

GUARDIÃES DOS SABERES E SABORES AFETIVOS



**Alimentos compartilhados pela
ancestralidade feminina**



I - APRESENTAÇÃO

Esta Cartilha compartilha as memórias afetivas contidas em receitas que remete a sentimentos e emoções, tendo como base as inspirações de mulheres que fazem parte da nossa história de vida, as guardiãs dos saberes.

As mulheres têm um papel fundamental nas diversas decisões relacionadas ao alimento para a família, são elas que encaminham o cardápio da casa. As hortas e quintais produtivos são mantidos pelas mulheres, são elas que garantem uma diversidade de alimentos nas hortas, quintais, roçados, mandalas.

Sem essa diversidade garantida pelas mulheres camponesas, indígenas, quilombolas, arisqueiras e outras, ficamos à mercê das grandes empresas transnacionais que padronizam os alimentos e afetam diretamente os hábitos alimentares e as práticas domésticas que nossa ancestralidade tinha para prover seus próprios alimentos, que têm sido responsável pela manutenção da biodiversidade de cultivos, através da conservação, seleção e melhoramentos das sementes, dando origem a uma grande diversidade de cultivos e variedades na produção agrícola.

As mulheres são muitas vezes, inviabilizadas pelo fato de não gerarem dinheiro com venda da produção, quando essa é destinada ao consumo família. As mulheres têm uma contribuição essencial, seja na produção, na distribuição dos alimentos, como nas organizações que lutam por uma sociedade que tenha como centro o bem viver, a sustentabilidade ambiental e vida humana. Historicamente, as mulheres são as “guardiãs das sementes” e dos saberes, carregando consigo a questão cultural e garantindo a sustentabilidade alimentar.

II - AS GUARDIÃES DOS SABERES

Somos mulheres do Movimento Ibiapabano de Mulheres.

O MIM, uma organização feminista, que existe há 18 anos, não partidária, autônoma, popular com atuação em todos os municípios da Serra da Ibiapaba, estado do Ceará, com atuação também em outros lugares compomos o Fórum Cearense de Mulheres - FCM e a Articulação de Mulheres Brasileiras – AMB.

Somos mulheres, com diversidade de geração, orientação sexual e raça. Somamos nossas forças com os demais movimentos sociais que lutam por um outro mundo possível, democrático, igualitário, justo, livre, humano, baseado num estilo de vida simples e ambientalmente sustentável.

O MIM compartilha esta cartilha como forma de resgatar e preservar a memória dos saberes e sabores das mulheres que fazem parte da nossa história.



III - SUCOS

Os sucos fizeram e fazem parte do lanche da tarde em que as mulheres mães, avós, tias e irmãs preparavam com toda maestria, trazendo o cheiro e o sabor da natureza para dentro de casa, permitindo lembranças vivas em nosso paladar. Sugestão de lanches de nossa ancestralidade feminina.

1 - SUCO DE PRIMAVERA, RISO, BOUGAINVILLE

Ingredientes

- 05 colheres de folhas "de cor" (bougainville) sem a flor, miolo
- 01 limão
- 1 copo de água gelada
- Mel ou açúcar a gosto

Modo de fazer

Coloca todos os ingredientes, exceto o limão, para liquidificar. Quando for beber esprema o limão no copo e aprecie sem moderação. Pode substituir o limão por outras frutas, abacaxi...

Benefícios

Com ações antioxidante e anti-inflamatório, a bougainville também combate o excesso de radicais livres. Na realidade, a flor mesmo é diminuta e fica envolta pelas brácteas florais, as "pétalas" vistosas e coloridas, parte mais interessante para ser consumida.



2- SUCO DE ORA-PRO-NOBIS

Ingredientes

- 10 folhas de ora-pro-nobis
- Suco de 1 limão (ou 1/2) ou 1 laranja
- 250 ml de água gelada

Modo de fazer

Bata tudo no liquidificador e beba gelado.

Benefícios

Contribui no controle da anemia e da diabetes. Apresenta alto valor protéico. Ação anti-inflamatório. Age como um analgésico. Tem capacidade antioxidante. Possui ácido fólico na composição. Ajuda a diminuir o colesterol ruim.



3- SUCO DE CAPIM SANTO E GENGIBRE

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de folhas de capim-santo picadas
- 1 pedaço de gengibre de 4 cm
- 4 xícaras (chá) de água mineral ou água filtrada
- 1/4 de xícara (chá) de suco de limão Taiti
- Mel ou Açúcar
- Cubos de gelo

Modo de fazer

Bata o capim-santo com o gengibre e a água no liquidificador por 2 minutos. Coe e adicione o suco de limão. Adoce a gosto e sirva com cubos de gelo.

Benefícios

Refrescante. Ação anti-inflamatório. Age como calmante.



4 - SUCO DE BELDROEGA



Ingredientes

- 1 maço de beldroega, folhas e galhos
- 250 ml de água
- 1 laranja ou limão.
- Mel ou açúcar a vontade.

Modo de fazer

Colocar tudo no liquidificador ligar por 3 minutos. Beba em seguida.

Benefícios

Ajuda a controlar a diabetes. Protege do stress oxidativo. Alivia a inflamação da artrite. Combate infecções bacterianas. Previne contra doenças cardiovasculares. Protege o estômago de úlceras. Reduz a pressão arterial. Ajuda na cicatrização de feridas.

ATENÇÃO! Pessoas com problema renal evitar ingerir beldroega crua.

5 - SUCO DA FLOR DO JAMBO



Ingredientes

- Água
- Um punhado de flor do jambo
- Se precisar acrescentar mel.

Modo de fazer

Colocar tudo no liquidificador e deixar rodar por 3 minutos.

Benefícios do suco

Reduz o efeito de inchaço no corpo.

6- SUCO DE CASCA DE MELANCIA COM ÁGUA DE COCO

Ingredientes

- ½ litro de água de coco
- ½ quilo de melancia com a casca
- 1 colher de sopa de hortelã

Modo de fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e servir bem gelado. Para dar um sabor diferente, pode substituir a hortelã por gotas de limão.

Benefícios da Melancia

A parte branca é composta de 90% de água, é hidratante e diurética. Rica em vitamina A, renova o tecido, em licopeno, antioxidante, que ameniza o processo de envelhecimento e evita alguns tipos de câncer. Ela tem também vitamina B, que dá energia e vitamina C que ajuda na formação do colágeno e carotenóides que contribuem no aumento da pigmentação na pele.

7 - SUCO VERDE

Ingredientes

- 2 limões
- 10 folhas de capim-santo
- 2 galhos de hortelã
- 1 litro de água
- Açúcar (ou mel) a gosto

Modo de fazer

Deixe as folhas em pequenos pedaços no liquidificador, acrescente a água e o açúcar (ou mel) depois bater por 30 segundos. Coar, espremer o limão e servir gelado.



8 - UMBUZADA

Ingredientes

- 1 kg de umbu quase maduro não pode ser verde e nem totalmente maduro
- 2 litros de água
- 1 litro de leite morno
- 2 xícaras de açúcar

Modo de fazer

Coloque os umbus no fogo com água até cobri-los. Deixe ferver sem cozinhar demais. Após esfriar passar os umbus na peneira com o leite morno e acrescentar açúcar. Agora é só saborear.



9 - QUIBEBO

Ingredientes

- 1 abóbora inteira
- 1 coco seco
- 1 litro de leite
- 2 xícaras de açúcar

Modo de fazer

Corte a abóbora em pedaços e coloque para cozinhar. Depois que a abóbora estiver mole colocar no liquidificador juntamente com o coco cortado em pedaços ou ralado, o leite e uma xícara de açúcar (adoce de acordo com a sua preferência).



IV - HORTAS FAMILIARES

É uma relação de amor e partilha que nossas avós, mães, irmãs, tias passavam a desenvolver com os legumes e hortaliças no nosso quintal. Nos ensinavam desde cedo a buscar segurança e soberania alimentar. Ter alimentos sem veneno e incentivando a fazer diversos usos na alimentação. Aproveite as receitas da nossa ancestralidade feminina.

1 - PANACHE DE LEGUMES COM CASCA DE MELANCIA

Ingredientes

- 1 cebola em tiras
- 1 cenoura em tiras
- 1 abobrinha em tiras
- 100 g de casca de melancia (somente a parte branca) em tiras
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 50 ml de vinho branco
- sal a gosto

Modo de fazer

Em uma panela, coloque a manteiga (ou outro óleo da sua preferência) e leve ao fogo até derreter. Acrescente os legumes e a casca da melancia. Refogue



2 - SALADA DE FOLHAS COM BOLINHAS DE CASCA DE MELANCIA

Ingredientes

- Folhas a gosto (alface lisa, alface roxa, rúcula)
- 20 g de castanha do Pará
- 4 tomates cerejas cortados ao meio
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado (ou outro de sua preferência)
- 70 g de casca de melancia (somente a parte branca) em bolinha ou cubos
- 4 colheres de sopa de azeite
- sal a gosto

Modo de fazer

Lave bem a casca da melancia e retire toda a polpa e a parte verde, reserve apenas a parte branca. Com auxílio de um boleador, faça bolinhas com a casca da melancia e reserve. Em uma vasilha, acrescente o restante dos ingredientes e misture bem. Coloque em um prato ou travessa e sirva em seguida.



3 - SOPA DE BELDROEGA

Ingredientes

- 150g queijo (de preferência de cabra)
- 1 cabeça de alho
- 2 (200g) cebolas
- 1 (900g) molho de beldroegas
- 2 colheres de sopa de azeite de babaçu (ou outro óleo da sua preferência)
- 1 Litro de água
- 2 colheres de sopa de sal (8g)
- 150g pão torrado ou amanhecidos

Modo de fazer

Corte o queijo em cubos e reserve. Descasque os dentes de alho e pique-os finamente. Deixe-os numa panela, junte o azeite e leve ao fogo. Descasque e pique as cebolas, junte-as ao alho picado, tampe e deixe cozinhar sobre fogo brando. Lave muito bem as beldroegas, separe e reserve as folhas, pique finamente os talos e adicione-os à cebola. Deixe cozinhar tampado durante cerca de 5 minutos. Junte as folhas, mexa e passados outros 5 minutos regue com a água a ferver. Tempere com o sal e pimenta do reino moída e deixe ferver mais 5 minutos.



4 - ARROZ CUXÁ

Ingredientes

- Vinagreira, folhas de hibisco (erva verde meio amarga)
- 1 tomate picado
- 1 cebola picada
- 1 pimentão picado
- Pimentinha de cheiro a gosto
- 1/2 kg de arroz branco cozido
- Azeite de babaçu

Modo de fazer

Fazer arroz normal. Acrescentar a vinagreira. Coloque a vinagreira pra cozinhar até murchar, retire do fogo escorra e dê umas batidas nela com a outra face da faca. Refogue todos os temperos em azeite, a vinagreira, mexendo sempre para incorporar ao refogado. Depois vá acrescentando o arroz já cozido não esquecendo de que tem que ficar bem verdinho, por conta da vinagreira. Por fim e só desglutar.



5 - MOLHO DE BREDO

Ingredientes

- 1 molho de tomate feito em casa
- 800 g de bredos
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de sal
- Óleo ou gordura
- cebola verde
- 1 xícara de água
- tomates

Modo de fazer

Em uma panela média, deixe o bredos para ferver durante mais ou menos 3 horas. Retire a água do bredos deixando-o seco. Em outra panela, frite os 2 dentes de alho picado, 1 colher de chá de sal, óleo, a cebola verde e o tomate. Depois adicione-os com o bredos e a água, em fogo médio, mexendo durante 5 minutos. Pode servir com arroz ou puro.



6 - PÃO DE TAIOBA

Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de taioba cozida
- 1 xícara (chá) da água de taioba, a que cozinhou
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 dente de alho
- 100 g de queijo ralado
- sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de fazer

O primeiro passo é cozinhar a taioba. Para isso, encha uma panela de água e leve para ferver. Corte a taioba removendo os talos e as partes mais grossas. Em seguida, corte-a em tirinhas, da mesma forma que cortamos couve. Coloque a taioba cortada na panela de água fervente, junte o dente de alho e deixe cozinhar por cerca de 2 a 4 minutos. Escorra a água da panela, descarte o dente de alho e coloque a taioba em cima de uma peneira bem fina. Coloque uma tigela debaixo da peneira e, com ajuda de uma colher, pressione bem, deixando a taioba bem seca e removendo todo o excesso de água. Reserve.

Em um recipiente, misture bem os ingredientes secos: a farinha de trigo, o sal, o açúcar e o fermento. Acrescente a taioba cozida, a tigela com a água escorrida da taioba. Por último, adicione o queijo. Com as pontas dos dedos, misture tudo até obter uma massa homogênea. Transfira a massa para uma bancada e sove por aproximadamente 5 minutos. O ponto certo da massa é quando ela ainda está grudando um pouco, mas solta das mãos e com facilidade. Coloque-a em uma tigela e cubra com um pano de prato limpo e úmido. Deixe descansar por cerca de 30 minutos. Depois transfira para uma forma de pão untada. Leve para assar em forno pré-aquecido a 230º C até a casca dourar.

7 - PÃO SEM GLÚTEN, SEM LACTOSE, ENRIQUECIDO COM PROTEÍNA DA ORA -PRO -NÓBIS

Ingredientes Secos

- 1 xícara de farinha de arroz
- 3/4 xícara de farinha de aveia
- 3/4 xícara de goma
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco instantâneo (10 gramas)
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de goma xantana pode substituir por mingau feito com
- 1 colher de goma e 50ml de água.

Ingredientes Molhados

- 3 ovos
- 100 gramas de ora-pro-nóbis (aproximadamente 2 xícaras de folhas in natura)
- 1/4 xícara de azeite de babaçu (60 ml)
- 1/2 xícara + 2 colheres de sopa de água morna (150 ml)

Para Decoração

- 1/4 xícara de sementes chia,
- gengerlim 40 gramas (opcional)

Modo de fazer

Em uma bacia grande adicione todos os ingredientes secos e misture bem com uma colher de pau para formar um mix de farinhas sem glúten. No liquidificador processe todos os ingredientes molhados até formar uma massa uniforme, lembre-se de ajudar com a espátula para garantir que tudo se misture por completo. Adicione os ingredientes molhados processados sobre os ingredientes secos já misturados e misture bem usando uma colher de pau. A massa é densa, mas não pode estar seca, se estiver seca adicione 1 colher de sopa de água a mais e vá ajustando a consistência.



Transfira a massa para uma forma de 22 cm de comprimento, por 8 cm de largura e 6 cm de profundidade. Se a forma for de metal deve untar com óleo e enfarinhar com farinha de arroz. Deixe o pão crescer em um cantinho sem vento da cozinha ou então dentro do micro-ondas desligado com 1 xícara de água fervida. Deixe o pão crescer por aproximadamente 1 hora. Quando o pão estiver chegando no topo da forma pré aqueça o forno a 180°C, por aproximadamente 45 minutos.

Depois de retirar o pão do forno deixe-o esfriar por alguns minutos, retire da forma e deixe esfriar sobre uma grade ou prato forrado com papel absorvente. Corte o pão somente depois de esfriar por completo.

8 - OMELETE DE FLOR DE JERIMUM

Ingredientes

- 3 ovos
- ½ xícara de leite
- 4 flores de jerimum cortadas
- 2 mini jerimuns picados, assim que nasce, se desejar
- ½ xícara de queijo em cubo
- 2 cheiros verdes picadas
- 1 tomate
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Óleo ou gordura para untar a frigideira



Modo de fazer

Unte uma frigideira com o óleo e deixe esquentar. Coloque todos os outros ingredientes misturados previamente. Fica um pastelão delícia.

Benefícios

Em uma porção de 100 g de folha de abóbora fresca é possível encontrar doses de carboidratos, fibras, cálcio, ferro, fósforo, magnésio, potássio e zinco.

09 – CONSERVA DE URTIGA

Ingredientes

- Colher uma bacia de cabeça de urtiga na primavera ou no inverno, porque nestes momentos as folhas são mais macias e causam menos coceira. Na colheita tirar somente as 3 primeiras folhas, pode ser com o galhinho.

Modo de fazer

Lavar bem, secar um pouco com um pano de prato limpo. Por em uma frigideira para refogar com cebola e um pouco de óleo. Reservar.

Fazer um molho branco refogando o alho com um pouco de óleo, colocar o leite e farinha para engrossar. Acrescentar um pouco de sal, pimenta do reino. Quando engrossar, tirar do fogo e misturar com a urtiga refogada.

Passar manteiga em uma vasilha de vidro e colocar sua mistura! Cobrir de queijo ralado e levar ao forno para dourar.

Come-se acompanhado com arroz branco.

10 – ESCONDIDINHO DE MAMÃO VERDE

Ingredientes

- 250g carne ou soja
- 1 mamão verde grande
- Temperos para carne a gosto

Modo de fazer

Descasque o mamão verde, corte em pequenos cubos e deixe separados em uma vasilha. Tempere a carne ou soja a seu gosto e coloque para refogar. Quando secar insira água e acrescente o mamão cortado, mexa bem e tampe a panela. Quando o mamão tiver mole dê uma nova temperada e é só saborear.



V - MEMÓRIA AFETIVA DOS ALIMENTOS

Tem sabores que estão em nossa mente desde a infância, como aquele tempero da vovó, da mãe, da tia, da irmã e de outras mulheres maravilhosas que marcaram nossa vida. Hum! Aquele arroz quente branquinho que só minha irmã fazia ou aquele feijão com folha de louro de minha Dindinha, o capitão de feijão verde com óleo de coco da casa da vizinha e quantos outros sabores fazem parte dessas lembranças.



Fram Rocha - Com uma família numerosa minha mãe tinha que fazer milagres com a renda de zeladora para que tivéssemos comida o mês inteiro. Ficava maravilhada como ela conseguia fazer milagre diário com o dinheiro. Aprendemos a comer comidas simples e saborosas. Das que lembro é o escondidinho de mamão verde com carne. Realmente a carne ficava escondida (risos), pois utilizava 250 g de carne e um mamão verde grande. É a melhor comida da minha vida. Hoje faço também para o meu filho e para amigos(as) quando me visitam, todos(as) amam. A outra memória é o quibebe com abóbora. Essa delícia a mamãe sempre fez para nos fortalecer cheia de nutrientes. Quando a gente bebe sente o cuidado da mãe para nos manter fortes.

Cris Costa - Na família tanto a defesa, consumo com as PANCs é uma vivência solitária. Infelizmente até mesmo a alimentação natural e saudável é me colocado a frase: “Um dia todas vamos morrer, então pra que isso de comer desse jeito”. Sei que muitas pessoas estão no caminho de volta na busca de uma alimentação natural, saudável e que respeitem as vidas. Porém ainda é uma briga de Gigante, me sinto uma formiguinha neste processo.

Fafá - Lembro as coisas gostosas que minha mãe fazia.

Lili - Eu me lembro bem de como gostava de ver a vovó preparar a Gemada. Ela colocava duas gemas numa vasilha, depois algumas colheres de açúcar e começava a bater, bater, bater até tudo ficar branquinho. Eu achava incrível como a gema amarelinha ficava da cor das nuvens! Só então era acrescentado o leite quentinho. Parece que estou vendo aquela espuminha que se formava por cima da mistura. Era acrescentado umas folhinhas de mastruz, algumas batidinhas mais e pronto, estava feita a deliciosa gemada que eu tomava com gosto e ficava logo boa da gripe, me sentindo forte, forte! Que saudades da vovó e da gemada!

Elizeuma - A mãe fazia um preparo especial quando a gente estava com os peitos cheios de catarro, que logo a gente melhorava. Ela pegava mastruz com leite, ovo caipira, mel e laranja batia tudo no liquidificador e dava para a gente tomar, com poucos dias o catarro do peito já tinha sumido. Outra lembrança que tenho era o capim santo ela pegava e fazia o chá para tomar quando não tinha café, colocava as folhas do capim santo na vasilha, quando já estava fervendo ela tirava do fogo e botava açúcar e dava para nós. Ela dizia que era pra acalmar mais o estresse que a vida causa na gente. Aquele cheirinho do capim limão fervendo ainda hoje me remete para bem pertinho dela.

Cristina Feitosa - A umbuzada que minha mãe faz, é maravilhosa. Quando vejo umbu, o sabor me remete ao que vivenciei em casa, só de lembrar me dá água na boca. Quando erámos crianças (eu e meus irmãos), íamos para a fazenda vizinha brincar com os amigos e no caminho entre as duas fazendas, tinha um pé enorme de umbu, na volta para casa, subíamos no pé de Umbu e levava para casa. Minha Mãe fazia umbuzada que era muito saborosa. Essa é uma memória muito forte da minha infância, ainda hoje quando lembro dessa umbuzada sinto o sabor na minha boca.

Edvânia - Minha memória afetiva é de quando minha vó Espedita fazia canjica e pamonha. Ela reunia os filhos e netos e fazíamos a colheita do milho e depois íamos ralar pra preparar. Era um dia de muita festa.

VI - NOSSAS BANDEIRAS DE LUTAS



Essas mulheres que cuidam da terra, cuidam da semente, cuidam da família passam maior parte de sua vida sendo excluídas, maltratadas recebendo todos os tipos de violências, sem receberem o mínimo cuidado, as vezes até por desconhecerem que estão sendo violentadas. Dentre nossas bandeiras de luta erguemos a bandeira pelo fim da violência contra a mulher.

Na Lei Maria da Penha, no seu Art. 7º descreve sobre a violência doméstica e familiar contra a mulher e cita as formas de violências que as mulheres podem sofrer, tais como: violência física, violência psicológica, violência sexual e violência patrimonial.

- ✓ A **violência patrimonial** se configura com atitudes de retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades. Sem você se dar conta está sendo lesada do seu patrimônio.
- ✓ A **violência moral** acontece quando se tem calúnia, difamação ou injúria. A calúnia se estabelece quando o ofensor atribui um fato criminoso à vítima. A injúria se dá com xingamentos que ofendem a honra da mulher. Já a difamação ocorre quando o ofensor atribui um fato ofensivo à reputação da vítima.

✓ A **violência física** é compreendida como qualquer conduta que ofenda sua integridade ou saúde corporal. Não é preciso deixar marcas aparentes no corpo para ser considerada violência contra a mulher, como por exemplo: tapas, empurrões, puxões de cabelo, socos, agressões com objetos cortantes e perfurantes, entre outros.

✓ A **violência sexual** é qualquer conduta que a constranja a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força. Ações que a induza a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade, que a impeça de usar qualquer método contraceptivo ou que a force ao matrimônio, à gravidez, ao aborto ou à prostituição, mediante coação, chantagem, suborno ou manipulação ou ainda que tenha atitude que limite ou anule o exercício de seus direitos sexuais e reprodutivos. Sem dúvida nenhuma, o sexo sem consentimento é violência sexual, inclusive entre cônjuges.

✓ A **violência psicológica**, qualquer conduta que cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar as ações, comportamentos, crenças e decisões da mulher, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, violação de sua intimidade, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde



Realização:



MOVIMENTO IBIAPABANO DE MULHERES

Construindo a cidadania das mulheres

Apoio:

