



MEMÓRIAS DE COZINHA:

MULHERES E RECEITAS INSURGENTES

Realização



Instituto Políticas Alternativas para o Cone Sul - Pacs
Rua Henrique Valadares, 23, sala 504 - Centro, Rio de Janeiro
/ Tel: +55 21 2210- 2124 / pacs@pacs.org.br / www.pacs.org.br

Coordenação Colegiada

Aline Alves de Lima
Manoela Justo
Marina Praça

Organização e Edição

Aline Alves de Lima
Ana Luisa Queiroz
Rafaela Silva Dornelas

Autorias Receitas (por ordem alfabética)

Angenilda Ouverney
Aparecida Oliveira
Fátima Trombini
Fernanda Plácido
Juliana de Medeiros Diniz
Maria Rosângela de Oliveira Santos
Marinete da Conceição Silva
Rosiney Dornelas

Autorias Texto

Aline Alves de Lima
Ana Luisa Queiroz
Rafaela Silva Dornelas

Revisão

Carolina Maia

Ilustração e Projeto Gráfico

Ana Seno - Estúdio Vértebra

Diagramação

Estúdio Vértebra

Apoio

Fundação Rosa Luxemburgo

1ª edição

Brasil

2019

Memórias de cozinha: mulheres e receitas insurgentes. – Rio de Janeiro :
Instituto Políticas Alternativas para o Cone Sul (PACS), 2019.
24 p.

ISBN 978-85-89366-51-9

1. Mulheres – condições sociais - Brasil. 2. Ecologia. 3. Meio ambiente.
4. Agricultura. 5. Alimentos O Usos e costumes I. Instituto Políticas Alternativas
para o Cone Sul (PACS). II. Título.

CDD 305.420981

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	02
JUJU E A COMPOTA DE BANANA	04
ROSI E A QUICHE DE AIPIM RECHEADA DE PANCS	06
NETE E O MACARRÃO DE AIPIM	08
NILDA E O PÃO DE AIPIM.....	10
ROSÂNGELA E A COXINHA DE INHAME.....	12
FÁTIMA E O COZIDO.....	14
CIDA E O XAROPE.....	16
FERNANDA E A GINECOLOGIA NATURAL.....	18

APRESENTAÇÃO

Esse livro nasce de um desejo coletivo de partilhar ideias, receitas, segredos... Nasce em 2013, quando um grupo de mulheres agricultoras e militantes pela agroecologia se juntaram para discutir a importância do trabalho das mulheres para a produção de alimentos saudáveis na cidade e no campo, e também o quanto a invisibilidade desse trabalho alimenta um sistema perverso que explora o trabalho humano. Se juntando, entenderam que mulheres são como águas, ficam enormes quando se encontram... E desde então, elas se encontram pra partilhar receitas, remédios, unguentos, pra fazer mutirão e pra dividir a vida. Entre um cochicho e outro descobriram na cozinha um lugar de potência, de encontro, de lembranças... De lembrar de comida que a mãe fazia quando o filho estava doente, de receita de avó pra curar mau-olhado, de tintura que a tia fazia pra mulher que pariu ficar forte logo. As lembranças esbarravam na barra da saia da bisavó que uma não conheceu e na trança da prima distante... Esbarrava na história de vida de tantas outras mulheres que vieram antes de nós.



Na cozinha, histórias de vida, de dores e resistências se misturavam às abóboras, bananas e aipim. Ganhavam cor, quentura e gosto. As histórias ganhavam sabor e cara. Dava até pra comer as histórias... umas mais doces, outras mais salgadas. Com mais mãos, a gente cozinhava histórias e fortalecia o que de mais potente existia entre nós: a alegria de estar juntas e a potência de dividir.

Foi num desses encontros de cozinha, num dia frio na serra fluminense, que cozinhamos esse livro afetivo e político que carrega mais do que receitas. Carrega histórias de vida e luta de mulheres que sabiam que o lugar delas é onde elas quiserem, mas que também pode ser na cozinha!

Entendiam ali que o fato de estarmos juntas era potente demais e que precisava seguir.

Em tempos de tão fácil acesso a produtos ultraprocessados, faz-se urgente trazer ao centro do debate a **comida de verdade**.

Comida de verdade é aquela que reconhece o protagonismo da mulher, respeita os princípios da integralidade, universalidade e equidade. Não mata nem por veneno e nem por conflito. É aquela que erradica a fome e promove alimentação saudável, conserva a natureza, promove saúde e paz entre os

povos (Manifesto da 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2015)

Esse livro de mulheres, histórias e receitas tem como uma de suas bases o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), reconhecido, desde 2010, no artigo 6º da Constituição Federal brasileira. Para além de assegurar que todas as pessoas se alimentem, esse direito diz da garantia de que sejam alimentos saudáveis, adequados às pessoas e suas diferentes culturas. Diz de comida livre de agrotóxicos e de injustiças ambientais, com base agroecológica e bebendo sempre nos conhecimentos ancestrais.

As mulheres que protagonizam esse livro estão, junto a milhões de outras mundo afora, também à frente da luta pelo direito à comida de verdade. Em seus trabalhos cotidianos, passam por plantar, cultivar, colher, cozinhar, criar, amar, cuidar, guardar e compartilhar. O que temos nesse livro é fruto da inspiração e generosidade de mulheres que fazem da cozinha trincheira de luta e lugar de cura, ao mesmo tempo!



JUJU

E A COMPOTA DE BANANA

Para falar de começos, é preciso falar das nossas ancestralidades. Começar este livro falando da Juju, nosso patrimônio vivo da agroecologia, é valorizar a nossa história, a história das mulheres que vieram antes de nós. Juliana é uma mulher paraibana que mudou sua vida através da coletividade e da agroecologia, e é com elas que ela vai mudar o mundo! Mulher guerreira do riso e do choro frouxo, faz questão de mostrar que tudo na vida se aproveita. Movida pela sua curiosidade, Juju está sempre inventando um prato novo, uma farinha nova. Há quem diga que ao final da sua leitura desse livro, ela já terá criado mais uma! Mas inventar não basta, Juju gosta mesmo é de trocar as receitas, e foi numa oficina com outras mulheres da articulação, ensinando a fazer farinha com PANCS, os matos de comer, que ela aprendeu a receita que escolheu por aqui. Uma receita trocada entre duas mulheres da Região Metropolitana, que desmistifica o aproveitamento integral dos alimentos. Servida como um antepasto, a Compota de Banana reafirma a beleza e a riqueza da comida de verdade!



COMPOTA DE CASCA DE BANANA MADURA



INGREDIENTES:

- Casca de 1 dúzia de banana
- 1 cabeça de alho pequena
- 1 cebola
- Orégano
- Pimenta-do-reino
- Cominho
- Açafrão
- Uva-passa
- Azeite
- Vinagre
- 1 limão
- Sal



MODO DE FAZER:

Desfie a casca de banana. Deixe de molho na água com limão. Coloque no fogo, quando começar a ferver, escorra e passe no processador. Coloque novamente no fogo com água e sal e deixe fervendo. Enquanto isso, pegue um copo de água, meio copo de vinagre, o alho e a cebola e bata no liquidificador até fazer uma pasta. Coloque essa pasta dentro da panela com casca de banana cozida que está fervendo. Coloque os temperos e deixe ferver mais. Quando estiver cozido, coloque azeite e orégano e deixe mais um pouco no fogo. Coloque a uva-passa, mexa e desligue o fogo. Sem deixar esfriar, coloque em vidro esterilizado quente.



BANANA

Abundante no estado do Rio de Janeiro, a banana é um fruto rico em potássio e ferro, além das vitaminas A, B e C, e pode ser aproveitada em sua integralidade. Queridinha entre os atletas pelo apoio no combate às câimbras, é um alimento prático que pode ser transportado e comido com facilidade, a qualquer hora. Na Região Metropolitana, ela é muito apreciada quando madura na forma de doces, bolos, tortas, sorvetes ou simplesmente comendo do jeitinho que a natureza dá, ou melhor, do jeitinho depois de descascar. A banana também pode ser consumida verde, na forma de compotas ou também como biomassa que substitui, entre outras coisas, o creme de leite. As bananeiras são tão poderosas que são utilizadas em técnicas de permacultura para saneamento domiciliar em zonas urbanas e periurbanas.



ROSI

E A QUICHE DE AIPIM RECHEADA DE PANCS

Rosi é poeta, cozinheira, agricultora e guardiã das cores da paisagem. Tem na voz a simplicidade de quem faz as coisas que da vida são primeiras, o cuidado e o alimento. Conheceu a vizinha Juju trilhando seus caminhos improváveis por Magé. Enquanto refloresta os ipês dos passeios com seu neto, semeia nele o gosto pelo plantio, pelo cuidado, pelo caminhar na mata. Até porque é caminhando que Rosi medita os assuntos da vida, enquanto se atenta aos diferentes planos das vistas que encontra. O que está no alto, o que está embaixo, os sons que a natureza faz. E foi de tanto observar o mundo, as flores e folhas rasteiras, de tanto ouvir aquelas que atravessaram a sua vida, que descobriu e tomou gosto pelas ervas de cuidar e de comer. A receita que trouxe pra gente neste livro vem das entranhas da terra, lá onde também mora a força de Rosi.



QUICHE DE AIPIM COM PANCS

MASSA:

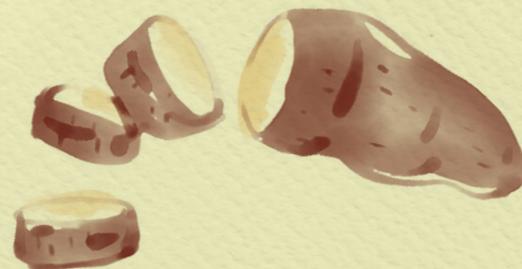
- 2 kg de aipim
- 1 colher de café de sal
- ½ xícara de azeite
- Rale o aipim, tempere com azeite e sal e reserve.

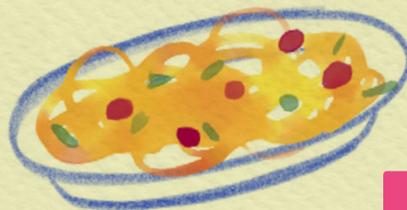
RECHEIO:

- 3 colheres de sopa de manteiga
- 2 caixas de creme de leite
- ½ queijo meia cura ralado
- 4 folhas de taioba
- 1 molho de ora-pro-nóbis
- 1 molho de João-gomes
- 2 aipos médios
- 1 molho de Chaya
- 4 dentes de alho
- 2 cebolas
- Tempero verde à vontade
- Sal a gosto

MODO DE FAZER:

Lave bem as folhas e coloque em água fervente por uns 5 minutos, até murchar. Pique as folhas e reserve. Numa panela grande, coloque o alho, a cebola e a manteiga. Deixe a cebola e o alho murcharem bastante e coloque as PANCS (taioba, ora-pro-nóbis, João-gomes, aipo, chaya) e deixe cozinhar. Coloque o creme de leite e 1 colher de queijo ralado. Abra a massa do aipim (ralado) numa travessa, coloque o recheio. Coloque o restante do queijo ralado por cima. Leve ao forno por uns 40 minutos, até que o aipim esteja cozido.





NETE

E O MACARRÃO DE AIPIM

Marinete, ou melhor, a Nete, é uma mulher negra que durante quase toda a sua vida trabalhou cozinhando na casa de outras famílias. Enfrentou as durezas de trabalhar fora cuidando da sua casa, nas brechas que encontrava em meio ao cuidado da casa de outros. E lembrando a reação desses outros ao comer seus preparados, Nete abre seu sorriso largo – como é bom quando a felicidade e o prazer brotam da comida da gente! Hoje ela e sua família estão assentados em Casimiro de Abreu. Foi através da experiência como assentada que Nete passou a entender a moradia de um jeito diferente, a olhar pros quintais e pra cozinha de outra maneira. Em seu assentamento, Nete viu que as pessoas plantavam, o que e como plantavam. Descobriu que era possível cultivar alimentos sem o uso de agrotóxicos e que do seu quintal poderia tirar parte importante da alimentação

de sua família. Essa comida, a comida que chamamos de verdade, agroecológica, chegou na vida de Nete como tempero perfeito pras ideias. Agora, além de ser agricultora, como muitas mulheres de seu assentamento, divide seu tempo entre criar receitas de macarrão e vendê-los secos para outras famílias. Foi uma de suas grandes criações que Nete escolheu para dividir conosco neste livro.

MACARRÃO DE AIPIM

INGREDIENTES:

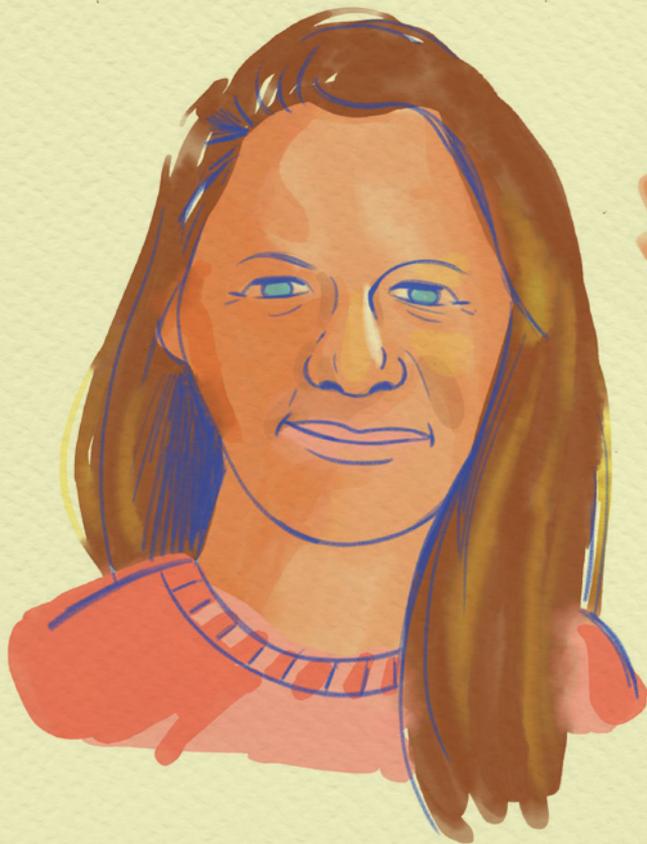
- 1 kg de aipim
- 3 ovos inteiros
- 2 ou 3 colheres de azeite doce
- 800g de farinha de trigo

MODO DE FAZER:

Cozinhe o aipim e tire a fibra do meio. Amasse bem. Adicione 3 ovos. Adicione o azeite. Vá amassando e colocando a farinha de trigo até ficar consistente (não colocar muita pra não ficar pesado). Deixe essa massa descansar na geladeira apenas para resfriar (se quiser, pode congelar para abrir em outro momento). Depois passe na máquina de macarrão (ou abra com o rolo e corte). Na

máquina, passar até desgrudar, depois colocar para cortar. Para conservar, coloque no forno **aberto** apenas para dar uma secada. Pode também colocar um filô por cima e deixar para secar no sol. É possível também congelar. Em qualquer dos casos, é bom passar um pouco de farinha de trigo. A vantagem de secar no forno aberto ou no sol é que ele não dá goma.





NILDA

E O PÃO DE AIPIM

Nilda é uma mulher tímida, que as vezes faz da cozinha seu refúgio e laboratório de muitas criações. Porém, esse lugar de quase esconderijo tem segundos contados depois que abre o forno e o cheiro de seu delicioso pão se espalha pelos ambientes. Inventora desde criança, Nilda dribla a distância de sua casa para as vendas da região e segue criando pratos e sabores com o que tem. O pão de aipim é versátil como a terra e pode ser feito com outras raízes, como a batata, podendo ainda ser aproveitado como massa de pizza.

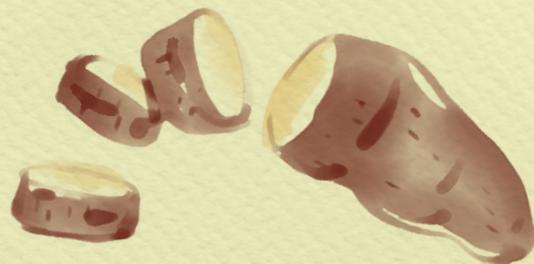
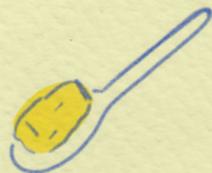
PÃO DE AIPIM

INGREDIENTES:

- 500 g de aipim
- ½ xícara de manteiga
- 1 kg de farinha de trigo
- 3 ovos batidos
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sopa de açúcar
- 15g de fermento biológico
- 1 xícara de leite morno
- 1 gema para pincelar

MODO DE FAZER:

Primeiro coloque o aipim bem amassado, acrescente os ovos, açúcar, sal, leite morno e fermento. Misture bem. Depois comece a colocar o trigo, vá acrescentando e sovando até desgrudar da mão (nem sempre precisa colocar o trigo todo). Tem que ficar elástica. Deixe descansar por 1 hora. Pincele com gema de ovo e ponha para assar.



AIPIM

Caminhando pelo Brasil, encontramos diferentes sotaques: macaxeira, mandioca ou aipim, essa é uma das raízes mais importantes em nossa alimentação. O aipim é apreciado cozido, frito, como massa em salgados, bolos, farinhas e polvilhos. Seu pé é de fácil adaptação, o que faz com que sua produção seja muito difundida por todo território nacional, incluindo o estado do Rio de Janeiro. O aipim é admirado pelo seu sabor e, apesar de não ser a mais nutritiva das raízes, seu alto teor calórico é requisitado para quem precisa de bastante energia durante o dia.

ROSÂNGELA

E A COXINHA DE INHAME



De palavra honesta e certa, Maria Rosângela tem suas raízes bem fincadas na terra. Mulher negra da Região Serrana Leste, nasceu produtora e, segundo ela, vai morrer produzindo. Celebridade na boca do povo entre Friburgo e Bom Jardim, é com seus quitutes que encanta a todos por onde passa. Rosângela é uma artista encantada! Mestre dos disfarces, não há quem prove uma mordida da sua coxinha e saiba dizer imediatamente de que sua massa é feita. Mas sua matéria prima é simples e forte, como a natureza de sua feitora. Colhido por suas mãos, mas nascido de onde partem os seus pés, o inhame é o barro com o qual Rosângela esculpe suas delícias. A magia é tamanha que sua receita já ganhou primeiro lugar na premiação do Festival do Inhame, feito na região. Sua generosidade é tanta que ela compartilha seu ouro neste livro, para seus encantos possam deliciar outras bocas de outras terras.

COXINHA DE INHAME

INGREDIENTES:

- 1 kg de inhame cozido
- 500 g de farinha de trigo branca
- 500 ml de leite (ou até dar a consistência de soltar a massa da mão)
- 500 ml de água
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal a gosto, +- uma colher de chá

MODO DE FAZER:

Cozinhar o inhame. Por o leite e a água pra ferver, juntos. Depois que o inhame cozinhar, amassar numa panela com o leite e a água (descascado, claro). Depois, colocar a manteiga. A manteiga vem antes do próximo passo, que é pôr a farinha. Depois, vai botando a farinha até dar o ponto. Vai pondo e mexendo até saltar da panela. O recheio é a gosto. Para empanar: três gemas de ovos inteiros mexidos e farinha de rosca. Fritar com óleo bem quente.



INHAME

O inhame é um tubérculo milenar, que tem sua origem mapeada no continente asiático, mas que hoje é de muito valor para as agricultoras da Região Serrana Leste. Rico em vitaminas do complexo B, em cálcio, ferro e fósforo, o inhame é versátil e com ele se pode fazer receitas salgadas e doces. O seu leite é uma das opções mais nutritivas e acessíveis para as pessoas que fogem da lactose e buscam opções vegetais. Reconhecido popularmente pela sua eficácia na limpeza do sangue, o inhame também ajuda a fortalecer o sistema imunológico e no combate a diferentes inflamações, como a reumatite.





FÁTIMA

E O COZIDO

Entre alimentos e processados, sem dúvidas, a maior riqueza que Fátima produz são os encontros! Com seu gosto pela mesa farta, rodeada de pessoas, Fátima alimenta aos que chegam com seus quitutes e com conversas sem hora para acabar. Do quintal ela tira boa parte dos ingredientes para fazer suas caponatas, mas é com a rede de agricultoras que ela ajuda a costurar em Três Rios que resgata e constrói novas histórias. A escolha da receita feita por ela é um retrato de sua trajetória: tem cheiro, cor e sabor de coletividade! O cozido é o encontro de colheitas, é um chamado para a abundância e prova viva e colorida de que com tudo se faz um caldo saboroso! Cada alimento, ingrediente, vem de um lugar, tem uma história e muitas relações, a começar pelo nome de quem o produziu, e esse, Fátima faz questão de sempre contar. É com o cuidado de dar a “cara” para cada alimento, de visibilizar o trabalho de cada produtora, que Fátima vai fortalecendo a verdadeira história de quem alimenta nosso país. Nosso passado-presente-futuro feito a muitas mãos, como tantas necessárias para fazer um cozido.

COZIDO CAIPIRA DE VEGETAIS

INGREDIENTES:

- Batatas (inglesa e doce)
- Inhame
- Aipim
- Chuchu
- Abóbora (qualquer variedade)
- Cenoura
- Milho verde
- Repolho
- Alho
- Cebola
- Cúrcuma
- Tempero verde
- Azeite
- Banana da terra
- Ora-pro-nóbis
- Carço de jaca
- Pimenta dedo-de-moça
- Louro



MODO DE FAZER:

Refogue o alho e a cebola com azeite e cúrcuma. Coloque a água. Primeiro adicione os vegetais mais duros. Vá acrescentando os outros, de acordo com o tempo de cozimento. 5 minutos antes de ficar pronto, coloque a banana, repolho e ora-pro-nóbis. Apague o fogo e coloque o tempero verde. Variações: mamão verde, grãos, leguminosas, feijão, fava. Servir acompanhado de arroz, pirão ou pão.



MILHO

Símbolo das Américas, o milho é um dos vegetais mais consumidos em todo mundo, sendo a segunda maior cultura do globo. Tem um público democrático, sendo utilizado para alimentação humana e de outros animais. Dele são feitos fubás, caldos, óleo, bolos, pães, doces e até rações. Por conta de sua grande versatilidade, o milho é um grande alvo do agronegócio. Seu cultivo agroecológico vem desde a nossa ancestralidade, e é uma das maiores resistências frente à tentativa de monopólio transgênico. O papel das guardiãs de sementes é fundamental para a preservação das centenas de espécies existentes, em suas belezas e diversidades de tamanhos e cores. Rico em fibras e proteínas, o milho é uma das estrelas da alimentação de rua, em sua versão cozida com água e sal, como pipoca e como pamonha doce.



CIDA

E O XAROPE

Cida é dessas mulheres que a gente tem vontade de ficar ouvindo falar. Assentada da reforma agrária, descobriu cedo que a luta pela terra é uma luta política e também afetiva. Como os encantados das tradições indígenas, ela percebe, sente e escuta as plantas. Sabe pra que serve cada verde que vê porque escuta as plantas respeitosamente, como quem ouve um segredo. Com seu caldeirão em fogo baixo, ela decide o que ali vai curar a vida da gente. Com sua voz mansa diz que cuidar é estar perto e atento ao que o outro precisa. Como uma bruxa, coloca no seu caldeirão: palavra, planta, flor e cuidado. Cida é enorme, conhecedora de muitos mundos, e todos eles cabem no seu quintal.

XAROPE PARA TOSSE (PARA ADULTOS)

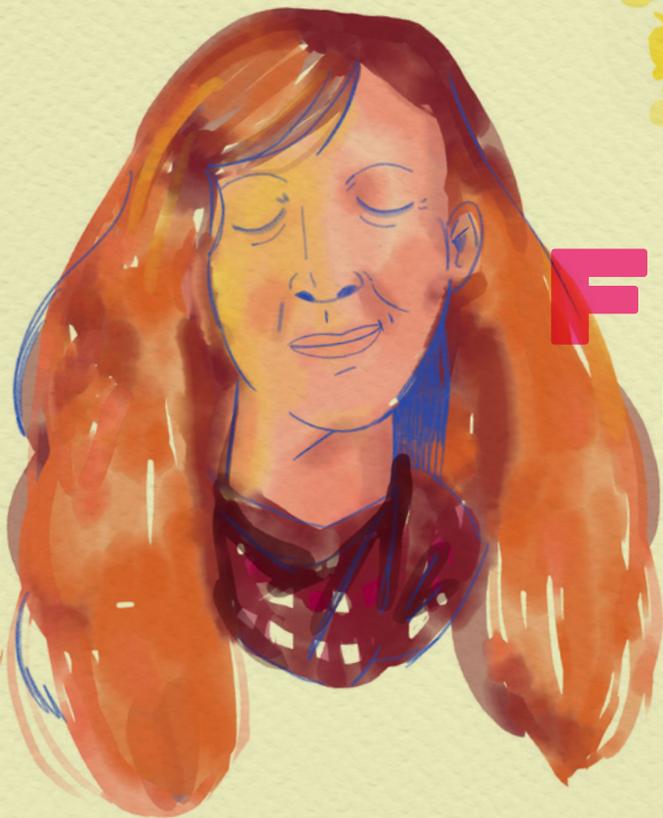
INGREDIENTES:

- 1 l de água
- 1 xícara de açúcar mascavo
- Eucalipto (não cheiroso)
- Assa-peixe do campo
- Saião (o que é medicinal)
- Bem-me-quer do campo
- Folha ou flor de laranja (da terra é melhor)
- Capim-limão
- -Tansagem
- ¼ de limão
- Flor de mamão macho
- Erva-de-passarinho (da árvore que não tem espinho)
- 1 dente de alho cortado ao meio
- Casca de cebola
- Gengibre (pedaço pequeno)
- Guaco (2 folhas no máximo)



MODO DE FAZER:

Cate as ervas. Separar, de cada erva, 3 ou 4 folhas, só o guaco que vai apenas 2. Na panela, coloque o açúcar, as ervas lavadas, e adicione água. Deixar cozinhar até ele começar a dar uma leve encorpada. Desligue e deixe esfriar. Pode colocar em pote de vidro. Tomar 3 colheres por dia (manhã, tarde e noite).



FERNANDA

E A GINECOLOGIA NATURAL

Fernanda se faz de encantos. Educadora, mãe de Maria Flor e moradora de Friburgo, se inspira na sabedoria de mulheres que vieram antes, e lida com muita intimidade com as folhas, ervas, raízes e frutos. Trouxe pra nossa oficina mais magias de cura, preparadas nas cozinhas. Em apoio ao autocuidado feminino, ela nos propõe formas simples de lidar com doenças comuns às mulheres, a partir de receitas da Ginecologia Natural.

BANHO DE ASSENTO PARA CANDIDÍASE

INGREDIENTES:

Um punhado de camomila

MODO DE FAZER:

Faça um chá. Misture com água quente em uma bacia após o banho. Sente na bacia por 15 minutos ou até aliviar os sintomas. Fazer por 7 dias. Serve também para alívio após atividade sexual intensa.

POMADA PARA CANDIDÍASE

INGREDIENTES:

5 g de cera de abelha

45 ml de óleo vegetal de girassol

1 punhado de barbatimão

1 dente de alho

MODO DE FAZER:

Leve todos ingredientes ao fogo em banho maria. Deixe fritar por 2 minutos. Espere esfriar e coloque em um recipiente. Introduza no canal vaginal. Pode ser usada para pelo encravado, alergias e desconfortos.



ANTIBIÓTICO DE USO INTERNO DE ALHO

INGREDIENTES:

1 dente de alho grande

1 folha de gaze

Fio dental

MODO DE FAZER:

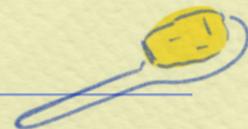
Fazer fissuras no alho. Enrolar o alho na gaze e amarrar com o fio dental, deixando um pedaço do fio sobrar. Introduzir no canal vaginal durante a noite, com um pedaço de fio dental para fora. Retirar de manhã. Para cândida e corrimentos intensos com mau cheiro. Fazer até apresentar melhoras.



ÓLEO DE MELALEUCA PARA CANDIDÍASE

Pingar 3 gotas de óleo de melaleuca na calcinha. Apresenta alívio imediato na coceira. Pode também pingar no dedo e introduzir no canal vaginal.

O óleo de melaleuca é um dos poucos que podem ser utilizados na pele. Antes de usar, faça um teste pingando no peito do pé e observe a reação. Ao persistirem os sintomas consulte um/a médico/a.





Este livro é fruto de uma parceria do Instituto PACS com o GT Mulheres da Articulação de Agroecologia do Rio de Janeiro. O GT Mulheres nasce de uma semente plantada no III Encontro Estadual de Agroecologia, que aconteceu na cidade de Campos, região norte do estado do Rio de Janeiro. Com objetivo de fortalecer e visibilizar o trabalho das mulheres na agroecologia, o GT que começou de maneira tímida hoje conta com a participação de mais de 70 mulheres de várias regiões do estado.



GT MULHERES

ARTICULAÇÃO DE
AGROECOLOGIA DO
RIO DE
JANEIRO



**FUNDAÇÃO
ROSA
LUXEMBURGO**