



PROJETO
SERTÃO CARIOCA
CONECTANDO CIDADE E FLORESTA

BOLETIM MULHERES, JOVENS E GRÎOS CONECTANDO COZINHAS, RECEITAS E AFETOS

Edição Nº 2 - Novembro, 2021



Memórias da Cozinha
(Página 4 e 5)

Comidas que tocam o nosso coração
(Página 6 e 7)

Nossas cozinhas e nossas receitas
(Página 8 a 11)

Editorial

Quando conversamos sobre o aspecto afetivo da alimentação, uma coisa é certa: sempre lembramos de uma pessoa ou de um momento especial. A comida preferida está quase sempre conectada à lembrança de uma pessoa querida, seja porque ela fazia aquela comida, ou porque estava junto quando a comida era preparada e saboreada. Resgatamos memórias de avós e avôs, tias e tios, mães e pais, filhas e filhos, irmãs e irmãos, e também de vizinhos e amigos especiais. Pessoas e sentimentos se misturam às lembranças de nossas receitas. O alimento nos conduz à nossa infância, à infância de nossos filhos, a lugares que não frequentamos mais e a aromas que nos trazem conforto. A comida nos traz pro lugar do afeto, nos faz viajar no tempo.

E cozinhar, além de um ato afetivo e amoroso é também um ato político! A comida não chega pronta no prato. Precisamos pensar em quem produziu nossa comida, e no sistema alimentar em que ela foi produzida. A comida que estamos comendo também está conectada a impactos ambientais e na capacidade de quem produz comida de viver dela com dignidade. Por meio da alimentação, podemos pensar também sobre o papel da mulher no preparo da comida - dentro de casa - na reprodução da família. É a mulher a integrante mais vulnerável à insegurança alimentar: tudo o que é de melhor vai primeiro para os filhos, e ela fica “com o que sobrar”.

Não podemos esquecer dos valores culturais que envolvem a comida. As várias maneiras pelas quais cozinhar e consumir alimentos estão interligados com a construção da nossa identidade e das nossas

relações com o local geográfico. As comunidades quilombolas da zona oeste do Rio de Janeiro, por exemplo, se percebem e se localizam socialmente e a partir de suas escolhas alimentares, o que está relacionado com as suas histórias. Além disso a soberania alimentar aparece como prática de resistência, diante do apelo da indústria alimentícia, que forma e transforma hábitos alimentares e por vezes cria a ilusão do acesso. Quem vai ao mercado é quem pode. Tem visita “vou lá buscar alguma novidade pra comer”, que em geral é um alimento ultraprocessado com baixo valor nutricional. Portanto, a cultura alimentar dos últimos cinquenta anos diz respeito também ao acesso ao alimento e às formas de sobrevivência dos territórios. Hoje o alimento ultraprocessado muitas vezes é mais barato e acessível.

E as cozinhas são diversas. Entre receitas e afetos, encontramos fogão a lenha, elétrico e também industrial. Encontramos panela de barro, de pedra e de alumínio. Do pilão com socador de madeira à fritadeira elétrica... são inúmeros utensílios para a produção de memórias e de cuidado através da comida.

Essa é a 2ª edição do Boletim Mulheres - Conectando Mulheres, Jovens e Griôs, que reúne memórias, afetos e receitas de mulheres agricultoras, jovens, faveladas, quilombolas e pesquisadoras da cidade do Rio de Janeiro. As partilhas aconteceram por encontro virtual no mês de setembro de 2021. O conjunto de relatos evidencia as várias dimensões da comida, e como eles estão conectados com a nossa história, e com o nosso contexto cultural, afetivo e político de vida.

Saboreie!

Realização

Alice Franco, Maria da Conceição, Caroline Rodrigues, Dona Zilda, Dona Dalila e Leonídia Insfran - **Quilombo Dona Bilina**

Gizele Mesquita e Maria Lúcia Mesquita - **Quilombo Cafundá Astrogilda**

Rosilane de Almeida - **Quilombo do Camorim**

Rute Costa, Adriana Silva, Silvia Farias - **CulinAfro**

Jorginete de Jesus, Jéssica Marinho, Carolina Tojal - **Instituto de Nutrição da UERJ**

Evelin Dias - **Arranjo Local da Penha / Centro de integração da Serra da Misericórdia**

Negra Rô, Josefa Maria, Adriana Regina - **Arranjo Local da Serra da Misericórdia / Verdejar Socioambiental**

Sumaya Bezerra - **Quintais Produtivos da Colônia**

Leila Souza - **Arranjo local de Guaratiba / Mulheres de Pedra**

Bruna Távora, Caroline Rodrigues, Caroline Santana, Geovana Melo, Ingrid Pena, Letícia Ribeiro, Mariana Portilho, Marina Pellegrini e Renata Souto - **GT Mulheres do programa de Agricultura Urbana da AS-PTA**

“alimento é tudo aquilo que pode ser ingerido para manter uma pessoa viva; comida é tudo que se come com prazer, de acordo com as regras mais sagradas de comunhão e comensalidade” Roberto DaMatta

Facilitação Gráfica

Bianca Santana

Diagramação

Gabriel Amorim

Coordenação Editorial

Bruna Távora e Mariana Portilho



Memórias da cozinha

Maria da Conceição Quilombo Dona Bilina

“Meu pai era meeiro e plantava cana, café, milho, inhame, couve, repolho, caratinga. A gente também tinha porco, galinha e cabrito. A gente tinha de tudo! Aliás, bem dizer, a única coisa que meu pai não plantava era arroz. Uma coisa que eu me lembro é que eu gostava de correr pela roça de milho. E sabe como eu brincava? Eu fazia trancinha do cabelo do milho e também fazia boneca com o milho. Eu adorava brincar com isso. Eu gostava de tudo, bendizer. Eu gosto muito de recordar o passado!”



Adriana Regina Verdejar Socioambiental

“A comida sempre me traz memórias! Quando penso no alimento, vou lembrando das pessoas com quem eu comia essas coisas. Lembro que, quando pequena, eu pegava o trem, atravessava a cidade e ia comer na casa do meu tio! Ele morava em Senador Camará. A gente demorava pra chegar, mas sempre que chegava, lembro de comer macarrão com galinha ou costelinha! Lembro da comida e também do meu tio.”





Rosilane de Almeida
Quilombo do Camorim

“Vocês falaram de muita comida que a gente ainda come. Mas vou falar de uma comida que eu não como mais, e que a minha avó fazia! Angu com frango! Minha avó tinha um galinheiro e fazia com todas as partes do frango. E eu era a única criança que comia o pé, porque ela comia também.”

Evelin Dias
Arranjo Local da Penha

“Minha avó morava num sítio e sempre nas comemorações tinha muita comida. Minha tia fazia muito pão e era conhecida como rainha do pão!”



Bruna Távora
AS-PTA

“Inhame é meu alimento de cura! Lembro que, cada vez que tenho alguma coisinha, penso ‘vou fazer inhame’. E dá certo!”

Comidas que tocam o nosso coração

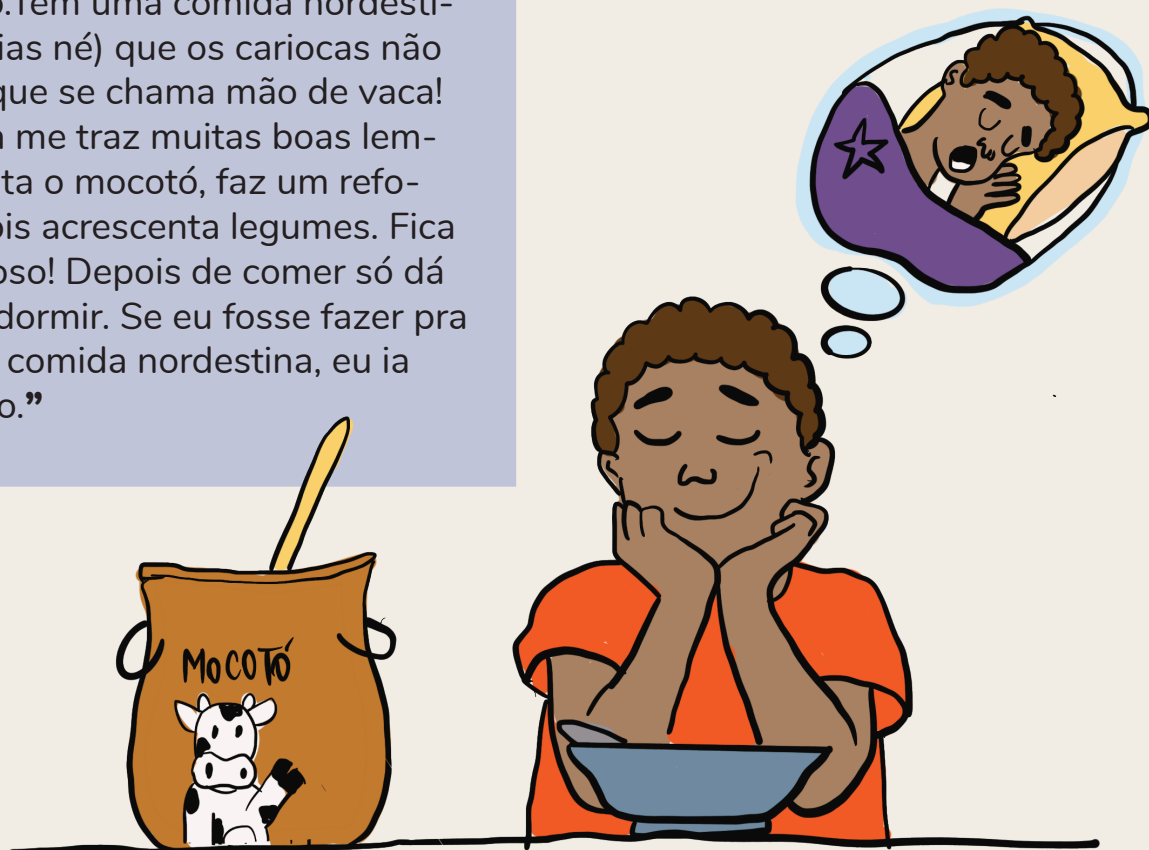


Sarah Rubia

“Sou de Vargem Grande. Trabalho na Feira da Roça na parte de culinária, fazendo pães, bolos e salgados. Gosto muito de inventar receitas com o que a gente tem. Acredito que podemos fazer poesia através da alimentação. Feijão, arroz, couve, farofa e banana tocam meu coração. Pra mim, essa combinação é perfeita. Comer banana é uma coisa que vem da minha mãe que também gostava muito. Quando a gente era criança, éramos muito pobres, e sempre precisávamos colocar uma fruta junto da comida. Era banana ou abacate.”

Dona Josefa Maria

“Sou da Verdejar e sou agricultora de aprendizado. Tem uma comida nordestina (aliás varias né) que os cariocas não conhecem, que se chama mão de vaca! Essa comida me traz muitas boas lembranças. Junta o mocotó, faz um refogado e depois acrescenta legumes. Fica muito delicioso! Depois de comer só dá vontade de dormir. Se eu fosse fazer pra vender essa comida nordestina, eu ia vender muito.”



Leonídia Insfran

“Meu pai fazia muita comida da roça com alimentos do meio do mato. Tinha caruru, João do mato, serralha, pata de milho. Ele juntava tudo com caldinho de feijão no forno a lenha. O que era só um feijão virava uma sopa. É bom demais lembrar essas coisas!”



Letícia Ribeiro

“Sou carioca mas sou filha de baianos. Eu tenho uma relação muito afetiva com o aipim/macaxeira, porque minha família tem essa coisa de colher junto o aipim, ralar e fazer a farinha. Na casa da minha avó, tinha casa de farinha, a gente fazia muito biju. Eu queimava sempre o dedo pegando o biju quente da panela! Hoje em dia, não como sem farinha ou farofa, minha mãe me chama de farofeira!”

Leila Souza

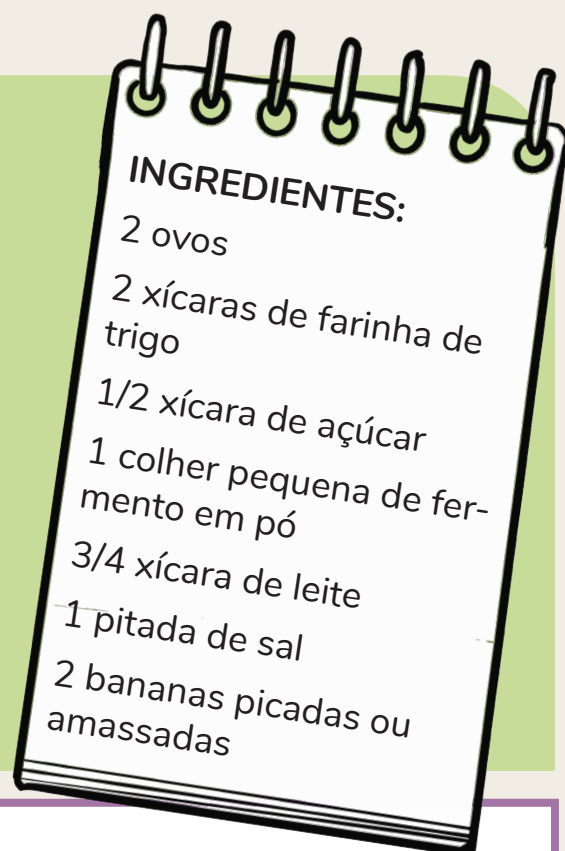
“Toda comida pra mim quando é feita com amor, é de uma gratidão... eu tenho um sentimento por qualquer comida! Quando eu como, eu penso também em quem plantou, quem colheu, como aquela comida chegou na minha casa. Pra mim, comer é um ato de extremo amor. Meu prato predileto é a feijoada... porém, acompanhado de caipirinha. Pronto, falei!”



Nossas Cozinhas e nossas receitas

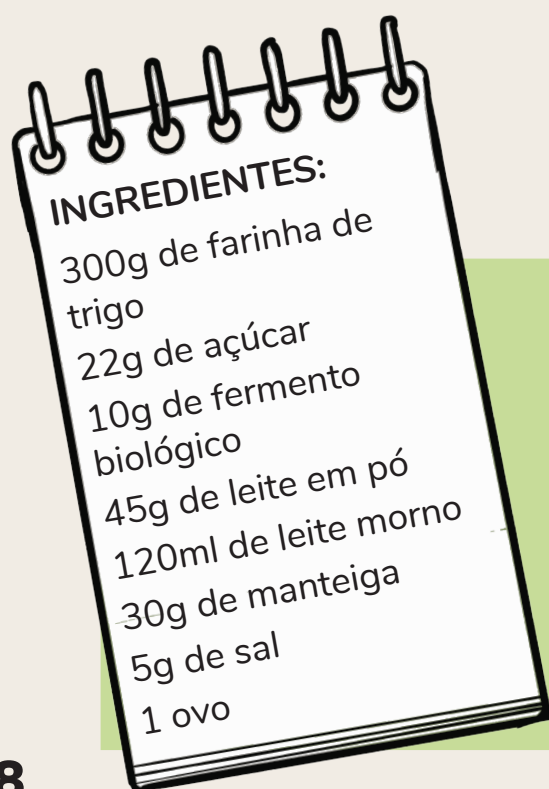
Leonídia Insfran Bolinho de Chuva

“Sou do quilombo Dona Bilina, eu vim aqui pra horta quando eu era criança. Aqui onde a gente mora era um milharal. Eu cresci com minha mãe ralando o milho e fazendo papa e pamonha de milho. Eu acho que falar de cozinha e de memória é muito bom. Enquanto converso com vocês, estou fazendo bolinho de chuva porque meu neto pediu. Falei que não podia porque tinha reunião. Mas quando lembrei que a reunião era sobre comida, fui fazendo aqui enquanto estou com vocês”



Modo de preparo:

“Bata a clara dos ovos em neve, acrescente a gema, açúcar, leite, farinha, bananas, sal e fermento. Coloque tudo na batedeira nessa ordem. A massa não deve ficar mole demais. Coloque o óleo para aquecer, frite os bolinhos, retire do fogo e passe na mistura de açúcar e canela. Coma acompanhado de um chá de erva cidreira.”



Sumaya Bezerra Pão de Leite

“Estou aqui fazendo pão de leite na minha cozinha. Já sovei a massa bastante e vai descansar por 40 min. Eu acho que a comida de verdade é a que é feita com amor e dedicação, essa sim que a gente pode levar de geração em geração, pros nossos filhos, netos, amigos.”

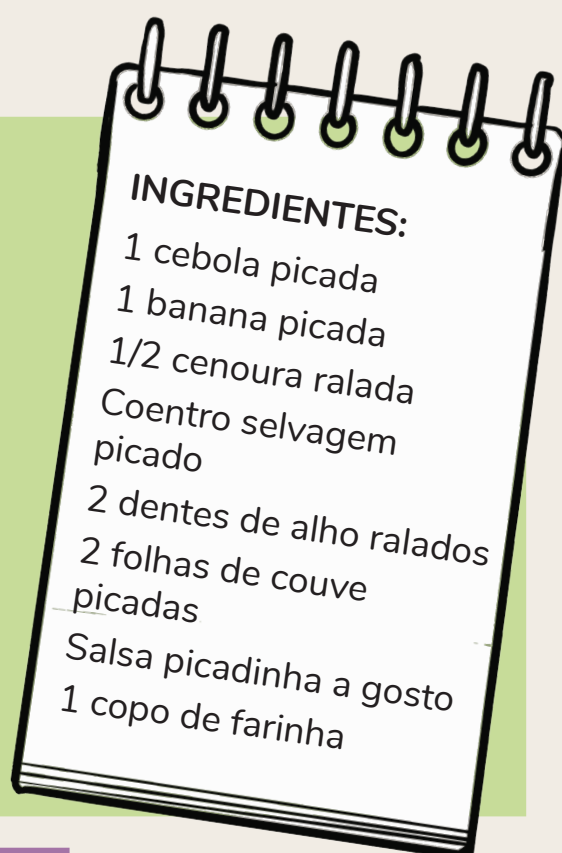
Modo de preparo:

“Coloque todos os ingredientes secos em uma bacia e mexa. Acrescente o leite morno, a manteiga, o ovo e mexa. Comece a sovar a massa na mesa à mão por uns 15 minutos. Coloque a massa na bacia para descansar por 40 minutos, coberta. Depois modele em bolinhas ou doguinhos. Coloque na forma, e leve para descansar novamente por 40 minutos. Coloque para assar em forno preaquecido à 20 minutos. E está pronto!”

Sarah Rúbia
Farofa de Banana

“Apresento para vocês uma receita com farinha lá do Projeto de Desenvolvimento Sustentável Osvaldo de Oliveira (PDS) que fiz no 7 de setembro como protesto. É um prato protesto: farofinha com cenoura, banana e couve. Farofa que foi feita e beneficiada lá no PDS, do Movimentos dos Trabalhadores Sem Terra. Eu procuro escrever através da comida. Ela carrega todo nosso sentimento, lutas e histórias.”

#resistênciacamponesa

**Modo de preparo:**

Refogue a cebola em 2 colheres de sopa de óleo vegetal (eu prefiro azeite). Depois, coloque a banana e deixe dourar, mexendo sempre para não grudar na panela. Adicione a cenoura e o coentro, e refogue bem. Adicione a farinha e coloque sal a gosto. Misture bem, e depois adicione o alho ralado, a couve e a salsa. Mexa bem e está pronto.”

INGREDIENTES:

1 ovo
500 a 600g de farinha de trigo
Óleo ou azeite
Uma pitada de açúcar
Sal a gosto
Fermento em pó
1 copo de leite quente

Negra Rô Pizza de Sardinha

“Sou do Verdejar e dizem que minha pizza de sardinha é minha especialidade! Tenho muitas boas lembranças com a pizza de sardinha. Minha tia sempre fazia pra mim e eu também sempre faço.”

Modo de preparo:

“Não tem uma regra correta do que colocar primeiro, mas eu costumo pôr a farinha. Abra um buraco no meio do local onde está a farinha, e nele coloque o leite quente, pó Royal e umas pitadas de açúcar. Misture com uma colher de pau, e depois coloque o óleo (ou azeite) e o ovo. Misture tudo com a mão até ficar uma massa homogênea. Depois, dê umas batidinhas em um local firme e abra a massa no tabuleiro (ele deve estar untado com um pouco de óleo ou azeite). Coloque no fogo e deixe assar a massa.”



Cobertura

Modo de preparo:

“Faça um molho bem gostoso. Quando a massa estiver quase cozida, jogue por cima e coloque no forno novamente para finalizar o cozimento completo da massa e, e para o molho ficar bem molhadinho em cima da massa.
Voilà! Pizza de sardinha pronta!”

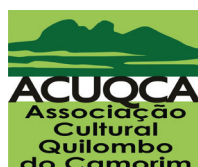
Sardinha ou atum
Cebola
Pimentão
Qualquer condimento
que quiser
Pode usar só tomate
ou extrato também
Tempero e sal a gosto
Óleo ou azeite
para dourar
Orégano
Ovo cozido
E o que mais quiser
tirar ou por



REALIZAÇÃO



PROJETO
SERTÃO CARIOCA
CONECTANDO CIDADE E FLORESTA



Núcleo de
Alimentação e Nutrição
em Políticas Públicas

APOIO



PATROCÍNIO

