Cozinhe por cerca de 10 minutos, até o macarrão ficar bem macio e a sopa engrossar. Mexa de vez em quando para evitar que o macarrão grude no fundo da panela e garantir que cozinhe por igual. Sirva.



Sobremesas

●●● Chouriço

Ingredientes: 2 litros de sangue, 4 rapaduras, 100 ml de gordura, 500g de farinha de mandioca, 1 colher de pimenta-do-reino, castanha-de-caju a gosto

Modo de Preparo: Quando estiverem matando o porco, junte o sangue em uma vasilha e vá mexendo para o sangue não coalhar. Leve ao fogo as rapaduras com um pouco de água para fazer o mel, junte o sangue e deixe cozinhar até o sangue ficar na cor preta. Em outra panela derreta a gordura e adicione a farinha, fazendo uma farofa. Quebre as castanhas no tamanho que você preferir. Junte tudo ao sangue cozido e continue mexendo, o chouriço precisa ficar bem pretinho. Sirva frio.

●●● Doce de Mamão

Ingredientes: 4 mamões verdes, 2 rapaduras ou 2kg de açúcar, Cravo ou canela a gosto (se preferir).

Modo de Preparo: Descasque, tire as sementes e corte em pedaços bem pequenos, ou rale. Coloque todo o mamão em uma panela com um pouco de água, cozinhe o mamão até ele começar a ficar transparente. Em outra panela, faça o mel da rapadura ou do açúcar. Após o mamão cozido, tire a água, coloque na panela de novo, e adicione o mel. Cozinhe até o mamão e o mel estiver homogêneo acrescente o cravo ou a canela e deixe cozinhar por alguns minutos para que o doce pegue o gosto. Sirva frio.

●●● Doce de Gergelim

Ingredientes: 1 litro de gergelim, 1kg de açúcar ou 1 e ½ rapadura, 1 xícara de farinha.

Modo de Preparo: Em uma panela, coloque o gergelim e torra. Leve ao pilão e pise. Coloque em uma panela a rapadura ou o açúcar e faça o mel, acrescente o gergelim que foi pisado e deixe cozinhar. Quando o doce estiver no ponto, acrescente também a farinha e mexa por mais 5 minutos. Deixe esfriar para servir.

●●● Doce de Melancia-de-Cavalo

Ingredientes: 1 melancia grande, 2 rapaduras, cravo ou canela a gosto.

Modo de Preparo: Corte a melancia em fatias pequenas, tire as sementes, descasque e rale. Em uma panela, coloque a rapadura e faça o mel, depois junte a melancia ralada e mexa até a melancia cozinhar. Pode temperar com cravo ou canela. Vai da sua preferência.

●●● Doce de Goiaba

Ingredientes: 10 goiabas bem maduras, 1 litro de água, 15 colheres de açúcar.

Modo de Preparo: Descasque a goiaba e corte. Cozinhe as goiabas. Após cozidas amasse-as e peneire. Coloque novamente no fogo com o açúcar e vá mexendo até dar ponto. Sirva frio.

●●● Doce de Leite

Ingredientes: 2L de leite, ½ kg de açúcar, cravo, canela, erva-doce ou casca de laranja (se preferir).

Modo de Preparo: Leve o leite ao fogo e deixe ferver bem, deixe ficar amarelo. Adicione o açúcar e vá mexendo para não derramar, quando estiver em uma cor mais escura, adicione o tempero, deixe cozinhar por mais alguns minutos. Retire do fogo, deixe esfriar e sirva.

●●● Doce de Caju

Ingredientes: 12 bananas maduras, ½ kg de açúcar ou 1 e ½ rapadura, ½ L de água.

Modo de Preparo: Corte o caju em tamanho pequeno, coloque para cozinhar. Tire toda a água e volte o caju para a panela. Adicione o açúcar e a canela e mexa até ficar em ponto de mel. Sirva frio.

●●● Doce de Banana

Ingredientes: 2kg de caju, 1kg de açúcar, 1 pau de canela ou 1 colher de canela em pó (se preferir).

Modo de Preparo: Corte a banana em cubinhos e reserve. Leve o açúcar ou rapadura ao fogo e faça o mel. Adicione as bananas e deixe cozinhar por alguns minutos, vá mexendo. Quando o mel já estiver bem marrom, retire do fogo e sirva frio.

●●● Doce de Mudubim

Ingredientes: 500g de mudubim, 1 e ½ xícara de leite, 1 rapadura.

Modo de Preparo: Em uma panela, coloque o amendoim pisado grosseiramente e torra um pouco. Acrescente o leite e deixe cozinhar um pouco. Adicione a rapadura e faça o mel. Quando estiver escuro e começar a cheirar, retire do fogo.

●●● Doce de Graviola

Ingredientes: 1 kg de graviola, 2 kg de açúcar, 750ml de água, Cravo, canela ou erva-doce a gosto.

Modo de Preparo: Descasque a graviola e retire as sementes. Leve a polpa para o liquidificador, bata junto com o açúcar. Leve ao fogo a mistura do liquidificador e a água e cozinhe até ficar em ponto de mel. Coloque o cravo, a canela ou a erva-doce e deixe cozinhar por alguns minutos. Retire do fogo e deixe esfriar, depois é só servir.

●●● Doce de Batata-Doce

Ingredientes: 1kg de batata doce, 1 (uma) rapadura ou ½ kg de açúcar, 1 litro de leite.

Modo de Preparo: Cozinhe a batata, descasque e corte. Coloque no fogo a batata, a rapadura ou o açúcar e o leite, e vá mexendo até dar ponto. Sirva frio.

●●● Doce de Jerimum

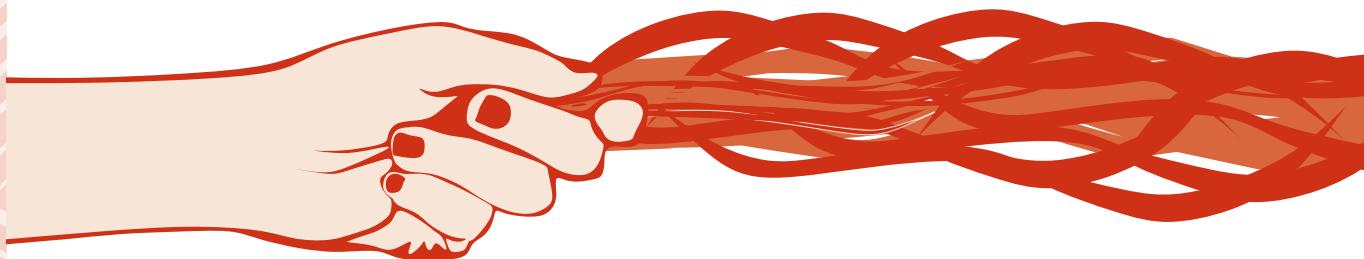
Ingredientes: 1kg de jerimum descascada e picada, 500g de açúcar, 150g de coco ralado (opcional), 1 canela em pau (opcional), 1 cravo (opcional).

Modo de Preparo: Em uma panela, coloque o jerimum, o açúcar, a canela e o cravo. Leve ao fogo médio e mexa até começar a soltar água do jerimum. Depois que começar a soltar água, deixe cozinhar por cerca de 30 minutos, mexendo de vez em quando. Quando o jerimum estiver todo se desmanchando, adicione o coco ralado. Abaixar o fogo e mexa por mais até que todo o líquido seque e o doce fique cremoso. Desligue o fogo, retire a canela em pau e o cravo. O ponto perfeito do doce é quando ele está brilhoso e macio.

●●● Afinim (Alfenim)

Ingredientes: 1 rapadura, Goma.

Modo de Preparo: Desmanche a rapadura com 200mL de água. Quando começar a ferver, que formar bolhas, tire um pouco em uma colher e coloque dentro da água em uma xícara ou copo. Se não desmanchar, está no ponto de tirar do fogo. Tire do fogo e espalhe o mel em uma tábua ou pedra limpa para esfriar. Com o mel ainda morno, enfarinhe a mão com goma para não grudar e vá puxando até não desmanchar ou escorrer da sua mão. Molde como quiser.





Caldos

●●● Caldo de Ovo

Ingredientes: De 2 a 3 ovos, 1 litro de água, sal, alho, pimenta, óleo e cheiro verde a gosto, 3 colheres de nata, 10g de farinha.

Modo de Preparo: Em uma panela, coloque o óleo e o alho e refogue. Acrescente a água e o sal e deixe ferver. Quebre os ovos e coloque na água fervente e deixe cozinhar. Tempere com cheiro verde e nata. E adicione a farinha aos poucos, mexendo para não criar bolinhas. Sirva quente.

●●● Caldo de Macaxeira

Ingredientes: 1 batata de macaxeira, 1 alho picado, 1 colher de óleo ou gordura, sal a gosto, água que cubra a mandioca.

Modo de Preparo: Corte as macaxeiras em pedaços pequenos e cozinhe. Em uma panela coloque o alho e o óleo e refogue. Coloque a macaxeira cozida, tempere com sal e mexa para que misture com o alho refogado. Adicione a água e mexa. Deixe ferver até a macaxeira desmanchar e sirva.

●●● Quibebe de Jerimum

Ingredientes: 2 kg de abóbora madura, 1 colher de sopa de óleo, 2 cebolas picadas, alho amassado, cheiro verde picada a gosto, sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de Preparo: Descasque a abóbora e corte em pedaços. Leve ao fogo em uma panela com óleo, a cebola, o alho e o cheiro verde picado. Tempere com sal e pimenta. Junte duas xícaras de água e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada. Se necessário, pingue mais água até amaciar a abóbora. Quando estiver bem macia, sirva quente.

●●● Quibebe de Maxixe

Ingredientes: 70 maxixes, sal a gosto, cheiro verde, 2 tomates, 1 cebola, 1 pimentão, colorau.

Modo de Preparo: Em uma panela, coloque o maxixe, o sal e a água até cobrir. Deixe ferver até cozinhar um pouco. Tempere com as verduras. Coloque colorau para colorir o caldinho e deixe cozinhar até 20 minutos. Deixe cozinhar até ficar no ponto.

●●● Caldo da Caridade

Ingredientes: 200ml de água, sal a gosto, 10g de farinha.

Modo de Preparo: Coloque a água e o sal para ferver. Adicione a farinha aos poucos a água fervente, e mexa para não empelotar.

Observação: Essa comida serve para enfermos, para que estes abram o apetite.



Mingau

●●● Mingau de Puba

Ingredientes: 1 e 1/2 xícara (de chá) de puba, 1 xícara (de chá) de açúcar, 1 xícara (de chá) de leite.

Modo de Preparo: Misture a puba com o açúcar e depois vá acrescentando o leite e dissolvendo a puba. Leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar. Sirva quente.

●●● Mingau de Milho

Ingredientes: 3 espigas de milho, 1/2 xícara de açúcar, 1 xícara de leite.

Modo de Preparo: Despalhe as espigas e tire todo o cabelo. Rale as espigas de milho. Junte o milho ralado com o açúcar e o leite. Leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar. Sirva quente.

●●● Mingau de Goma

Ingredientes: 1 e 1/2 xícara (de chá) de goma, 1 xícara (de chá) de açúcar, 1 xícara (de chá) de leite.

Modo de Preparo: Misture a goma com o açúcar e depois vá acrescentando o leite e dissolvendo a goma. Leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar. Sirva quente.

●●● Mingau de Carimã

Ingredientes: 1 e 1/2 xícara (de chá) de carimã, 1 xícara (de chá) de açúcar, 1 xícara (de chá) de leite.

Modo de Preparo: Quebre a carimã. Misture a carimã com o açúcar e depois vá acrescentando o leite e dissolvendo. Leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar. Sirva quente.



Angu

●●● Angu de Milho

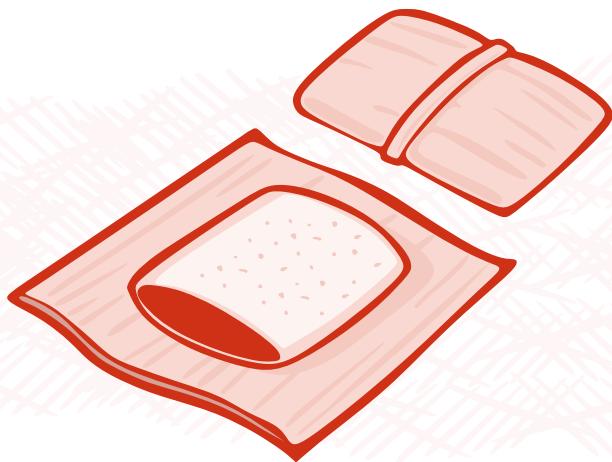
Ingredientes: 3 espigas de milho, sal a gosto, 1 xícara de água.

Modo de Preparo: Despalhe as espigas e tire todo o cabelo. Rale as espigas de milho. Junte o milho ralado com água e sal. Leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar. Sirva quente.

●●● Angu de Puba

Ingredientes: 1 e 1/2 xícara (de chá) de puba, açúcar a gosto, 1 xícara de água

Modo de Preparo: Misture a puba com o sal e depois vá acrescentando a água e dissolvendo a puba. Leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar. Sirva quente.



Merenda (da tarde)

●●● Pamonha Salgada

Ingredientes: 20 espigas de milho, sal a gosto, queijo ralado a gosto, nata a gosto.

Modo de Preparo: Corte a palha de milho para fazer a casca da pamonha. Despalhe as espigas e rale. Junte o sal, o queijo e a nata e mexa com a massa do milho ralado. Em duas palhas de milho que você cortou coloque um pouco da mistura e feche as palhas amarrando as duas pontas com cordões também feito da palha de milho. Leve ao fogo em uma panela cheia de água e deixe cozinhar. Quando começar a cheirar, está pronta.

●●● Pamonha Doce

Ingredientes: 20 espigas de milho, açúcar a gosto, queijo ralado a gosto, nata a gosto.

Modo de Preparo: Corte a palha de milho para fazer a casca da pamonha. Despalhe as espigas e rale. Junte o açúcar, o queijo e a nata e mexa com a massa do milho ralado. Em duas palhas de milho que você cortou coloque um pouco da mistura e feche as palhas amarrando as duas pontas com cordões também feito da palha de milho. Leve ao fogo em uma panela cheia de água e deixe cozinhar. Quando começar a cheirar, está pronta.

●●● Farofa de Mudubim

Ingredientes: 1 litro de mudubim, ½ rapadura, 500g de farinha

Modo de Preparo: Pise o mudubim até formar uma farinha. Junte a rapadura e pise até quebrar toda. Adicione a farinha e pise novamente até todos os ingredientes se juntarem. Sirva após o preparo.

●●● Farofa de Gergelim

Ingredientes: 1 litro de gergelim, ½ rapadura, 500g de farinha.

Modo de Preparo: Pise o gergelim até soltar um pouco do óleo. Junte a rapadura e pise até quebrar toda. Adicione a farinha e pise novamente até todos os ingredientes se juntarem. Sirva após o preparo.

●●● Pipoca

Ingredientes: 1 xícara de milho de pipoca, 5 colheres de sopa de óleo, sal a gosto.

Modo de Preparo: Coloque o óleo para esquentar. Adicione o milho e espere estourar. Quando os estouros estiverem diminuindo, é hora de tirar a pipoca do fogo. Despeje em uma tigela e coloque o sal.





Saberes, Formas de Expressão e Celebrações



Tia Maria Luzia, guardiã do saber.

Os saberes envolvem nossos conhecimentos próprios como a receita de uma comida, de uma garrafada, chá, mel, lambedor ou uma técnica especial empregada para pescar, são os métodos relacionados à cura, presentes nas benzeduras, rezadeiras, parteiras e nas pajelanças. Envolvem também o conhecimento de técnicas e matérias-primas da caatinga, a convivência com o semiárido e o modo como o nosso povo se relaciona com a natureza e o território do Sertão dos Inhamuns. São os ofícios tradicionais dos agricultores, pescadores, caçadores, criadores de animais e dos nossos cuidadores da medicina tradicional indígena. Estes saberes e práticas, que não precisamos ir à escola para aprender, que adquirimos com nossos troncos velhos, explicam muito da nossa história pois os troncos velhos indígenas são nossos livros vivos. Alguns destes principais saberes estudados em nosso inventário são:

➤ Saber fazer roçado

Aprendemos todos os passos para se fazer uma roça iniciando na escolha da terra, feitura das variantes e broca. Aprendermos a aceirar, ciscar, queimar, esperar a chuva, plantar, cuidar da roça, tanto a primeira como a segunda limpa e por fim colher, apanhar o feijão, quebrar o milho, apanhar a fava, cortar o gigilim, arrancar o mudubim e colher os frutos que plantamos no inverno, como o jerimum, a melancia, o pepino e o melão, tudo no seu tempo certo.

“Eu aprendi a trabalhar de roça com meus pais, plantando feijão, milho, fava, isso não aprendia na escola”.

(Dona Nice, aldeia Vila Nova, Baixio).

➤ Saber criar animais

Aprendemos a ajudar as fêmeas a parir quando necessário, curar as aves e demais animais com medicina tradicional, aprendemos a pelar, depenar e tratar os animais que criamos no quintal.

➤ Saber caçar e pescar

São técnicas que aprendemos com a experiência da natureza e com os sábios do povo.

*“O que o pai me passou como experiência é que para pescar exige muita ‘pa-
ciência’, um dia a gente pega o peixe, outro dia não.”*

(Silvania, pescadora, Aldeia Vila Nova)

➤ Saber praticar a medicina tradicional

Os rezadores sempre ensinam a fazer lambedores, garrafadas, chás, infusões, conhecimentos repassados também nas rodas de conversas das ações da saúde indígena, que apoiam a continuidade da medicina tradicional.

*“Sempre quando minha avó ia fazer remédio pra meus irmãos ou para os
filhos dela, eu ficava ali nos pés dela, olhando e experimentando os mel, e
via quando ela botava os preparos, assim aprendi”.*

(Maria Sena, guardiã do saber)



Formas de Expressão

Com o inventário participativo aprendemos a olhar que nossas formas de expressar estão presentes na cultura alimentar e fazem parte de todos os momentos da vida coletiva, do dia a dia aos momentos de celebração, transmitindo a visão que temos da vida. Os principais são o toré, o birim e o pizeiro.

➤ O Toré

O Toré é uma expressão cultural e ritual que é o símbolo de nossa resistência. É praticado tanto com o objetivo religioso quanto festivo. A dança é acompanhada da maracá com o tom das pisadas e os índios dançam em círculos. O Toré pode ser celebrado para homenagear visitas, inícios dos encontros nas aldeias e também com função religiosa e de relação com a natureza. É dançado para agradecer a colheita dos alimentos. Durante os rituais tomamos mocororó, que é um fermentado indígena de caju e também caipirinha de caju e cachaça.

➤ O Pizeiro

É uma dança do povo Tabajara do Sertão dos Inhamuns que vem de geração para geração. É tocada com tambor, triângulo, pandeiro e maraca. Os mais velhos contam que faziam seus instrumentos de lata, litros, cuias e até chocalho. Enquanto os adultos conversavam reunidos em uma das casas, tomando café e chá com bolo de milho e pandiló de goma, as crianças e jovens dançam no terreiro.

➤ O Birim

É a dança cultural que está mais relacionada com a nossa cultura alimentar porque quando eles iam para as matanças de animais como porco e ovelha na casa de familiares, as crianças dançavam e brincavam de fazer comidinha no quintal debaixo das árvores de cajueiros e embuzeiros e as mulheres, enquanto faziam a comida para todos, cantavam e faziam animação com as músicas do birim.

*O birim acanaíou
Ninguém queira duvidar
Começa a boca da noite
E vai até o sol raiar
Oh birim, birim, birim
Oh birim braço de amor
Quero ver dançar birim
Na roda meu bem chegou*



Celebrações

➤ A Dança de São Gonçalo

Nossos troncos velhos faziam promessas pedindo a cura de algumas doenças para o santo, se alcançasse o milagre realizavam a dança de São Gonçalo com dez jornadas, tocadas com instrumentos como violino, banjo, sanfona, violão e também litros, cuias e pedaços de pau. Nesta celebração tem os guias, os contra guias e os dançantes com pares, é uma dança cultural religiosa onde nos alimentamos de carne de porco, galinha, ovelha e a moquila que é a nossa munguzá, feita com o milho, a fava e a carne do porco. Tomamos também caldo de ovo e carne e comemos muita macaxeira e jerimum, além de bolos de goma com chás de nossas ervas aromáticas.

A dança já esta formada, nas horas de Deus amém!

Nas horas de Deus amém!(3x)

Meu divino São Gonçalo, nas horas de Deus amém!

Meu divino São Gonçalo que neste mundo esplendor

Dança, dançai-a minha gente! Que uma noite não é nada...2x

Começa a boca da noite e termina de madrugada.

O reisado está muito ligado aos nossos animais de criação, como o boi e a burra. É uma celebração que vem das promessas para o santo reis que os troncos velhos faziam para curas de doenças, prometendo andar nove noites que começam no dia vinte e cinco de dezembro. O grupo formado por muitas cantadeiras e tocadores de bumba, violino, triângulo e pandeiro, três caretas, uma burrinha e um boi passa nove noites de casa em casa, cantando, dançando e comendo. Os caretas arrecadam prendas para a festa no dia de Reis de janeiro que é chamado 'o dia de Santo Reis'. Estas prendas podem ser também colheitas de alimentos e animais abatidos ou em pé. Nos reisados sempre comemos carnes de porco, ovelhas, galinhas e bode com farofas, farinha de mandioca, feijão, milho, cuscuz, torresmo, beiju e tapioca.

Oh de casa!, oh de fora!, quem tá dentro saia fora!

Venha receber o Reis, que anda tirando esmola.

Que anda de porta em porta porque já chegou o tempo!

*Senhora dona da casa, não precisa ter muita gente! Só é os três magos Santo
Reis dos Orientes!*

*Lá vem a dona da casa, com sua cara de alegria/ Parece a estrela Dalva
quando vem rompendo o dia!*

Bandeira que está na porta, bandeira sai voando

Ela voou e se despede adeus até para o ano.

Rainha Santa Izabel quando desceu da glória, foi descendo e foi dizendo:

Deus lhe pague a sua esmola.

*Deus lhe pague a sua esmola se deu de bom coração! Desse mundo, ganha
um prêmio lá no outro a salvação.*

➤ Festa de Yemanjá

A Festa de Yemanjá é comemorada em homenagem à rainha e mãe das águas doces e do mar. É uma festa que a pajé do povo Tabajara, Dona Francisca Tabajara, faz todo dia quinze de agosto, com as danças da pajelança, tambores, triângulos e maracas. Nas festas de Yemanjá comemos galinha cozida, carne de porco e ovelha, moquila, baião de dois, pão de milho, tapiocas e bolos.

Ô jureminha, ô juremá

As folhas caiu serena jurema dentro desse congá

Ela é Yemanjá, Yemanjá

Ela é mãe sereia, rainha do mar!

*Ogum, Ogum, Ogum guerreiro, saravá o tambor de macumba, saravá
ogum guerreiro.*

➤ Fogueiras de Santo e Festas Juninas

No mês de junho mantemos a cultura de fazer as fogueiras de Santo Antônio, São João e São Pedro, celebrações que nossos ancestrais herdaram dos jesuítas por ser também religiosa. Comemos muito milho assado e cozido, bolo de milho, pamonha e canjica com canela e pipoca, doce de gigilim, bata-doce e jerimum assados, já que é época da colheita. Pulamos as fogueiras e batizamos afilhados dos compadres e comadres.

A celebração das festas juninas ainda é praticada na escola indígena Carlos Levy, na aldeia Fidélis, que recebe as crianças e alunos das aldeias do povo Tabajara para

dançar quadrilhas e comemorar a colheita do feijão e do milho e já se preparando para também celebrar as desmanchas. Comemos creme e farofa de galinha caipira, bolo de grude, moquila, pão de ló, maçã do amor, bolo de puba, bolo de rosca e vata-pá. Porcos, ovelhas e bois são abatidos e são feitas as tradicionais receitas da farofa de fígado de porco, almonha, buchada, sarapatel, foçura e chouriço.



Celebração na casa de dona Valda e seu Detin, Aldeia Bom Jesus.

Homenagem aos Troncos Velhos do Povo Tabajara do Sertão dos Inhamuns

Fontes Orais Consultadas

●●● Aldeia Fidelis

Josefa Marques do Nascimento (Dona Nelina)

Juvenila Marques do Nascimento

Antônio Luis do Nascimento (Seu Tunico)

Antônia Estácio do Nascimento

Ana Rodrigues do Nascimento

José Melo do Nascimento (Zé Zabé)

Francisca Lira de Sousa

Maria Luzia Lira dos Santos

Antonio Lira de Oliveira

Nascimento Lira de Oliveira

●●● Aldeia Bom Jesus

Antônio Alves Batista

Antônia Valda Alves Melo

Ana Rita Pereira

Raimundo Nonato Pereira

●●● **Aldeia Vila Nova**

Maria Laurentino Silva (Maria Júlia)

Pedro Ferreira Silva

Gonçalo Almeida de Freitas

Antônia Cleonice Freitas

Antônia Barroso

Antônia Sobral Silva

Luis Pereira Silva (Seu Cornélio)

●●● **Aldeia Croatá**

Antônio Lira Neto

Letícia Lira de Souza

Maria Enedina da Silva Lira

Antônia Lira de Souza Silva

Euclides Lira de Souza

Fernando Mateus da Silva

Fontes

Bibliográficas

Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Brasil). Educação Patrimonial: inventários participativos: manual de aplicação / Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional; texto Sônia Rampim Florêncio... (et al) Brasília-DF, 2019, 134 p.

Nimuendaju, Curt (1883-1945) Mapa etno-histórico do Brasil e regiões adjacentes/Curt Nimuendajú; Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Universidade Federal do Pará. 2. ed. - Brasília-DF: IPHAN, IBGE, UFPA, 2017.

Cepagro, 2019. Inventário Cultural dos Engenhos de Farinha do Litoral Catarinense.

Caracol de práticas educativas / organizadores Marina Vianna Ferreira, Fulvio Iermano, Gabriella Pieroni. -- São Paulo: Associação Slow Food do Brasil, 2021.

Agradecimentos

Ao Povo Tabajara do Sertão dos Inhamuns que através do amor à terra e luta cotidiana de diversas gerações vem salvaguardando uma parte importante da sociobiodiversidade e patrimônio alimentar do Brasil e contribuindo para a soberania alimentar do país. Ao Conselho Indígena Tabajara de Quiterianópolis (CITAQ) pela dedicação nesta iniciativa e generosidade em compartilhar seus conhecimentos, cultura e histórias de vida.

Agradecemos, também, à equipe do Projeto Paulo Freire e à Cáritas Diocesana de Crateús por todo apoio e parceira, além das equipes do AKSAAM - Adaptando Conhecimento para a Agricultura Sustentável e o Acesso a Mercados, do FIDA - Fundo Internacional para o Desenvolvimento Agrícola, e da UFV - Universidade Federal de Viçosa.

Slow Food Brasil é a rede formada pelos membros e Comunidades Slow Food no território nacional, além da Associação Slow Food do Brasil e parceiros institucionais. Atuamos organizando ações, eventos e campanhas com foco na defesa da biodiversidade, na valorização dos alimentos regionais e na conexão entre produtores e co-produtores. Difundimos a educação alimentar e do gosto e promovemos alianças e projetos para a valorização do trabalho dos agricultores, extrativistas, comunidades e produtores.



Encontre o Slow Food nas redes sociais:

 [instagram.com/slowfood.brasil](https://www.instagram.com/slowfood.brasil)

 [facebook.com/slowfoodbrasil](https://www.facebook.com/slowfoodbrasil)

 [twitter.com/slowfoodbrasil](https://www.twitter.com/slowfoodbrasil)

 [youtube.com/slowfoodbrasil](https://www.youtube.com/slowfoodbrasil)



www.slowfoodbrasil.org



TERRITÓRIO E CULTURA ALIMENTAR NO CEARÁ

Esta publicação faz parte dos materiais de gestão do conhecimento do projeto Território e Cultura Alimentar no Ceará. O projeto tem como objetivo promover o reconhecimento e a valorização da identidade cultural e territorial dos Tabajara do Sertão dos Inhamuns, por meio do engajamento dos membros da comunidade na manutenção de práticas culturais relacionadas aos alimentos para o fortalecimento da soberania e segurança alimentar e nutricional.

Seu foco é fomentar ações de salvaguarda, conservação e manejo sustentável de recursos naturais da sociobiodiversidade local junto aos Tremembé da Barra do Mandaú e aos Tabajara do Sertão dos Inhamuns, bem como a troca de conhecimentos e experiências sobre processos de fortalecimento da identidade territorial, valorização da sociobiodiversidade e da cultura alimentar entre comunidades tradicionais e jovens rurais do Brasil e da América Latina.

Organização:



Execução:



Financiamento:



Parceiros:

