

nova escola

Receitas afro-atlânticas

Conheça, inspire-se e prepare quatro receitas de origem afro-atlântica com as crianças



.....
Consciência
Negra
... o ano inteiro ...

O que você vai encontrar neste e-book?

1. Introdução _____ 03
2. Feijão com banana (Rute Costa) _____ 05
3. Biscoitinhos de milho
(Lourence Alves) _____ 08
4. Bolo cocada (Aline Chermoula) _____ 12
5. Macouve (carril de couve) da Ilu
(Maitê Freitas) _____ 16



1 Introdução

A cozinha, as panelas, o fogão (seja a lenha ou a gás) e os temperos são elementos que além de funcionais para o cotidiano, acendem os afetos e as memórias. A mim, me faz lembrar da feijoada, o frango com quiabo e angu na casa das minhas tias... Quando atravessei o Atlântico, no quintal com mamã Fatiminha Prata pilando o amendoim para matapa, prato moçambicano que resgata, em mim, os sabores mais profundos da minha relação com a cozinha.

Estive em Moçambique duas vezes e me recordo como se fosse hoje da sensação de comer matapa: um cozido da folha de mandioca pilada com amendoim e leite de coco. Sabor ímpar! Um oceano me atravessou. Observando as mamãs moçambicanas nos seus afazeres culinários, recordava das minhas tias no fogão a lenha, fazendo a feijoada para reunir a família.

Havia algo na lida moçambicana ao mexer nas panelas que me lembrava as minhas tias. O cheiro do carril, o pulsar do pilão, o coco sendo raspado, a mboa sendo limpa... afastavam de mim a figura da preta serviçal impingida na estrutura racial que colocam o povo preto apenas como serviçal.

Nos capítulos a seguir, você conhecerá quatro receitas de sabor africano e afrobrasileiro, bem como a história das chefs e cozinheiras negras brasileiras.

! **PONTO DE ATENÇÃO:** Converse com as famílias e procure descobrir se alguma criança, familiar ou educador é alérgico ou intolerante aos ingredientes citados na receita, como o amendoim, por exemplo. Nesses casos, faça o preparo também sem o ingrediente ou substitua (o amendoim, por exemplo, pode ser trocado por castanha de caju ou castanha do Pará), de acordo com as suas possibilidades. Em caso de ingestão acidental, procure orientação de médicos ou autoridades de Saúde.

Maitê Freitas é jornalista, cozinheira, ensaísta e doutoranda em Mudança Social e Participação Política na EACH - USP e Mestra em Estudos Culturais na EACH - USP. É mãe da Ilundy Airá e coordenadora do @oralituraseditora.



2 O feijão com banana de Rute Costa

A receita a seguir, sugerida por Rute Costa, é fruto de uma pesquisa realizada em 2018, com mulheres e idosas negras sobre a comida afroancestral de Macaé (RJ): o feijão com banana. “Uma feliz coincidência: descobrimos, em outra pesquisa que feijão com banana também é uma receita culinária do Burundi”, conta Rute, cujo gosto pela cozinha é oriundo das memórias afetivas ao lado da avó Perpétua, nas férias em São José das Três Ilhas (MG) e da vivência em um “sistema alimentar sustentável”: “Quem tinha fartura de algum alimento doava para os vizinhos, trocava, vendia a preço justo”, lembra.

O processo de Rute de “tornar-se negra”, isto é, de reconhecer sua identidade e suas raízes, veio acompanhada de inquietações sobre os vazios na formação em Nutrição e as potências e resistências históricas do povo negro a partir da cozinha, da guarda das sementes, do desenvolvimento de tecnologias.

“A contribuição da população negra [para a comida brasileira] não se reduz à função [de cozinhar], nem está reduzida à escravidão. Quem cozinha é autor da criação, pois desenvolve também tecnologias, combinações e técnicas”, explica Rute.

Na visão dela, a cozinha afroancestral possibilita imaginar outros mundos possíveis, mais sustentáveis e justos.

“Precisamos disputar as narrativas culinárias. A comida é um elemento identitário muito importante na formação da nação. Pensar em uma prática culinária afroancestral

é caminhar em direção a valores comunitários, de equidade, de diversidade”

Receita: feijão com banana

Origem:

Encontrada em Macaé (RJ) e em Burundi, pequeno país localizado no centro-leste africano.

Ingredientes:

- 2 xícaras de feijão
- 6 bananas-verdes
- 1 cebola cortada em quatro partes
- 4 dentes de alho
- Folhas secas de louro
- Azeite de dendê
- Cominho
- Coentro
- Alfavaca
- Salsinha
- Cebolinha
- Sal a gosto

Modo de preparo:

- 1 Coloque o feijão de molho:** Deixe por 8 horas, na geladeira. O processo ajuda o grão a cozinhar mais rápido e também facilita a digestão.
- 2 Corte e prepare os demais ingredientes:** Corte as bananas-verdes em rodela, a cebola em quatro partes e pique o coentro, alfavaca, salsinha e cebolinha e reserve.
- 3 Cozinhe o feijão e a banana na panela de pressão:** Junte o feijão às rodela de banana, às

folhas secas de louro e à cebola cortada na panela de pressão. Deixe cozinhar por 45 minutos. Desligue a panela e espere o recipiente esfriar e a pressão sair antes de abrí-la.

- ❗ **PONTO DE ATENÇÃO:** Caso esteja preparando a refeição com a ajuda das crianças, tome cuidado com panela no fogo e ao cortar os ingredientes.
- 4 **Prepare um refogado:** Faça um refogado em outra panela com azeite de dendê, cebola e alho. Misture o feijão com banana ao refogado e deixe ferver.
- 5 **Finalize:** Acrescente os temperos – sal, cominho, coentro, alfavaca, salsinha e cebolinha. Espere esfriar e bom apetite!



3 Os biscoitinhos de milho de Lourence Alves

A receita foi selecionada pela historiadora, cozinheira, professora, poeta e doutoranda em Alimentação, Nutrição e Saúde pela UERJ, Lourence Cristina Alves, pelo significado e importância que o milho, embora seja originalmente americano, carrega para os povos negros no Brasil e em diversos lugares da África. “No Brasil, o milho era ração animal. As pessoas escravizadas recebiam o milho como base de alimentação pela forma desumana como eram vistas, mas há uma diversidade de técnicas e variações a partir de uma única matéria-prima – isto é tecnologia de resistência”, defende ela.

A lembrança afetiva mais antiga da avó é na cozinha, “lambendo o alho com sal que ela pilava no pilão de madeira”, recorda-se Lourence, que começou a cozinhar aos 9 anos, e hoje é professora de Gastronomia e Nutrição na Universidade Estácio de Sá (UNESA), no Rio de Janeiro. “Vejo a cozinha como um grande laboratório de experimentação, aprendizado e criação”, define.

Lourence explica que os modos de comer dos povos tradicionais – negros e indígenas – foram estigmatizados ao longo de nossa História e, em muitos níveis, desvalorizados frente aos alimentos ultraprocessados, introduzidos pelos brancos. No entanto, ao pesquisar,

conhecer e praticar a culinária africana e afrobrasileira, é possível mostrar a sofisticação de suas técnicas e “resgatar toda a potência de sabores ancestrais africanos, que, em comunhão com saberes dos povos originários, geraram potência de vida”.

Sobre ingredientes e pratos de matriz africana, Lourence destaca uma diferença com relação à alimentação mais presente no prato do brasileiro: as carnes ganham uma dimensão sagrada, não são banalizadas, ao passo que os vegetais, os grãos e as frutas são enaltecidos. “O cozido, acompanhado de pirão ou angu, para mim é um referência emblemática a isso. Preparar um cozido que traz uma diversidade de vegetais, acompanha a sazonalidade e respeita o ciclo da natureza em um preparo nutritivo, colorido e balanceado é um signo da nossa afrobrasilidade”, explica.

Ao introduzir na Educação e na primeira infância os sabores africanos, a professora e cozinheira vislumbra uma chave para a mudança da nossa relação atual com o alimento. “Trazer na Educação novos olhares para o comer, partindo de sabores dos povos tradicionais talvez seja o melhor caminho para deslocar a relação de comida com os ultraprocessados. Acredito em uma educação alimentar e nutricional afrocentrada, em diálogo com os saberes dos povos originários, que traga no lúdico relações míticas com a potência dos alimentos como geradores de vidas. Isso só tem na natureza, não dá para reproduzir na indústria”

Receita: Biscoitinho de milho

Origem:

O milho é um ingrediente originário das Américas, domesticado no sul do México pelos povos indígenas da região há pelo menos 9 mil anos. Depois, espalhou-se pelo resto do continente e, após a colonização no século XVI, foi adotado por culturas no mundo todo. A receita do biscoitinho é encontrada no Chade, na África do Sul, Angola e Burkina Fasso, além do Brasil.

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de milho
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 ovo
- ½ xícara de açúcar
- ½ xícara de água
- 1 pitada de sal
- Óleo vegetal para fritar

Modo de preparo:

- 1 Faça a preparação:** Selecione os ingredientes que serão usados na receita. Reúna a farinha de milho, de trigo, o açúcar e o sal e misture os ingredientes secos em uma vasilha.
- 2 Acrescente água:** Coloque água ao poucos na mistura, até que a massa fique lisa e firme, no ponto para ser modelada.
- 3 Faça os bolinhos:** Separe uma pequena quantidade da massa e forme com as mãos os bolinhos. Eles podem ser moldados no formato que você preferir: bolinhas, mais compridinhas como no biscoito de polvilho ou outras formas divertidas.

- !** **PONTO DE ATENÇÃO:** Aqui, caso você esteja preparando a receita com crianças, é uma boa hora para pedir a ajuda deles para moldar os bolinhos. Aproveite para contar algumas histórias sobre o milho e a receita.
- 4** **Frite os bolinhos de milho:** Aqueça, em uma frigideira funda, o óleo vegetal. Deixe ficar bem quente (180°C) antes de iniciar a fritura, que deve ser feita pelos adultos. Tente fritar as porções aos poucos, para não esfriar o óleo.
- 5** **Sirva:** Coloque os bolinhos fritos para descansar em papel absorvente de gordura (papel-toalha ou guardanapo) antes de servi-los. Bom apetite!



4 Bolo cocada da Aline Chermoula

A receita a seguir foi sugerida pela chef Aline Chermoula, que localiza a feitura do primeiro arroz aos 7 anos de idade e que está desde a adolescência envolvida com a cozinha como profissão. “Meu primeiro emprego registrado foi em uma rede de fast-food, aos 16 anos. Quando percebi, estava contagiada e fui estudar Gastronomia. Foi quando conheci a cozinha das Américas, cheias de temperos, cores e com sabores que remeteram à comda baiana, que eu carregava comigo desde que me conheço por gente”, conta ela, que nasceu em Feira de Santana (BA) e está radicada em São Paulo desde a primeira infância.

Na faculdade, teve contato com a cozinha cajun creole, típica da região da Louisiana, nos Estados Unidos, também com forte influência africana. “Ao estudar essas comidas e suas referências, encontrei os elementos africanos e percebi o quanto da cozinha baiana estava presente nelas”, explica ela, que passou a se reconhecer e apresentar o seu trabalho como uma comida de resgate ancestral africano ao conhecer Dona Angélica Moreira, criadora do restaurante Ajeum da Diáspora. Em iorubá (língua falada na Nigéria, Benin, Togo e Serra Leoa), a palavra “ajeum” é uma contração dos termos awa e jeun (“nós” e “comer”, respectivamente). O termo significa realizar uma refeição em comunhão com o outro. “Conhecer dona Angélica foi me descobrir também”, revela Aline.

Como ingredientes de matriz africana que podem ser adotados em nosso cotidiano, Aline destaca o coco, coentro, cominho, quiabo, cravo, gengibre, inhame, batata doce, banana, canela, as pimentas e o azeite de dendê.

Para a chef, que também é historiadora de formação, é papel da escola tratar das temáticas étnico-raciais desde a primeira infância. “Valorizando as diversidades e criando o sentimento de pertencimento étnico-cultural, promovendo as diversidades”, resume.

Receita: Bolo cocada

Ingredientes:

Para a massa

- 100 g de manteiga sem sal
- 100g de açúcar refinado
- 5 ovos médios
- 300g de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 100 ml de leite de coco
- 15g de fermento
- 100 ml de leite
- 100g de coco ralado grosso

Para a calda

- 200g de açúcar refinado
- 50 ml de água
- 100 g de coco ralado

Modo de preparo:

Massa

- 1 Separe os ingredientes:** Pegue todos os ingredientes que serão usados na massa e escolha uma vasilha redonda (bowl).
- 2 Bata a massa:** Coloque a manteiga e o açúcar na vasilha e bata a massa. Você pode contar com a ajuda da batedeira, colocando-a na velocidade máxima por 5 minutos, ou bater à mão até obter um creme esbranquiçado.

- 3 Adicione os ovos:** Junte os ovos, um a um, com a batedeira ligada e continue o processo por mais 3 minutos. Dica: quebre um ovo por vez em uma xícara antes de transferí-lo para a vasilha. Assim, se um deles estiver estragado, você não perde a receita toda.
- 4 Junte os outros ingredientes:** Adicione a farinha, o leite e o leite de coco alternadamente e bata por mais 2 minutos. Em seguida, pare de bater ou misturar a massa.
- 5 Finalize a mistura:** Coloque a pitada de sal e mexa com a espátula só para incorporar. Por último, acrescente o fermento em pó e mexa com o fuet ou espátula, sem bater.
- ! PONTO DE ATENÇÃO:** Embora seja comum prepararmos muitos pratos “a olho”, com medidas mais ou menos variáveis de ingredientes, é importante que, no caso de pratos assados como bolos, pães ou tortas, as quantidades de ingredientes indicadas sejam seguidas. O cuidado vai ajudar no sucesso da receita.

Calda

- 1 Prepare a calda:** Em uma panela pequena, misture o açúcar e a água, levando ao fogo até que a mistura obtenha a cor de caramelo médio.
- 2 Adicione o coco ralado:** Você pode comprar o coco ralado pronto ou fazer o processo do zero. Adicione à mistura de água e açúcar.
- 3 Coloque a calda na forma:** Escolha uma forma que tenha um furo no meio e unte-a apenas com óleo vegetal. Coloque a calda na forma já untada.

Montagem e finalização

- 1 Unte a forma:** Escolha uma forma de 25 centímetros, que tenha um buraco no meio e unte-a com manteiga. Coloque a calda na forma, de modo a forrar todo o fundo.
- 2 Espalhe o coco ralado sobre a calda:** Adicione o coco ralado sobre a calda e vá, aos poucos, colocando toda a massa.
- 3 Leve ao forno:** A temperatura deve estar a 180°C e o bolo deve ser assado por 45 minutos, em média. Para descobrir se está no ponto certo, faça o teste do palito (ou garfo): espete a massa e, se o palito sair limpo, está pronto para ser retirado do forno.
- 4 Deixe esfriar e desenforme:** Espere o bolo esfriar por 15 minutos e desenforme-o com cuidado ainda morno. Bom apetite!



5 **Macouve (carril de couve) da Ilu**

A receita a seguir é uma das favoritas da pequena Ilundy Airá, filha de Maitê Freitas. Ela pode ser oferecida às crianças bem pequenas e é de origem moçambicana, mas é encontrada em outros países do continente.

A Ilundy é filha de pai moçambicano, o Osvaldo. Quando a Ilu completou um ano, ela foi para Moçambique conhecer a família paterna e os sabores dessa terra ancestral. Lá, ela não estranhou nenhum sabor, tempero ou textura, comeu: matapa (carril de folha de mandioca pilada), mboa (folha de abóbora), macouve, chima (angu de milho branco), peixes, frango a zambeziana, carril de frango...

De todas as receitas do cotidiano, a mais fácil de fazer no Brasil e matar saudades de Moçambique, a Macouve foi a escolhida e integra o cardápio da família no Brasil. A base da receita, feita de leite de coco com amendoim pilado, pode ser aproveitada também em outros preparos, como cozidos com frango, carne e folha de abóbora (mboa/cumbuquira).

Receita: Macouve ou carril de couve

Origem:

Moçambique

Ingredientes:

- 1 maço de couve-manteiga
(de preferência orgânica)
- 1 cebola média picada

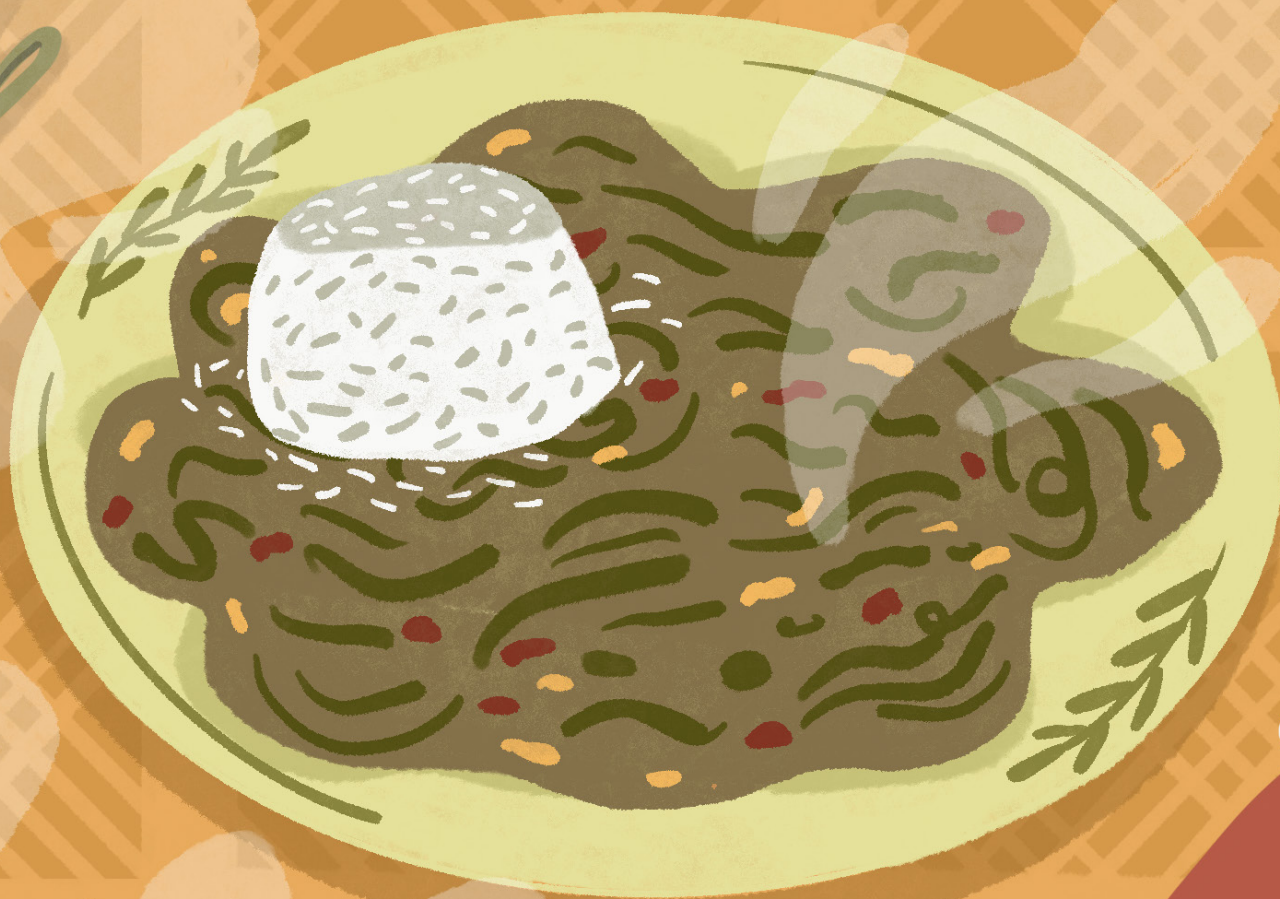
- 3 dentes de alho
- 2 tomates sem as sementes
- Leite de coco
- 1 xícara de amendoim pilado ou triturado ou farinha de amendoim
- Água quente
- Azeite ou óleo
- Sal a gosto

Modo de preparo:

- 1 Seleção, corte e pique os ingredientes:** Corte a couve em fatias, a cebola e o tomate em cubos e pique o alho em pequenos pedaços.
 - 2 Faça o leite de coco:** Quebre um coco seco e esquente-o na boca no fogão para tirar a polpa com mais facilidade. Em algumas regiões do Brasil, a polpa do coco pode ser extraída por um raspador encontrado nas feiras livres. Bata no liquidificador com a água morna, em seguida, coe ou peneire. Se necessário, bata o bagaço do coco com um pouco mais de água para extrair mais leite.
 - 3 Pile ou triture os amendoins:** Ele pode ser triturado no liquidificador ou processador. Bom mesmo é pilar. Se tiver um pilão, pile com a ajuda das crianças.
- ! PONTO DE ATENÇÃO:** Converse com as famílias e procure descobrir se alguma criança, familiar ou educador é alérgico ou intolerante aos ingredientes citados na receita, como o amendoim, por exemplo. Nesses casos, faça o preparo também sem o ingrediente ou substitua (o amendoim, por exemplo, pode ser trocado por castanha de caju ou

castanha do Pará), de acordo com as suas possibilidades. Em caso de ingestão acidental, procure orientação de médicos ou autoridades de Saúde.

- 4 Hora do refogado:** Em uma panela média, refogue a cebola, o alho, o tomate. Adicione o leite de coco, o amendoim triturado e a couve. Mexa até engrossar e reduzir quase que pela metade.
- 5 Sirva:** Coloque sal a gosto e sirva com arroz branco ou arroz feito com o bagaço do coco. Bom apetite!



nova

escola

Reportagem

MAITÊ FREITAS

Edição

TORY HELENA

Revisão:

ALI ONAISSI

Ilustração

FLÁVIA BORGES

Diagramação

CARONTE DESIGN