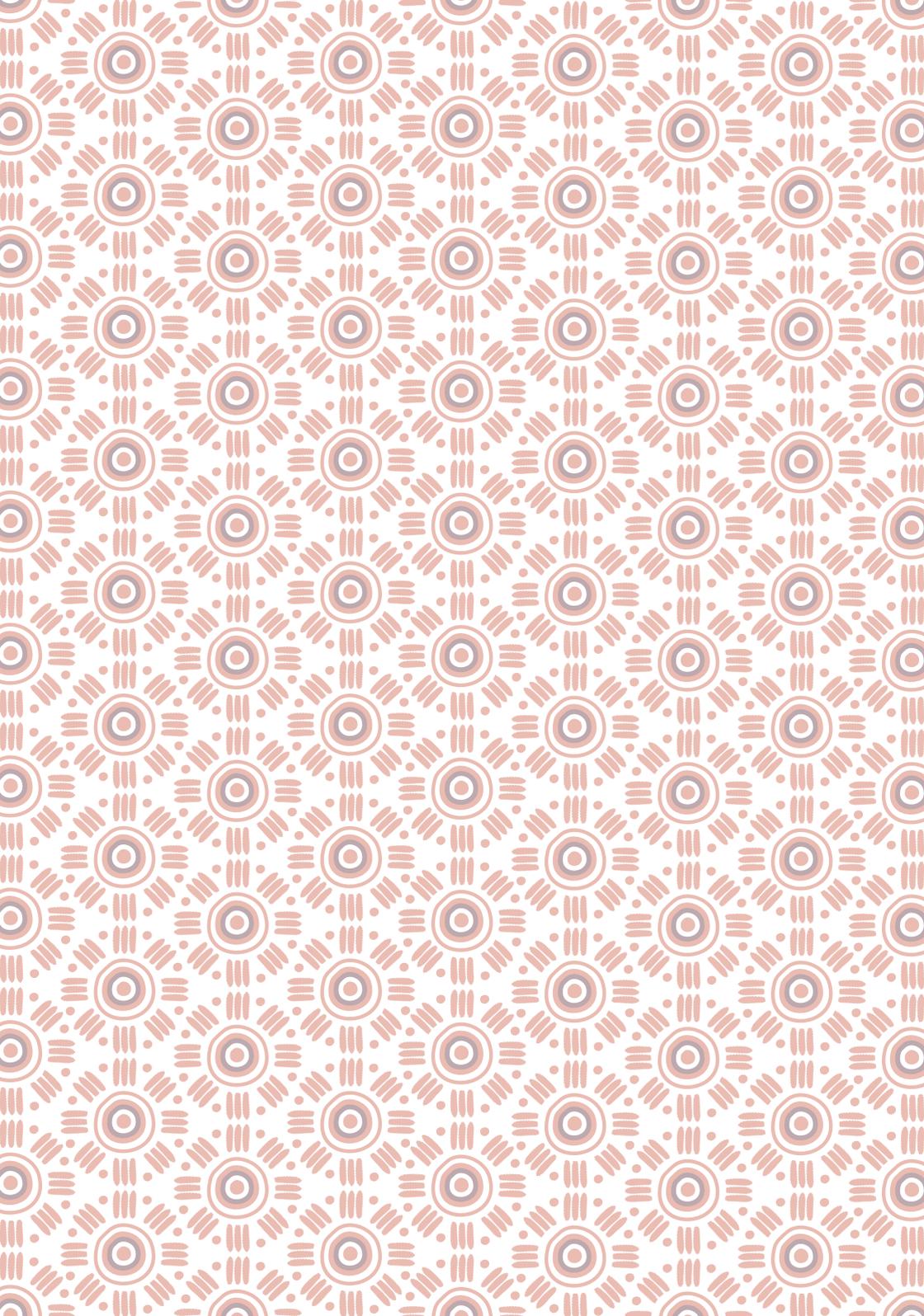




LIVRO DE RECEITAS
POVOS
ORIGINÁRIOS
TRIBO INDÍGENA TERENA

SUMÁRIO

- 01 DEDICATÓRIAS
- 02 INTRODUÇÃO
- 03 BOLINHO DE MANDIOCA
- 04 REQUEJÃO DE MANDIOCA
- 05 PÃO DE BANANA VERDE
- 06 CAPONATA DO CORAÇÃO DA BANANEIRA
- 07 HIHI
- 08 CHIPAQUASSU
- 09 ARROZ COM MACARRÃO FRITO
- 10 LHAPAPÉ
- 11 MIX DE FARINHAS
BOLO DE ARROZ
- 12 BOLO DE VEGETAIS E FRUTAS
- 13 DANONE CASEIRO
MINQAU DE BOCAIÚVA
- 14 FERMENTAÇÃO DE VEGETAIS



DEDICATÓRIAS

Este livro de receitas é um registro vivo de memórias, sabores e saberes ancestrais e nada disso seria possível sem mãos estendidas, corações dispostos e parcerias verdadeiras.

Em primeiro lugar nossa profunda gratidão ao **IBR - Instituto Bia Rabinovich**, que não apenas patrocinou este projeto, mas acreditou no poder transformador da educação, da cultura e da ancestralidade através da culinária, como um caminho para proporcionar dignidade e novas oportunidades para as alunas do curso.

À Danielle Thomaz, que é a idealizadora do projeto **Comer Bem, Viver Mais**, nossa reverência por sonhar grande, a sua sensibilidade abriu caminhos para que o conhecimento ancestral seja compartilhado e a população indígena tenha voz, visibilidade e reconhecimento.

Ao **Recanto das Ervas**, por acolher este movimento com generosidade, oferecendo um espaço onde as trocas puderam florescer com liberdade e acolhimento.

Às professoras que dedicaram seu tempo e saber para guiar essas mulheres no processo de aprendizagem: vocês foram ponte entre o conhecimento técnico e o saber tradicional. Obrigada por cada ensinamento, cada gesto paciente e cada partilha.

E, por fim, um agradecimento especial a todas as alunas do projeto, que com coragem, dedicação e generosidade abriram suas memórias e compartilharam suas receitas, este livro é de vocês.

INTRODUÇÃO

O livro de receitas nasceu dentro do projeto social **Comer Bem, Viver Mais**. Uma iniciativa voltada à profissionalização de mulheres indígenas na gastronomia. Durante o curso, cada aluna foi convidada a apresentar uma receita tradicional da sua cultura como parte do seu trabalho de conclusão. O resultado foi um encontro potente entre saberes ancestrais e formação técnica, onde cada prato carrega histórias, afetos e raízes profundas. Este livro é um registro coletivo, vivo e cheio de identidade.

A culinária indígena não é só o alimento, ela expressa o modo de vida dos povos originários, seu respeito pela terra, pelos ciclos da natureza e pelos vínculos comunitários. Preparar um prato tradicional é também um gesto de resistência cultural, de afirmação do pertencimento e de reconexão com as origens. Ao valorizar esses saberes, reafirmamos que a cozinha indígena é a base da verdadeira gastronomia brasileira.

Todo o conhecimento partilhado foi preservado e transmitido pelas mulheres que são esposas, mães, avós, curandeiras e cozinheiras que mantêm vivas as tradições em suas aldeias. Este livro honra essas vozes femininas que, com mãos firmes e corações cheios de memória, sustentam a cultura do alimento.

Que cada receita seja um convite ao respeito, à escuta e à valorização dos povos que alimentam a história do nosso país.

BOLINHO DE MANDIOCA (COM CARNE OU QUEIJO)

Rendimento: Aproximadamente 95 unidades

Sugestão de preparo: Assado

INGREDIENTES

- 1 kg de mandioca cozida e bem amassada
- 500 g de carne moída refogada a gosto
ou
- 500 g de carne com osso (como músculo ou acém)
cozida, desfiada e temperada (separar do molho)
- Farinha de aveia ou mix de farinhas funcionais
(quantidade suficiente para dar o ponto)
- Opcional: Queijo em cubinhos para recheiar
(caso opte pela versão com queijo)

MODO DE PREPARO

Em uma tigela grande, misture a mandioca amassada com a carne já preparada (moída ou desfiada).

Para a versão com queijo, misture apenas a mandioca temperada com a farinha e utilize o queijo como recheio.

Vá adicionando a farinha aos poucos, até que a massa fique firme o suficiente para modelar nas mãos, mas ainda macia. A quantidade de farinha pode variar conforme o ponto da mandioca.

Modele os bolinhos em formato de petiscos, no tamanho desejado.

Disponha os bolinhos em uma assadeira ou bandeja, e leve ao congelador se desejar armazenar para uso posterior.

Para assar, leve ao forno pré-aquecido a 200 °C até que fiquem dourados por fora e macios por dentro.



REQUEIJÃO NATURAL DE MANDIOCA

Rendimento: Aproximadamente 500 g

Sugestão de uso: Para passar no pão, tapioca, torradas ou usar como base em preparações.

INGREDIENTES

- 1 kg de mandioca
- 1 copo de leite de coco natural*
- Suco de ½ limão
- Sal a gosto
- Leite de coco natural (descrito a baixo)

MODO DE PREPARO

Cozinhe a mandioca até que fique bem macia.

Enquanto isso, prepare o leite de coco natural, batendo a polpa de ½ coco seco com a água do coco (ou ½ copo de água quente). Coe e reserve.

No liquidificador ou processador, adicione a mandioca cozida, o leite de coco, o suco de limão e o sal.

Bata até obter uma mistura cremosa e homogênea, com textura semelhante à de um requeijão.

Se necessário, adicione um pouco da água do cozimento da mandioca para ajustar a consistência.



PÃO DE BANANA VERDE

Rendimento: 2 pães grandes

Sugestão de preparo: Assado

INGREDIENTES

- 400 g de banana verde com casca (cozida e batida)
- 2 xícaras (chá) de água
- 80 ml de óleo de girassol
- 1 pacotinho de fermento biológico seco (10 g)
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 kg de farinha de trigo (pode ser integral, branca ou meio a meio)
- Sementes ou grãos (ex: semente de abóbora, linhaça, aveia) para finalizar.

MODO DE PREPARO

Cozinhe as bananas verdes com casca por cerca de 20 minutos ou até que fiquem bem macias. Descasque, bata a polpa no liquidificador e reserve. Dissolva o fermento em 1 xícara de água. No liquidificador ou processador, bata o fermento dissolvido, a água restante, o óleo, a banana batida, o açúcar e o sal até formar um creme. Transfira para uma bacia e adicione a farinha aos poucos até obter uma massa úmida e firme. Faça dobras na massa a cada 15 minutos, pelo menos 3 vezes. Coloque em uma bacia untada com óleo e deixe crescer por cerca de 2 horas. Para verificar o ponto, coloque uma bolinha da massa em um copo com água; se subir, está pronta para modelar. Modele os pães, finalize com sementes por cima e asse em forno preaquecido a 200 °C por 15 minutos. Depois, reduza para 150 °C até dourar.



CAPONATA DO CORAÇÃO DA BANANEIRA

Sugestão de consumo: Acompanhamento para pães, torradas ou pratos principais

INGREDIENTES

- 1 coração da bananeira
- 3 colheres (sopa) de vinagre
- Água suficiente para o cozimento
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Temperos a gosto (como pimenta-do-reino, orégano, cheiro-verde, etc.)
- 1 tomate picado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 pimentão picado (da cor de sua preferência)

MODO DE PREPARO

Corte o coração da bananeira ao meio e depois em quatro partes, corte as partes no sentido contrário das fibras, formando pedaços bem pequenos.

Coloque os pedaços em uma bacia com o vinagre e cubra com água. **Deixe de molho de um dia para o outro.** No dia seguinte, escorra a água com vinagre e lave bem o coração da bananeira.

Cozinhe em uma panela com água até que fique bem macio. Escorra e transfira o coração cozido para uma assadeira.

Acrescente o tomate, a cebola, o alho, o pimentão e os temperos escolhidos. Misture bem. Adicione sal e azeite a gosto. Leve ao forno preaquecido por alguns minutos, apenas para incorporar os sabores. Retire do forno, deixe esfriar e armazene em potes de vidro com tampa. Conserve na geladeira.



HIHI

Rendimento: Varia conforme a quantidade de mandioca ralada para a receita

Sugestão de consumo: Pode ser servido com carnes ou melado.

INGREDIENTES

- Mandioca Ralada
- Folha de bananeira verde

MODO DE PREPARO

Rale a mandioca e esprema sobre um pano limpo para retirar o excesso de líquido, mas sem deixar totalmente seca. Verifique se não há pedaços grossos e modele pequenas porções com as mãos. Passe rapidamente as folhas de bananeira sobre o fogo para que fiquem maleáveis. Coloque cada porção de mandioca sobre a folha e enrole, amarrando com tiras da própria bananeira. Cozinhe em água fervente até que fiquem firmes e cozidos. Pode ser servido com carnes ou melado.



CHIPAQUASSU (CHIPA QUAZÚ)

INGREDIENTES

- 6 a 8 espigas de milho verde / +/- 1 kg
- ½ xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola média picada
- 4 a 5 ovos
- 300–400 g de queijo (minas ou meia cura)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Raspe os grãos de milho das espigas e processe no liquidificador com o leite, deixando uma mistura levemente granulada. Refogue a cebola na manteiga até ficar transparente e reserve. Em uma tigela, misture o milho batido, a cebola refogada (com a manteiga), os ovos batidos, o queijo e o sal. Unte um refratário somente com óleo e leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30–40 minutos ou até dourar por cima.



ARROZ COM MACARRÃO FRITO

INGREDIENTES

- Macarrão espaguete quebrado em pedaços
- Óleo para fritar
- Tempero a gosto (alho, cebola, sal, etc)
- Arroz cru (lavado e escorrido)
- Água quente, na proporção ideal para cozinhar.

MODO DE PREPARO

Frite o macarrão quebrado no óleo em fogo baixo até dourar levemente. Adicione alho e cebola picados (ou outro tempero de sua preferência) e refogue junto. Incorpore o arroz cru, misture bem e em seguida acrescente água quente suficiente para cobrir os ingredientes. Tampe a panela e mantenha no fogo até que a água evapore completamente e o arroz esteja macio, soltinho e levemente perfumado pelos sabores do macarrão frito



LHAPAPÉ

INGREDIENTES

- 500 g de polvilho azedo
- 300 ml de água (aproximadamente)
- 1 colher (sopa) de sal
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Misture o polvilho azedo e o sal em uma tigela. Aqueça cerca de 300 ml de água até quase ferver e despeje sobre o polvilho, misturando rapidamente com uma colher até formar uma massa. Se necessário, ajuste a água para chegar ao ponto: macia, mas firme o bastante para enrolar. Modele os bolinhos pequenos com as mãos e frite-os em óleo quente (não muito quente para evitar que estourem), virando até dourarem por igual. Escorra em papel-toalha e sirva em seguida.

DICA IMPORTANTE

Use óleo em temperatura média-alta, o segredo para o bolinho crescer, não estourar, e ficar crocante por fora, macio por dentro.



MIX DE FARINHAS NUTRITIVAS

INGREDIENTES

- 2 tipos de farinhas de cascas ou folhas (ex: folha de moringa oleífera, casca de maracujá)
- 2 tipos de farinhas de sementes (ex: linhaça, semente de girassol)

MODO DE PREPARO

Escolha quatro tipos de farinhas, sendo duas de cascas ou folhas e duas de sementes. Prepare as farinhas das sementes na hora, para preservar os nutrientes. Misture duas partes das farinhas de casca e folhas para uma parte das farinhas de sementes. Armazene em recipientes escuros, como latas de leite ou potes de vidro bem tampados, sob refrigeração. Pode ser utilizada em sopas, caldos, vitaminas, bolos, massas e farofas.

BOLO DE ARROZ

INGREDIENTES

- 3 xícaras de arroz
- ½ xícara de açúcar
- 3 xícaras de leite ou água
- 1 colher de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

Deixe o arroz de molho em água por um dia inteiro. Depois escorra e bata no liquidificador junto com o açúcar e o leite ou água, até obter um creme homogêneo. Transfira para uma tigela, acrescente o fermento e misture delicadamente. Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180°C até que o bolo esteja firme e dourado, cerca de 40 minutos. Faça o teste do palito para garantir que está assado.



BOLO DE VEGETAIS E FRUTAS

INGREDIENTES

- 2 xícaras e meia de mix de farinhas (ex: arroz, casca de maracujá, semente de girassol, quinoa)
- 3 ovos
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 1 xícara de óleo de girassol
- 2 vegetais médios (exemplo: cenoura)
- Polpa de 1 a 2 maracujás
- 1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata a cenoura, os ovos, o açúcar, o óleo e a polpa de 1 maracujá até obter uma mistura homogênea. Transfira para um recipiente e adicione o mix de farinhas aos poucos, mexendo bem. Por fim, incorpore o fermento. Despeje a massa em uma forma untada e leve para assar em forno preaquecido por aproximadamente 45 minutos, até que esteja firme e dourado.

DICAS DE CALDA

Para uma calda saborosa e natural, use a polpa de 1 maracujá com 4 colheres de sopa de açúcar. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar levemente. Deixe esfriar antes de servir para que fique com consistência ideal.

Também é possível variar usando suco de laranja, calda de melado ou geleia natural para outras versões.



DANONE CASEIRO

INGREDIENTES

- 1 kg de inhame cozido, picado e previamente congelado
- 2 bandejas de morango ou polpa de 2 maracujás
- 1 lata de leite condensado sem lactose ou açúcar da sua preferência

MODO DE PREPARO

Coloque o inhame congelado no liquidificador ou processador e vá adicionando o leite condensado (ou açúcar) aos poucos, batendo até obter um creme liso e homogêneo. Acrescente a fruta escolhida e bata novamente. Sirva em seguida como um danone caseiro ou leve ao congelador para obter a consistência de um gelato. É uma opção nutritiva, refrescante e sem conservantes.

MINQAU DE BOCAIÚVA

INGREDIENTES

- Frutos de bocaiúva
- Açúcar a gosto
- Leite (quantidade suficiente para cobrir os frutos)

MODO DE PREPARO

Cozinhe os frutos de bocaiúva com casca em água até ficarem macios. Após esfriarem, retire a casca e corte a polpa em pedaços. Em uma panela, junte a polpa com o leite e o açúcar a gosto. Cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, até obter a consistência cremosa de mingau. Sirva quente.



FERMENTAÇÃO DE VEGETAIS

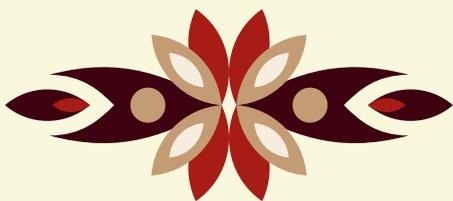
INGREDIENTES

- Vegetais variados (ex: repolho, cenoura, rabanete, nabo, beterraba, acelga)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Pique os vegetais em fatias finas ou pedaços pequenos e adicione sal até que fiquem levemente salgados. Deixe descansar por cerca de 3 horas. Em seguida, transfira os vegetais para um pote de vidro esterilizado, apertando bem para que fiquem compactos, e adicione toda a água formada durante o descanso. Feche o vidro e armazene em local escuro e arejado, dentro de uma travessa para conter possíveis vazamentos. No quarto dia, experimente: se o sabor estiver agradável, leve à geladeira. Caso deseje um sabor mais ácido, mantenha fermentando e monitore diariamente, podendo deixar até 40 dias. Após atingir o sabor desejado, pode-se temperar com especiarias, molhos, azeite ou óleo de gergelim.





organização:



patrocínio:

