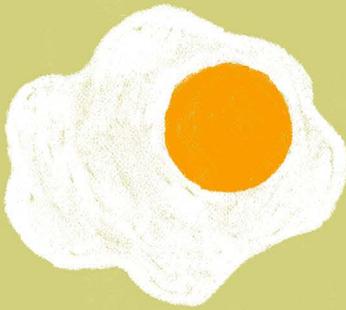


Sabores

DOS
==

SABERES



MINISTÉRIO DO TURISMO, MUSEU DO AMANHÃ,
LANCHONETE <> LANCHONETE E SODEXO

APRESENTAM

Sabores
DOS SABERES



* Sumário *

■ INTRODUÇÃO	
<i>Projeto Sabores dos Saberes</i> -----	8
<i>Sodexo</i> -----	10
<i>Museu do Amanhã</i> -----	12
<i>Cozinha como Lousa</i> -----	13
■ ICG	
<i>Instituto de Comida e Cultura</i> -----	21
■ RECEITAS NARRADAS	
<i>Baião de Dois da Luziete</i> -----	32
<i>Omolokum da Leila</i> -----	40
<i>Feijoada da Jura</i> -----	50
<i>Xinxim de Galinha da Mãe Celina</i> -----	58
<i>Jabá com Jerimum da Rosana</i> -----	68
<i>Bolinho de Arroz Integral e Mix de Arroz da Bela Gil e Ariela Doctors</i> -----	76
■ AGRADECIMENTO	
<i>Considerações finais</i> -----	90





PROJETO SABORES DOS SABERES

A alimentação possui, historicamente, um papel de grande importância para a Pequena África. Foram nas antigas casas de Zungu, local hoje conhecido como Largo da Prainha, onde os escravizados encontravam refúgio e comida quente. Nas ruas do antigo mercado de escravizados do Valongo e por toda a cidade do Rio de Janeiro, as quituteiras ganharam a vida e recuperaram a liberdade através da sua comida e do seu trabalho. Foi nas mãos de muitas mulheres, como Tia Ciata, que a vida foi feita e refeita na forma de comidas que alimentam corpos, almas, sonhos e revoluções.

Sabores dos Saberes evoca a força ancestral das mulheres que, com seu trabalho de cozinheiras, existem e resistem através dos tempos, abrindo caminhos para alcançar a autonomia para si e para os seus.

O projeto que apresentamos aqui foi realizado na forma de encontros com mestras cozinheiras da Pequena África, para mulheres do mesmo bairro, que participam da cozinha comunitária da Lanchonete <> Lanchonete. Um espaço de formação de comunas e de agências políticas, que vai além do ato de cozinhar e comer, que resgata saberes, potencializa talentos e que se organiza para o exercício da gestão coletiva de forma conectada diretamente com sua comunidade.

Os encontros foram voltados para a expansão dos saberes gastronômicos afro, incentivando o preparo de uma alimentação saudável e preocupada com a redução de desperdícios. Um processo cheio de histórias e lembranças das nossas mestras que vieram antes, lentamente cozido e temperado por cada cozinheira convidada a partilhar sua culinária eco, afro e afetiva.

Com **Sabores dos Saberes**, a Lanchonete <> Lanchonete e o Museu do Amanhã fortalecem o elo entre África e Brasil, um elo que atravessa o tempo, e reconhecem as mulheres da nossa comunidade como agentes multiplicadoras de saberes e tradições ancestrais.

Luis Araújo,

Gerente de Comunidades e Territórios do Museu do Amanhã

Thelma Vilas Boas,

Diretora Presidente da Associação Lanchonete <> Lanchonete



Criando um dia a dia melhor por meio da alimentação e da ancestralidade africana. Para nós, da Sodexo On-site Brasil, é uma grande honra e orgulho fazer parte do projeto “Sabores dos Saberes”. Alimentação e impacto positivo aqui se uniram em torno da Pequena África, no Rio de Janeiro. Por meio da alimentação e preparações típicas, diversos costumes dessa comunidade, como as casas de Zungu e as quituteiras, foram sinônimo de apoio e resistência. E assim, a Pequena África tornou-se o lar histórico da comunidade afro-brasileira na região portuária do Rio de Janeiro.

Consideramos essencial o diálogo direto com a presença ancestral das mulheres que utilizam o trabalho da gastronomia como forma de existência e resistência, construindo caminhos para alcançar autonomia para si e para os seus. É um marco histórico assistir a uma formação ministrada por mulheres que passam adiante seus saberes e fazeres para outras mulheres do território, fortalecendo esse elo que atravessa o tempo, impulsionando-as como agentes capazes de influenciar e multiplicar esses saberes e tradições ancestrais.

Com o projeto “Sabores dos Saberes” contribuimos com o fortalecimento da rede de profissionais da gastronomia local, viabilizando a construção de caminhos à autonomia financeira dessas mulheres, que também apoiam e fomentam o debate relacionado ao uso integral e sustentável dos alimentos, além de criar oportunidades de reflexão que levam às soluções práticas que possam ser aprendidas e passadas adiante.

Criar um dia a dia melhor para as pessoas, para construir uma vida melhor para toda a sociedade é o propósito da Sodexo. Entendemos que a alimentação é reflexo de cuidado, de bem-estar, inclusão, desenvolvimento e de valorização da cultura. Para nós, o projeto é motivo de orgulho, pois vem ao encontro de nossa missão, trazendo qualidade de vida e proporcionando conhecimento e empoderamento às mulheres e a toda a comunidade da Pequena África.

Monica Lopez Soto,

Gerente de Responsabilidade Corporativa da Sodexo On-site Brasil



MUSEU DO AMANHÃ

Cada prato de comida pode contar uma história, uma narrativa sobre o que está dentro e fora dele. O modo como nos alimentamos é determinante para a saúde do nosso corpo e para a transformação do mundo que habitamos. É a partir desta reflexão que o Museu do Amanhã apresenta, com o patrocínio da Sodexo e em parceria com a Lanchonete <> Lanchonete, o projeto Sabores dos Saberes, um convite para nos conectarmos de uma forma sustentável, afetiva e ancestral com o que comemos.

No Museu do Amanhã, acreditamos que a mudança que desejamos para o futuro começa hoje. Portanto, mais do que um livro de receitas, esta publicação é um álbum de memórias que atua no presente, onde alimentos, lembranças e afetos se misturam, mostrando que os sabores carregam saberes que vêm de longe - e que transformam muitas vidas ao longo dessa jornada.

Para nos guiar por esse caminho, convidamos mulheres que atuam com gastronomia na Pequena África, território onde o Museu do Amanhã está localizado, para compartilhar suas histórias de culinária e de vida. Este pequeno grande livro - e o projeto como um todo - serve para amplificar as vozes dessas protagonistas e para valorizar a sabedoria ancestral que é reiterada cotidianamente através da presença dessas mulheres e de tudo que é produzido por elas, de dentro de suas cozinhas para o mundo

Bruna Baffa,

Diretora Geral do Museu do Amanhã



COZINHA COMO LOUSA

A cozinha comunitária EcoAfroAfetiva da Lanchonete <> Lanchonete é uma infraestrutura urbana que reproduz um espaço doméstico que desperta profundo afeto e se mostra muito potente para a urgente re-alfabetização histórica afrocentrada e política.

ECO porque cuida das relações estabelecidas entre os seres vivos, e as relações destes com o meio ambiente e com tudo que os rodeia. AFRO porque reconhecemos a riqueza histórica e cultural do patrimônio legado pelas quituteiras africanas a toda a humanidade. AFETIVA porque confiamos nas lembranças desencadeadas pela percepção sensorial de determinado elemento, um cheiro, uma receita, um objeto.

Tradicionalmente guardiã do dom narrativo, a cozinha é um espaço de encontros das pessoas, onde compartilham suas histórias sentadas em volta da mesa, cozinhando, comendo e bebendo. É onde a arte de narrar, própria da camaradagem à mesa, dá chance às gentes de narrarem suas vivências sem embaraço, recuperando o que um dia nos foi seguro e inalienável: a faculdade de intercambiar experiências pela oralidade.

Assim, a ativação das potências da comensalidade vai além da distribuição de alimentos, uma vez que suas agências colaboram para o desenvolvimento da consciência crítica, da alfabetização, do encontro com diversas disciplinas do conhecimento e para o valioso sentimento de pertença - além de garantir o acesso à boa educação em ecologia, à tradição, à cultura, à espiritualidade, à saúde e à nutrição.

Contar com as mestras cozinheiras para desenvolver, junto ao Museu do Amanhã, o programa Sabores dos Saberes serviu para alimentar uma valiosa receita na vida de todos nós: existe a história da culinária africana sem o Brasil, mas não existe a história da culinária brasileira sem África.

Thelma Vilas Boas,

Diretora Presidente da Associação Lanchonete <> Lanchonete







VEM PRA
LUTA
AMADA

PROJETO
DA PRINCESSA
MELHORES
COSTAS PARA
MUITO



VIVA

**O CICLO VIRTUOSO
DA NOSSA COMIDA E
DA NOSSA CULTURA!**

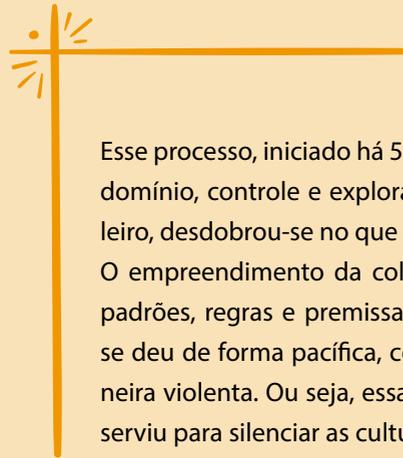
ICC - Instituto de Comida e Cultura



A educação alimentar e nutricional pode ser um gatilho para a sustentabilidade dos sistemas alimentares e a transformação das práticas de produção e consumo. Partimos do pressuposto de que culturalmente vivemos em meio a uma “colonialidade alimentar”, que expõe o racismo estrutural na nossa sociedade, promove o apagamento de culturas ancestrais e originárias e resulta na adoção de sistemas alimentares nocivos e insustentáveis, baseados em alimentos industrializados, normalmente ultraprocessados.

Esse modelo desconstruiu nossa cultura tradicional alimentar e, consequentemente, nos levou a uma sociedade obesa, desnutrida, com altos níveis de doenças crônicas não transmissíveis, e pouco responsiva às mudanças climáticas, resultando num cenário calamitoso e global de “síndrome”.

Com particularidades especialmente danosas no contexto brasileiro, a escolha de o quê o mundo planta é definida em um mercado global de commodities, que não somente incentiva a expansão indiscriminada das fronteiras agrícolas, arrasando florestas e povos tradicionais, mas afasta a sociedade de qualquer perspectiva de adesão a sistemas alimentares sustentáveis e saudáveis, empacotando, processando e mingando a incrível variedade de saberes culinários e práticas alimentares acumuladas através da história.



Esse processo, iniciado há 520 anos, com a colonização, numa tentativa de domínio, controle e exploração dos povos originários do território brasileiro, desdobrou-se no que podemos chamar de “colonialidade alimentar”. O empreendimento da colonização teve êxito na homogeneização dos padrões, regras e premissas entre colonizados e colonizadores. Isso não se deu de forma pacífica, como alguns autores afirmam, mas sim de maneira violenta. Ou seja, essa “fusão” de sabores, saberes, gostos e culturas serviu para silenciar as culturas colonizadas e abandoná-las à margem. Tal processo culminou na “terceirização” da alimentação, do campo ao prato. Levou à falta do reconhecimento do alimento enquanto componente essencial na construção e comportamento das sociedades.

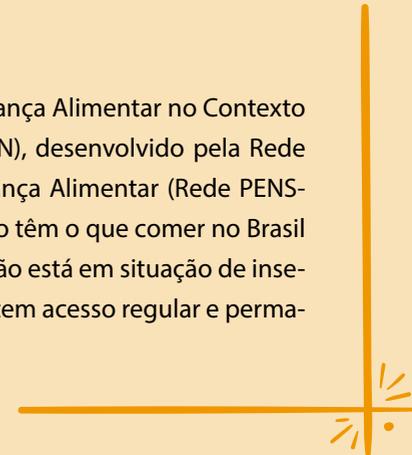
Esse modelo desfavorece as bases do Direito Humano à Alimentação Adequada – DHAA, na medida em que contraria princípios elementares do desenvolvimento sustentável, impondo obstáculos à agricultura familiar e de base agroecológica, desrespeitando saberes e práticas alimentares tradicionais e depreciando a sócio biodiversidade alimentar.

O enfrentamento à questão pode e deve ser resultado de ações multisetoriais, com participação articulada entre governos, empresas, universidades, centros de pesquisa e organizações da sociedade civil.

Entendemos a alimentação como um ato político, capaz de transformar realidades, e acreditamos em uma proposta educacional decolonial, que inclui e valoriza as ciências, artes e tecnologias mantidas por grupos sociais e povos tradicionais marginalizados pela sociedade brasileira.

O desperdício de alimentos é um dos principais problemas do mundo. A Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO) realizou em 2013 uma pesquisa e concluiu que no mundo são desperdiçados, anualmente, 1,3 bilhão de toneladas de alimentos bons e próprios para o consumo. Hoje, estima-se que o desperdício de alimentos já corresponde a 1,6 bilhão de toneladas anuais, montante avaliado em US\$1,2 trilhão (Boston Consulting Group - BCG, 2018).

Em 2022 o II Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil (II VIGISAN), desenvolvido pela Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar (Rede PENSSAN), revelou que 33,1 milhões de pessoas não têm o que comer no Brasil de 2022 e mais da metade (58,7%) da população está em situação de insegurança alimentar – quando uma pessoa não tem acesso regular e permanente a alimentos.





Todas essas informações colocam a humanidade, especialmente o Brasil, num paradoxo absoluto. Esta não é uma responsabilidade apenas individual ou tão somente coletiva. O problema é complexo e como tal, deve ser combatido em várias instâncias. Por um instante perceba como, a partir do seu lugar e dos seus hábitos, você impacta a sua vida, a vida daqueles que te cercam e também a do meio ambiente local e globalmente. Agora, perceba o seu poder de transformação positiva a partir deste mesmo lugar. Não é incrível?



Pensando em nos colocar neste local de protagonismo de nossas escolhas e condutas, compilamos algumas dicas importantes para cooperarmos na transformação dos sistemas alimentares vigentes:



** Dicas importantes **

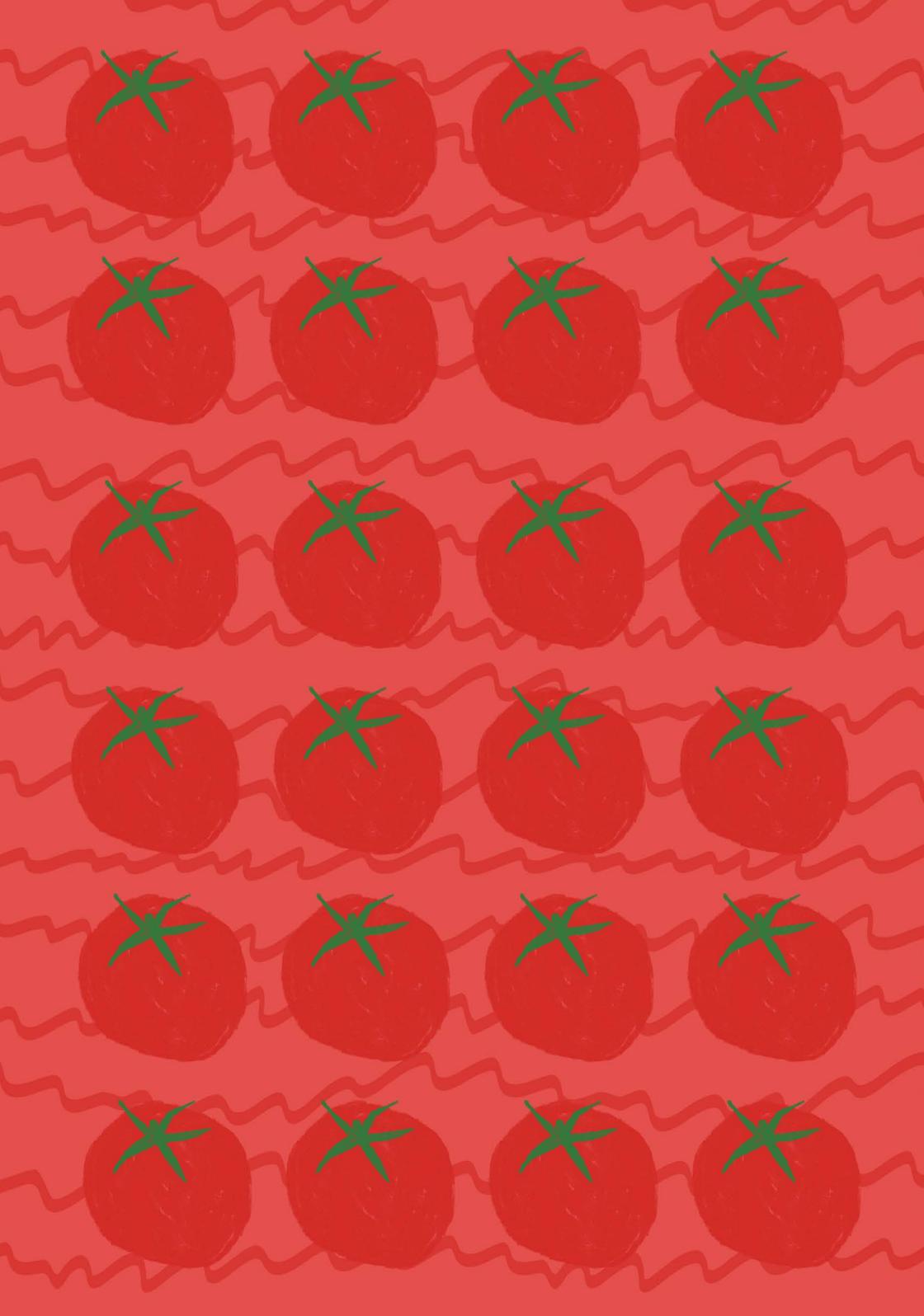
- * Evite fazer compras de alimentos em locais onde apenas são comercializados alimentos ultraprocessados.
- * Sempre que possível, faça ao menos parte das suas compras de alimentos em mercados, feiras livres, feiras de produtores e outros locais, como “sacolões” e “varejões”, que disponibilizam alimentos frescos ou minimamente processados, incluindo orgânicos, cultivados de forma regenerativa e de base agroecológica. Outras boas alternativas, que existem em algumas cidades, são veículos que percorrem as ruas comercializando frutas, verduras e legumes adquiridos em centrais de abastecimento.
- * Faça uma lista de compras e não vá ao supermercado com fome, para evitar comprar mais do que você precisa.
- * A participação em grupos de compras coletivas, formados com vizinhos ou colegas de trabalho, pode ser uma boa opção.
- * O cultivo doméstico de alimentos é outra opção que você deve considerar. Uma horta, mesmo que pequena, plantadas nos quintais das casas ou em vasos pendurados em muros ou apoiados em lajes ou sacadas, oferece, a baixo custo, quantidade razoável de alimentos muito saborosos e nutritivos. Procure obter orientações sobre os tipos de alimentos que melhor se adaptam a cada situação de cultivo e região. A produção doméstica de alimentos pode ser trocada entre vizinhos de modo a ampliar o acesso a uma maior diversidade.

- * Se você come fora de casa, evite comer em redes de "fast food". Levar comida feita em casa para o local de trabalho ou estudo é uma boa opção.
- * Se sobrar comida, deixe para comer no dia seguinte.
- * Não jogue fora uma maçã inteira só porque ela está com uma parte machucada!
- * Crie novas receitas com as sobras que ficam na geladeira. Transforme verduras e vegetais em sucos. faça geleias com excesso de frutas.
- * Cerca de 10% de toda a produção de frutas e legumes nasce fora dos padrões estéticos exigidos pelo varejo. Não faça cara feia para tamanhos irregulares ou imperfeitos, são igualmente nutritivos! A padronização acarreta na perda de alimentos. A padronização acarreta na perda de alimentos.

- * Comprou algo novo? Coloque-o no fundo da geladeira e traga para frente o que já estava lá e use-o primeiro!
- * Só compre produtos perto da validade se você tiver certeza que irá consumi-los rapidamente!
- * Divida o que você não vai consumir com seus amigos e vizinhos, não jogue fora, sempre tem alguém precisando.
- * Faça compostagem! As minhocas transformam as sobras de comida em terra fértil!
- * Leve sempre consigo um copo ou uma garrafa para consumo de líquidos, leve sacolas aos mercados e feira, prefira produtos com menos embalagens e mais naturais.







Receitas
NARRADAS

VAMOS AGORA CONHECER OS SABORES E OS
SABERES COMPARTILHADOS NESTE PROJETO!



BAIÃO DE DOIS *da Luziete*

Sou nordestina, cearense, Luziete Fernandes, moradora do Morro da Conceição há 40 anos. Cheguei aqui na Pequena África com 17 anos e me encantei. Desde então nunca mais saí! Cheguei aqui no Rio de Janeiro com meus pais, em 1983, e vim para o Morro da Conceição em 85. A Pequena África não era bem como é hoje. Não tinha essa visibilidade, é como se tivesse a história esquecida e pouco se falava sobre a região. Os movimentos que eu conheci, antes de 10 anos atrás, eram os blocos de carnaval, como o Escravos da Mauá e os Filhos de Gandhi.

A Praça Mauá e toda a região portuária, ao meu ver, era mais uma zona de entretenimento e um entretenimento muito negativo, principalmente voltado para os turistas homens. Com a chamada revitalização teve as escavações do Cais do Valongo, as pessoas se voltaram para o Centro Cultural José Bonifácio, se voltaram para o Instituto Pretos Novos, vieram os museus, foram grandes conquistas dessa região, pontos iniciais de cultura mesmo! Embora essas obras sejam vistas por muitos moradores como forma de esvaziamento do povo daqui, a gente chama de gentrificação, eu também acho, mas também serviu para trazer de volta toda a história da africanidade, do negro, trazer a verdade aos poucos. Isso tudo tá trazendo uma outra vivência e engrandecendo muito o preto, que foi o construtor dessa região.

Comecei a cozinhar profissionalmente em 2010, me interessei exatamente por eventos na Região Portuária. Junto com algumas mulheres, formamos alguns grupos e associações, virando um movimento gastronômico na região, como o Coletivo Som das Artes, formado pela Silvânia Lúcia. Quando esse coletivo foi formado também em 2010 ainda não se aceitava que mulheres e pessoas menos favorecidas tivessem esse pé na cultura. Depois a gente criou o Sabores do Porto e a união das mulheres foi muito importante, acho que não me vejo mais vivendo sem os coletivos.

Cozinhar é um ato de amor, não cozinho só pelo dinheiro. Às vezes eu faço uma festa de aniversário minha, acabo ficando atrás das panelas, dou um prato a um, um prato a outro e as pessoas dizem: “Mas é seu aniversário e você vai trabalhar?”. Gente, não estou trabalhando, eu estou dando carinho para os meus convidados!

Eu vejo a comida como algo muito importante, que alimenta o ser humano, que traz energia e a gente tem que colocar muita energia naquilo que faz. Não só na gastronomia, mas eu acho que dentro da gastronomia tem que ter energia e amor.

Com dez anos eu já cozinava, desde criança já aprendi o básico para sobreviver, aliás, eu já até trabalhava. Quando se tem uma família muito grande, com pais que não têm muito dinheiro, os filhos começam a se virar muito cedo. Mas aprender a cozinhar, profissionalmente mesmo, eu aprendi com o meu marido, aos 25 anos, quando me casei. Ele cozinava muito bem, era baiano. Muitas pessoas dizem que foi com o avô ou a avó...

Meus avós maternos morreram muito cedo e com os paternos nunca convivi muito, eles moravam em outra cidade. Minha mãe era uma mulher que não gostava de cozinhar, porque a minha mãe era uma artista. Escrevia peça de teatro, ensaiava, fazia o palco, fazia figurino e isso tudo escondido do meu pai. Na época da minha mãe, fazer cultura era uma coisa para mulheres que eram tidas por desocupadas.

Na experiência do projeto Sabores dos Saberes eu conheci mulheres especiais que estavam ali aprendendo. Pessoas com uma sabedoria incrível, que acabei indo ensinar e eu aprendi com elas. Eu gostaria que tivesse muitos e muitos projetos para essas mulheres tomarem fôlego, para elas terem esperança. Mulheres mais pobres, de comunidade, negras encontram condições de vida, muitas vezes, desanimadoras. Quando se incentivam esses projetos, essas mulheres começam a crescer!

A receita que eu fiz na Lanchonete <> Lanchonete foi o Baião-de-dois. Fiz essa porque considero uma receita “grande”, daquelas que você faz e pode alimentar muitas pessoas. É uma receita que não me traz nenhum tipo de desperdício, porque toda a gastronomia do Nordeste, você pode observar, foi criada para que não houvesse desperdício por causa da fome. Não é aceitável que você jogue o caldo fora, o que sobra dos legumes, não dá para acreditar que um país com fome se desperdice tanto. O Baião de dois é de reaproveitamento total e ainda tem, para mim, dois ingredientes que fazem parte da comida do brasileiro e que são muito ricos: o milho e o aipim. São dois legumes que você faz milhões de coisas e também a mistura do arroz com feijão é infalível.

O baião foi criado pela mulher nordestina para reaproveitar a comida quando ela não sabia como alimentar os filhos. Com o tempo, ela foi ficando mais “sofisticada”, foram acrescentando mais ingredientes, virou até uma comida “gourmet”, mas surgiu com o intuito de vencer a fome! É um prato que homenageia Luiz Gonzaga.

O meu baião é feito de arroz, feijão com carne e o acompanhamento é cuscuz, feito de milho, e queijo. Quando não tem esses ingredientes assim, tão ricos, você pode juntar mais feijão e o que você tiver! Você pode colocar legumes, folhas, que tudo fica muito bom. Eu uso carne seca, linguiça e lombo. Coloco o feijão de molho e o milho, que eu faço de flocão. Escaldo a carne seca e junto as carnes com o feijão. Faço arroz separado e faço o cuscuz na cuscuzeira, faço também um misturado de bacon e linguiça para temperar uma farofa. Tempero tudo com alho, cebola, coentro, salsa e cebolinha para farofa, e pimenta de cheiro. E é só isso, uma coisa bem simples e gostosa!

Hoje em dia, tem sido muito difícil pensar numa alternativa para viver e comer melhor, o consumismo, o grande número de lixo que produzimos, o desperdício exagerado, o uso de agrotóxicos, a pouca reciclagem, o meio ambiente ele não absorve mais tudo isso. Você pode olhar, por exemplo, o mar aqui da Baía de Guanabara e refletir sobre a poluição e talvez começar a se tocar sobre as consequências disso. Mas eu fico muito satisfeita ao ver muitos jovens com uma atitude mais proativa quanto a defesa do meio ambiente. Tudo que a gente puder fazer para melhorar o meio ambiente, melhorar a vida das pessoas é sempre muito útil!

BAIÃO / CUSCUS E QUEIJO COALHO





Ingredientes

- 2KG DE FEIJÃO CARIOCA
- 2KG ARROZ PARBOILIZADO
- 2 FLOCÃO DE MILHO
- 4 LINGUIÇAS CALABRESA
- 500G DE CARNE SECA (LAGARTO)
- 200G BACON
- 500G QUEIJO COALHO
- SALSA
- CEBOLINHA
- COENTRO
- PIMENTA DE CHEIRO
- ALHO



RENDE 20 PORÇÕES



Modo de preparo

1. Coloque o feijão de molho por 2 horas. Hidrate o flocão com o leite e deixe hidratando por 30 minutos. Escalde a carne seca após cortá-la em cubos pequenos.
2. Corte em cubos 2 unidades de linguiça calabresa e a carne do Bacon.
3. Coloque o flocão hidratado em uma cuscuzeira e deixe cozinhar por 20 minutos.
4. Coloque a carne seca no fundo da panela de pressão, acrescente o feijão, o bacon, e a linguiça, todos cortados em cubos.
5. Cubra o feijão com água, deixando 5 centímetros acima do feijão. Deixe o feijão cozinhar por 20 minutos. Abra a panela e veja o ponto de cozimento.
6. Frite as 2 linguiças em cubos com a gordura do bacon e quando estiver frito, adicione 4 dentes de alho picados. Deixe o alho fritar e reserve.
7. Em uma panela, doure mais 4 dentes de alho no óleo, adicionando 1L de água. Adicione o arroz já lavado e escorrido, sal à gosto. O arroz tem que ficar solto.
8. Tire o flocão da cuscuzeira, esmague formando uma farofa. Adicione a linguiça frita e o bacon ao flocão e misture tudo. Adicione também salsa, cebolinha, pimenta de cheiro e sal agosto.
9. Adicione o feijão cozido ao arroz e misture. Complemente com coentro, pimenta de cheiro, e alho dourado. Corte o queijo coalho em cubinhos e misture tudo.
10. Sirva o baião com a farofa de cuscuz.



ACESSE AQUI
O VÍDEO DESSE ENCONTRO





OMOLOKUM COM PADÊ da Leila

Filha da Dona Lilian, uma mãe solo, neta da Dona Lindálva, criada por mulheres em uma família matriarcal incrível, mulheres que me fizeram muito forte. Sou Leila Leão, mãe de muitos filhos, de família nordestina. Nessa família o meu avô materno faleceu cedo, então minha avó, minha bisavó e minha mãe tiveram que viver sozinhas, se ajudando. Não sozinhas, mas com uma força e potência feminina gigantescas.

Minha avó e bisavó tiveram um pensionato aqui no Caju onde faziam comida e lavavam as roupas dos estivadores e dos marinheiros que trabalhavam no Porto. Conseguimos uma casa no Morro do Juramento e eu morei lá até os 17 anos. Sou uma mulher fruto de uma família preta, pobre e nordestina, com mulheres fortíssimas, que me ensinaram a ser íntegra, a ter amor e a saber dividir.

Eu sempre gostei da região, mas ela ainda não tinha esse nome tão conhecido, como Pequena África. Foi após o tombamento do Cais do Valongo que isso veio muito mais à tona, antes era mais utilizado o nome Zona Portuária.

Comecei o Omolokum fazendo eventos na Fundação Progresso, porque eu era parte do coletivo lá da Fundação. Tinha a aula de dança afro da Aline Valentim e fui convidada para fazer eventos com gastronomia e etno-culinária. Na verdade, fui convidada porque essa iniciativa nós já fazíamos na casa da Aline e na casa de algumas alunas. Nesses encontros nós tínhamos a comida de dendê e os tambores para explicar para as alunas, já que a maioria não era religiosa, a fundamentação de um passo de dança e ritmo afros que, na verdade, tinham uma comida conectada a eles. Então a gente falava sobre qual comida estava relacionada àquele ritmo, como se dava, e fazíamos isso de uma forma informal, até que eu escrevi o Projeto Omolokum da forma com que eu achava que deveria acontecer, que era esse casamento da religiosidade com a comida, a música, a cultura, a arte e a história.

Assim, fazendo um mix de tudo e formando algo que pudesse ser adaptado a nossa realidade mais urbana. Isso, principalmente, para que as pessoas pudessem entender e quebrar esses estereótipos de intolerância religiosa e racial através da música, da dança e do sabor. Também fui convidada para fazer um desses eventos com a Júlia Vidal, que é uma pesquisadora da cultura afro e de etnias indígenas, moradora do Morro da Conceição. Nesse evento me apaixonei pelo Morro. Já era frequentadora da Pedra do Sal, muito amiga do Nando da “Casa do Nando”, mas através da Júlia comecei a frequentar o Morro da Conceição e me apaixonei. Falo que não fui eu que escolhi a região, mas que a região me escolheu!

Passei a procurar uma casa, porque eu queria ter um espaço onde minha filha pudesse brincar na rua e que fosse um espaço no centro da cidade, mas que ainda tinha muito a característica de bairro.

No Morro da Conceição a gente vê que as crianças brincam muito na praça, na rua, a gente ficava de porta aberta, era uma intimidade bacana entre as crianças. Então eu comecei a procurar um lugar, também porque os clientes do Omolokum da Fundação Progresso pediram que a gente tivesse um espaço fixo para poder ter essa experiência gastronômica da comida de dendê mais vezes e conhecerem mais sobre a cultura que existe em torno da religião de matriz africana. Aluguei uma casa branca com janelas azuis, assim como são as casas de candomblé, ao lado da Praça do Jogo da Bola e foi onde eu fiquei por dois anos e pouco e onde montei a primeira Casa Omolokum.

Aí vem uma questão, as pessoas têm uma dificuldade gigante de chegar no Morro da Conceição, porque quando se fala a palavra “Morro” elas já ficam receosas em subir. Subia mais quem já conhecia. E a minha casa, que trabalhava com cultura de matriz africana, era atacada pelos outros moradores, por causa do preconceito religioso. Eu comecei a procurar um outro espaço, o meu sonho era ir para a Pedra do Sal. Mais uma vez digo que fui escolhida, e já tem quatro anos que eu tô nessa casa, a Casa Omolokum hoje é neste local, em cima da Pedra do Sal, onde eu queria estar, podendo louvar a ancestralidade com dendê e com tambores.

E assim eu cheguei na região e sigo até hoje, apaixonada, não só pelo Circuito da Pequena África, mas por cada pedacinho desse chão, cada esquina que tem alguma coisa ali, muito sagrada, dos pés que pisaram ali, das pessoas que choraram ali, de um legado de muita força, energia e potência de mulheres e homens que não se deixaram calar nem deter pela crueldade da escravidão.

Cozinhar para mim é a maior forma de amor que você pode doar para o outro, mas acima de tudo, para mim, cozinhar é magia. A gente, enquanto mulher, vou falar desse meu lugar, a gente vive para transformar, desde um ser que se cria e se gera dentro de nós, até no ato de pegar os insumos, cada alimento que a natureza fornece, tem uma alquimia nisso. Transformar em um prato, em uma história, porque a comida é uma história afetiva que você vai lembrar ao longo da sua vida, Ela vira uma memória, vira uma marca. Cozinhar é uma das maiores formas da gente fazer magia.

Fui aprendendo muito cedo, com as mulheres da minha família, as comidas mais tradicionais do nordeste, da comida pernambucana. Com 14 anos eu fui iniciada no candomblé e já fui introduzida na cozinha religiosa, que é um lugar no qual você observa e aprende através da oralidade. Não se tinha livros que falassem sobre receitas de comida de santo, porque isso não saía de dentro da casa religiosa, então eu aprendi vendo, lavando louça, cortando muito quiabo, limpando camarão, até chegar o momento em que, efetivamente, pude começar a colocar a mão na massa.

Então eu tive a inspiração de várias mulheres para cozinhar, sou autodidata dentro da gastronomia, porque procurei, morei na Bahia, conheci senhoras que faziam o próprio azeite de dendê. Fui em busca disso, mas foi uma busca muito pessoal. Quem me deu o dom da cozinha foi Oxum e Iansã que permitiram que eu trabalhasse com o azeite de dendê e o acarajé e lemanjá, que é a orixá da minha avó, me abraçou dizendo: “Vai que é seu caminho!”

Desde o primeiro momento, assim que cheguei na Lanchonete <> Lanchonete, já me deparei com uma roda de mulheres com as quais me identifiquei prontamente. Eu estava ali para dar uma aula, na verdade, para fazer uma troca e a forma tão natural de lidar com aquele processo, sem você precisar ter dedos para falar, pude me sentir livre, como se eu estivesse no meio de irmãs e tias, me senti abraçada por elas. Resolvi fazer uma troca onde eu não mexi na comida, deixei que elas fizessem tudo: fui indicando cada ingrediente, como era para ser cortado, o que que a gente precisava, o que ia para o fogo. Fui contando a história da comida e elas foram fazendo e quando vi o resultado da comida montada, elas estavam muito felizes. Fui para dar uma aula e quem tomou uma aula fui eu.

Compartilhei com elas a receita do Omolokum, que é o nome da minha casa e é uma comida de Oxum, que fala sobre fertilidade e prosperidade, é a fertilização da nossa vida, do nosso trabalho, dos caminhos e dos amores. Ele é servido, geralmente, em um recipiente redondo, que simboliza a gestação. O Omolokum tradicional é feito com feijão fradinho, azeite de dendê, cebola, camarão defumado, camarão seco e coberto com ovos de galinha. A forma que eu ensinei para elas é uma releitura, uma adaptação para o nosso paladar urbano.

A minha base é o feijão fradinho cozido com cebola batida e um pouco de sal. Depois eu bato mais cebola, com camarão defumado, camarão seco e junto nesse feijão, que tá quase cozido. Aí eu coloco coentro, que não pode faltar, bato um pouco de gengibre, cheiro verde, alho, páprica picante e o azeite de dendê. Às vezes coloco também a pimenta biquinho, junto com o gengibre, fica muito saboroso.

Omolokum com Padê da Leila

À parte fiz uma moqueca de camarão tradicional, com cebola, tomate e pimentão, camarões, azeite e leite de coco, azeite de dendê, cheiro verde e coentro. Depois de cozido... uns sete minutos depois do cozimento, se faz a montagem. O Omolokum é servido com a moqueca de camarão por cima, então os ovos e finalizando eu coloco mais coentro.

Eu que tenho um restaurante, procuro usar ao máximo o alimento, adaptar comidas, desde as coisas mais simples às mais complexas, é sobre o respeito com o alimento. É sobre o não desperdício, respeitando a natureza, aprender também a plantar seus temperos, até ter sua própria hortinha, ter coisas em casa, de uma forma possível. Lembrar sempre que a gente faz parte de um todo.



OMOLOKUM COM PADÊ



Ingredientes

- 3 KG DE FEIJÃO FRADINHO,
- 3 KG DE CAMARÃO DESCASCADO.
- 10 CEBOLAS
- 1 L DE AZEITE DE DENDÊ,
- 1 AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM ,
- SAL A GOSTO
- COMINHO EM PÓ
- SALSINHA E CEBOLINHA
- COENTRO
- 7 TOMATES VERDES
- 2 PIMENTÕES AMARELOS
- 2 PIMENTÕES VERMELHOS
- 1 VIDRO PEQUENO DE PIMENTA MALAGUETA
- 1 RAIZ DE GENGIBRE
- 1 CARTELA DE OVOS DE GALINHA,
- 2 VIDROS DE PALMITO
- 4 GARRAFINHAS LEITES DE COCO
- 2 CABEÇAS DE ALHO
- 1 KG DE FARINHA DE MESA



RENDE 20 PORÇÕES



Modo de preparo

1. Catar e lavar o feijão fradinho, pôr para cozinhar em uma panela com água e um pouco de sal.
2. Descasque as cebolas e bata no liquidificador com metade do camarão defumado e 250 ml de água, formando um creme, e reserve.
3. Coloque os ovos para cozinhar por 7 minutos. Após a água ferver, retire, descasque e reserve.
4. Quando o feijão estiver ao dente, misture o creme de cebola e camarão, acrescente 100 ml de azeite de dendê, mexa, prove o sal e acerte se necessário. Abaixar o fogo e deixe cozinhar, mexendo a cada 4 minutos, até o feijão ficar completamente macio. O feijão não pode colar no fundo da panela e nem virar uma pasta.
5. Acrescente o restante do camarão defumado e desligue o fogo.
6. Coloque em uma travessa redonda ou da sua preferência, decore com os ovos e sirva quente.

Se você for servir, também pode acrescentar na receita alho picado, coentro, camarão fresco e especiarias. Os ovos de galinha podem ser substituídos por ovos de codorna. Pode acompanhar com farofa de dendê, arroz branco e moqueca da sua preferência



ACESSE AQUI

O VÍDEO DESSE ENCONTRO





FEIJÃO *da Jura*

Eu tenho um bar que se chama Bar da Jura, no Morro da Providência, no Mirante do Teleférico. Meu nome é Juraci Vilela, conhecida mais como Jura ou Tia Jura. As primeiras vezes que vim ao Rio de Janeiro foi por volta dos anos de 1950, era muito criança, quando minha mãe vinha do Recife, Pernambuco, para o Morro da Providência, onde os parentes dela moravam. Mas em 1968 foi a última vez que viemos para cá e até hoje não voltei mais para o Recife. Aqui no Rio moramos primeiro em Belford Roxo e na década de 70, quando eu tinha 15 anos, uma tia pediu para eu ficar tomando conta do seu filho, para ela trabalhar. Dois anos depois eu casei com um rapaz e aí fiquei de vez na Providência, tivemos dois filhos, mas em 82 eu fiquei viúva com 26 anos.

Tive que aprender a cozinhar cedo, com 10 anos eu já cozinhava. Como era a filha mais velha, tive que aprender a fazer comida para mim e para os meus irmãos. Já cuidava da casa! Minha mãe cozinhava bem, a pessoa que é nordestina gosta de comida bem temperada e aprendi com a minha mãe isso. Sempre gostei de cozinhar e tudo que eu faço, faço com amor. Gosto de fazer comida quando tô com fome, porque a gente com fome imagina aquela comida gostosa e então vai inventando e realmente o melhor tempero é a fome.

Aprendi a cozinhar, também, em casa de família, pois em cada lugar que eu trabalhei aprendi um pouco. A receita de nhoque que ganhei o festival de gastronomia em 2012, por exemplo, eu aprendi em casa de família, quando tinha 13 anos. Não me esqueci! Esse nhoque eu fazia muito na última casa em que trabalhei, era a casa de um desembargador em Copacabana e quando eu fazia todo mundo adorava! Quando tive a oportunidade de participar do meu primeiro festival foi o que meu patrão sugeriu para eu apresentar. O festival foi o Sabores do Porto, ganhei em primeiro lugar, o prato mais saboroso.

A experiência no Sabores dos Saberes foi muito boa, porque fui tratada como uma professora e isso para mim foi uma novidade, subiu a minha autoestima. Todo o calor trocado, todo mundo com aquele carinho, porque a melhor coisa da vida é a gente ser amado. Me senti muito amada naquele ambiente, todo mundo ali querendo saber as receitas. Quando terminei a aula, de fazer o prato, todo mundo queria provar! Foi muito gratificante e isso não tem preço!

O pessoal gosta muito da minha feijoada. Hoje em dia as pessoas estão se preocupando mais com a saúde e quando vão lá no bar dizem: “Dona Jura, quero uma feijoada!”. Mas o que eles querem na feijoada? Eu pergunto, e geralmente só pedem carne seca, linguiça e costela. Por isso as pessoas falam que a minha feijoada é uma “Feijoada Carioca”. Eu coloco carne seca, costela, lombo, bacon, só para dar sabor na feijoada mesmo. Linguiça, rabinho e o pé, que não pode faltar. No feijão eu coloco louro, pimenta-do-reino, alho, cebola, cominho e um pouco de azeite.

Esses são os ingredientes. Para farofa uso aquela farinha torrada, coloco a cebola para dourar junto com o bacon e a margarina. Esses são os ingredientes para a farofa. A couve e o alho coloco para dourar também no azeite, para fazer aquela couve mineira e, se tiver, porque nem sempre a gente consegue, o toucinho para fazer o torresmo.

Para o modo de preparo da feijoada você tem que cortar todos os salgados, não precisa ser grande, mas nem tão pequeno para não desmanchar no cozimento. Eu coloco de molho por um dia, tudo separado. Só a carne seca, o rabinho e o pé que eu coloco juntos. Lavo bem, limpo o pé, se tiver pelos eu queimo no fogo. Também tem um porém, quem gosta de orelha pode botar! Na minha até coloco um pedacinho, porque tem gente que gosta, e só para dizer que tem. Coloco de molho e vou trocando a água de um dia para o outro. No dia seguinte eu escaldo e numa panela de pressão coloco três dentes de alho, cominho, louro, feijão e os três primeiros salgados que são o pé, a carne seca e o rabinho. Deixo cozinhar por 30 minutos, aproximadamente, e depois acrescento a costela, o lombo e a linguiça, que é para não cozinhar demais e deixo mais 15 minutos.

Por fim, refogo com alho, cebola e azeite, e está pronta a minha feijoada! Para a farofa coloco o bacon para dourar com cebola e um pouco de sal, em seguida entra a farinha e eles são fritos na margarina. Na hora de servir, eu costumo servir a feijoada, com um arrozinho branco e a farofa. Se tiver, sirvo um torresminho com um pedaço de laranja e a couve à mineira. Essa é a Feijoada da Jura.

Feijoada da Jura

Uma carne que sobra dessas refeições, por exemplo, você pode pegar no outro dia e transformar essa carne, desfiar e fazer um escondidinho, um bolinho.

Há muitas maneiras de reaproveitar as coisas, podemos fazer uma sopa. O óleo que sobra das frituras, por exemplo, eu junto em um recipiente e um rapaz da reciclagem recolhe. Assim, de certa maneira, a gente pode ajudar a natureza.



FEIJOADA





Ingredientes

- 2 KG CARNE SECA
- 2 KG LINGUIÇA CALABRESA
- 2 KG COSTELINHA DE PORCO SALGADA
- 2 KG PÉ DE PORCO SALGADO
- 2 KG RABINHO DE PORCO SALGADO
- 2 KG ORELHA DE PORCO SALGADA
- 2 KG LOMBO DE PORCO SALGADO
- BACON
- 2 KG FEIJÃO PRETO
- 2 KG ARROZ
- FARINHA DE MESA TORRADA
- COUVE
- LARANJA
- CEBOLA
- ALHO
- PIMENTA E COMINHO
- ÓLEO
- SAL
- LOURO



RENDE 20 PORÇÕES

Modo de preparo

1. Corte todas as carnes salgadas em pedaços médios e deixe de molho por um dia, separadamente. Apenas a carne seca, o rabinho e o pé podem ser dessalgados juntos. Lave e limpe bem o pé.
2. Descalde na panela de pressão e acrescente 3 dentes de alho, cominho, louro, feijão e as três primeiras carnes salgadas: o pé, a carne seca e o rabinho.
3. Deixe cozinhar por 30 minutos, aproximadamente. Em seguida acrescente a costela, o lombo e a linguiça, e deixe cozinhar por mais 15 minutos.
4. Refogue com alho, cebola e azeite.
5. Para a farofa, coloque o bacon para dourar com cebola e um pouco de sal. Em seguida acrescente a farinha, fritando tudo na manteiga ou margarina.

Sirva acompanhado de arroz branco e farofa.



ACESSE AQUI 
O VÍDEO DESSE ENCONTRO





XINXIM DE GALINHA COM ARROZ DE COCO E O ACAÇÁ DE LEITE

** da Mãe Celina **

Nasci Celina, né? Nasci Celina, 58 anos. Quando a gente é criança a gente não tem noção de quem somos, né? Então você vai crescendo e você vai se identificando com você mesma. A Celina hoje é uma mulher múltipla, é uma mulher brigona, guerreira, que tem vontade de que as coisas aconteçam da melhor forma possível. Essa Celina é mãe, é avó, é Mãe de Santo, é gestora, é atriz, é escritora, é um combo.

Mas nessa minha vida toda, o melhor papel que eu desempenho hoje é o de Mãe de Santo, que é o que me protege, é o que me cuida, é o que eu me identifico mais. Isso, pra mim, é o ajudar, é trazer o amor, o afeto para as pessoas, pois já tá dentro de mim. Eu tenho muito amor, muito amor para dar para as pessoas, desde garota! Digo que prego muito o amor, em tudo que eu faço, em tudo que sou. Eu sou uma mulher que ama: ama viver, ama se divertir, ama namorar, ama muita coisa que a vida me proporciona. Mas também uma mulher que tem muita responsabilidade com o outro e com esse mundo que a gente vive.



Cheguei na Região Portuária quando tinha 17 anos, isso há 41 anos, para trabalhar na Rádio Nacional. Eu tinha acabado de ganhar um concurso de Miss em São Gonçalo. Na época usavam o título de “Miss Marrom”, porque nessa questão de refletir sobre as questões de negritude e pretitude, nas nomenclaturas corretas, antigamente, o Movimento Negro ainda não tinha chegado nesse lugar. Eu era muito nova também, depois a gente vai entendendo muita coisa. Foram dez anos de Rádio Nacional, cheguei nova e saí de lá como uma profissão. Sou editora e produtora de Rádio e TV, fiz locução. E quando foi em 1990 eu saí, porque Pai Xangô já estava me chamando. Deixei de lado um pouco a profissão e fui me consagrar de orixá. Mas transito aqui há 41 anos, com muito orgulho desse lugar. Em 2005 veio o convite desse projeto “Centro Cultural Pequena África” e olha eu aqui de novo! Isso já faz 16 anos.

Eu venho de uma família de muitas mulheres e de uma casa de quintal grande, onde habitava a minha bisavó, avó, mãe...A família inteira, uma grande família preta. E eu via a minha avó cozinhando, a minha bisa sentada do lado do fogão à lenha. Sou desse tempo! A família era pobre de “marré de si”, então cozinhava na lenha, o fogão ficava na porta da cozinha do lado de fora. E ela sempre cozinhando, tinha sempre uma panela de feijão no fogo e uma chaleira em cima do fogão. Quem quer que chegasse, tinha um café quentinho ali na beira do fogão para se tomar. Sou do tempo em que o vovô ia para a feira comprar, quando a coisa tava melhor, cabeça de porco e a comida era toda colocada numa lata de banha para conservar. A minha avó cortava a couve, e eu corto ainda igual a ela, na mão, fininha.

A cozinha para mim, a preparação do alimento, é um ato de acolhimento e afeto. É na cozinha que todo mundo se reúne, todo mundo conversa, todo mundo briga, todo mundo chora. É um grande barato! Então a cozinha, para mim, é um ato de amor. De puro amor! Porque quem é de cozinha, quem tá na cozinha, tá ali porque ama fazer aquilo. Porque senão não fica! Então você perde todo um tempo, você fica todo tempo ali: mexendo a panela, vigiando para não queimar. Fica antenado! Você tá falando, tá conversando, mas tá antenado naquele universo ali. Então a cozinha, o preparar o alimento é um ato de muito afeto, acolhimento e amor.

Já maiorzinha, a laiá, a minha mãe carnal, que carinhosamente a gente chamava assim, mas o nome dela era Neusa, aprendeu com a minha avó e com a minha bisa. Ela me ensinou, e de três irmãs, só eu que cozinho. Eu a via cozinhando e ela dizia: “Minha filha, olha, você faz assim.” Eu ficava sempre na beira do fogão. Devia ter uns 7 ou 8 anos. Ficava ali só olhando. Olhava ela fazer, olhava ela temperar. Minha mãe fazia um arroz que você comia ele puro! Era só acabar de cozinhar, colocar no prato e comer, de tão saboroso que era. Foram três mulheres pretas, minhas antecessoras que me ensinaram e com quem eu aprendo até hoje. Até hoje elas ficam: “É isso, é isso...” Isso ancestralmente falando. E hoje eu posso passar isso para outras pessoas, eu posso traduzir isso para outras mulheres.

Antes de participar do projeto Sabores dos Saberes eu vim de uma viagem louca! País branco, rico, sem problema...Sem problema financeiro, eu deixo bem claro isso! Que a Europa não tem problema financeiro, mas os outros problemas tem aos baldes!

Retorno para o território, retorno pro quintal da minha casa e caio ali na Lanchonete <> Lanchonete, com aquelas mulheres potentes, muito antenadas no que eu estava falando, prestando atenção. Uma delas perguntou: “Como você chegou nesse lugar?” Não no território, mas sobre a minha trajetória. Deixei claro que não foi da noite para o dia, tudo é uma construção.

A gente nasce com potência, com saber, inteligente, mas tudo tem que ser trabalhado. Respondi a ela que, quando eu percebi que eu tinha esse poder de transformar a minha vida, eu comecei a apostar em mim. Elas têm o potencial para chegar aonde elas quiserem! Eu gostei muito da interatividade, que é muito difícil de acontecer. Deixei bem claro ali, que a única diferença entre mim e elas era que eu estava no fogão e elas assistindo. Assim como muitas delas eu também fui mãe solo, criei uma filha sozinha, trabalhava de dia, estudava de noite e não podia deixar minha peteca cair.

É preciso apostar em projetos como esse, a gente precisa dessas contrapartidas, que precisam se estender, alcançar mais mulheres e deixá-las bem afiadas para fazerem o mesmo dentro das suas próprias comunidades. E esse suporte que vem sendo dado nunca aconteceu por aqui, é novidade e é dessa novidade que essas mulheres, que nós mulheres precisamos.

Vou compartilhar uma comida de terreiro. Quem é de terreiro vai entender, é uma comida que a gente faz e todo mundo se alimenta dela. É uma comida de Oxum, o Xinxim de Galinha. Oxum é a nossa grande mãe dentro do terreiro, a mãe que acolhe, a mãe que nos entende, que dá colo para gente. Digo que é uma comida muito cheia de afeto, acompanhado com arroz de coco e o acaçá de leite.

O acaçá, para quem não sabe, é um mingau de farinha de milho branco com leite, um pouquinho de sal e um pouquinho de açúcar, para não ficar uma coisa insossa que a gente cozinha igual ao angu, e é enrolado numa folha bananeira.

O Xinxim é uma comida que você come e você fica alimentado o dia inteiro. Não é só uma comida, quando a gente fala de comida de terreiro a gente fala de cura. Era uma comida feita pela minha bisavó, pela minha avó, é uma coisa muito ancestral. O Xinxim tem isso de trazer vida para você, o acaçá de leite é uma comida de Oxalá, que traz a melhora da sua saúde do corpo, da saúde mental, traz o fortalecimento e tira o ranço das coisas ruins. E o arroz de coco, você faz um arroz normal e depois rega com leite de coco. Esse tempero que a gente usa na galinha do Xinxim, no terreiro, é: camarão seco, cebola, um pouco de vinho branco, gengibre, dendê, azeite de oliva e leite de coco. Só isso! Fora do terreiro pode colocar tomate, cebola, pimentão, coentro e a galinha vai ser cozida nesse tempero. Não tem alho, não tem nada, mas se quiser colocar pode também. Ela vai cozinhando ali e pegando o sabor, e a gente serve isso para as pessoas comerem, normalmente em festa de candomblé.

Pensando sobre o futuro, sobre desperdício e sustentabilidade, posso falar do meu lugar no terreiro. Todos os terreiros têm que ter essa obrigação! Sou do tempo em que tudo era reaproveitado, se fertilizava a terra, não se desperdiçava, tudo era plantado e se usava o que estava ali. Planto o que eu preciso. Tenho que ter no meu axé o que é preciso se utilizar. Passar a cuidar do meio ambiente a partir dos nossos quintais, a coleta seletiva a gente tem a obrigação de saber.

Xinxim de Galinha da Mãe Celina

É tudo uma questão de educação, quando a gente educa o nosso povo a gente consegue essas transformações. O orixá é o elemento da natureza, tudo que eu preciso dentro do meu axé tem a natureza envolvida, então eu tenho que cuidar desse lugar, desse equipamento que é a floresta, que é o meu quintal, que são as minhas plantas. Nossas florestas são a nossa fortaleza.



XINXIM DE GALINHA COM ARROZ DE COCO E O ACAÇÁ DE LEITE





Ingredientes

- 3 KG DE COXA E CONTRA COXA DE FRANGO
- 250 G DE AMENDOIM
- 250 G DE CASTANHA
- 1 VIDRO DE DENDÊ PEQUENO
- 1 LATA DE AZEITE
- ½ KG DE GENGIBRE
- ½ KG DE CAMARÃO SECO
- ½ KG DE CAMARÃO FRESCO
- ½ KG DE CEBOLA
- 2 PIMENTÕES VERDES PEQUENOS
- 2 CABEÇAS DE ALHO
- 1 VIDRO DE LEITE DE COCO
- 4 LIMÕES
- PIMENTA DEDO DE MOÇA
- COENTRO CEBOLINHA
- ARROZ DE COCO
- 1 KG DE ARROZ
- COCO RALADO
- SAL
- 1 PACOTE DE FARINHA DE ACESSAR
- 1 L DE LEITE



RENDE 20 PORÇÕES



Modo de preparo

1. Tempere a galinha (ou frango) com alho, limão, pimenta e sal, deixando descansar por 30 minutos.
2. Em uma panela grande, aqueça o azeite de dendê refogando o frango por 25 minutos, mexendo a panela de vez em quando.
3. Junte os temperos, batendo o coentro, a cebola, o gengibre, o amendoim e a castanha. Em seguida, acrescente tudo ao refogado em conjunto com o camarão.
4. Deixe cozinhando até o frango ficar macio.
5. Acrescente o leite de coco, e observe o caldo, acrescente água se necessário.



ACESSE AQUI 
O VÍDEO DESSE ENCONTRO





JABÁ COM JERIMUM NA MASSA COM MOLHO BRANCO

da Rosana

Nascida e criada na Providência, Rosana Batista Damasceno, 52 anos de idade, casada, mãe de três filhas lindas e seis netos, cinco homens e uma menininha, que é minha razão de viver! Tenho um espaço chamado Sabor da Loura, que é no Mirante da Providência, amo cozinhar, faço pratos variados e sou conhecida como a Rainha da Abóbora.

Cozinhar para mim é um prazer, é muito gratificante. Eu amo fazer comida e faço com amor, é o meu melhor tempero! Através de reuniões na própria comunidade, algumas mulheres cozinheiras da região se reuniram para formar a Associação Gastronômica Sabores do Porto.

Eu trabalho com o reaproveitamento de alimentos. Acho que temos que reaproveitar pensando sempre no amanhã. A abóbora, que é um prato que eu amo, faço tudo o que você possa imaginar com ela, desde a semente até a casca. Comecei a cozinhar com 12 anos, aprendi muita coisa com a minha mãe e com a minha avó. Sou muito curiosa e procuro inventar receitas, fazer pratos diferentes.

Na experiência do Projeto Sabores dos Saberes o mais marcante foi conhecer pessoas novas e diferentes. Amei estar na cozinha da Lanchonete<>Lanchonete, pois fui muito bem recebida e passar o dia com elas, compartilhar as minhas receitas. Fiz quatro receitas maravilhosas de abóbora lá e tenho certeza que todas gostaram!

Vou compartilhar com vocês a receita do Jabá com Jerimum na Massa, que é uma lasanha de carne seca com abóbora que leva um belo de um molho branco por cima, com bastante queijo.

Você pega a abóbora, vai descascar sem jogar nada fora, vamos aproveitar tudo! Para um tabuleiro grande você vai usar: duas caixas de massa de lasanha; um quilo de abóbora moranga; dois de carne seca, de preferência o coxão mole que é mais fácil para desfiar e cozinha mais rápido; dois pimentões; dois tomates; duas cabeças de alho; duas cebolas e coentro; óleo ou azeite para refogar; uma caixa de creme de leite; mussarela e molho de tomate.

Descasque a abóbora e não descarte a casca (pode precisar), cozinhe e faça um purê com salsa, cebolinha, um pouquinho de coentro picado e reserve. Dessalgue a carne seca por no mínimo quarenta minutos, desfie, faça aquele molho com tomate, pimentão, alho e cebola e coloque a carne seca desfiada. Para finalizar coloque o molho de tomate e deixe reservado. Coloque uma panela com dois dedos de água para ferver com uma pitada de sal e um pouco de óleo para a massa não grudar, após ferver cozinhe a massa sem deixá-la muito mole, precisa ficar ao dente.

Para o molho branco refogue o alho, coloque o creme de leite e engrosse com duas colheres de maizena. Bem gostoso, com bastante amor para ficar bem temperado! E então vamos montar a lasanha!

Um fio de azeite no tabuleiro ou travessa e coloque a massa. Vamos colocando em camadas, uma camada de abóbora, uma de molho de carne seca, uma camada de abóbora, uma de molho de carne seca. No meio dela coloque uma camada de queijo mussarela, bastante mussarela. E para finalizar, coloque aquele molho branco com parmesão por cima. Leve ao forno até o queijo derreter e bom apetite! É uma delícia!

Da semente da abóbora eu faço farofa, do recheio, lasanha, purê e vários outros pratos, temos a necessidade, a obrigação de aproveitar tudo! As coisas andam muito caras e o reaproveitamento faz bem, não só para nós, mas para a nossa alimentação e saúde como também para o meio ambiente.

... ..
**JABÁ COM JERIMUM NA
MASSA COM MOLHO BRANCO**
... ..





Ingredientes

- 2 CX DE MASSA DE LASANHA
- 2 KG DE ABÓBORA MORANGA
- 2 KG DE CARNE SECA (COXÃO MOLE)
- 2 PIMENTÕES
- 2 TOMATES
- 2 CABEÇAS DE ALHO
- 2 CEBOLAS
- 2 COENTROS
- ÓLEO PARA REFOGAR
- 1 CX DE CREME DE LEITE
- 400 G DE MUSSARELA
- 2 MOLHOS DE TOMATE
- 2 PACOTE DE QUEIJO RALADO



RENDE 20 PORÇÕES



Modo de preparo

1. Dessalgue a carne seca e cozinhe na panela de pressão para ficar bem mole.
2. Desfie a carne seca e reserve, em seguida, descasque a abóbora, faça o purê e reserve.
3. Coloque 2 L de água para cozinhar a massa da lasanha, sem deixar por muito tempo, o ideal de cozimento é ao dente.
4. Reserve a massa.
5. Refogue os temperos com a carne seca, o coentro e o molho de tomate e reserve.
6. Num tabuleiro grande, vamos colocar uma camada de massa de lasanha, uma camada do purê de abóbora e uma camada do refogado da carne seca. Seguiremos assim, sucessivamente, até terminarem todos os ingredientes.
7. Deixe um pouco do molho para misturar no creme de leite, coloque uma camada de mussarela.
8. Após colocar o molho misturado ao creme de leite, finalize com queijo ralado e leve ao forno até dourar.



ACESSE AQUI

O VÍDEO DESSE ENCONTRO





BOLINHO DE ARROZ INTEGRAL

MIX DE ARROZ COM LEGUMES

da Bela Gil e Ariela Doctors

BELA GIL

Eu não nasci com o dom da culinária, foi algo que eu realmente quis aprender por acreditar numa alimentação mais saudável, só que naquele momento, a única forma de eu me alimentar bem, era cozinhando. Quando eu entrei na cozinha, vieram memórias afetivas, memórias de casa, da minha avó cozinhando. Minha avó é uma cozinheira absurdamente maravilhosa, aprendeu muita coisa com a sogra dela, a minha bisavó, que era italiana. Então, em todas as datas festivas, ela fazia capeletti, fazia macarronada... A macarronada, de todo domingo, da minha avó era uma coisa muito afetiva, e eu ajudava. Mais atrapalhava do que ajudava, mas eu gostava de ficar na cozinha, observando e ajudando. Esse encantamento só surgiu depois que eu entendi a importância do cozinhar para se alimentar bem.

No Instituto de Comida e Cultura, a gente acredita muito no poder da educação. A gente acha que consegue, realmente, por meio da educação, criar uma geração que tenha mais conhecimento sobre a importância de uma alimentação mais saudável.

Eu fiquei muito feliz de ter participado desse projeto, para mim foi uma excelente surpresa! Ter pessoas tão engajadas e tão experientes, com muita bagagem e falando sobre comida, sobre comida da diáspora africana, nesse lugar, na Pequena África, é muito simbólico e muito importante para a continuidade da luta por igualdade racial e de gênero. Foi excelente, melhor impossível!

ARIELA DOCTORS

Nas lembranças sobre comida, eu sinto o cheiro de canela, porque eu lembro da minha avó, da casa da minha avó, que era marroquina. Dos dois lados, as minhas duas avós sempre cozinham, mas os marroquinos cozinham muito! Então, é uma história realmente ancestral. Eu aprendi a cozinhar com ela e com a minha mãe, e isso foi muito forte na minha vida, tanto é que, por 17 anos a gente teve um restaurante juntas. Três mulheres, três gerações, fazendo comida marroquina. Foi assim que a comida entrou em minha vida e permanece até hoje, só que agora, também com esse olhar educativo, junto com a Bela.

O nascimento do Instituto aconteceu por acreditarmos na potência que a educação, por meio da alimentação. Levar esse conhecimento sobre a educação alimentar para as escolas, para os educadores, para as crianças é nosso objetivo. Acreditamos que, com isso, contribuimos para criar uma geração mais consciente.

Uma geração mais cidadã, onde criamos bons hábitos desde a primeira infância, ao invés de ter que transformá-los quando adultos. A alimentação saudável e adequada é um direito de todos e de todas. Desconstruir toda uma história que foi contada para gente, com esse olhar decolonial, antirracista, contando a história do alimento e resgatando a nossa biodiversidade, a ludicidade dentro das escolas e a nossa história real, não a história que foi contada até hoje. É esse o intuito do Instituto.

É uma honra para mim e para o Instituto de Comida e Cultura, estar aqui também! A gente veio com um olhar e está saindo com outro! Tiveram muitas trocas que foram muito importantes e emblemáticas. Foi muito bonito!

.....
BOLINHO DE ARROZ INTEGRAL
.....



Ingredientes

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE PAINÇO (PODE SER SUBSTITUÍDO POR QUINOA)
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ARROZ INTEGRAL
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 1 CENOURA RALADA
- ½ CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONA PICADA (OPCIONAL)
- ½ COPO DE SEMENTE DE GIRASSOL MOÍDA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE SALSA PICADA
- 1 COLHER (CHÁ) DE TOMILHO FRESCO
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE GERGELIM TORRADO
- 3 COLHERES (SOPA) DE SHOYU



RENDE 20 PORÇÕES

Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Lave o painço e o arroz, escorra bem e coloque numa panela.
3. Adicione a água e tempere com sal. Espere ferver, reduza o fogo, tampe a panela e cozinhe por 30 minutos.
4. Quando o arroz estiver pronto, passe para um recipiente grande e misture todos os outros ingredientes.
5. Faça os bolinhos e coloque em um tabuleiro untado com azeite ou óleo.
6. Leve para assar por 30-40 minutos.





... ..
MIX DE ARROZ COM LEGUMES
... ..





Ingredientes

- 250 G DE ARROZ NEGRO
- 250 G DE ARROZ DA TERRA
- 250 G DE ARROZ INTEGRAL CATETO
- 250 G DE ARROZ INTEGRAL AGULHINHA
- 2 CEBOLAS
- 4 DENTES DE ALHO
- ÓLEO DE GIRASSOL
- SAL MARINHO
- CENOURA
- SALSINHA
- TOMILHO FRESCO
- ALECRIM FRESCO
- ALHO PORÓ
- ABÓBORA CABOTIÁ
- ERVILHA TORTA
- MILHO
- BRÓCOLIS

SUGESTÃO DE LEGUMES E TEMPEROS:



RENDE 20 PORÇÕES

Modo de preparo

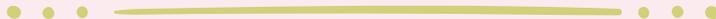
1. Refogue a cebola e o alho.
2. Acrescente o arroz, a água e o sal. Deixe cozinhar. Para os arrozes integral, negro, e vermelho, use o dobro de água que utiliza-se normalmente para o arroz branco, pois eles têm o grão mais duro e demoram um pouco mais para o cozimento total.
3. Em seguida, misture os diferentes tipos de arroz com os legumes (cada um pode usar o que tiver na geladeira), abóbora, beterraba, cenoura, milho e vagem. Cada qual já previamente picado e cozido com sal.





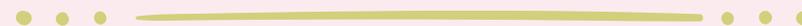


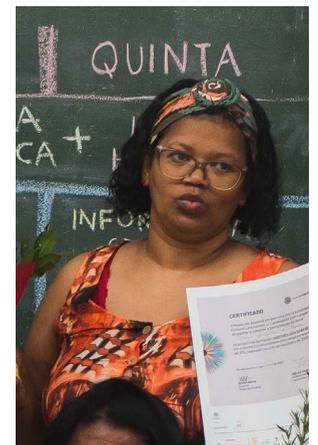
AGRADECIMENTO



Este projeto foi realizado dentro do Programa de Comunidades e Territórios do Museu do Amanhã em parceria com a Associação Lanchonete <> Lanchonete e patrocínio da Sodexo.

Agradecemos às professoras que compartilharam seus saberes: Dona Jura da Providência, Mãe Celina de Xangô, Luziete do Quitute da Luz, Rosana Damasceno também conhecida por Sabor da Loura e Rainha da Abóbora, Leila Leão da Casa Omolokun, Ariela Doctors e Bela Gil do Instituto Comida e Cultura. E, agradecemos também: Thaylla Werneck e Paola de Oliveira do Transportar, e as mulheres da Gamboa: Dona Zezé, Fabiana, Eli, Flávia, Elenir, Michele, Dona Lúcia, Roberta, Evelyn, Graci, Ana Priscila, Mônica, participantes das formações do projeto.









Este livro utilizou as fontes Myriad Pro,
SignPainter e Sycaba. Miolo em Papel Offset 90g.

Capa em papelão reciclado, encadernação manual -
costura de três pontos por Coletivo Dulcinéia Catadora

Projeto Gráfico e ilustração por estúdio quitanda
Inajah Cesar

Impresso em novembro de 2022
por Stamppa Produções Gráfica.



PATROCINADOR



PARCEIRA



PATROCINADOR MASTER



MANUTENEDORES



CONCEPÇÃO

REALIZAÇÃO



PATROCINADORES



PARCEIRO ESTRATÉGICO

GESTÃO

REALIZAÇÃO





Museu do **Amanhã**