



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA**  
**Pós-Graduação Lato Sensu em História da África**



# **A PRESENÇA AFRICANA NA CULINÁRIA BRASILEIRA: SABORES AFRICANOS NO BRASIL**

Maria da Conceição Paiva

Fevereiro/2017

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA**  
**PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM HISTÓRIA DA ÁFRICA**

# **A PRESENÇA AFRICANA NA CULINÁRIA BRASILEIRA: SABORES AFRICANOS NO BRASIL**

Trabalho apresentado a título de conclusão de pós-graduação em História da África realizado pela Universidade Federal de Juiz de Fora.

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

PAIVA, Maria da Conceição.

A PRESENÇA AFRICANA NA CULINÁRIA BRASILEIRA :  
SABORES AFRICANOS NO BRASIL / Maria da Conceição PAIVA. -  
2017.

134 f.

Orientador: Fernanda do Nascimento THOMAZ

Trabalho de Conclusão de Curso (especialização) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Instituto de Ciências Humanas. Especialização em História da África, 2017.

1. Cultura. 2. cozinha. 3. culinária. 4. identidade. 5. currículo. I. THOMAZ, Fernanda do Nascimento, orient. II. Título.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus pela força, determinação e coragem para levar-me aos bancos escolares em uma jornada de “aventuras”, pois viajar 380 Km. todas as semanas é desafiante.

Ao meu marido que não mediu esforços para embarcar nesta “aventura deliciosa” que foi cursar História da África.

Ao meu filho que sempre dizia: você vai para Juiz de Fora hoje? Isso era para mim um dizer: olha a vida acadêmica lhe chama. Mãe! Tenho orgulho de você!

Ao meu grande amigo Wander Zambeli que se dispôs a protocolar os meus documentos no ICH, de acolher-me e levar-me para fazer um “tour” após as aulas de sexta feira.

Às minhas grandes amigas: Rita Dias, Angelita Soares de Freitas, Denise Barbosa e Cida Salazar que nunca me permitiram desistir deste grande sonho.

Ao meu filho de coração Fred do Carmo que sempre diz: “Essa Dona Conceição”!

Ao meu irmão Pedro Paiva pelo apoio, sugestões na correção dos primeiros textos produzidos.

Ao meu cunhado Flávio Púllice sempre pronto a me socorrer quando o PDF não permitia-me trabalhar nas correções.

Em especial o meu grande agradecimento à Professora Dr<sup>a</sup> Fernanda Thomaz que brilhantemente orientou-me e fez-me conhecer o que é de fato ser professora e ter compromisso. Meus eternos agradecimentos.

A minha amiga Juliana por sempre escutar-me e ajudar-me nos momentos mais emblemáticos desta pós-graduação.

Aos amigos do curso pela amizade e carinho, em especial a Elaine (primeira pessoa que conheci no curso, no ponto do ônibus, eu toda perdida) e a Shirley que acolheu-me em sua casa com um cafezinho semprequentinho.

Quero agradecer também aqueles que tentaram impedir a minha caminhada, pois foram combustíveis para uma grande jornada.

## DEDICATÓRIA

Primeiro a Deus pelas bênçãos. Ao meu marido por tudo que fez para que o meu sonho fosse realizado. Ao amigo Wander Zambeli pela força e acolhida em todos os momentos. Ao meu filho, razão de tudo em minha vida pela paciência e incentivo. Ao Fred do Carmo, meu filho de coração que torce muito por mim.

“Não posso desfazer a história e tampouco apagar os erros... A única coisa possível é continuar apontando o lápis para escrever o restante que ainda falta”. Autor Desconhecido.

## Sumário

Apresentação.....	05
Material Didático .....	20
Anexo.....	111
Portfólio.....	115
Referência Bibliográfica .....	140

## RESUMO

O presente trabalho pretende apontar um novo olhar para o trabalho com a temática da cultura afro-brasileira no ensino fundamental, de 6º ao 9º ano da Educação Básica, conforme orientação da Lei 10.639/03. Este novo olhar busca descentralizar o tradicionalismo em que as escolas de educação básica tratam o estudo da cultura africana e afro-brasileira em sua matriz curricular. Sabe-se que para os docentes e discentes é de suma importância o desenvolvimento da temática africana nos currículos escolares para construção da identidade e valorização da origem dos povos brasileiros, discussão essa ausente nos currículos escolares durante muito tempo. A historiografia tradicional, registradas nos livros didáticos, nos aponta para a chegada dos africanos escravizados como pobres coitados que foram tradicionalmente tratados como inferiores e atrasados, na visão dos europeus branco. A proposta é desconstruir os diferentes estereótipos que este trabalho propõe um olhar que vai além da contribuição do samba, da capoeira e da arte.

Palavras chave: Cultura – cozinha- culinária – identidade - currículo

## Apresentação

O presente trabalho pretende apontar um novo olhar para o trabalho com a temática da cultura afro-brasileira no ensino fundamental, de 6º ao 9º ano da Educação Básica, conforme orientação da Lei 10.639/03. Este novo olhar busca descentralizar o tradicionalismo em que as escolas de educação básica tratam o estudo da cultura africana e afro-brasileira em sua matriz curricular. Sabe-se que para os docentes e discentes é de suma importância o desenvolvimento da temática africana nos currículos escolares para construção da identidade e valorização da origem dos povos brasileiros, discussão essa ausente nos currículos escolares durante muito tempo.

A historiografia tradicional, registradas nos livros didáticos, nos aponta para a chegada dos africanos escravizados como pobres coitados que foram tradicionalmente tratados como inferiores e atrasados, na visão dos europeus branco. É na tentativa de desconstruir os diferentes estereótipos que este trabalho propõe um olhar que vai além da contribuição do samba, da capoeira e da arte. Pretende-se com este olhar adentrar-se à cozinha que foi formada no Brasil a partir das diferentes misturas, das resistências e persistência dos povos africanos que para aqui vieram, que contribuíram para a diversidade culinária brasileira, levando-a a fazer parte da brasilidade

Por mais de três séculos, cerca de 4 (quatro) milhões de africanos vieram escravizados para o Brasil para trabalhar nas mais diversas atividades produtivas. Nesse processo, trouxeram não só a sua força de trabalho, mas também sua cultura e seus valores que em meio a adversidade permaneceu no cotidiano brasileiro. Pelo censo do IBGE/2010, o Brasil é o país com maior percentual de negros e pardos fora da África. O Brasil é o segundo maior país, ficando atrás apenas da Nigéria quanto ao quantitativo de pessoas negras no mundo, pouco se sabe das diversas culturas, histórias, ações políticas e contribuições da cultura africana à construção do Brasil. (BENJAMIN, 2004)

Uma outra vertente que faz-se necessário discutir é a questão das imagens estereotipadas que se tem em relação ao negro. Quando saímos do imaginário do/da africano (a) escravizado (a), nos deparamos com uma outra imagem também construída do negro e da negra que dança e joga capoeira, do malandro de chapéu, da roda de samba, do batuque e das baianas de saia rodada com o tabuleiro de quitutes. Será que é esta a temática que ainda temos que trabalhar por trás dos muros da escola?

Ao fazer referência as inúmeras faces do negro e da negra africana presente em nossa cultura não é no sentido de desconstruir sua contribuição, mas é preciso acima de tudo lidar com a cultura afro e afro-brasileira buscando resgatar todo o seu passado histórico, de lutas e resistência a uma cultura imposta eurocêntrica, do colonizador. É importante referir ao conceito eurocêntrico como um conceito

em desuso, pois não há cultura superior apenas culturas diferentes das demais. (ALBUQUERQUE, 2006)

Não podemos negar que, nos últimos anos, e em especial após a Lei 10.639/03 temos registrados avanços no que diz respeito à contribuição étnico-cultural dos africanos na formação da história do povo brasileiro.

Entretanto, muito se tem ainda a fazer. Deparamo-nos quase sempre com a dificuldade e a falta de formação continuada para os professores da educação básica, no tocante ao trabalho com a temática África e a história afro-brasileira. Outro fator relevante é que ainda as discussões mais acaloradas sobre o tema continuam restritas aos meios acadêmicos.

Ao se trabalhar nas escolas de Educação Básica a história dos (as) negros (as) e apresentar as dificuldades enfrentadas pelos mesmos ao longo dos séculos, oferecem-se às crianças e adolescentes possibilidades de aquisição de outra consciência da realidade atual, e, conseqüentemente, talvez gerasse a necessidade de criar políticas e ações voltadas para esse público a fim de diminuir ou extinguir as desigualdades oriundas de uma sociedade racista e preconceituosa. (SOUZA, 2014)

A escola é um dos principais locais de socialização e de formação de identidade do ser humano e é neste espaço que as crianças começam a perceber e a descobrir a si mesmas o outro. Portanto, é de fundamental importância trabalhar a questão da diversidade, da raça e etnia no ambiente educacional. Nessa perspectiva, a instituição escolar é vista como um espaço em que aprendemos e compartilhamos não só conteúdos e saberes científicos, mas também valores, crenças, hábitos e preconceitos raciais, sexuais e classistas (GOMES,2007)

É importante destacar que a proposta de se trabalhar a temática sobre História da África não se restringe à obediência a uma lei, mas é na perspectiva da construção cidadã e de identidade, também como fruto de direito de pertencer e ter uma história na contribuição de uma educação voltada à tolerância e ao respeito ao outro, sendo indispensável a todos os povos. (SILVA,2011)

Não se pode negar que ainda exista um grande grupo de pessoas que desconhecem o legado cultural e social dos africanos a nós deixado. Esta afirmação é percebida nas escolas de educação básica, bem como junto aos seus agentes. Em função deste conhecimento, é necessário se faz promover debates que ultrapassem o discurso do livro didático para que a herança cultural africana seja de fato valorizada em nossa sociedade. (HERNANDEZ,2005)

Diante do exposto, o material didático aqui proposto buscará trabalhar com a história da Culinária Brasileira, sob a Presença da Culinária Africana, por entender que, nos dias de hoje, a

história e os hábitos da mesa vêm ganhando olhares diferenciados, como objeto de estudo. Assim, a questão alimentar será objeto de reflexão sobre o desenvolvimento da sociedade brasileira, fruto da miscigenação cultural que contribuiu para a riqueza culinária das diferentes regiões e nacionalmente. (ALVARENGA, 2012)

Os estudos sobre a comida e a alimentação invadem as ciências humanas, a partir da premissa que a formação do gosto alimentar não se dá, exclusivamente, pelo seu aspecto nutricional, biológico. O alimento constitui uma categoria histórica, pois os padrões de permanência e mudanças dos hábitos e práticas alimentares têm referências na própria dinâmica social. Desta forma, falaremos das diferentes cozinhas que se formaram no Brasil a partir do entrecruzamento e os conflitos dos grupos formadores dos hábitos e costumes alimentícios da população brasileira. (CASCUDO, 2004)

Embora os africanos que para o Brasil foram forçados a vir não tivessem trazido sementes ou mudas, trouxeram na bagagem o saber e a forma de cozinhar os alimentos. Além disso, a cozinha que fora construída aqui no Brasil se deu a partir das adaptações e transformações dos elementos aqui existentes. Da África veio o dendê, o inhame, o feijão fradinho, o coco, o arroz, o amendoim, o ananás, o café, o quiabo, gengibre, a melancia, entre tantos outros elementos que embora tenha sofrido mudanças e adaptações chegaram até nossos dias. (CASCUDO, 2004)

Durante quase trezentos anos, a culinária africana foi-se adaptando aos ingredientes brasileiros que aqui existiam e caíndo no gosto dos colonizadores. Que a partir do início do século XIX, o Brasil começa a passar por uma desafricanização da mesa brasileira onde perdeu-se o hábito do uso das verduras, que era do agrado dos negros. (CARDOSO, 2013). Desta forma, foi-se esquecido ou negligenciado toda a contribuição dos africanos na formação cultural brasileira e em especial, a formação dos hábitos e costumes alimentares. Até mesmos os tabus alimentares foram esquecidos e em alguns casos reforçados. (ALBUQUERQUE, 2006)

Na tentativa de resgatar a contribuição positiva dos africanos na cultura culinária brasileira que propõem-se trabalhar com a culinária como parte de uma cultura indenitária dos povos brasileiros numa alternativa para a implantação das orientações contidas na Lei 10.639/2003, bem como ir além da capoeira, da dança de algumas manifestações folclóricas que tendem a descaracterizar a grande contribuição africana na formação cultural brasileira.

Os alimentos carregam consigo muitos elementos culturais, ou seja, são portadores de significados sociais que, em última instância, nos revelam a história humana através dos tempos. No passado, a busca e o consumo de determinados alimentos motivaram guerras, pesados investimentos econômicos, proibições religiosas, entre outras coisas mais. O alimento constitui um elemento

fundamental na construção da identidade de um povo, pois nele os padrões de permanência e mudanças de hábitos e práticas alimentares na dinâmica social. Neste contexto, os alimentos, não são só os alimentos, mas hábitos sociais, costumes, condutas e situações de um povo. (CASCUDO,2004)

Ao buscar fazer a trajetória da culinária brasileira sobre a ótica e permanência da culinária africana nos deparamos com uma grande barreira que são as fontes de pesquisa, apesar de haver pesquisa nas áreas das Ciências Biológica e da Nutrição, temos poucas referências no tocante a área do conhecimento de História. Entretanto, essa proposta de se trabalhar o conhecimento cultural culinário objetiva também trabalhar de forma interdisciplinar para que possamos buscar as demais áreas do conhecimento no engajamento da proposta da implantação da Lei 10.639/03 em toda matriz curricular da Educação Básica

A referida Lei acima citada, possibilita a construção de um multiculturalismo curricular crítico na escola brasileira, ao mesmo tempo em que se reconhece uma luta histórica do movimento negro em nosso país, cuja bandeira de luta consiste em incluir no currículo escolar o estudo da história e cultura africana e afro-brasileira.

Ao propor trabalhar com a cultura afro-brasileira e africana em sala de aula, não se trata de mudar o foco etnocêntrico marcadamente de raiz europeia pela raiz africana, mas de ampliar o foco dos currículos escolares para a diversidade cultural, racial, social e econômica brasileira, desconstruindo assim, o eurocentrismo.

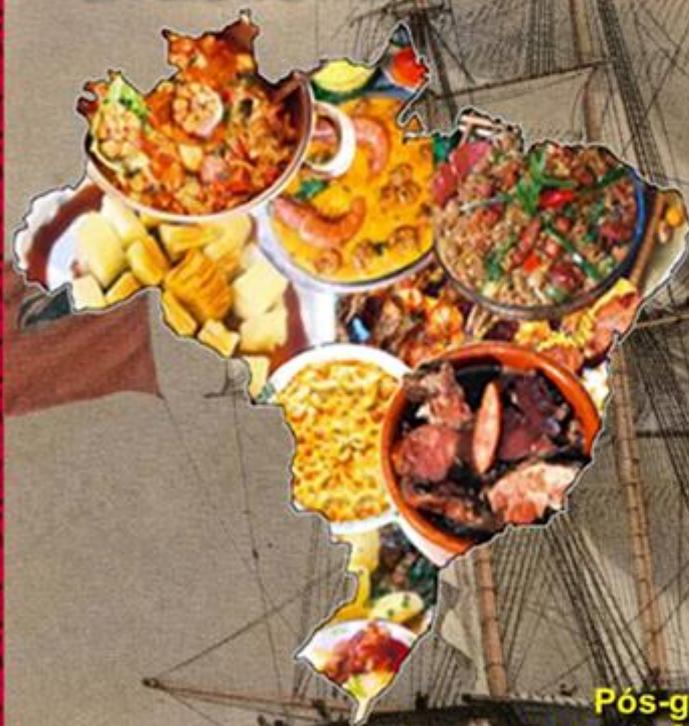
Como parte da contribuição deste material didático, pode-se elencar algumas possibilidades de aplicabilidade para o apoio ao professor, tais como: Noite de cultura Africana; Feira temática; Feira Gastronômica; pesquisa para conhecer os elementos que compõem a culinária brasileira, dentre outras possibilidades que poderão enriquecer uma aula, tornando-a viva e interativa.

Desta forma, não podemos nos esquecer que ainda precisamos de muitas ações no universo escolar para que a Lei 10.639/03 não se torne letra-morta, não se torne samba sem harmonia, e contribua, de fato, para uma educação multicultural com o descortinamento das relações sociais desiguais.

Em anexo encaminhamos sugestões de aulas utilizando a temática proposta neste trabalho.

# A PRESENÇA DA CULINÁRIA AFRICANA NA CULINÁRIA BRASILEIRA

Culinária  
Brasileira



Culinária  
Africana

Pós-graduação lato sensu  
**HISTÓRIA DA ÁFRICA**

**Maria da Conceição Paiva**  
Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Fernanda Thomaz

Capa: Quirino Jung - Imagens: <https://tokdehistoria.com.br>; <http://institutoecoacao.blogspot.com.br>

## **Apresentação**

Professor (a) e alunos (as) do Ensino Fundamental II, sabemos que a “História é filha do seu tempo”, mas também fruto de várias tradições que se materializaram em diferentes correntes historiográficas e como parte desta História que permanece e que se transforma, que este texto que por hora apresentamos, faz parte de um novo olhar para a História, onde buscamos conhecer a

contribuição dos (as) africanos (as) na formação cultural brasileira em especial a nossa culinária.

O que aqui propomos é um apoio didática para auxiliar o trabalho do professor na implantação da Lei 10.639/03 que trata da mudança da matriz curricular da história, acrescentando a História e Cultura Africana e Afro-brasileira na Educação Básica, nas áreas de História, Geografia, Arte e Língua Portuguesa, nas escolas brasileiras.

Embora, a ideia da democracia racial esteja sempre presente nos discursos oficiais, desde os meados do século XX, não podemos esquecer que os nossos livros didáticos ainda estampam em suas páginas imagens estereotipadas dos africanos escravizados que para o Brasil vieram. É comum assistirmos apresentações de roda de capoeira, samba e esquecendo-se que as contribuições dos africanos foram em todos os campos culturais, e neste foco estamos apresentando a cultura culinária como área do conhecimento a ser trabalhado dentro da Educação Básica.

Na tentativa de desconstruir o imaginário de pobreza, miserabilidade, coitado e raça inferior, imagem estereotipada pela elite branca, que propõe-se que este material didático sirva de apoio aos professores e alunos na construção do conhecimento escolar, pois é a escola local, além da família, o local da formação de identidade, da autoestima e de desconstruir preconceitos raciais.

Assim, apresentamos uma coletânea de elementos oriundos da África e de receitas africanas e brasileiras confeccionadas com estes elementos que enriqueceram a culinária brasileira transformando-a parte da identidade dos brasileiros.

## SUMÁRIO

Apresentação .....	2
Capítulo 1: Escravos, escravidão e cultura .....	18
Capítulo 2: Origem dos alimentos na culinária brasileira .....	30
Capítulo 3: Culinária Africana .....	56
Capítulo 4: Receitas brasileiras sob influência africana .....	95
Algumas contribuições africanas .....	128
Glosário .....	129
Anexos .....	131

Caro (a) companheiro (a)

O século XXI nos apresenta como o tempo da mídia digital, onde boa parte dos adolescentes e pré-adolescentes vivem conectados à rede por celulares, tablets, notebooks, entre outros. Desta forma, precisamos a cada dia letivo ou escolar lançarmos mão de novas estratégias que despertem em nossos alunos um novo olhar sobre o ensino/aprendizado. Assim, inserir novas práticas pedagógicas que encantem esses alunos é um desafio a ser vencido em nossa prática.

Nesta perspectiva de encantamento de nossos alunos que buscamos inserir uma nova ferramenta pedagógica, o trabalho com a culinária, já que alimentar-se vai além do comer, mas de como alimentar-se, com quem e como. Não alimentamos só para satisfazer uma necessidade biológica, mas também como hábitos e costumes que dizem muito da cultura dos povos.

Outro ponto, que merece destaque é que, embora trabalhar com alimentação, culinária, receitas possam a princípio serem áreas da Ciências Biológicas e Matemática, este trabalho pode nos proporcionar uma ação pedagógica interdisciplinar onde as demais áreas do conhecimento possam se intercruzar numa construção do conhecimento amplo.

No fazer pedagógico da História, como área do conhecimento escolar, cada vez mais sentimos necessidades de percorrer outros caminhos que também fazem parte deste fazer histórico, pois estudamos história da humanidade, dos povos, de lutas de construção, entre outras coisas, assim, tudo que faz parte e diz respeito ao ser humano, deve fazer parte dos diferentes componentes curriculares, pois a escola é vida e é viva.

Muitas vezes estudamos História política, organizações complexas de Estado, mas esquecemos que todo esse mundo é composto por seres humanos que tem necessidades, que vivem e constroem existência, e para tal, se alimentam, vestem, habitam espaços e constroem história.

Desta forma, os materiais didáticos precisam incorporar este mundo em movimento sem com tudo negar o papel fundamental que a escola possui na construção do conhecimento e na formação das novas gerações. Assim, a mediação deste conhecimento precisa ser possibilitada através de um material didático que convide os adolescentes e pré-adolescentes a uma maior participação no processo ensino/aprendizagem.

Neste sentido e a fim de auxiliar o professor no desafio da construção do conhecimento, que apresenta-se um trabalho com história temática sobre a presença da culinária africana na culinária brasileira. Para o historiador Ramos (2009)

O estudo da temática dos alimentos nas aulas de História pode ser um bom caminho para levar o educando a reconhecer os laços que os unem ou as diferenças que os separam de seus contemporâneos e de seus antepassados, de seus colegas próximos e das pessoas ao redor do mundo (RAMOS: 2009, p.100).

Para tanto, a temática escolhida deverá ser trabalhada a partir da análise de diferentes fontes documentais bibliográfica ao tema. Também far-se-á uma incursão sobre o processo do tráfico de escravos para o Brasil, bem como a resistência, adaptação e a permanência desta contribuição dos africanos e das africanas escravizados (as) para a formação dos hábitos e costumes dos brasileiros.

Assim, dividir-se-á este material em uma breve história da contribuição africana para a identidade culinária brasileira, sua trajetória e o processo de adaptação nas terras além mar.

Para tanto dividiu-se esta orientação didática em capítulos assim distribuído, onde de forma breve far-se-á uma viagem através da história já estudada e da história a ser estudada pelo 9º ano.

Caro (a) aluno (a),

Companheiros (as) de uma jornada,

Ainda pouco estava me dirigindo ao seu (sua) professor (a), agora o meu papo é direto com você. Assim, convido-o a fazer passeio pela História. Nós vamos até o continente africano. Por que um novo passeio? Você estudou sobre África no 7º ano. Já estudou também sobre o escravismo. A partir de agora estou lhe convidando para um novo passeio sobre este continente.

Por que estou convidando-os a este passeio?

Bom, estamos no 9º ano nesta etapa vocês vão estudar sobre África no século XIX. A temática que vocês estudarão versa sobre a Colonização Africana no século XIX e o processo de Independência dos Países Africanos. Nos livros de História do 9º ano, o tema abordado vem com o título Neocolonialismo e Independência dos países Africanos.

#### O que é colonialismo?

Bom! No 7º ano você estudou sobre os séculos XV e XVI onde o tema era: Colonização. Você se lembra? Se esqueceu não tem problema. A colonização foi a ocupação do Brasil e da América do Sul pelos europeus, de Portugal e da Espanha. Eles estavam em busca de produtos que só eram encontrados em locais de clima tropical, ou seja, quente, com períodos chuvosos e pouco frio.

Independente do lugar onde ocorreu a colonização, o colonialismo significa dominação de um território por outros, imposição de poder de povos sobre outros povos.

O Colonialismo do século XIX apontado nos livros de História como Neocolonialismo. O que venha ser Colonialismo ou Neocolonialismo?

Podemos dizer que:

Entre os séculos XVI e XIX os europeus já frequentavam o litoral do continente africano, onde compravam ouro, pedras preciosas, marfim e negociavam africanos escravizados.

Mas...O Colonialismo do século XIX o objetivo, ou o interesse era outro...O que queriam era conquista mercado, ou seja, um local onde pudessem aplicar os lucros que eles haviam acumulado com a Revolução Industrial, além do mais,

eles queriam também, minério e outros produtos agrícolas. Para tal, iniciaram uma acirrada disputa por territórios no continente africano. A princípio faziam-se acordos com os governos locais, depois quando seus interesses foram contrariados adentraram militarmente pelo interior do território queriam também, minério e outros produtos agrícolas. Para tal, iniciaram uma acirrada disputa por territórios no continente africano. A princípio faziam-se acordos com os governos locais, depois quando seus interesses foram contrariados adentraram militarmente pelo interior do território.

Apesar do conteúdo do 9º ano ser outro, nós vamos fazer duas viagens no tempo: uma pela História que fazem parte dos conteúdos programados para esta o 9º ano; outro faremos uma viagem pelo tempo já estudado que o tráfico de escravo, que apesar de ter sido uma comercialização de pessoas, como mercadoria, este período foi de grande riqueza de trocas culturais que os escravizados que vieram do continente africano trouxeram para o nosso país.

Bom, mas o convite que faço a vocês é mais amplo. Nós vamos visitar a África. Vamos visitar este continente para conhecer como esses povos ricos em cultura que muito influenciou os povos brasileiros. Mas, o convite é para entrarmos na cozinha das senzalas, porque nós já estudamos sobre o escravismo no Brasil. Vamos recordar para conhecermos um pouquinho mais sobre esta cultura culinária.

Por que povos brasileiros?

Só para reforçar, mas entendemos por povos brasileiros a diversidade cultural brasileira. Somos um povo com diversos povos, pois em cada região brasileira nos deparamos com costumes, hábitos, crenças e valores diferenciado de outra região. Temos uma diversidade cultural, na dança, na religião, na culinária, na arte.

Vocês podem perguntar: Por que estudar a influência africana no Brasil através da culinária, já que estes povos deixaram uma herança na música, na arte e na religião?

Legal! Vamos visitar a cozinha.... As contribuições dos povos africanos estão

presentes em nosso cotidiano sempre! Em Minas Gerais nós comemos quiabo, angu, banana, inhame, “e outros alimentos”. Você sabe de onde estes alimentos vieram? Você sabe como eles permaneceram até hoje em nosso dia a dia?

Vamos então, entender tudo isso?

Bom, para entendermos toda essa herança em nosso cotidiano, precisamos recordar como esses africanos, tratados como escravos, contribuíram para a formação da cozinha brasileira. Cozinha? Por que é nesta parte da casa que tudo acontecia todas as relações entre senhores, dono de escravos, os africanos escravizados.

Vamos lembrar mais um pouquinho: quando os colonizadores e os escravos africanos aqui chegaram não tinham MC Donald para comprar um Hambúrguer, não tinha batata frita, muito menos “disque entrega”. Tinham que se virar e cozinhar o pouco que tinham e tentar encontrar alguma coisa aqui nesta Terra desconhecida.

Para compreender de fato toda essa situação nova, vamos primeiro entender como esses escravos chegaram no Brasil e como se deu toda essa presença em nossa cultura.

Você sabia que.

### **CULTURA**

Cultura significa todo aquele complexo que inclui o conhecimento, a arte, as crenças, a lei, a moral, os costumes e todos os hábitos e aptidões adquiridos pelo ser humano não somente em família, como também por fazer parte de uma sociedade da qual é membro.

A cultura é um produto humano e histórico, portanto a cultura vai se transformando ao longo do decorrer do tempo. Assim, em uma mesma sociedade, existem grandes diferenças culturais. No Brasil, os hábitos alimentares, como parte da nossa cultura, variam bastante de um estado para o outro. Na Bahia o acarajé é um dos pratos mais consumidos, no Pará, é o tucupi, no Rio Grande do Sul o chimarrão e o churrasco, em Minas Gerais o quiabo, o jiló e o angu. Assim, cada estado brasileiro tem sua cultura local, influenciado pelos povos que contribuíram para sua formação cultural.

Agora vamos à nossa viagem!!!!

Primeiro porto? A Escravidão no Brasil.

# Capítulo 1

## Escravos, Escravidão e Cultura

Antes de iniciar a nossa conversa, quero fazer uma provocação...

Você já ouviu falar de....

**Escravo?** Indivíduo que está ou foi privado de sua liberdade, sendo submetido à vontade de outra pessoa. Que muitas vezes não consegue livrar da influência de outra pessoa. Em outro sentido, pode-se dizer que a palavra escrava significa: pessoa que é dependente do álcool, da droga; escravo do trabalho, quem trabalha sem descanso; quem trabalha como ajudante, o criado, dedicado muito leal.

**O sinônimo de escravo:** servo, dependente, criado.

### a) Escravidão?

**Sabemos o que é?**

Escravidão é um sistema em que os seres humanos são tratados como uma propriedade, na medida em que são vendidos e comprados por diversas partes, a fim, quase sempre, como mão de obra. Neste sistema, a pessoa que compra o escravo é proprietário da pessoa total.

A escravidão é um conceito muito identificado com a África, porém devemos perceber que tal conceito não surgiu na África e nem foi uma exclusividade deste continente. Nosso senso comum sobre o passado nos leva a pensar em escravidão como uma relação de posse de mercadoria, atrelada à violência, passividade do escravo e ao cativo, visão essa que povoa o imaginário popular daqueles que ignoram as relações históricas em que estão inseridas as sociedades humanas.

Com certeza já ouviu e já estudou sobre estes assuntos, mas estamos só relembrando, dando um toque em nosso “baú” do conhecimento.

Geralmente quando falamos em escravidão, somos levados a acreditar que foi um fenômeno universal e igual em todas as partes do mundo. Entretanto, precisamos lembrar que a escravidão que se desenvolveu no continente africano foi diferente das práticas na América, Europa e Ásia.

Só para dar um exemplo, no Egito Antigo, os escravos não eram a base da produção, eram os camponeses os responsáveis pela produção agrícola dos faraós. Os escravos eram responsáveis pelo trabalho doméstico e militar. Na Roma Antiga, era o contrário, toda produção, toda obra pública, inclusive a diversão nas arenas de gladiadores, era obrigação da massa escravizada, ficando esta civilização conhecida como civilização escravista. No Oriente, nos haréns do grande sultão, as concubinas eram escravas que serviam aos seus senhores, que na grande maioria, eram capturadas ou raptadas em outras regiões, chegando a vir da Europa.

**Fique ligado!!!!**

Harém é uma palavra derivada do árabe harâm, que significa um grupo de mulheres que habitam e compartilham uma casa, vivendo sobre as regras de um casamento poligâmico.

**Concubina?**

Mulher que vive de modo marital com um homem, mas que não é casada com o mesmo perante a lei.

Assim, podemos entender que nem sempre a escravidão foi baseada na diferença étnica e para entendê-la precisamos conhecer as suas diferentes formas e procedimento.

Você sabe o que é etnia?

Então vamos lá...

Etnia é????

Etnia significa grupo que é culturalmente homogêneo. Do grego *ethnos*, povo que tem o mesmo *ethos*, costume, e tem também a mesma origem, cultura, língua, religião, etc.

O termo etnia não é sinônimo de raça. A palavra raça caiu em desuso pela comunidade científica quando se corresponde aos diferentes grupos humanos. A ideia de etnia é um conceito diferente da noção social de raça que se usava até a metade do século XX, e abrange mais aspectos culturais.

Como estamos falando de África, como a escravidão aconteceu entre esses povos?

Era comum os povos africanos utilizarem os escravos para diversos fins, e como este é um continente rico em diversidade, assim, cada povo seguindo a sua organização política, social e econômica desenvolveu a sua forma de escravidão. E como esta escravidão estava voltada para a cultura local, essa tomava características doméstica e não comercial, de um grande negócio. Desta forma o escravo era um braço a mais na lida cotidiana.

Só para completar.... Muitos povos africanos preferiam as mulheres como escravas, pois estas eram responsáveis pela agricultura além do mais poderiam gerar novos membros para a comunidade, que consideravam em muitos casos, como livres as crianças que nasciam de mães escravizadas.

Qual a ligação entre Brasil e África?

Só para lembrar: O Brasil foi colonizado, ocupado durante vários séculos pelos Portugueses. Portugal tinha uma vasta ligação com a África, pois já se fazia muito tempo que Portugal tinha interesse comercial com os povos que habitavam esta região. E quando os portugueses vieram para o Brasil, eles já tinham uma certa experiência com a comercialização de escravos.

Outra coisa, a exploração do Brasil, como colônia de Portugal só foi possível com o trabalho exaustivo desses escravos africanos, até então vistos como uma peça a mais na roda comercial.

Para melhor entender, vamos tratar do tráfico de escravos!  
Como tudo aconteceu?

## b) **Tráfico Negroiro**

Como aconteceu?

A África, por vários séculos forneceu escravos para vários lugares do mundo. Cerca de 12 milhões de pessoas foram retiradas de sua prática social e econômica e levadas para a América, deste grupo cerca de 40% vieram direto para o Brasil. Essas pessoas foram retiradas de seu convívio por europeus que há muito tempo já realizava lucrativos comércio na Costa africana. Essa prática comercial permitiu que dentro do próprio continente fosse formada rede de comércio interno, na grande maioria chefiada por grupos locais ou chefes políticos.

O grupo de escravos que vieram para o Brasil, foi a partir da ocupação do território colonial brasileiro, ou seja, a partir da transferência dos portugueses colonizadores, mas acima de tudo, foi com a implantação da cana de açúcar que tudo isso aconteceu. Só para lembrar... Os portugueses quando ocuparam o território brasileiro, fizeram essa ocupação a partir da plantação da cana de açúcar, pois dominavam o conhecimento sobre as técnicas de comercialização. Já praticavam esse plantio nas ilhas Madeiras e Açores no Atlântico.

A princípio, os portugueses entendiam que seria fácil dominar os índios nativos, pois segundo a visão dos europeus, todo povo que não era branco, era considerado atrasado. Entretanto, a Igreja permitiu essa dominação por pouco tempo, pois o interesse da Igreja Católica era de batizar esse povo e aumentar os seus fiéis. Desta forma, retornaram ao continente africano e através da compra, captura, sequestro e conflitos entre as diferentes etnias, passaram a traficar esses escravos para além do Atlântico, trazendo para o Brasil e outras regiões da Europa. É bom lembrar que este não foi o motivo fundamental para o tráfico. Os africanos escravizados eram lucrativos no comércio daquele período.

Neste período, a Igreja Católica vinha perdendo fiéis, devido a Reforma Protestante.

O que foi a Reforma? Divisão da Igreja onde fez surgir várias religiões, chamadas grosseiramente de Protestantes.

Para implementar este comércio foram sendo construídos vários armazéns feitorias ao longo do litoral africano onde os escravos eram aprisionados. Esses africanos aprisionados se tornariam escravos a partir do momento que eram embarcados nos navios negreiros

Os navios negreiros ou tumbeiros eram carregados com escravos oriundos de diferentes regiões e etnias (nós já discutimos este conceito, lembram?). É importante destacar que durante essa travessia, todo princípio de humanidade era desconhecido pelos mercantilistas desta época.

Fique ligado...

**"Navios tumbeiros"** aquelas embarcações que, durante praticamente quatro séculos (do XV ao XIX) praticavam o abjeto comércio de escravos humanos originários do continente africano. Comércio lucrativo, trouxe riqueza e poder aos donos de tais embarcações.

A viagem da África para o Brasil durava em torno de 30 a 45 dias, conforme o lugar de partida e de chegada. Com a chegada dos navios negreiros, os escravos eram conduzidos a diferentes portos e localidades. O destino mais comum era os mercados onde eram comercializados rendendo lucros aos seus comerciantes.

Com o passar do tempo, esse comércio se tornou muito lucrativo o que levou vários brasileiros, a partir do século XVIII e XIX, investirem neste ramo comercial que em sua maioria era realizado através do escambo, ou seja, na troca por mercadorias de baixo valor, como aguardente, tecidos, pólvora, entre outros produtos.

Qual caminho esses escravos africanos fizeram?

Como já foi falado acima, o comércio de escravos africanos fazia parte de uma grande rede de comercialização que não estava só ligada ao oceano Atlântico, mas a outras rotas como a do Mar Mediterrâneo (grande elo entre a Europa e o Oriente, rota da busca por especiarias. Lembram?), onde faziam parte de um pacote de produtos a serem comercializados, como: sal, ouro, marfim e especiarias. Só para informar... a rota comercial do Mar Mediterrâneo era controlada pelos muçulmanos que também eram escravistas.

Mas quem são os escravos africanos que para aqui vieram?

Durante os séculos XVI e XVIII, o comércio transatlântico foi responsável por cerca de 70% das exportações de escravos da África. Pela Costa Ocidental, que localiza-se ao lado oeste do Continente Africano, na parte oriental do Oceano Atlântico composta pelos seguintes países: Benim, Burkina Faso, Cabo Verde, Costa do Marfim, Gâmbia, Gana, Guiné, Guiné-Bissau, Libéria, Mali, Mauritânia, Níger, Nigéria, Senegal, Serra Leoa e Togo. São locais que contribuíram com grande contingente de escravos. A região Centro ocidental, localizada bem ao centro do continente, está a África Central bem povoada, chegando ao limite da costa com o

Oceano Atlântico. Os países que estão inseridos nesta região são: Angola, Burundi, Chade, Congo, Camarões, Gabão, Guiné Equatorial, República Centro-Africana, Ruanda e São Tomé e Príncipe. As áreas citadas, são regiões que exportaram o maior número de escravos, desde o século XVI até quase o final do XIX. A Senegâmbia exportou a menor quantidade de escravos para o Atlântico. O século XVIII foi o período de maior exportação de escravos, cujo aumento afetou todas as regiões.

### Principal caminho do Tráfico

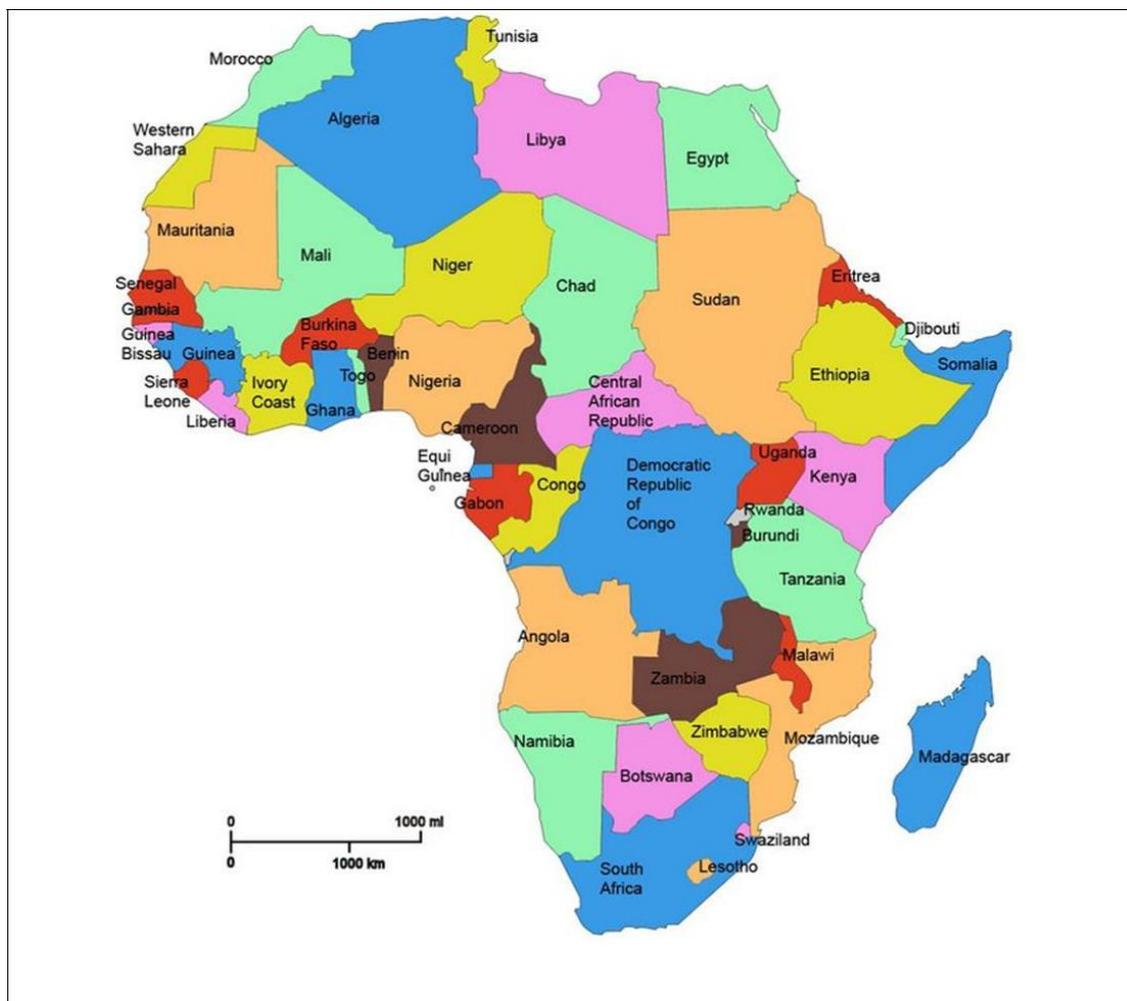


É denominado Senegâmbia a região localizada entre os rios Senegal e Gambia, francamente frequentada pelos portugueses entre os séculos XV e XVI, quando o monopólio de todo o comércio desta região estava nas mãos deste grupo de comerciantes, ou seja, eles monopolizavam as relações comerciais. Este monopólio foi possível graças a navegabilidade do

rio Gambia que permitiu aos portugueses utilizarem-no como caminho para entrar no interior do continente africano e assim monopolizar o comércio de escravista nesta localidade.

A partir do final do século XVIII, o comércio de escravos no oceano Índico envolveu-se com o tráfico de escravos para as Américas. A maioria dos escravos provenientes da Costa Oriental que chegaram às Américas veio da costa de Moçambique. Moçambique está localizado na porção sudeste do continente africano. Seu território, banhado a leste e ao sul pelo Oceano Índico, limita-se ao norte com a Tanzânia, a noroeste com Malauí, a oeste com a Zâmbia e Zimbábue e a sudoeste com a África do Sul e Suazilândia. O mapa abaixo nos permiti ter uma localização espaço-geográfica da África.

Mapa Político de África



É importante lembrar que não eram todos os escravos que se submetiam passivamente à condição de escravidão. Eram comuns as fugas, as revoltas durante o longo período de escravidão aqui no Brasil. Como forma de resistência nesta luta, foram formados os quilombos, onde os escravos tidos como fugitivos tentavam reproduzir a vida deixada além-mar, ou seja, tentavam reconstruir as tradicionais formas de associação política, social, cultural e de parentesco.

A partir do final do século XVIII e início do século XIX, o mundo ocidental, ou seja, a Europa e os países que sofreram influência dos países europeus começam a passar por grandes transformações, graças à Revolução Industrial, que substituiu a mão de obra humana pela máquina, que de certa forma mudou as relações de trabalho. Com estas mudanças, a relação de trabalho passa a ser assalariada. Assim, aqueles que no passado eram grandes defensores da relação escravista, agora, necessita que esta relação seja de produção e consumo. A submissão sem dinheiro, não tem mais espaço, pois a produção em larga escala exige um mercado consumidor. Exige um mercado que compra, e ao comprar, exige produção. Esta ideia de produção chega ao Brasil de forma gradativa, pois o berço da Revolução Industrial mantinha relações comerciais com Portugal e com o Brasil.

Lembrem-se, com a Revolução Industrial, as trocas comerciais passaram a basear-se em dinheiro, moeda. Assim, as pessoas que trabalhavam precisam ter salários para poder comprar, e com isto o mercado produzir. Hoje, chamamos essa relação de mercado. Com essa nova realidade, os donos das empresas passaram a ser conhecidos como empresários. Esses empresários, ou seja, os donos das empresas perderam o interesse pelo modo escravista, até então existente.

Com essa mudança, a luta contra a escravidão ganha mais espaço na mídia da época, ou seja, os jornais começam a falar sobre abolição, ou seja, fim da escravidão. No Brasil, esta luta contra a escravidão passa ser discutida e com movimento pedindo o fim da escravidão a partir do século XIX.

A Revolução Industrial e a grande produção de mercadoria fizeram crescer a necessidade de levar a mercadoria produzida nas indústrias para outros locais, que não só a Europa. Mas para que isso acontecesse era preciso ocupar outras regiões fora do continente europeu, pois esse já consumia os produtos que saiam dessas indústrias.

Qual seria a saída? Encontrar um outro local? Que local foi esse?

O local foi o continente africano que já era conhecido pelos europeus. Assim, a partir do século XIX começou uma nova ocupação da África, mas agora não era mais para o tráfico de escravo, mas para levar os produtos industrializados da Europa para serem consumidos por esses povos, mas também buscar minérios, ouro, pedras entre outros produtos. Mas não era só isso! Os europeus acreditavam que eram o único grupo étnico que deveria impor sua cultura a outros povos.

Na concepção dos europeus, os colonizados deveriam se sujeitar ao domínio das nações europeias! Esse novo tempo da História ficou conhecido como Imperialismo.

Assunto que você vai estudar neste ano escolar.

### c) **Contribuição Cultural Africana**

Quando falamos em cultura africana, necessário fazer algumas perguntas como:

- Quais elementos culturais, crenças, valores e conhecimentos estão embebidos em nosso dia a dia e foram base para a construção de nossa história
- Quais são os aspectos de nossa cultura que não trazem a marca da cultura africana?

Para entendermos a formação cultural do Brasil colonial e todos os seus hábitos e costumes voltemos os nossos olhos para o Oceano Atlântico e seus viajantes que contribuíram com os braços no trabalho na lavoura, nas construções, nas marcenarias, ou seja em tudo que era construído no Brasil. Esses viajantes tiveram contribuição fundamental na formação cultural. Em todos os locais do Brasil podemos perceber a grande herança afro, tais como: na forma de andar, na música, nas artes, na organização da cozinha, na culinária, na cantiga de ninar, nas brincadeiras, entre tantas outras coisas que usamos e fazemos sem perceber.

Você sabe de onde veio a palavra moleque? E a palavra tutu (dinheiro, mistura de feijão batido com farinha de mandioca)? E maracatu?

Pois é, minha gente essas e tantas outras palavras nós usamos e é de origem africana.

Da mesma forma, temos uma cozinha rica de quitutes africanos que permaneceram vivos em nossa culinária. Claro! Toda essa contribuição sofreu influência foi se modificando adaptando e se modernizando ao longo da nossa História. Usamos hoje o quiabo com frango, mas usamos outros métodos para cortar a “baba” característica desta leguminosa. Usamos a

dobradinha com outros ingredientes como a cenoura, usamos a rabada com agrião, mas tudo isso sofreu mudanças, pois o nosso fogão é a gás e não de pedras no chão como nos primórdios de nossa História.

Entretanto, não podemos deixar de contar para vocês que quando o Brasil se tornou República, a elite que chegou ao poder tentou apagar todos os registros oficiais da entrada de africanos escravizados no Brasil, alegando que esta mancha deveria ser apagada para que o Brasil fosse bem visto nas relações internacionais. Recolhiam os documentos como se fossem atos do Estado.

Pouco adiantou! A nossa memória permaneceu e permanece. Sabem por que?

Porque a cultura dos povos africanos tem como raiz a oralidade. Assim, toda essa herança cultural chegou até nós pela resistência da fala, da história contada dos mais velhos às novas gerações.

Claro que este ato de tentar ocultar tudo nos fez perder muito de nosso passado, da vida dos africanos escravizados que para o Brasil vieram. Porém, como toda cultura de resistência, a vida da nação negra não se apagou e se faz pulsar em nosso dia a dia. As sobrevivências africanas alimentam a alma brasileira na: música, nas danças, na religiosidade, na linguagem, na alimentação, nas festividades e nas formas de organização política dos quilombos.

Isso é Cultura! Permaneceu! Modificou! Mas vive em nossa imaginação

## REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ANDRADE, Ana Luíza Mello Santiago de. Disponível em:

<http://www.infoescola.com/historia-do-brasil/navios-negreiros/>>acesso em 24/01/2017

BRASIL, Ministério da Educação. Diretrizes Curriculares Nacionais para a educação das relações étnico-raciais e para o ensino de História e Cultura Afro-Brasileira e Africana (2005). Brasília: Secretaria Especial de Políticas de Promoção da Igualdade Racial/Secretaria de Educação Continuada/Alfabetização e Diversidade, jun. 2005.

COSTA e SILVA, Alberto. A escravidão entre os africanos. A manilha e o libambo: África e a escravidão, de 1500 a 1700. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2002, p. 79 -132.

LIMA, Mônica. Dos Conceitos de Escravidão: um olhar sobre um novo modelo de escravidão no Mundo Contemporâneo e sua aceitação no campo Historiográfico. Para que serve a História da África? Disponível (trecho) em: [http://www2.uol.com.br/historiaviva/artigos/conhecer\\_historia\\_africa\\_monica\\_lima.html](http://www2.uol.com.br/historiaviva/artigos/conhecer_historia_africa_monica_lima.html) > Acesso em 20/01/2017.

TURCI, Érica. Escravismo no Brasil: A resistência de africanos e descendentes. Disponível em: <https://educacao.uol.com.br/disciplinas/historia/escravismo-no-brasil-a-resistencia-de-africanos-e-descendentes.htm> > acesso em 20/01/2017.

FELINTO, Renata. Culturas Africanas e afro-brasileiras em sala de aula: saberes para os professores, fazeres para os alunos: religiosidade, musicalidade, identidade e artes visuais. Fino Traço Editora LTDA, Belo Horizonte, 2012.

LINO GOMES, Nilma e JEUSUS, Rodrigo Edimilson de. As práticas pedagógicas de trabalho com relações étnico-raciais na escola na perspectiva de Lei 10.639/2003: desafios para a política educacional e indagações para a pesquisa Educar em Revista, núm. 47, janeiro a março, 2013, pp. 19-33 Universidade Federal do Paraná. Paraná. Brasil.

THOMAZ, Fernanda. História da África. CEAD.UFJF. Juiz de Fora. 2015.

TURCI, Érica. Escravismo no Brasil: A resistência de africanos e descendentes. Disponível em: <https://educacao.uol.com.br/disciplinas/historia/escravismo-no-brasil-a-resistencia-de-africanos-e-descendentes.htm> > acesso em 20/01/2017.

FRANCISCO, Wagner de Cerqueira e Francisco em: **Países**. Disponível em: <http://mundoeducacao.bol.uol.com.br/geografia/mocambique.htm> > acesso em: 24/01/2017

SOUZA, Rainer. Disponível em: (<https://educacao.uol.com.br/disciplinas/historia/historia-da-escravidao-exploracao-do-trabalho-escravo-na-africa.htm> > acesso em 24/01/2017

SOUZA, Eron Pereira. Disponível em: <http://eroneducador.blogspot.com.br/2013/08/escravidao-conceitos-ao-logo-da-historia.html> > acesso em 24/01/2017

DOMINGUES, Joelza Ester. Disponível em: <http://ensinarhistoriajoelza.com.br/a-rota-dos-escravos/> >acesso em 24/01/2017.

NETO, Alfredo Veiga. Cultura, Cultura e Educação. UFRS. Universidade Luterana do Brasil. Programa de Pós-graduação em Educação. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbedu/n23/n23a01> > Acesso em 25/01/2017.

CANEDO, Daniele. “CULTURA É O QUÊ?” V ENECULT. REFLEXÕES SOBRE O CONCEITO DE CULTURA E A ATUAÇÃO DOS PODERES PÚBLICOS. Disponível em: <http://www.cult.ufba.br/enecult2009/19353.pdf> > Acesso em 03/02/2017.

BATISTA, Jefferson Alves. Reflexões sobre o Conceito Antropológico de Cultura. REVISTA SABER ELETRÔNICO Ano 1 Vol. 1 Nov / Jun 2010 ISSN 2176-5588 102. Disponível em: <http://www.unifaj.edu.br/NetManager/documentos/reflexoes%20sobre%20o%20conceito%20antropologico%20de%20cultura.pdf> > Acesso em 03/02/2017

SANTOS, José Luiz dos. O que é cultura? São Paulo: Brasiliense, 2006. - - (Coleção primeiros passos; 110)

## Capítulo 2

### Origem dos Alimentos Presentes na Culinária Brasileira

A cozinha da colônia era entregue às africanas escravizadas, pois no início da colonização os colonizadores não trouxeram as mulheres. Assim, todo abastecimento alimentar, ou seja, todo o sustento alimentício dos senhores brancos colonizadores era feito pelas africanas escravizadas que além de sustentar a casa dos senhores também tinham que suprir as necessidades de sobrevivência das senzalas. E pensem bem! Será que era fácil encontrar tudo que precisavam para cozinhar?

Na grande maioria a cozinha da Brasil colônia adaptações foram feitas com o que encontravam na colônia e daquilo que vinham nos navios do tráfico de africanos escravizados e nos navios comerciais.

Desta forma, os africanos e africanas passaram a adaptar seus hábitos culinários aos ingredientes que iam encontrando na colônia. Nesta adaptação, a culinária passou a ser feita através de uma troca de influência entre a culinária indígena, a portuguesa e a africana.

Com esta rica troca de experiências, de conhecimento, de resistência e permanência desses novos ingredientes, de novos hábitos e costumes, resultou a nossa culinária muito diversificada em diferentes regiões brasileira. Afinal de contas, somos um país com grande extensão territorial que recebeu influência cultural de todos os povos que contribuíram para a sua formação. Em cada canto do nosso Brasil, vamos encontrar uma forma diferente de cozinhar determinado alimento, pois a culinária faz parte da cultura dos povos e como toda cultura ela mutável, ou seja, muda, se transforma e se adapta, pois é viva.

Falamos em cultura culinária, mas quais elementos da nossa culinária tem origem no continente africano?

Bom vamos neste estudo citar apenas alguns elementos de origem africana, muito ainda temos que conhecer!

Então! Vamos a feira?!

## QUIABO



O quiabo é da mesma família botânica do algodão e do hibisco, como bem mostram as suas flores vistosas.

O quiabo já era plantado nas várzeas do rio Nilo, pelos egípcios XII séculos antes de Cristo. Existem relatos de sua introdução no Brasil com o comércio de escravos em 1658 e no Suriname em 1686. Existem informações do seu plantio nos estados americanos da Filadélfia em 1748 e na Virginia em 1781.

O fruto imaturo do quiabeiro é utilizado em muitos pratos tradicionais como ‘frango com quiabo’ no Brasil, ‘gumbo’ no sul dos Estados Unidos, ‘dishcah chua’ no Vietnam, ‘garri’ na Nigéria, ‘callaloo’ no Caribe. O caruru é comida tradicional da Festa de São Cosme e Damião muito celebrada no Nordeste e o quiabo é o seu principal ingrediente.

## JILÓ

O jiloeiro é a planta que produz um fruto conhecido como jiló, caracterizado pelo seu sabor amargo.



O jiló é um fruto amplamente utilizado na culinária brasileira

Os relatos de pesquisadores informam que o jiló entrou no Brasil vindo do continente africano, sendo introduzido no Brasil pelos africanos escravizados vindo da região de Angola e Moçambique. Hoje é amplamente cultivado no Brasil, principalmente no Sudeste e Centro-Oeste brasileiro. Os estados que mais cultivam a planta são o Rio de Janeiro, Minas Gerais, Espírito Santo e São Paulo.

## ARROZ AFRICANO



O arroz africano conhecido (*Oryza glaberrima*) teve seu cultivo e domesticação iniciado há mais de 3 mil anos na África, em uma região que vai do Senegal à Costa do Marfim. A espécie *glaberrima* é caracterizada pela sua casca de cor avermelhada, grãos de tamanhos pequenos e macios. O arroz africano é uma planta muito resistente à salinidade, seca, aridez e enchente, sendo, por outro lado, mais suscetíveis às doenças do que o arroz asiático. Por determinação dos portugueses o arroz africano foi substituído pelo arroz asiático. Caso alguém desobedecesse ao decreto português era preso e condenado.

## BANANA



Muito antes disso, a expansão do Islã levou a banana para a África. E os portugueses trouxeram-na para o Brasil. Hoje é cultivada em regiões tropicais e exportada para todo o mundo. Os principais importadores são Estados Unidos e Europa. O Brasil está entre os maiores produtores e consumidores mundiais.

## VINAGREIRA



Origem: África. Foi introduzida no Brasil a partir dos africanos escravizados que vieram de Moçambique. Seu nome deriva do característico sabor ácido de suas folhas e cálices folhais, que são as principais partes utilizadas. Nos estados da região Sudeste, e também no norte do Paraná, empregam-se seus cálices para sucos e geleias. No Maranhão, costuma-se cozinhá-las, finamente picadas e, então, temperá-las com gergelim, camarão seco, alfavaca e sal: o cuxá.

O fruto é vermelho escuro ou branco (na variedade alba – azedinha-de-guiné) e pode ser usado na fabricação de geleias, xaropes, conservas, pastas, picles e vinho.

## FEIJÃO-DE-METRO

Nome popular: Feijão-verde Origem: África ou sudeste da Ásia



A origem do feijão de corda data da África Tropical, com vagens longas, tenras e pouco fibrosas. Apresenta sabor semelhante ao da vagem comum. O feijão-de-metro é uma hortaliçalegume introduzida no Brasil no séc. XVII, pelos colonizadores portugueses e espanhóis e pelos escravos africanos, provavelmente no estado da Bahia. Posteriormente, disseminou-se por outros estados do Nordeste e outras regiões do País, principalmente para o Norte e Centro-Oeste. No Sul, seu uso é menos conhecido, predominando em regiões de concentração oriental.

## DENDÊ



Nome popular: Coco-de-dendê Origem: Costa Ocidental da África. O óleo originário desta palmeira, o azeite de dendê, é bastante utilizado na culinária baiana. Apresenta três variedades: Dura (fibra dispersa na polpa); Psifera (não possuem casca separando a polpa da amêndoa); Tenera (apresenta um anel fibroso ao seu redor).

## COCO DA BAIÁ



Nome da fruta – Coco-da-baía

Características do coqueiro – Palmeira geralmente com até 30 metros de altura, estipe solitário, curvo ou ereto. Folhas grandes, podendo atingir até 3 metros de comprimento, pêndulas com folíolos de coloração verde-amarelada. Flores numerosas, de coloração alva, reunidas em inflorescência do tipo cacho.

Origem do coqueiro – a palmeira que dá o famoso coco-da-praia, coco-da-índia, coco-da-baía ou, simplesmente, coco – é bastante diversificada. Uns dizem que ele é oriundo da Índia, outros afirmam que ele é proveniente das ilhas do Pacífico. Alguns, ainda, o julgam africano. E, para completar, muitos ousam afirmar que ele já existia, em tempos pré-colombianos, na América Central. Na verdade, sua origem exata ainda é desconhecida, perdeu-se no tempo, pois há muitos séculos já é encontrado em quase todas as regiões litorâneas tropicais e subtropicais do planeta.

O certo é que, no Brasil, ou melhor, na Bahia, o Coco chegou em 1553, em embarcações portuguesas, provenientes das ilhas de Cabo Verde, para havia sido levado pelos mesmos portugueses, como nos informa o viajante Gabriel Soares de Souza. Dali, da região do Recôncavo Baiano, espalhou-se por toda a costa do Brasil, levado pela corrente marítima

## MELANCIA



A melancia é uma fruta rasteira, originária da África do deserto Kalahari. A colheita de melancia se deu há cerca de 5.000 anos, no Egito, como descrevem hieróglifos. Pertence a mesma família do pepino, da abóbora e do melão. O fruto é arredondado ou alongado, de polpa vermelha, doce, com alto teor de água. A casca é verde e lustrosa, com estrias verde-escuro no sentido do comprimento.

## PIMENTA MALAGUETA



A pimenta *Malagueta* é uma das pimentas mais famosas do Brasil, originária da Costa da Malagueta, perto de Gana. Foi também utilizada na culinária de países como Portugal e Moçambique, dentre outros países africanos. Possui classificação de alta de ardência.

## INHAME



Embora não se sabe de que país se originou o inhame, esta é uma das mais antigas plantas alimentares conhecidas. Elas têm sido cultivadas desde 50.000 AC na África e mais tarde foi encontrada no continente asiático. Além destes continentes, o inhame também atualmente cultivado nas regiões tropicais e subtropicais da América do Norte e do Sul. Foi introduzido no Brasil através de Cabo Verde e São Tomé e Príncipe.

## CAFÉ



A história do café começou no século IX. O café é originário da Etiópia (possivelmente com culturas no Sudão e Quênia) foi introduzido em outros países através do Egito e da Europa. Mas, ao contrário do que se acredita, a palavra “café” não é originária de *Kaffa* — local de origem da planta —, e sim da palavra árabe *qahwa*, que significa “vinho” (قهوة), devido à importância que a planta passou a ter para o mundo árabe.

Uma lenda conta que um pastor chamado Kaldi observou que suas ovelhas ficavam mais espertas ao comer as folhas e frutos do cafeeiro. Ele experimentou os frutos e sentiu maior vivacidade. Um monge da região, informado sobre o fato, começou a utilizar uma infusão de frutos para resistir ao sono enquanto orava.

Parece que os grupos africanos, que conheciam o café desde a Antiguidade, moíam seus grãos e faziam uma pasta utilizada para alimentar os animais e aumentar as forças dos guerreiros. Seu cultivo se estendeu primeiro na Arábia, introduzido provavelmente por prisioneiros de guerra, onde se popularizou aproveitando a lei seca por parte do Islã. O Iêmen foi um centro de cultivo importante, de onde se propagou pelo resto do Mundo Árabe.

## MILHO



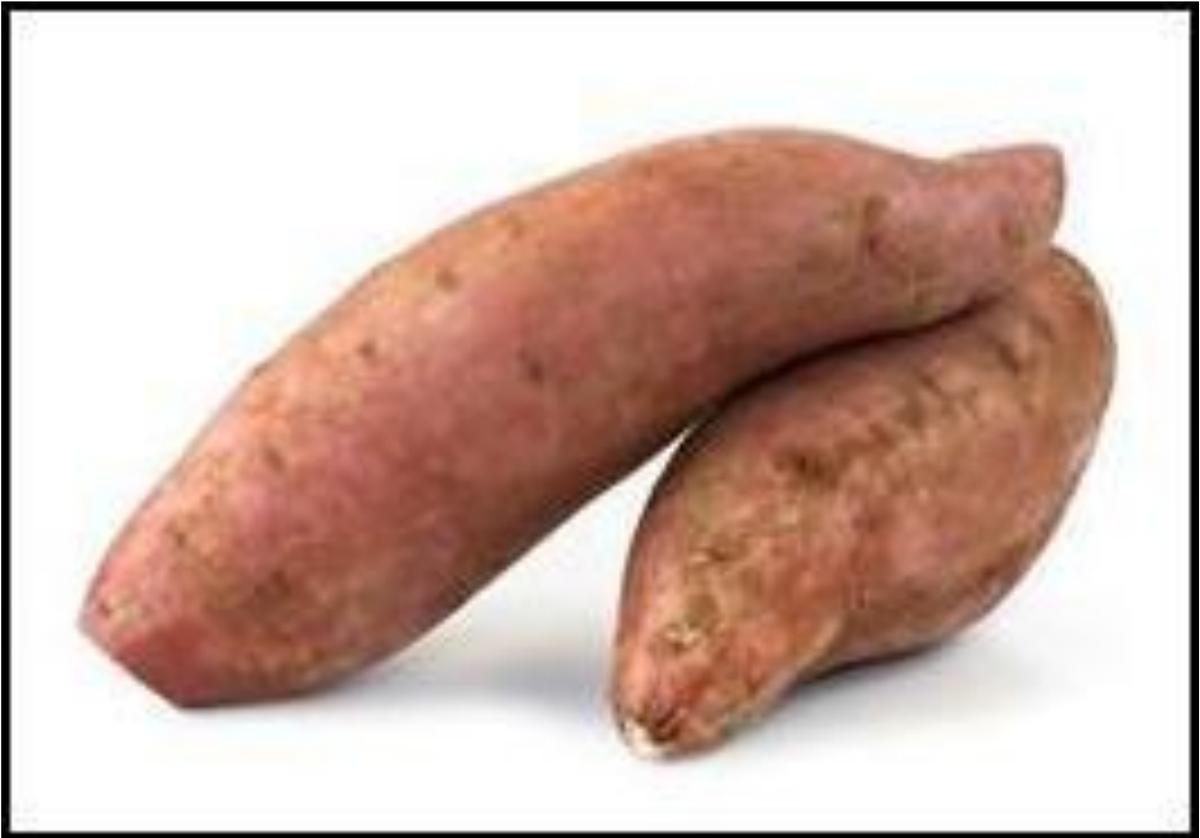
O milho é um dos alimentos mais consumidos em África, em países como África do Sul, Moçambique, Cabo Verde, como em grande parte do Sul da África. Se em Cabo Verde é bastante conhecido pelos seus pastéis, em Moçambique e em Angola em forma de farinhas (fubá).

## AMENDOIM



Introduzido no Brasil através dos colonizadores vindo dos seguintes países: Benim, Burkina Faso, Cabo Verde, Costa do Marfim, Gâmbia, Gana, Guiné, Guiné-Bissau. É muito utilizado em Moçambique e em Cabo Verde, sendo conhecido como amendoim. Em Angola é ginguba. É uma cultura muito importante em Moçambique.

## BATATA DOCE



A batata doce originária da América Central foi introduzida no Brasil através de Cabo Verde. A batata doce e o arroz são os carboidratos mais consumidos em Cabo Verde. Este alimento é muito utilizado em: Caldo de Peixe, na Cachupa, ou no Pastel de milho.

## REPOLHO



A planta é originária da região do Mediterrâneo. Sabe-se que os egípcios já usavam as folhas do repolho; na Grécia o mesmo era considerado uma fina iguaria. Na região central do repolho é situada a parte comestível da hortaliça, denominada popularmente como “cabeça”. Entre as principais espécies do mesmo, podemos citar a couve roxa e a couve-lombarda. O repolho em sua forma crua apresenta boas quantidades de vitamina A, importante para o crescimento e a formação dos dentes, e C, que age contra infecções. Além de ser um alimento de baixo teor calórico, o repolho-roxo possui hormônios que auxiliam na queima de gorduras. A hortaliça é bastante usada em saladas e pratos frios. Também pode ser cozinhada e empregada no preparo de alguns pratos, como o chucrute, um prato típico da culinária alemã.

## GRÃO DE BICO



O primeiro registo sobre o consumo de grão de bico remonta a cerca de sete mil anos. O seu cultivo começou na bacia do Mediterrâneo e, posteriormente, espalhou-se para a Índia e para a Etiópia. O grão-de-bico (garbanzo em espanhol), foi cultivado pelos antigos egípcios, gregos e romanos, sendo muito popular nessas culturas. Durante o século XVI, o grão-de-bico alastrou-se até outras regiões subtropicais do mundo, através dos exploradores espanhóis e portugueses, assim como dos índios que emigraram para outros países. Foi introduzido no Brasil por intermédio do tráfico de africanos.

## TRIGO



A origem do trigo é bastante remota. O homem cultiva o trigo, pelo menos, há seis mil anos. No início, triturando-o entre pedras rústicas, para aproveitar a farinha. Foram encontrados grãos de trigo nos jazigos de múmias do Egito, nas ruínas das habitações lacustres da Suíça e nos tijolos da pirâmide de Dashur, cuja construção data de mais de três mil anos a.C. A origem do precioso grão mistura-se com as lendas de quase todas as religiões: os egípcios atribuíam o seu aparecimento à Deusa Isis; os fenícios à Dagon; os hindus à Brama; os árabes à São Miguel; os cristãos à Deus. O uso do pão branco, de massa fermentada, é atribuído aos egípcios, 20 a 30 séculos a.C. O pão branco vai chegar ao Brasil com as primeiras expedições. Os grãos foram sendo introduzidos no Brasil através do tráfico de escravos, já que os portugueses não ficaram só no litoral do continente africano, estabeleceram relações comerciais em todo o continente.

## TILÁPIA



Peixe muito apreciado na culinária brasileira.

A Tilápia é uma espécie de peixe de água doce, comum no sudeste brasileiro. Mas a origem do animal é o continente africano. A Tilápia que veio para o Brasil é de originária do Egito. O grupo consiste em três gêneros importantes para a aquicultura – Oreochromis, Sarotherodon e Tilápia.

## MAXIXE



ORIGEM: O maxixe é uma hortaliça originária da África, chegou ao Brasil através dos escravos que vieram de Angola e Moçambique em tempos coloniais, trazida pelos escravos, acabou tornando-se um ingrediente típico da culinária do Nordeste. O nome maxixe é originário da língua africana banto. É da mesma família da abóbora, pepino, melão e melancia.

## SORGO



O sorgo tem como centro de origem a África. Chegou ao Brasil através dos africanos vindos da Guiné Bissau e Cabo Verde. Apesar de ser uma cultura muito antiga, somente a partir do fim do século passado é que teve um grande desenvolvimento em muitas regiões agrícolas do mundo. Em 1977, foi o quinto cereal mais importante em termos de quantidade produzida no mundo.

## FAVA



A origem da fava vem do Norte de África e da região do Cáspio. Sabe-se, porém, que é uma leguminosa consumida desde tempos antigos pelos Gregos, Egípcios, Romanos e por outros povos do Oriente Médio na Idade da Pedra. A fava é uma planta que dá fruto na Primavera, numa altura do ano em que existe pouca diversidade de hortaliça. É rica em proteínas e hidratos de carbono e pobre em vitaminas, à exceção da vitamina B.

Para finalizar este capítulo.

Apenas fizemos uma pequena viagem em busca de alguns elementos que compõem a nossa culinária. Buscamos apenas conhecer a origem de elementos que fazem parte do nosso cotidiano alimentar e que ajudaram ao longo da nossa História construir a nossa cultura. Sabemos que o hábito de alimentar-se não é apenas saciar necessidades biológicas, mas é também um ato cultural, fazendo parte de todo o nosso imaginário.

Às vezes quando falamos em um determinado alimento e se este faz parte da nossa preferência, chegamos a sentir até o cheiro e ficamos imaginando este alimento em nosso prato. Este é o caso do quiabo aqui em Minas Gerais, quando falamos neste prato, começamos a ouvir diferentes relatos e a conversa fica prazerosa.

Bom! A cozinha brasileira a partir dos elementos culinários africanos é muito saborosa!

No próximo capítulo vamos conhecer esta combinação na nossa cozinha do dia a dia.

## Referencial Bibliográfico:

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Alimentos regionais brasileiros. 1. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

Disponível em: <http://culinaria-afro-brasileira.blogspot.com.br/p/culina.html> > acessado em 20/01/2017.

STRECKER, HEIDI. Cultura Brasileira. Culinária afro-brasileira: Africanos enriqueceram a cozinha brasileira. Disponível em: <https://educacao.uol.com.br/disciplinas/cultura-brasileira/culinaria-afro-brasileira-africanos-enriqueceram-a-cozinha-brasileira.htm> > acessado em 20/01/2017.

Comida Africana Disponível em: <http://culinaria.culturamix.com/comida/comida-africana> > acesso em 20/01/2017.

CUNHA, Manuela Alves. A Composição Química e Nutricional de Preparação de Origem Africana, Típicas de Culinária Baiana. UFBA. Tese de Mestrado. Salvador. 2010.

Culinária e comida Africana e Afro-brasileira Disponível em: <http://www.copacabamarunners.net/culinaria-africana.html> -> acessado em 20/01/2017

NASCIMENTO, Tiago Carpes do. Evolução Histórica. Cultura Afro-brasileira. Portal da Cultura afro-brasileira. Disponível em: <http://desacato.info/a-historia-e-a-cultura-da-africa-e-suas-implicacoes-com-a-cultura-brasileira/> > acessado em 21/01/2017

Disponível em: Cultura Afro-brasileira. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/principais-caracteristicas-da-cultura-afro-brasileira/> > Acesso em 01/02/2017.

GRIGOLETTO, Sérgio. O que é cultura? Disponível em: <http://www.clubeletras.net/blog/cultura/o-que-e-cultura-2/> > Acesso em 04/02/2017

Culinária do Nordeste do Brasil - Sua Pesquisa. Culinária Brasileira. A Culinária do Nordeste. [www.suapesquisa.com/musicacultura/culinaria\\_nordeste.htm](http://www.suapesquisa.com/musicacultura/culinaria_nordeste.htm) > acessado em 03/02/2017

Fonte: <http://desacato.info/a-historia-e-a-cultura-da-africa-e-suas-implicacoes-com-a-cultura-brasileira/> > acesso em 01/02/2017.

DANTAS, Tiago. Inhame: a importância dos alimentos na saúde. Disponível em: <http://mundoeducacao.bol.uol.com.br/saude-bem-estar/inhame.htm> > Acesso em 21/01/2017.

SIQUEIRA, L.A., ARAGÃO, W.M., TUPINAMBÁ, E.A. A Introdução do coqueiro no Brasil, importância histórica e agrônômica, 24p, 2002. (Embrapa Tabuleiros Costeiros. Documentos, 47). Disponível em <https://www.embrapa.br/tabuleiros-costeiros> > acessado em 16/01/2017.

GUTIERREZ, Anita de Souza Dias. – Centro de Qualidade de Horticultura – Publicado em 24/09/2013. Disponível em: <http://www.receitasticas.com/receitas/caruru.html> > Acessado em 15/01/2017.

Disponível em: <https://elegbaraguine.wordpress.com/2015/03/24/arroz-origem-africana/> > acesso em 15/01/2017.

Disponível em: <https://nplantas.com/fava-origem-botanica/> > Acessado em 20/01/2017

GASPAR, Davi Guilherme. Origem do Sorgo para o Brasil. Disponível em: <http://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/57319/1/Circ-1-Origem-importancia-1.pdf> > acessado em 20/01/2017

História da Raça: Tilápia Gift | Rural Centro. Disponível em: <http://ruralcentro.uol.com.br/noticias/historia-da-raca-tilapia-gift-52899> > acessado em 21/01/2017.

Disponível em: [http://www.i-legumes.net/beneficios-saude/inhame\\_historia/](http://www.i-legumes.net/beneficios-saude/inhame_historia/) > Acesso em 20/01/2017.

Disponível em: <https://www.google.com.br/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=origem+do+pimenta+malagueta> > Acesso em 20/01/2017

Melancia - Brasil Escola. Disponível em: [brasilecola.uol.com.br/frutas/melancia.htm](http://brasilecola.uol.com.br/frutas/melancia.htm) > acesso em 21/01/2017

Disponível em: [http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/alimentos\\_regionais\\_brasileiros.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/alimentos_regionais_brasileiros.pdf) >  
Acesso em 16/01/2017

BORGES, Artur. Pimenta Malagueta. Disponível em:  
<http://pimentasweb.blogspot.com.br/2010/04/pimenta-malagueta.html> > acesso em 16/01/2017.

RIBEIRO, Pedro Henrique Mendes. Comida e Religião: Dos Cultos Afro-brasileiros para a História da Alimentação Brasileira. DEP. História – UFRN. Disponível em:  
<http://www.cchla.ufrn.br/humanidades2009/Anais/GT23/23.1.pdf> > Acesso em 17/01/2017

PULITI, Paula. Amendoim, o poderoso brasileiro. Revista Vida Natural e Equilíbrio. “Pequenas e poderosas! ”. Edição 9. Disponível em: <http://www.abicab.org.br/historia-3/> > acesso em 21/01/2017.

## Capítulo 3

### CULINÁRIA AFRICANA

Quando vamos falar em culinária africana, precisamos lembrar que: o continente africano é um continente amplo com influência de vários povos que o cercam, como também dos povos que sempre visitaram a costa deste vasto continente. Cada povo deste que visitou ou comercializou com a África deixou parte da sua cultura. Mas para melhor entender este continente, o dividiremos em duas partes:

- No Norte onde está localizado os países banhados pelo rio Nilo entre outros países é comum o uso do trigo, tanto em plantio como na alimentação;
- No restante do continente africano veremos vários elementos compondo esta culinária como: o sorgo, o inhame, o milho, as folhas entre vários outros alimentos, inclusive a presença do arroz, da mandioca.

Embora essa culinária seja bastante diversificada e desconhecida por nós é ela que vai influenciar e a cozinha brasileira tornando-a rica e saborosa.

Desta forma, a vinda dos africanos escravizados para a colônia brasileira não significou somente a inclusão de novas formas no preparo da culinária colonial, mas acima de tudo na transformação da própria culinária africana. Aqui no Brasil, nem sempre encontraram os elementos necessário para a cozinha africana. Também não podemos esquecer de citar que muitos elementos encontrados na colônia brasileira também fez a travessia do Atlântico para o continente africano permanecendo em África até os dias de hoje.

Como comentamos anteriormente, os ingredientes africanos que chegaram no Brasil trazidos pelos africanos e pelos traficantes de africanos permaneceram e continuam ainda fazendo parte do nosso imaginário e do nosso cotidiano. Não podemos esquecer que esses elementos continuam em nossa culinária, mas como a culinária faz parte da cultura dos povos essa sofreu transformações ao longo do tempo. A Cultura é parte viva das nossas vidas, e como é viva, ela vai se adaptado e transformando.

A professora Mary Alvarenga nos faz pensar como foi valiosa a contribuição da África para as nossas vidas em nosso dia a dia. Vejamos o que a professora nos fala:

Os africanos trouxeram ao Brasil o gosto por novos temperos e a habilidade de improvisar receitas, misturando ingredientes europeus e indígenas. Na falta de inhame usavam mandioca, na falta de pimenta africana, abusavam do azeite de dendê. Na dieta do brasileiro, a influência africana pode ser percebida em dois aspectos: no modo de preparo e na introdução de ingredientes, como o coco e o milho. A cozinha africana privilegia os assados e não as frituras. O caldo é um item importante, proveniente do alimento assado ou simplesmente preparado com água e sal. No Brasil, esta prática popularizou o pirão. (ALVARENGA, 2012)

A cozinha africana como relata a professora Marly Alvarenga (2012), era uma cozinha pequena, mas de grande influência pelos seus temperos, os verdes e sua maneira de cozinhar modificou os pratos portugueses substituindo ingredientes e se adaptando aos pratos da terra, dando origem assim, a cozinha brasileira ensinando-nos a usar a panela de barro, a colher de pau e a panela de barro.

Assim, é desta cozinha pequena, persistente e resistente que vamos falar e demonstrar alguns pratos típicos que marcam a cultura dos povos africanos em toda sua diversidade e riquezas.

Para ilustrar essa nossa conversa selecionamos alguns pratos para nos dar água na boca e, assim, fazer com que possamos conhecer mais um pouco deste grande continente.

Vocês verão que fez-se uma pesquisa junto aos países que como o Brasil falam a língua portuguesa, são países lusófonos. Por que da escolha dos países de língua portuguesa?

Bom vamos por etapa:

Primeiro, países lusófonos são países que falam a língua portuguesa. Ao nos referir sobre esses países estamos falando de Angola, Brasil, Cabo Verde, Guiné Bissau, Moçambique, Portugal, São Tomé e Príncipe, Timor Leste. A lusofonia engloba, não só países lusófonos, mas comunidades em todo o mundo que falam o Português. (Luís Felipe, 2011)

Então, vamos à mesa?!



igrejas cristãs do país começaram a propagar discursos negativos sobre a macumba, considerando-a profana às leis de Deus.

A designação "macumba" é mais popular no Rio de Janeiro, em outros locais do Brasil é conhecido como candomblé (na Bahia) e Xangô (no Recife).

### **Pratos Típicos de Angola**

A culinária angolana é principalmente constituída de carnes (que são consumidas secas); de peixes, que ganham ainda mais sabores quando são combinados com ingredientes simples e básicos. Os angolanos utilizam em sua cozinha ingredientes básicos como: os cereais (sorgo, painço, milho); os feijões, lentilhas; inhame, quiabo e dihungo (que é uma abóbora carneira); as melancias, o tamarindo, o fruto de imbondeiro; O azeite de dendê (óleo de palma)

## Feijoada de Luanda



### Ingredientes:

- 750 g de Feijão manteia
- 200 g de manteia
- 02 nabos
- 01 cebola
- 150 g de farinha de mandioca
- 01 chouriço ( tipo de linguiça onde se usa carne a banha de porco)
- 500 g de pé de porco
- Azeite 100 ml
- Sal o quanto baste

### Preparo:

Depois de deixar de molho, levar para cozinhar o feijão e as carnes em separado em água temperada com sal. Faz-se um refogado com o azeite, a cebola até ficar ligeiramente alourada. Seguidamente acrescenta-se um pouco de água da cozedura e junta-se as carnes cortadas aos pedaços, o feijão, os nabos cortados aos quartos grossos e a rama. Tempera-se com o jigungo, termo usado em Angola, que significa pimenta (espécie de malagueta), deixa-se cozinhar bem e depois serve-se acompanhado com farinha levemente aquecida no forno.

## Funge de mandioca



- Funge de mandioca

### Ingredientes:

- ½ litro de água
- 300 g de farinha de mandioca
- Sal o quanto baste

### Preparo:

Leve a água ao lume (fogo) e, quando estiver fervendo, retira-se uma caneca para utilizar posteriormente. Adicione sal a gosto e a farinha, aos poucos, mexendo constante e energicamente com uma colher de pau para não formar grumos (encaroçar). Mexa bem até formar uma bola uniforme. Caso o funge esteja demasiado grosso, continue a mexer e vá acrescentando a água da caneca até obter a forma desejada.

## Moamba de galinha



- Moamba de galinha

### Ingredientes:

- 01 galinha caipira
- 12 quiabos
- 02 cebolas grandes
- 200 ml de óleo de palma
- 03 dentes de alho
- 400 g de abóbora cortada em pequenos cubos
- Gindungo (amendoim) o quanto baste
- Sal o quanto baste

Esta receita serve 4 pessoas.

### Preparo:

Corte a galinha em pedaços e, depois de limpa, esfregue-a com sal, os alhos e o piri-piri (molho de pimenta malagueta muito usado em Portugal) esmagados. Leve a galinha ao fogo, com a cebola picada e o óleo de palma, deixando fritar até dourar por completo. Acrescente um pouco de água e deixe cozinhar até a carne estar quase cozida. Junte a abóbora e os quiabos, também descascados e cortados. Deixe cozinhar até a galinha ficar macia e o molho bem grosso.

## **Galinha de Angola ao Molho de Maracujá**



Figura 7 - Galinha de Angola ao molho de maracujá

### **Ingredientes:**

- 450 gramas de galinha-d'angola
- 01 colher de sopa de pasta de alho
- 03 colheres de sopa de óleo
- 01 xícara de cebola picada
- 01 copo de água pimenta e sal (misturados)
- 01 copo de suco de maracujá
- 03 colheres de sopa de creme de leite fresco
- 01 colher de sopa de maisena.

### **Preparo:**

Tempere a carne com alho, sal e pimenta pelo menos meia hora antes. Doure a cebola no óleo, junte a carne e deixe fritar. Em seguida ponha água. Tampe a panela e baixe o fogo, deixe cozinhar por 40 minutos. Depois da galinha cozida retire da panela e aproveite o caldo para fazer o molho. Ponha o suco de maracujá e quando ferver ponha a maisena dissolvida em um pouco de água. Depois desligue o fogo e acrescente o creme de leite. /Regue o frango com o molho e enfeite com as flores do próprio maracujá.

## Cabrito Assado com Alecrim



Cabrito Assado com Alecrim

### Ingredientes:

- 1,6 kg de cabrito
- 1,2 kg de batatinhas novas
- 1 chouriço (linguiça) de carne
- 02 cebolas
- 06 dentes de alho
- 200 ml de vinho branco
- 100 ml de azeite
- 01 colher de sopa de banha
- 01 folha de louro
- 01 colher de sopa de massa de pimentão
- 01 colher de chá de colorau
- 01 raminho de alecrim
- Sal o quanto baste

### Preparo:

De véspera, coloque numa vasilha a banha, o colorau, os alhos, o louro, a massa de pimentão e 1 colher de sopa de sal grosso e esmague até obter uma pasta. Corte o cabrito em pedaços e tempere-o com o preparado anterior. No dia, descasque as cebolas, corte-as em meias-luas e disponha-as num tabuleiro. Deite por cima a carne, regue com o vinho e o azeite e polvilhe com as folhas de alecrim. Deixe marinar durante algum tempo. Descasque as batatinhas novas, corte o chouriço (linguiça) de carne em rodela e junte ao cabrito. Leve ao forno a 190° C, durante 1 hora, regando de vez em quando com o próprio molho.

## Cabo Verde

A **República de Cabo Verde** é um país independente localizado à África Ocidental.

É comum ouvir dizer que a cultura de Cabo Verde é uma mistura da cultura africana com a cultura europeia, com forte presença da cultura europeia na formação da população cabo-verdiana.



Morna é um dos mais conhecidos estilos musicais de Cabo Verde. É uma fusão do fado português, com a modinha do Brasil e o tango argentino, bem como, com os cantares típicos de Angola. O Zouk também é um estilo musical muito comum em Cabo Verde, tratando-se de um ritmo musical afro-caribenho, que nasceu nas Antilhas Francesas. Há ainda a destacar o ritmo do funaná muito popular na cidade da cidade Praia.

A gastronomia cabo-verdiana é colorida pelas influências africanas, mas tradicional pela influência portuguesa. Ela é rica em cores e sabores. A base da alimentação é o milho. Pratos com carnes (porco, vaca, frango, cabra, cabrito) simples ou guarnecidos com verduras, ou peixe garantem uma variedade de sabores. O prato nacional é a Catchupa. O mar cabo-verdiano é rico em suas espécies marinhas o que enriquece a culinária deste país. Cultura de Cabo Verde.

### Pratos Típicos de Cabo Verde

Cabo Verde oferece uma variada cozinha de origem do mar. Usa-se muito pratos à base de atum fresco. A base da cozinha popular é o milho que costuma ser preparado de várias maneiras e acompanha carnes de porco, a batata doce, a mandioca e o feijão. O prato mais apreciado é a Cachupa, o Xerém, o Cuscuz e os pasteis de milho. Outro prato muito apreciado é a Canja de galinha com hortelã e o Caldo de peixe. Uma curiosidade a Cachupa é um prato típico que se divide em Cachupa rica e Cachupa pobre. A primeira comia-se em casas nobres e a segunda nas casas menos abastadas. Esta divisão está ligada em função da grande maioria não ter como comprar as carnes que encarecem a Cachupa. Essas famílias usam o peixe em lugar da carne.

## Cachupa Rica



### Ingredientes:

1 pé de porco

500 grs. de frango

1 chouriço (O chouriço de sangue fresco do porco pode levar, ou não, carne e gordura do animal, além de vários temperos).

1 farinheira (espécie de linguiça a base de banha de porco misturada com farinha, formando uma massa. Usa-se a tripa do porco ou boi para o enchimento. É defumado)

150 grs. de toucinho entremeado (tipo bacon)

1 morcela (A morcela é um tipo de chouriço original de Portugal feito com miúdos de porco).

500 grs. de carne de vaca para cozinhar

100 grs. de banha

3 dentes de alho

2 cebolas grandes

1 folha de louro

0,5 litro de milho

4 folhas de couve-portuguesa

300 ml de feijão-pedra

300grs. de batata-doce

300ml de favona (espécie de feijão em fava)

300 grs. de banana verde

200 grs. de abóbora

sal q.b. (Quanto basta)

Piripiri q.b. (quanto basta) (massa de pimenta malagueta)

1 ramo de salsa

1 litro de água

**Preparação:**

Um dia antes coloca-se de molho o feijão e o milho. No dia seguinte coloca-se para cozinhar o milho, o feijão em panelas separadas. Em outra panela cozinha-se as carnes e o toucinho. Em um tacho, ou panela, cozinhe as folhas de couve picada, a batata-doce e a abóbora cortada aos cubos, a banana cortada às rodela grossas. Leva-se uma panela grande ao fogo e coloca-se a banha, cebola, o alho picado ou amassado, a folha de louro, a salsa. Assim que a cebola ficar transparente, misturar as carnes e a couve, a abóbora, a batata doce, o feijão e o milho. Tempera-se com piri-piri (molho de pimenta) e adiciona-se a água ao cozimento das carnes e um pouco de água simples para que o caldo não fique muito grosso. Deixa-se ferver um pouco em fogo brando para apurar. Sirva-se em pratos para sopa.

## Canja de galinha



### Curiosidade!!!!

Em Cabo Verde, comia-se a canja em grandes ocasiões, alegres ou tristes. De fato, quando alguém está de cama doente, a família sacrifica-se para encontrar uma galinha para fazer a canja ao doente. Também na véspera do Dia dos Mortos, entre as tantas iguarias, há sempre a canja. Nas grandes festas, quando se acaba de comer, de beber e de dançar, há sempre alguém que diz: - mas não há uma canjinha? Ou então, indiretamente: -uma canjinha agora iria muito bem.

### Ingredientes

- 1 galinha média
- 2 xícaras de arroz
- 2 batatas
- 1 cebola
- Sal
- 1 ramo de hortelã

### Preparação

Corta-se a galinha em pedaços e tempera com sal e água. Coloca-se para cozinhar em uma panela até que a carne fique macia. Coloca-se o arroz (lavado), a batata picada. Deixar cozinhar e engrossar o caldo. Sirva em uma tigela, com galhos de hortelã.

## Caldo de Peixe



Curiosidade!!!

O caldo de peixe é um prato especial. Não se prepara todos os dias, mas com uma certa frequência. Nas festas, muitas vezes, substitui a canja. Quando alguém bebe demais, o que precisa para restabelecer-se é um caldo de peixe muito picante. O trecho a seguir descreve a receita num modo divino.

Caldo de Peixe

O melhor peixe para o caldo é a garoupa. Usa-se muito a cabeça para fazer o caldo.

### Ingredientes:

- 1 Ramo de cheiro verde
- Salsinha à gosto
- 1 Cabeça de peixe (garoupa ou outro peixe a escolha)
- 150 Gramas de peixe (garoupa ou outro peixe)
- 1 Cebola
- 3 Colheres de sopa de azeite
- 1 folha de louro
- 1 ramo de salvia
- 2 batatas
- 2 inhames

- 2 pedaços de mandioca
- 2 pedaços de abóbora

### **Preparação**

Tempera-se o peixe com alho, azeite, sal e louro. Numa panela grande coloca-se a cebola cortada em rodelas, o alho, o louro, a pimenta, os tomates em pedaços, a salvia e o azeite. Deixa-se refogar e acrescentam-se as batatas, a mandioca, o inhame e a abóbora cortada em cubinhos. Deixa-se ferver um pouco para pegar sabor e coloca-se água suficiente para cobrir tudo abundantemente. Quando todos os ingredientes estiverem quase cozidos, acrescenta-se o peixe. Quando o peixe também estiver cozido, se o caldo estiver muito líquido, prepara-se à parte uma colher de farinha diluída num pouco de caldo e acrescenta-se ao caldo. Mexer sempre com uma colher de pau para não grudar. O caldo pode ser acompanhado, no mesmo prato, por arroz branco, ou então com papas de milho.

## **Bolo de Farinha de Milho**



### **Ingredientes:**

- 01 colher de sopa de manteiga
- 02 colheres de sopa de açúcar
- 02 ovos inteiros
- 01 xícara de chá de leite
- ½ xícara de farinha de milho
- ¼ xícara de farinha de trigo
- 03 colheres de chá de pó Royal

### **Preparo:**

Misturam-se as farinhas e peneiram-se juntas com o fermento e uma pitada de sal. Bate-se a manteiga com o açúcar, juntam-se os ovos e depois o leite alternado com as farinhas.

Leve ao forno pré-aquecido. Depois de frio corta-se às fatias e põe-se manteiga.

## Caldo de Camarão



### Ingredientes:

- 02 kg de camarões da ribeira
- 01 cebola
- 02 dentes de alho
- 01 kg de tomate maduro
- ½ kg de banana verde
- 01 kg de mandioca
- 01 kg de batata inglesa
- 500 ml de azeite doce
- 03 a 04 grãos de pimenta malagueta
- Sal o quanto baste

### Preparo:

Lavar os camarões e cozinhá-lo em água e sal. Descascam-se e guardam-se as cabeças e a água que cozinhou os camarões. Num caldeirão põe-se o azeite doce e a cebola cortada em rodela. Deixa-se dourar e acrescenta-se os outros ingredientes. Fritam-se, ligeiramente, os camarões nesta cebolada.

Amassar as cabeças dos camarões que serão misturados à água que cozinhou os camarões. Coar. Junta-se esta água no caldeirão onde estão os camarões e coloca-se mais água para cozinhar as verduras.

Cozinhar a batata e a mandioca cortada em cubinhos. A banana deverá ser cortada em rodela. Deixe tudo cozinhar até engrossar o caldo. Servir em pratos de sopa ou tigelas para caldo.

A mandioca e a batata devem estar cortadas aos cubinhos e a banana verde às rodela. Deixa-se cozinhar tudo e apurar, ficando o caldo pesado. Serve-se em terrina.

## Papas de Milho



### Ingredientes:

- ½ kg de farinha de milho
- 01 L de leite de cabra
- 01 colher de manteiga da terra

### Preparo:

Cozinhar a farinha de milho com sal. Quando estiver cozida temperar com manteiga e leite. Se desejar pode adoçar com um pouco de açúcar.

## Djagacida



### Ingredientes:

- 01 Cebola grande picada
- 100 gr de toucinho com pouca gordura
- 01 Colher (sopa) de banha
- 01 folha de louro
- 02 dentes de alho picados
- 02 fatias de abóbora
- 02 folhas de couve
- 01 xícara (chá) de favona cozida por 1 hora em água
- 02 xícaras (chá) de farinha de milho
- 04 xícaras (chá) de água
- 100gr bacon frito
- Sal o quanto baste.

### Preparo:

Fazer um refogado com a cebola, as fatias de toucinho e a banha. Acrescentar o louro, alho e as fatias de abóbora. Cubra com uma folha de couve. Por cima coloque a favona e junte a farinha de milho e a água para cozinhar farinha. Temperar com sal, e cobrir com a outra folha de couve e deixar levantar a fervura. Cozinhar em lume baixo.

Depois de cozido, retirar as folhas de couve, coloque tudo numa travessa e enfeite com o bacon.

## Frigenote de São Vicente

### Ingredientes:

- 500 g de fígado de porco
- 200 g de rim de porco
- 300 g de costeleta
- 100 g de baço
- 25 ml de óleo
- 02 cebolas
- 01 pimento grande
- 03 colheres (de sopa) de margarina
- 01 xícara de vinho branco
- Sumo de meio limão
- Louro o quanto baste
- Pimenta o quanto baste
- Alho o quanto baste
- Coentros o quanto baste
- Sal o quanto baste



### Preparo:

Tempere a água com sal e folha de louro, coloque o fígado, o rim e as costeletas e leve ao lume a dar uma fervura.

Depois de ferver, retire e até dourar. Adicione a carne preparada anteriormente, o vinho branco, o alho, a pimenta e o pimentão.

Deixe cozinhar até ficar macio. Em seguida, raspe o baço com uma faca e pique-o juntando-se aos demais ingredientes. Junte-se o sumo do limão a essa mistura

Deixe cozinha por mais 15 minutos e está pronto a servir. Pode ser acompanhado com arroz branco ou com mandioca cozida.

## Guiné Bissau

É um país com uma cultura bastante diversificada. Guiné Bissau tem uma trajetória histórica bem próxima de Cabo Verde. Ambos são ex-colônias de Portugal em África, Cabo Verde e Guiné-Bissau surgiram como Estados sob a liderança ideológica e direção política do Partido Africano para a Independência da Guiné e Cabo Verde (PAIGC).



Após a independência, nos anos de 1980 houve um rompimento político e a implementação de reformas neoliberais. Após a independência, as reformas tiveram como pré-condição a realização das primeiras eleições democráticas e multipartidárias na década de 1990. Essas eleições foram vistas como caminho para a democratização.

Guiné-Bissau possui uma rica gastronomia, uma mistura de comida portuguesa e africana. Sua gastronomia tradicional é caracterizada por paladares intensos e apimentados, onde o limão e a malagueta são condimentos indispensáveis. O arroz é a base principal da alimentação, e quando cozido, é chamado por bianda, no qual se adiciona o mafé, nome atribuído aos molhos e caldos, geralmente feitos de peixe, mariscos, galinha ou carne. O chabéu (fruto da palmeira) e o óleo de palma, são as gorduras vegetais da região. Utiliza-se os seguintes legumes: baguitche, a candja (quiabo) e ao djagato para acompanhar com o arroz.

Sua culinária é marcada pela presença de frutos do mar e suas ostras são conhecidas como as maiores do mundo. São pratos típicos de Guiné Bissau: Caldo de Mancarra (caldo de amendoim), Tieboudienne (guisado de peixe, com arroz e legumes). Tem como hábito o uso da carne de macaco, principalmente o macaco verde.

## Sigá



### Ingredientes:

- 400 gr de quiabo)
- 100 ml de óleo-de-palma (cíti)
- 01 kg de camarões descascados
- Sal o quanto baste
- 01 cebola
- 200 gr de jagatu (tomate verde)
- Piri-piri o quanto baste

### Preparo

Cozinhar os camarões, descascados, em pouca água, com a cebola picada, sal e piri-piri. Juntam-se os quiabos (canje), os jagatus (uma espécie de tomate verde amargo) cortados às rodelas, o cítí (de óleo de palma). Vá pingando água enquanto cozinha-se tudo. Tampar a panela e deixar cozinhar. Depois de cozido confere-se o tempero. Serve-se quente acompanhado de arroz branco.

## Pitche-patche de Ostras



### Ingredientes:

- 10 ml de óleo de amendoim
- 01 kg de ostras
- 03 tomates médios maduros
- 70 gr de arroz
- 02 dentes de alho
- 01 limão
- 01 cebola grande
- Sal o quanto baste
- Piri-piri o quanto baste

### Preparo:

Em primeiro lugar põe-se o arroz de molho em água fria durante 15 minutos. Retira-se da água e põe-se num pano de cozinha e com o rolo da massa ou uma garrafa amassa o arroz até moer. Leve ao fogo uma panela com o óleo, a cebola e dentes de alho picados. Junte o tomate limpo de peles e sementes a refogar.

Assim que a cebola amolecer junta-se o arroz partido e refoga-se mais um pouco. Adiciona-se água suficiente para o caldo (aproximadamente 1 litro e meio de água) e a água das ostras coada por um pano fino. Abra as ostras e após levantar fervura junte-as ao cozido.

Depois das ostras cozidas retire do fogo e coloca-se o suco de limão.

## Moqueca de Peixe



### Ingredientes:

- 1 peixe com 1 kg
- 1 vidro de leite de coco
- 1 colher de sopa de polpa de tomate
- 1 cebola
- Sumo de 2 limões
- 1 pimento verde ou vermelho
- Sal o quanto baste
- Piri-piri ou pimenta a gosto.

### Preparo:

Depois do peixe limpo, coloque-o em uma vasilha, salpica com um pouco de sal, o piri-piri ou pimenta e o sumo dos limões. Deixar neste tempero durante 1 hora. Passado este tempo retira-se o peixe e coloca-se numa assadeira e por cima põe-se a cebola cortada em rodela finas e o pimentão cortado em tiras.

Rega-se com o leite de coco previamente misturado com a polpa de tomate. Leva-se ao forno a assar durante 40 minutos. Convém verificar. Depois de pronto sirva acompanhado de arroz branco.

## Camarões à Guineense



*Figura 6 Camarões à Guineense*

### **Ingredientes:**

- 1 cebola
- 1 kg de camarões
- ½ pepino
- Sal o quanto baste
- Piri-piri ou pimenta o quanto baste
- 100 ml de azeite
- 1 limão
- 100 ml de caldo de galinha.

### **Preparo:**

Descasca-se o pepino, retire as sementes e corta-se em palitos finos. Leve uma panela ao fogo com cebola picada e o azeite e deixe refogar.

Assim que a cebola amolecer junta-se o camarão e o pepino e refoga-se mais um pouco. Tempera-se com sal, sumo de limão e piri-piri ou pimenta em pó. Adiciona-se o caldo de galinha e deixa ferver por 5 minutos até o camarão ficar rosado. Sirva acompanhado de arroz branco.

## Abacate Recheado com Atum



### Ingredientes:

- 1 lata de atum
- 2 abacates maduros, mas duros
- 3 colheres de sopa de molho de tomate picante
- 2 limões
- 200 ml de natas
- 100 g de coco ralado
- Sal o quanto baste
- Pimenta o quanto baste

### Preparo:

Cortam-se os abacates ao meio no sentido do comprimento. Retiram-se os caroços e a polpa tendo o cuidado de não furar a casca. Em uma vasilha mistura-se a polpa do abacate cortada, com atum bem desfiado, as natas batidas, o molho de tomate e o coco ralado. Tempera-se com sal e pimenta. Enchem-se as cascas com este preparado. Polvilha-se com um pouco de coco ralado torrado. Sirva fresco e decorado à gosto.

## Moçambique

Localizado no sudeste da África, o território de Moçambique limita-se com a Tanzânia (ao norte), Malauí (a noroeste), Zâmbia e Zimbábue (a oeste), África do Sul e Suazilândia (a sudoeste). Só para lembrar, geograficamente falando, as localizações geográficas são orientadas através da Rosa dos Ventos, da Bússola que vai nos indicar onde estamos, se é a leste ou oeste, entre outros pontos cardeais. A Bússola nos aponta os quatro pontos: Norte, Sul, Leste, Oeste. Quando falamos que Moçambique está localizada a sudeste, queremos dizer que: está localizado entre o Sul e o Leste do Continente Africano.

Moçambique é um país banhado pelo oceano Índico, cheio de sabores e cheiros das especiarias vindas de Goa na Índia, de Portugal e das arábias, transformando a arte de cozinhar em um banquete de experimentos de sensações e perfumes.

A culinária moçambicana é uma rica na mistura de sabores, de história e diferentes culturas de África, Oriente e Europa. Moçambique oferece a comida típica com uma

mistura de valores culturais que dão sabores especial a uma culinária mestiça e muito apetitosa mandioca, coco, batata-doce, amendoim, castanha de caju. Os frutos do mar são utilizados em vários pratos.

Abaixo estão relacionados alguns pratos típicos da região de Moçambique. Muitos outros ainda temos que conhecer, mas para início de conversa esses dão para abrir a nossa curiosidade.

Mãos à obra!



## Caril de Amendoim



### Ingredientes:

- 200 g de amendoim pilado
- 1 frango
- Alho
- 2 cebolas
- 2 tomates
- Óleo ou azeite
- Sal (sabe medir)

Pode também fazer com coco, mas não usaremos nesta receita.

### Preparação

Coloque um litro de água fria numa tigela ou num outro recipiente junto o amendoim socado. Coe e fique apenas com o leite de amendoim- algumas pessoas não fazem isso. Coloque o leite de amendoim no fogo por 30 minutos, ou até começar a ferver. Junte os outros ingredientes (cebola cotada em rodela, frango picado, alho, sal). Deixe refogar mexendo sempre até o molho ficar grosso. Confira o tempero. Sirva com arroz.

## Mucuane (Matapa)



### Ingredientes:

- 1/2 kg de mamão papaia
- 200g de folhas de mandioca
- 100g de camarão fresco;
- 1 coco grande;
- 3 tomates pequenos e cebola

### Preparação

Descasque o camarão, abra-o pelas costas para retirar a tripa. Junte as folhas de mandioca mais novas e bem firmes. Retire as nervuras centrais. Soque as folhas da mandioca em um pilão ou outro recipiente onde possa ser bem socada. Leve esta pasta a uma panela com água e leve ao fogo. Deixe a água ferver até secar. Junte o leite de coco, o sal, a cebola e os tomates. Tudo cortado em pedaços. Quando estiver quase pronto adicione os camarões e o mamão papaia. Sirva com arroz.

## Caldeirada de cabrito



### Ingredientes

- 1 kg. de carne de cabrito
- 4 tomates cortados
- 1 cebola grande cortada
- 4 batatas cortadas aos cubos
- 2 cenouras cortadas
- 1 lata de ervilhas
- 2 colheres de chá de pó de caril
- 2 colheres de chá de salsa picada
- 1 lata de cerveja
- Óleo
- Alho
- Vinagre ou sumo de limão
- Sal

### Preparação

Tempere a carne com alho, sal e limão ou vinagre. Em uma panela coloque o óleo, e a carne de cabrito. Deixe cozinhar e acrescente os tomates e a cebola. Em seguida acrescente a salsa e a cenoura. Deixe por alguns minutos e quando o molho secar, junta-se os temperos e a cerveja.

Deixe por uns minutos. Quando já não houver molho adicione os temperos e a cerveja. Tampe a panela e deixe cozinhando por mais 30 minutos. Acrescente as batatas, as ervilhas e deixe engrossar o molho. Sirva com arroz branco.

## Camarão Grelhado



### Ingredientes

- 1Kg de Camarão
- 3 Limões
- Piri-piri (molho de Malagueta)
- 150 g de Manteiga
- Sal quanto baste

### Preparação

Para preparar o molho de piri-piri esprema os limões e coe o sumo do limão em um coador, junte a pimenta malagueta e leve ao fogo e deixe ferver por cinco minutos. Retire as pimentas e soque-as em um socador, com sal e o caldo do limão, até ficar um purê, um molho não muito ralo. Pegue os camarões e abra-os pelas costas para retirar a tripa. Abra os camarões. Tempere com sal e leve para grelhar. Sirva com manteiga misturada ao molho de pimenta (piripiri)

## Galinha Cafreal



### Ingredientes

- 1 Frango
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 limão
- Piri-piri
- Sal
- 1 colher de chá de piri-piri
- 4 dentes de alho picados
- 1 Colher de chá de pimenta.

### Preparação

Abre-se a galinha pelas costas, espalmando-a de seguida. Mistura-se o azeite, o sal, o sumo de limão, a pimenta, o alho e o piri-piri. Tempera-se a galinha com esta mistura. Leva-se a galinha a grelhar, virando-a de vez em quando. O restante do tempero deverá ser misturado à galinha assim que ela estiver grelhada. A galinha deverá ser servida bem picante.

## Abóbora com Coco



- 900g de abóbora descascada cortada em cubos
- 01 xíc. (chá) de açúcar cristal
- 1/2 xíc. (chá) de água
- 20 cravos-da-índia
- 100g de coco ralado

### Preparação

Em uma panela grande, coloque nessa sequência: a água, o açúcar, a abóbora e os cravos. Leve ao fogo baixo e tampe. De tempos em tempos, verifique como o doce está mexendo sempre, até a abóbora começar a amolecer. (Você vai perceber que ela vai aparentar estar “desfiando”). Continue checando e mexendo. Quando a água tiver diminuído e o doce estiver quase seco, adicione o coco ralado e misture até estar bem incorporado. Desligue o fogo quando a água tiver secado por completo.

Armazene o doce em potes de vidro e leve-os para gelar. Para servir, coloque-os em copinhos plásticos pequenos e decore com cravo-da-índia.

## Molho de Piri-Piri



### Ingredientes:

- Limões
- Malaguetas
- Sal

### Preparação:

Espremem-se alguns limões, passando o sumo por uma peneira fina, para reter as sementes. A seguir leva-se este sumo ao lume, introduzindo nele o piri-piri, encarnado e fresco e deixa-se ferver durante aproximadamente 5 minutos.

Retira-se então do lume separando o sumo, do piri-piri. Este é esmagado num alguidar, juntamente com uma pitada de sal, até se apresentar sem granulações. Finalmente, despeja-se o piri-piri moído no recipiente que contém o sumo de limão e mistura-se bem.

Este molho pode acompanhar bifes, arroz, etc., espalhando-se bem por cima da travessa.

## Referência Bibliográfica.

ALVARENGA, Mary. A influência africana na culinária brasileira. Slideshare. Disponível em:<<http://www.slideshare.net/Alvarenga-48/culinria-afrobrasileira-14346412>> Acesso em 13de janeiro de 2017)

CARDOSO, Sérgio Roberto. Pitadas de Africanidades: Culinária afro-brasileira em livros de receitas do século XX. Dissertação em Estudos Culturais. Programa de Pós-graduação em Estudos Culturais da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo, 2013. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/100/100135/tde-05062014-213804/pt-br.php> > Acesso em 16/01/2017.

SANTIAGO, Emerson. Cultura Angolana. Disponível em:  
<http://www.infoescola.com/cultura/cultura-angolana/> > Acesso em 16/01/2017.

SANTIAGO, Emerson. Cultura Moçambicana Disponível em:  
<http://www.infoescola.com/cultura/cultura-mocambicana/> > acesso em 16/01/2017/2017

A particularidade cultural. Disponível em:  
[http://www.angola.or.jp/index.php/about\\_angola/culture](http://www.angola.or.jp/index.php/about_angola/culture) >. Acesso em: 17/01/2017

Culturaangolana'sblog. Disponível em: < <http://culturaangolana.wordpress.com/> >. Acesso em:03/02/2017

Fonte:[http://www.rotasturísticas.com/receita\\_de\\_carne\\_modje\\_manel\\_anton\\_cabo\\_verde\\_2594.html](http://www.rotasturísticas.com/receita_de_carne_modje_manel_anton_cabo_verde_2594.html)> acesso em 3/02/2017

Fonte: <http://www.mmo.co.mz/gastronomia/caril-de-amendoim#ixzz4VsUOcVLY> > acesso em 4/02/2017

Fonte: <http://www.mmo.co.mz/gastronomia/abobora-com-coco#ixzz4VsPbEVkm> > acesso em 2/02/2017.

Disponível em:  
[http://www.rotasturísticas.com/receita\\_de\\_pratos\\_tpicos\\_cachupa\\_rica\\_cabo\\_verde\\_442.html](http://www.rotasturísticas.com/receita_de_pratos_tpicos_cachupa_rica_cabo_verde_442.html) > Acesso em 5/02/2017.

Culinária e Gastronomia. Disponível em: [http://pt.wikihow.com/Preparar-Morcela-\(Chouri%C3%A7o\)](http://pt.wikihow.com/Preparar-Morcela-(Chouri%C3%A7o)) > acesso em 4/02/2017.

Disponível em: <http://viajeguinebissau.blogspot.com.br/2012/06/cultura.html> > acesso em 02/02/2017.

Disponível em: [http://www.embcv.org.br/portal/modules/mastop\\_publish/?tac=Gastronomia](http://www.embcv.org.br/portal/modules/mastop_publish/?tac=Gastronomia) > em 4/02/2017.

Gastronomia. Embaixada de Cabo Verde no Brasil: Disponível em: [http://www.embcv.org.br/portal/modules/mastop\\_publish/?tac=Gastronomia](http://www.embcv.org.br/portal/modules/mastop_publish/?tac=Gastronomia) > acesso em 5/02/2017.

Disponível em:

[http://www.rotasturísticas.com/receita\\_de\\_pratos\\_típicos\\_cachupa\\_rica\\_cabo\\_verde\\_442.html](http://www.rotasturísticas.com/receita_de_pratos_típicos_cachupa_rica_cabo_verde_442.html) >

Acesso em 5/02/2017.

Culinária e Gastronomia. Disponível em: [http://pt.wikihow.com/Preparar-Morcela-\(Chouri%C3%A7o\)](http://pt.wikihow.com/Preparar-Morcela-(Chouri%C3%A7o))

Disponível em: <http://megareceitas.com.br/receita-de-caldo-de-peixe/>> acesso em 4/02/2017.

Disponível em: [http://www.embcv.org.br/portal/modules/mastop\\_publish/?tac=Gastronomia](http://www.embcv.org.br/portal/modules/mastop_publish/?tac=Gastronomia) > acesso em 4/02/2017.

Pinterest • O catálogo de ideias do mundo todo. Disponível em:

<https://br.pinterest.com/pin/428264245793838006/> > acesso em 4/02/2017.

Disponível em: <http://brasilecola.uol.com.br/geografia/guinebissau.htm> > acesso em 02/02/2017

Gastronomia: Milhares de Receitas de pratos de todo Mundo. Receitas de Moçambique.

Disponível em: [http://www.rotasturísticas.com/receitas\\_culinarias\\_mz\\_mocambique.html](http://www.rotasturísticas.com/receitas_culinarias_mz_mocambique.html) >

acesso em 2/02/2017

História e Cultura de Moçambique. Disponível em:

< <http://vida1.planetavida.org/paises/mocambique/o-pais/historia-e-cultura-de-mocambique/> >. Acesso em: 03/02/2017

Cultura Africana – Cabo Verde. Disponível em: (<http://www.infoescola.com/africa/cabo-verde/>) > acesso em 05/02/2017

Gastronomia em Guiné Bissau. Disponível em:<http://viajeguinebissau.blogspot.com.br/2012/06/gastronomia.html> > acesso em 6/02/2017.

Culinária afro-brasileira: Africanos enriqueceram a cozinha brasileira. Disponível em: <https://bqafrica.wordpress.com/atividade-2/> > acessado em 21/01/2017)

FILIFE, Luís. Países Lusófonos. Disponível em: [http://www.artigosnoticias.com/artigos/paises/97/o\\_que\\_sao\\_os\\_paises\\_lusofonos\\_e\\_a\\_lusofonia.html](http://www.artigosnoticias.com/artigos/paises/97/o_que_sao_os_paises_lusofonos_e_a_lusofonia.html) > acesso em 30/01/2017

Disponível em: <http://cabo-verde.costasur.com/pt/cultura.html> > acesso em 05/02/2017)

Disponível em: <https://cabverdevida.blogspot.com.br/2011/09/cultura-de-cabo-verde.html> > acesso em 06/02/2017.

Disponível em: <http://racabrasil.uol.com.br/especiais/aprenda-a-preparar-a-canja-de-galinha-do-cabo-verde/2305/> > acesso em 4/02/2017.

Disponível em:

[http://www.rotasturísticas.com/receita\\_de\\_pratos\\_típicos\\_cachupa\\_rica\\_cabo\\_verde\\_442.html](http://www.rotasturísticas.com/receita_de_pratos_típicos_cachupa_rica_cabo_verde_442.html) > Acesso em 5/02/2017.

## Capítulo 4

### Receitas Brasileiras sob Influência Africana

A culinária brasileira é rica, muito saborosa e diversificada. Os nossos estados e regiões tem uma culinária própria e isto graças a influência recebida pelos povos que vieram para o Brasil.

Estamos em todas as nossas conversas estamos nos referindo à culinária. O que é culinária?

Culinária é...

A **culinária** é a arte de cozinhar ou confeccionar alimentos e foi se desenvolvendo de acordo com a história da humanidade e possui características diferentes em cada cultura. A culinária reflete os costumes de um povo e também se reflete em outros aspectos culturais como as religiões e a política. Não somente os alimentos, mas também os utensílios e as técnicas utilizados na culinária fazem parte de um acervo cultural particular.

A nossa culinária, por mais simples que seja representa a mistura da culinária indígena, portuguesa e africana, entre outros povos que pelo Brasil passaram. Mas de todas essas misturas deixou-nos um patrimônio culinário que se expressa nos pratos cotidianos que seja podemos vê-lo nas diferentes receitas tradicionais que chegaram até os nossos dias sendo transmitidas pelas nossas avós, por pessoas mais idosas de uma comunidade. Essa herança em sua maioria era feita de forma oral, mas permaneceu e hoje convive com toda modernidade dos hambúrgueres e das comidas rápidas.

Quando falamos na influência africana na culinária brasileira, é impossível não lembrarmos do acarajé, do mungunzá, da farofa, do vatapá entre tantos outros que no início eram usados como comida para oferecer aos Santos de devoção e que hoje em dia são delícias que representam a culinária nossa culinária diversificada e rica em variedades e combinações constituindo uma identidade da cultura dos brasileiros.

Quantos hábitos da culinária africana nos adquirimos dos africanos?

Muitos hábitos.... Vamos aqui citarmos alguns e também vamos conhecer algumas receitas bem interessantes que tenho certeza que ficaremos com água na boca. Pensem bem quantos hábitos adquirimos. Hoje, o brasileiro, em algumas regiões tem, o hábito de comer: angu, pamonha, feijoada, quiabo, repolho, trigo, rabada, cabrito entre tantos outros. Usamos o dendê, o leite de coco, os temperos picantes e a pimenta malagueta.... Muito bom!!! E para mexer as panelas de barro ou de ferro aprendemos a usar a colher de pau.

Assim, essa cozinha que foi se adaptando ao longo da história da culinária brasileira permaneceu viva e criativa chegando em nossos dias como parte da identidade dos brasileiros. Desta forma, a cozinha brasileira foi sendo criada a partir de novas adaptações e misturas, mas também através de novas descobertas como o uso do camarão seco, do coco verde, da canja de galinha, do peixe seco, entre tantos outros ingredientes...

E fica a pergunta????

Quem de nós nunca ficou esperando o resto do tacho de pé de moleque, de cocada ou arroz doce, mesmo que quente, para podermos raspar até quase furar o fundo do tacho? E o cheiro da batata doce assada na brasa! Delícia das Festas de São João!!!!

Hum....hum..... Mas agora nós vamos fazer uma viagem na cozinha e conhecermos

algumas delícias da nossa cozinha e depois, quem vai buscar outras receitas desta apetitosa cozinha somos todos nós!

Que delícia!!!!!!

Alguns pratos de influência africana



## Acarajé



### **Ingredientes**

- 1 litro de azeite de dendê
- ½ kg de feijão-fradinho
- 700 gramas de camarão defumado sem casca
- 1 cebola média picada

### **Recheio**

- 4 a 6 xícaras de azeite de dendê
- 3 cebolas picadas
- Camarão defumado sem casca e moído
- Cheiro-verde e alho a gosto

### **Preparação**

Para fazer o recheio, refogue a cebola, o camarão, o cheiro-verde e o alho no azeite de 10 a 15 minutos. Coloque o feijão de molho até que ele fique inchado, depois retire sua pele e ‘olho’. Após isso moa na pedra (pilão ou triturador). Tempere a massa formada com cebola pisada, sal e camarões secos e moídos. Bata a massa novamente até ficar homogênea. Adicione em

uma panela, o azeite de dendê, espere ficar bem aquecido e comece a fritar os bolinhos; Depois de frito, corte-o ao meio e recheie com molho de camarão, pimenta e cebola.

## Vatapá



Vatapá é um prato típico da cozinha da Bahia. O seu preparo pode incluir pão molhado ou farinha de rosca, fubá, gengibre, pimenta-malagueta, amendoim, castanha de caju, leite de coco, azeite-de-dendê, cebola e tomate. Pode ser preparado com camarões frescos inteiros, ou secos e moídos, com peixe, com bacalhau ou com carne de frango, acompanhados de arroz. A sua consistência é cremosa. Também é muito famoso no Amazonas, Amapá e no Pará, onde a receita sofre variações como a ausência de amendoim e outros ingredientes comuns na versão tradicional baiana. O vatapá é influência da culinária africana trazida pelos escravos nos navios negreiros, a partir do século XVI.

### **Ingredientes:**

- 500g de camarão seco
- 2 litros de leite de coco (de preferência natural)
- 150g de amendoim torrado e sem a pele
- 150g de castanha de caju
- ½ molho de cheiro verde
- ½ molho de coentro

- 4 tomates picados
- 2 cebolas grandes picadas
- 2 xícaras de azeite de dendê
- 1 colher de azeite de oliva
- 3 xícaras de farinha de trigo ou aproximadamente 10 pães franceses amanhecidos
- Sal (quanto baste)
- 1 pequeno pedaço de gengibre ralado

### **Preparação**

Limpe os camarões, tirando a cauda e a cabeça, separando a metade. Bata no liquidificador o amendoim, as castanhas e metade dos camarões até virar uma farofa homogênea. Dissolva a farinha de trigo em ½ litro de leite de coco frio. Se estiver usando pão, coloque de molho na mesma quantidade de leite de coco. Coloque o restante do leite de coco na panela. Bata os temperos no liquidificador, coloque a panela no fogo e acrescente a farinha dissolvida, ou os pães., os temperos batidos e a farofa de camarão, amendoim e castanha. Não pare de mexer para não embolar. Acrescente o dendê, o azeite de oliva a outra metade dos camarões inteiros, o sal e o gengibre. Continue a mexer até ferver bem. O vatapá deve ficar com uma consistência firme, mas cremosa. Se ficar muito duro, acrescente mais leite de coco, se ficar muito mole, acrescente mais farinha de trigo ou pão.

## Vatapá de Frango



### Ingredientes:

- 1 Peito de frango
- 3 Pão tipo francês
- 1 Vidro de azeite de dendê
- 1 Leite de coco
- 3 Cebolas
- 4 Dentes de Alho picado
- Pimenta de cheiro (a gosto)
- Sal (a gosto)
- 1 litro de leite
- 1 Molho de cheiro vende (salsa, cebolinha e coentro)
- 1 Pimentão vermelho
- 1 Pimentão verde
- 1 Pimentão amarelo
- ½ kg de Tomates

### Preparação:

- . Ponha o leite em uma vasilha e deixe o pão de molho.
- . Em uma panela grande e funda, adicione, cebola, pimenta de cheiro, alho e deixe fritar no azeite de dendê.
- . Acrescente os pimentões picados e os tomates picados.
- . Quando o pão estiver mole, acrescente na panela e deixe ferver mexendo sempre.
- . Vá mexendo e vendo o ponto, acrescentando mais leite de coco ou azeite de dendê.
- . Quando estiver pronto, ponha o cheiro verde e o ponto de frango desfiado.

## Angu



O nome angu vem da palavra água do idioma africano fon da África Ocidental, onde a palavra se referia a um papa de inhame sem tempero. No entanto, desde 1498 os portugueses começaram a propagar o milho pela costa africana, começando na bacia do Congo. A palavra angu passou a ser usada no Brasil para papas feitas com farinha de mandioca ou de milho, as quais eram acompanhadas por miúdos de carne de vaca ou de porco. Com o tempo, a palavra angu passou a ser usada apenas para as papas feitas com fubá, enquanto as papas feitas de farinha de mandioca passaram a ser chamadas de pirão.

### Ingredientes

2 xícaras de chá de água  
4 colheres de sopa bem cheias de fubá

### Preparação

Coloque a água para ferver e adicione duas colheres de fubá. Mexa, em círculos, com colher de pau e deixe cozinhar até que se forme um mingau. Quando cozido, acrescente o restante do fubá aos poucos, mexendo sempre até que o angu fique bem cozido e soltando do fundo da panela.

## Oxtail (Rabada)



Prato típico da África do Sul onde é bastante apreciado. Consiste em cozer a rabada do boi cortado pelas juntas, temperado com limão, coentro, pimenta malagueta, sal, cebola, tomate. Pode-se acrescentar verduras como folhas de mandioca, agrião entre outras. Come-se acompanhado de arroz ou angu.

### **Ingredientes:**

- 2kg de rabo de boi, picado, peça ao açougueiro para picar na hora da compra.
- 6 colheres de sopa aproximadamente, de óleo de milho.
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande picada
- 2 tomates maduros picados
- 1 pimentão grande picadinho
- 1/2 colher de sopa de colorau
- Cheiro verde á gosto
- Sal a gosto
- Água

### **Preparação:**

Lave bem os rabos de boi, escale com uma colher de sopa de vinagre e tire toda gordura, para a preparação ficar mais leve.

Na panela, acrescente o óleo e doure o alho. Coloque o rabo de boi picado e deixe fritar por mais ou menos 25 minutos. Junte a cebola picada, os tomates, o pimentão, o colorau e o sal.

Refogue por 5 minutos e coloque a água até cobrir a carne. Se for em panela de pressão, o tempo de cozimento é de 40 minutos. Depois de pronta, polvilhe o cheiro verde.

## Abará



Bolinho de origem afro-brasileira feito com massa de feijão-fradinho temperada com pimenta, sal, cebola e azeite-de-dendê, algumas vezes com camarão seco, inteiro ou moído e misturado à massa, que é embrulhada em folha de bananeira e cozida em água. (No candomblé, comida-de-santo, oferecida a Iansã, Obá e Ibeji).

### Ingredientes

1 kg de feijão fradinho em metades

300 gramas de camarão seco defumado

2 cebolas grandes

1 pedaço de gengibre

Fios de azeite doce

300 ml de azeite de dendê

Folhas de bananeira passada no fogo (para poder fazer a dobra)

200 ml de água natural

**Preparação:**

Colocar o feijão fradinho de molho, ir trocando de água para soltar a pele e o olhinho preto, triturá-lo num processador. Triturar a grosso modo o camarão seco. Descascar a cebola. Passar as folhas de bananeira no fogo para poder dobrá-las. Bater liquidificador a cebola juntamente com a água e o gengibre até obter uma massa homogênea. Colocar a massa do feijão fradinho numa panela juntar a cebola batida com o gengibre, bater com as costas da colher de pau até a massa ficar aerada, ela aumenta o tamanho; a massa fica numa textura de um mingau grosso (obs. quanto mais a massa batida mais fica macio o abará). Temperar com os azeites e sal se necessário. Cortar as aparas das folhas de banana e cortá-las em pedaços de +- uns 15 cm de largura. Apanhar com uma colher de sopa a massa e enrolar na folha de banana, de forma triangulada, colocar para cozinhar num cuscuzeiro no vapor por uns 40 minutos até adquirir a consistência dura.

## Frango ao Molho Pardo



**Frango ao molho pardo** Antes de ir à mesa, a ave guisada (ensopada) e em pedaços é acrescida do próprio sangue, colhido no momento do abate e misturado ao vinagre para não coagular. O resultado é um molho escuro - daí o nome do pardo. Em Portugal é chamada de "galinha à cabidela", e a técnica de preparo com sangue estende-se a aves como pato, ganso e marreco. É um prato muito apreciado em Moçambique e em Angola. A galinha utilizada para fazer este prato é a galinha de angola, que chega ao Brasil juntamente com os africanos escravizados através dos colonizadores.

### Ingredientes

1 xícara (café) de óleo

1 kg de frango temperado descansado por umas 3 horas com sal, pimenta-do-reino a gosto e 6 dentes de alho amassados (reservar o sangue do frango em uma vasilha misturada a 1/2 xícara (café) de vinagre)

2 tomates sem pele cortados em cubos

1 cebola cortada em cubos

2 colheres (sopa) de salsa picada

2 colheres (sopa) de cebolinha picada

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto.

### Preparação:

Numa panela aqueça o óleo. Coloque o frango temperado e refogue até dourar. Abaixar o fogo e acrescente o tomate, a cebola, a salsa, a cebolinha, tempere com sal e pimenta e refogue por cerca de 5 minutos. Misture o sangue do frango (reservado com vinagre) e cozinhe por aproximadamente mais 30 minutos.

Sugestão: sirva acompanhado de arroz branco e couve refogada

## Feijoada



Origem da Feijoada: Dia a lenda que, nos tempos coloniais, os escravos criaram a Feijoada aproveitando as sobras da Casa-grande, que incluíam as partes não nobres como: pé, orelha, rabo e cabeça. Neste período, essas partes não eram classificadas. Todas as partes do porco eram disputadas, pois era grande a falta de alimentos, na colônia. Para muitos pesquisadores, a feijoada é uma adaptação local dos cozidos existentes na Europa. Na Europa era comum misturarem vários tipos de carne com feijão, só que o feijão era branco, como o cassoulet, na França; a caldeirada em Portugal e o cozido espanhol. É bom lembrar que pela grande distância e dificuldade de encontrar alimentos nos séculos XVI a XVIII, nada poderia ser jogado fora ou desperdiçado. A feijoada como comemos hoje, servida com arroz, farofa, couve e laranja foi incorporada bem mais tarde na culinária brasileira.

A Feijoada brasileira é cercada de história e mitos e em função das histórias a sua volta acabou ao longo da história da culinária brasileira, virando referência nacional. Entretanto, não podemos perder a história como fato.

### Ingredientes

- 600g de feijão preto
- 180g de charque
- 180g de lombo defumado
- 1 pé de porco salgado
- 180g de costelinha defumada
- 180g de paio
- 180g de linguiça defumada
- 120g de bacon
- 2 cebolas picadas

- 1/2 cabeça de alho picada
- Pimenta do reino a gosto; 2 folhas de louro
- 1/2 cálice de cachaça

### **Preparação**

Deixe o feijão de molho na véspera. Lave as carnes salgadas, primeiro na água fria, depois no quente. Deixe-as de molho, separadamente, também na véspera. Troque a água até 4 vezes. No dia seguinte, coloque o feijão em uma panela bem grande com 4 vezes o volume de água. Deixe ferver até amaciar (cuide para que não fique muito mole). Em outra panela, cozinhe as carnes por ordem de rigidez: primeiro o charque, depois as costelinhas, pé e orelhas de porco. À parte faça um refogado com o bacon, a cebola e o alho. Deixe dourar. Acrescente o louro e junte ao feijão. Incorpore as linguiças, o lombo e o paio, cortados em rodela. Junte as carnes que devem estar quase cozidas. Deixe ferver com o feijão, por cerca de meia hora. Acrescente o cálice de cachaça. Vá pingando mais água, se necessário. □ □ Ajuste o sal e a pimenta do reino

## Moqueca



**Moqueca capixaba** Carro-chefe da maioria dos restaurantes da costa do Espírito Santo, a moqueca capixaba é feita na tradicional panela de barro. Nela, cozinha-se um bom filé de peixe em molho à base de tomate, coentro, cebola, cebolinha, azeite e urucum. Em muitos locais, camarões e outros frutos do mar também entram no preparo. Levado à mesa na panela fumegante, o prato é acompanhado de pirão, moqueca de banana e arroz.

### Ingredientes

- 1 kg de postas de pescada amarela
- Suco de 1 limão
- 4 dentes de alho picados
- Sal a gosto
- 2 cebolas cortadas em fatias
- 3 tomates cortados em fatias
- 1 pimentão vermelho cortado em fatias
- 1 xícara (chá) de cebolinha picada
- 1 xícara (chá) de coentro picado
- 3 xícaras (chá) de leite de coco
- ½ xícara (chá) de molho de tomate

- ½ xícara (chá) de azeite de oliva
- 3 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 300 g de camarão limpo

### **Preparação**

Tempere as postas de peixe com o suco de limão, o alho e o sal. Coloque uma camada de fatias de cebola em uma panela, cubra com as fatias de tomate e, em seguida, coloque metade das postas de peixe. Repita a sequência finalizando com as postas. Cubra-as com o pimentão, a cebolinha e o coentro. Em seguida, despeje o leite de coco, o molho de tomate, o azeite de oliva, o azeite de dendê e decore com os camarões. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos no fogo médio.

## Frango com Quiabo



Um prato com frango, geralmente, feito na banha de porco com o acréscimo de temperos e quiabo.

Só para saber!!!

### Como surgiu?

O quiabo é uma planta de origem africana e chegou ao Brasil trazida por colonizadores e escravos. Devido ao fácil cultivo e ao alto valor nutricional, o fruto fibroso e meio babento – o que deixa muita gente com receio de comer – se tornou um elemento comum entre escravos e populações mais pobres. Das colônias, os europeus trouxeram galinhas, patos e gansos que não são naturais do nosso país.

O prato foi criado no século XIX, em Minas Gerais, utilizando os ingredientes que havia ao alcance. Havia na época grande dificuldade de obter alimentos que vinham dos maiores centros econômicos do país (Rio de Janeiro e Bahia). Existe ainda uma versão histórica que defende que o prato é uma influência indígena.

O frango com quiabo saiu das mesas mais simples para todos os restaurantes mineiros, inclusive caindo no gosto de famílias abastadas do estado. Rapidamente, a receita se alastrou por toda Minas Gerais e se tornou um dos pratos típicos da região. Consequentemente, ganhou o Brasil todo e se tornou uma das receitas clássicas do país

### **Quiabo:**

- 1 kg de quiabo
- 1 xícara (chá) de óleo
- **Frango:**
- 1 frango inteiro, cortado em pedaços
- 3 dentes de alho amassados
- Suco de 1 limão
- 1 colher (sobremesa) de coloral
  
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola grande bem picadinha
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 tablete de caldo de galinha
- 3 xícaras de água fervente
- Cheiro verde a gosto

### **Modo de Preparo**

Lave o quiabo e seque com um pano, deixando-o bem sequinho. Corte-o em pedaços grandes. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o quiabo até que não tenha mais nenhuma baba. Mexa de vez em quando, com cuidado para o quiabo não desmanchar. Reserve. Tempere o frango com o alho amassados, o suco de limão, o colorau e o sal. Deixe marinar na geladeira por, aproximadamente, 30 minutos. Em uma panela, aqueça o óleo e doure a cebola. Junte o frango, o tomate e o tablete de caldo de galinha. Deixe fritar muito bem. Junte a água fervente. Corrija o sal, se necessário, e deixe cozinhar em fogo médio, com a panela semitapada por cerca de 20 minutos ou até que o frango esteja bem macio. Junte o quiabo reservado e deixe apurar até que fique encorpado. Se estiver com muito caldo, aumente o fogo e deixe secar um pouco mais. Por fim, misture o cheiro verde. Sabe como também é conhecido o prato mineiro frango com quiabo.

### **Curiosidade!**

<p>No século passado, em Diamantina, muitas vezes os homens se reuniam à noite para jogar e beber e diziam às suas esposas: “O Chico nos convidou para comer um frango com quiabo”. E ficavam fora até altas horas da madrugada. Então quando</p>
---

chegavam em casa e suas mulheres reclamavam da demora, respondiam: “O Chico em vez de frango, fez um galo com angu e quiabo, por isso só agora acabou nossa janta! ” (E como nós sabemos, o galo leva horas para cozinhar). Desde então o prato ficou também conhecido como “Xi com Angu”.

## Quibebe



Prato típico do Nordeste, de origem africana, feito de carne-de-sol ou com charque, refogado e cozido com abóbora. Tem a consistência de uma papa grossa e pode ser temperado com azeite-de-dendê e cheiro verde.

### **Ingredientes:**

1 kg. abóbora cortada em pedaços (bem madura, sem as cascas, miolo e sementes)

2 colheres de chá de Óleo

1 cebola batidinha

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

Pitada de açúcar

Cheiro verde picadinho a gosto

3 dentes de alho amassado

### **Preparação:**

Em óleo quente, frite um pouco a cebola, o alho, acrescente a abóbora, refogando bem. Tampe a panela e leve para cozinhar em fogo brando. Use o mínimo de água, pois a abóbora solta muita água. Estando bem cozida, amasse-a ligeiramente com uma colher de pau ou com uma escumadeira, tempere-a com o sal, pimenta e uma colherinha de café, de açúcar. O quibebe deve ficar bem cozido, mas sem caldo. O cheiro verde picadinho, deve ser colocado quando o quibebe estiver pronto. É um bom acompanhamento para carne, frango, peixe.

## Aluá



Bebida refrigerante feita de milho, de arroz ou de casca de abacaxi fermentados com açúcar ou rapadura, usada tradicionalmente como oferenda aos orixás nas festas populares de origem africana.

Sobre a etimologia da palavra há várias opiniões. Alguns pesquisadores afirmam que a grafia correta é aloá que é derivado do vocábulo luá-água, na língua dos africanos aussás, da Costa da Mina. Era uma bebida usada em suas várias versões em vários cantos do Brasil colônia. É uma bebida usada nos ritos do Candomblé como oferenda aos santos.

### **Ingredientes**

450 Gr.de milho verde

2 litros de água

500 gr. de rapadura

3 unidades de limão

200 gr. de casca de abacaxi

### **Preparação**

Escolha, lave e leve o milho ao sol para secar. Bote uma caçarola, sem gordura nenhuma, ao fogo. Coloque o milho e mexa para tostar todo por igual e depois retire do fogo e deixe esfriar. Ponha água numa jarra com o milho já frio. Tampe a jarra e deixe em infusão durante dez dias. Todos os dias dê uma mexida e logo em seguida tampe a jarra. No dia de servir raspe ou corte pequenos pedaços de rapaduras e coloque tudo dentro da jarra, já com água e o milho. Mexa bem até dissolver as rapaduras e as cascas de abacaxi. Coe num coador de pano. Coloque o suco dos limões. Caso prefira mais doce, pode colocar mais açúcar, de acordo com o gosto de cada pessoa. O aluá também pode ser feito com açúcar comum.

## Cuxá, por Admée Duailibe



O cuxá é o prato típico do Maranhão. Herança dos povos africanos, a receita tem como ingrediente principal a vinagreira, erva um tanto azeda comum em terras maranhenses, e leva também camarão, pimenta de cheiro, farinha seca, entre outros elementos que juntos fazem a iguaria ter uma consistência que lembra a de um purê.

### **Ingredientes:**

- 500 gramas de camarão seco descascado
- 250 gramas de gergelim
- 500 gramas de farinha seca (peneirada)
- 20 maços de vinagreira
- 3 pimentas de cheiro
- 3 maços de cheiro verde
- 3 cebolas e sal a gosto

### **Preparação**

Torra-se o gergelim e soca-se. Descasca-se os camarões e mistura-se com farinha seca, pimentas, cheiro verde, cebola e gergelim socado. Torna-se a socar. Põe-se a vinagreira, sem os talos para cozinhar. Tira-se a vinagreira da panela e bate-se com faca, em uma tábua bem batidinha. Reserva-se a água da vinagreira. Quando a farinha estiver bem socada mistura-se a vinagreira e a água em que foi cozida, mas antes coloca-se uma água fria para não embolar. Prova-se de sal e leva-se ao fogo mexendo sempre para não encaroçar.

Obs.: Se ficar grosso, põe-se mais um pouco de água e se ficar ralo, mais um pouco de farinha, tendo o cuidado de sempre que colocar a farinha, molhar com água fria.

## Cuscuz



Esse é sem dúvida o prato mais consumido nas casas do nordeste inteiro. No café da manhã ou jantar, o cuscuz é ideal acompanhado de queijo de coalho e um bom café.

### Ingredientes

- 3 xícaras de fubá (flocos grandes)
- 1 xícara de água
- 1 colher (chá) de sal.

### Preparação:

Em um recipiente, adicione o fubá e umedeça com a água e acrescente o sal. Deixe descansar por 5 minutos. Em seguida coloque água na cuscuzeira até atingir a marca (toda cuscuzeira tem uma marca até onde você deve colocar água). Transfira o fubá para a cuscuzeira. Cozinhe por cerca de 10 minutos. Se você não tiver cuscuzeira coloque água para ferver numa panela e em cima coloque uma panela para cozinhar a vapor com o fubá dentro. Sirva quente com manteiga, ou ovo frito, ou ainda queijo de coalho frito.

Coloque 1 colher (sopa) de vinagre na água do fundo da cuscuzeira, isso vai evitar que a panela escureça.

## Receita de Pamonha



### Ingredientes

- 8 espigas de milho verde com a palha
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 pitada de sal
- 

### Preparação

Retire as palhas das espigas, reservando as maiores para embrulhar as pamonhas. Com uma faca afiada, retire os grãos de milho, reservando os sabugos, a bata no liquidificador até obter um creme. Reserve. Em uma panela, leve ao fogo médio o leite e a manteiga até derreter. Adicione o milho batido reservado, o açúcar, o sal e mexa bem até engrossar levemente. Passe as palhas reservadas em água fervente por alguns minutos. Separe 2 palhas para cada pamonha e dobre as laterais e a ponta, formando saquinhos. Encha os saquinhos com o creme da pamonha e cubra com a outra palha, dobrando as laterais e a ponta. Amarre com barbante culinário. Coloque as pamonhas em uma panela com água e cubra com os sabugos reservados. Cozinhe por 1 hora ou até a palha ficar amarelada. Sirva em seguida.

## **Para Finalizar**

Para iniciarmos a nossa prosa final, vamos recordar quantas coisas recebemos dos africanos que para o Brasil vieram. Pensem!

A vinda dos africanos para o Brasil não significou somente a inclusão de formas de preparar os alimentos e a introdução de novos ingredientes na culinária colonial. Representou toda uma transformação da própria culinária africana, pois muitos pratos afro-brasileiro, ou seja, a mistura, a adaptação e a resistência desta cozinha forte e marcante ainda existe no continente africano como aqui no Brasil.

No que se refere aos ingredientes africanos que vieram para o Brasil durante o longo período de colonização e escravização, trazidos pelos traficantes de escravos e comerciantes, constituem ainda hoje, importante contribuição para a culinária brasileira, sendo consumido nas mais diferentes mesas e cozinha brasileira. Desta forma, recebemos contribuição de várias partes da África como: de Angola Chegou: banana da terra; tomate; a pimenta malagueta, o amendoim, o azeite de dendê, a galinha de Angola e muito mais; de Cabo Verde Chegou: batata doce; o uso do peixe seco na alimentação; coco; papaia e uso da galinha na base da alimentação; da Namíbia chegou: Sorgo, milho, feijão, espinafre e diferentes legumes da Guiné Bissau chegou: o arroz, feijão e os frutos do mar de Gana chegou: o uso da pimenta e do milho na alimentação; de Costa do Marfim Chegou o uso do peixe, marisco e o cacau, gergelim e nozes; do Egito chegou: fava, lentilhas, trigo, a cerveja, o pato, o cordeiro e o pombo; de Moçambique chegou o cabrito assado, o uso da mandioca, amendoim, o peixe, caranguejo; da África do Sul chegou: cozinha da África do Sul sofreu influência de vários países que ocuparam esta região como: Holanda, Inglaterra. Recebemos deste povo o hábito de aproveita-se de tudo que o gado pode nos oferecer como: a rabada, o estômago a cabeça entre outros.

Podemos dizer que: a presença, influência dos africanos na culinária brasileira aparece onde nem imaginamos e com certeza muitas das nossas certezas são desafiados em relação aos hábitos, costumes alimentares dos povos brasileiros. Junto aos portugueses e índios, os africanos que para o Brasil vieram ajudaram a fomentar hábitos e pratos que nasceram no Brasil Colônia e permanecem em nossa mesa até hoje.

Assim, como ficamos com água na boca, que tal pesquisarmos e também cozinarmos um prato de herança africana. Vamos então virarmos mestres cucas da cozinha rica e saborosa?

**Bom apetite!**

Caro colega professor (a) nesta amostra só colocamos algumas receitas elencadas dentro da proposta alternativa para se trabalhar com a cultura afro-brasileira. Muito ainda precisamos conhecer e estudar para desconstruirmos anos de discriminação, racismo e preconceito.

Fica aqui a nossa contribuição!

Em anexo segue um dicionário de culinária que não foi citada neste estudo.

Obrigada!

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Wlamyra R. de. Uma história do negro no Brasil. Fraga Filho. \_Salvador: Centro de Estudos Afro-Orientais; Brasília: Fundação Cultural Palmares, 2006.

ALVARENGA, Mary. A influência africana na culinária brasileira. Slide share. Disponível em: <<http://www.slideshare.net/Alvarenga-48/culinria-afrobrasileira-14346412>> Acesso em 15 de dezembro de 2016.

\_\_\_\_\_. A influência do negro na cultura brasileira. Portal do professor Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=35034>> Acesso em 10/12/2016.

AMARAL, Rita. A alimentação votiva. História Viva, Grandes religiões: cultos afros, São Paulo, v.6. n. 1, 2007.

ANTONIL, André João. Cultura e Oportunidade do Brasil. Belo Horizonte: Itatiaia; São Paulo: EDUSP, 1982

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 que estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, dez. 1996.

\_\_\_\_\_. Lei nº 10.639. Inclui a obrigatoriedade da temática “História e Cultura Afro-Brasileira” no currículo oficial da rede de ensino. Diário Oficial da União, Brasília, 2003.

\_\_\_\_\_. Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação das Relações Étnico-Raciais e para o Ensino de História e Cultura Afro-brasileira e Africana. MEC, Brasília – 2005.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Alimentos Regionais. 1º Edição. Brasília. Ministério da Saúde. 2002.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Mo692 Módulo 10 : Alimentação e nutrição no Brasil I. / Maria de Lourdes Carlos Rodrigues...[et al.]. – Brasília : Universidade de Brasília, 2009. 92 p.

BENJAMIN, Roberto Emerson Câmara. Á África está em nós: história e cultura afro-brasileira. João Pessoa, PB. Editora Grafset, 2004.

CARDOSO, Sérgio Roberto. Pitadas de Africanidades: culinária afro-brasileira em livros de receitas do XX. Dissertação em Estudos Culturais. Programa de Pós-graduação em Estudos Culturais da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo, 2013. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/100/100135/tde-05062014-213804/pt-br.php> > acesso em 17/01/2017

CARVALHO, L. Lei 10.639/03 e o ensino da história e cultura afro-brasileira e africana. Disponível em: <http://educador.brasilecola.com/estrategias-ensino/lei-10639-03-ensino-historiacultura-afro-brasileira-africana.htm>. Acessado em: 15/12/2016.

CASCUDO, Luís da Câmara. História da alimentação no Brasil. 2. Ed. São Paulo: Global, 2004.

DEL PRIORE, M.; VENÂNCIO, R.P. Ancestrais: uma introdução a história da África Atlântica. Rio de Janeiro. Campus. 2004.

FERREIRA, A. B. H. Aurélio século XXI: o dicionário da Língua Portuguesa. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.

FERREIRA, Márcio Carvalho C. A influência africana no processo de formação da cultura afro-brasileira disponível em >  
<http://www.acordacultura.org.br/artigos/29082013/influ%C3%Aancia-africana-no-processode-forma%C3%A7%C3%A3o-da-cultura-afro-brasileira>> Acesso em 16 de janeiro de 2017.

FREYRE, Gilberto. Casa-Grande & Senzala. 43. ed. Rio de Janeiro: Record, 2001.

GOMENSORO, Maria Lúcia. Pequeno dicionário de gastronomia. 1ª edição, Rio de Janeiro. Objetiva, 1999.

GOMES, N. L. Diversidade e Currículo. Presidência da República, Ministério da Educação, Departamento de Ensino Fundamental, Indagações sobre o currículo. 2007.

HERNANDEZ, L.L. África na sala de aula – visita à história contemporânea. São Paulo: Selo Negro, 2005.

LOPES, V. N. Inclusão étnico-racial: cumprindo a lei, práticas pedagógicas contemplam afro-brasileiros. Revista do Professor, v. 19, n. 75, p.25-30, jul./set., 2003.

MEGALE, Nilza. Folclore Brasileiro. Petrópolis- Editora Vozes, 1999. A Cozinha Brasileira - São Paulo in: [ttp://www.terrabrasileira.net/folclore/manifesto/origem.html](http://www.terrabrasileira.net/folclore/manifesto/origem.html) editado e adaptado para ser postado por Leopoldo Costa. > acesoem 05/02/2017.

MOREIRA, A. F.; CANDAU, V. Currículo, conhecimento e cultura. Presidência da República, Ministério da Educação, Departamento de Ensino Fundamental – Indagações sobre o currículo. 2007. PEREIRA, J. B. B. Negro e a identidade racial brasileira. Racismo no Brasil. São Paulo: Petrópolis, 2002; p. 22-38.

PAIVA, Eduardo França. Escravidão e Universo Cultural na Colônia. Minas Gerais: UFMG, 2001.

PEREIRA, J. B. B. Negro e a identidade racial brasileira. Racismo no Brasil. São Paulo: Petrópolis, 2002.

SONATI, Jaqueline Girros. VILARTA, Roberto. SILVA, Cleliane de Cássia. Influências da culinária e diversidade cultural da Identidade Brasileira: Imigração, regionalização e sua comida.

Disponível em:

<[Http://www.fef.unicamp.br/departamentos/deafa/qvaf/livros/foruns\\_interdisciplinaresaude/cultura/cultura\\_alimentarcap14.pdf](http://www.fef.unicamp.br/departamentos/deafa/qvaf/livros/foruns_interdisciplinaresaude/cultura/cultura_alimentarcap14.pdf)>, acessado em 05 de dezembro de 2016.

VAINFAS, Ronaldo. Dicionário do Brasil Colonial (1500-1808). Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

Disponível em: <http://prof-charles-santana.blogspot.com.br/2016/05/contribuicoes-africanas-culinaria.html> > acesso em 21/01/2017

Império Mineiro – Curiosidades Disponível em:

<http://www.imperiomineiro.com.br/curiosidades/sabe-como-tambem-e-conhecido-o-prato-mineiro-frango-com-quiabo/> > acesso em 2/02/2017

Disponível em: <https://passeiourbano.com/2012/01/08/cuxa-prato-tradicional-maranhense/>

Consulta a pesquisa das professoras: Mundicarmo Ferretti/Zelinda Lima. Comissão Maranhense de Folclore - CMF > acesso em 2/02/2017

Disponível em: <http://pt.slideshare.net/pratesclaudio/culinria-afro-brasileira-15127073> > acesso em 2/02/2017

Bioquímica afro-brasileira-brasileira. Alimentos Afro-Brasileiro. Disponível em:

<https://bqafrica.wordpress.com/atividade-2/> > acesso em 05/02/2017

Fonte: Comida e Receitas - <https://www.comidaereceitas.com.br/carnes/fejjoada-brasileira.html#ixzz4Y5zJyAY6><https://www.comidaereceitas.com.br/carnes/fejjoada-brasileira.html> > acesso em 3/02/2017

Vitrine do sabor. Disponível em:<http://www.avitrinedosabor.com.br/regional-baiana/13373-abara.html> > acesso em 2/2/2017

Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/turismo/2015/02/mistura-de-sabores-e-tradicoes-compoe-diversidade-culinaria-brasileira> > acesso em 3/02/2017

Disponível em: <https://bqafrica.wordpress.com/atividade-2/> > acesso em 02/02/2017

Cuscuz Nordestino. Disponível em: <http://allrecipes.com.br/receita/1573/cuscuz-nordestino-b-sico.aspx> > acesso em 4/02/2017

Fonte: Comida e Receitas - <https://www.comidaereceitas.com.br/doces-e-sobremesas/pamonha-tradicional.html#ixzz4Y7bzM7bj> > acesso em 2/02/2017

Receita de Pamonha. Disponível em: <https://www.comidaereceitas.com.br/doces-e-sobremesas/pamonha-tradicional.html> > acesso em 4/02/2017

Pamonha e Milho Verde. Disponível em: <http://paraisodacozinha.com.br/historia-do-milho-parte-i/pamonha-e-milho-verde/> > acesso em 5/02/2017

Fonte: Portal do Professor. Plano de Aula: A arte africana e suas influências. Plano de Aula – Diversidade cultural: uma proposta... » Disponível em: <http://www.geledes.org.br/influencia-da-cultura-africana-na-nossa-alimentacao/#gs.9tpBHe4> > acesso em 05/02/2107.

<http://super.abril.com.br/saude/a-feijoada-foi-criada-pelos-escravos/> Revista Super Interessante 18/03/2011 – Redação > Acesso em 05/02/2017

Fonte: Comida e Receitas - <https://www.comidaereceitas.com.br/doces-e-sobremesas/pamonha-tradicional.html#ixzz4Y7bzM7bj> > acesso em 6/02/2017

Disponível em: <http://gourmetbrasil.blogspot.com.br/2011/02/alua-primeira-bebida-brasileira.html> > acesso em 6/02/2017

LOBATO, Emília. A Culinária Brasileira. Disponível em: <http://www.cozinhatudo.com.br/a-culinaria-brasileira-1/> > acesso em 06/02/2017.

Contribuições africanas para a sociedade brasileira. Disponível em: <http://embuscadenossasorigens.blogspot.com.br/2012/08/contribuicoes-africanas-para-sociedade.html> > acesso em 02/02/2017.

Disponível em: [http://www.portugalcaboverde.com/item2\\_detail.php?lang=1&id\\_channel=33&id\\_page=95&id=100](http://www.portugalcaboverde.com/item2_detail.php?lang=1&id_channel=33&id_page=95&id=100) > acesso em 20/01/2017

A Culinária Brasileira. Disponível em: <http://www.cozinhatudo.com.br/a-culinaria-brasileira-1/> > acesso em 06/02/2017.

PORTO, Gabriela. Culinária. Disponível em: <http://www.infoescola.com/artes/culinaria/> > acesso em 3/02/2017.

Comida Típica. Acarajé. Disponível em: <http://comidas-tipicas.info/comidas-do-nordeste/acaraje.html> > acessado em 2/01/2017

Fonte: Comida e Receitas - <https://www.comidaereceitas.com.br/doces-e-sobremesas/pamonha-tradicional.html#ixzz4Y7bzM7bj> > acesso em 6/02/2017.

Disponível em: <https://passeiourbano.com/2012/01/08/cuxa-prato-tradicional-maranhense/> > acesso em 3/02/2017)

Disponível em: <http://papjerimum.blogspot.com.br/2013/06/alua-primeira-bebida-refrigerante.html> > acesso em 07/02/2017.

Disponível em: <http://gourmetbrasil.blogspot.com.br/2011/02/alua-primeira-bebida-brasileira.html> > acesso em 07/02/2017

Disponível em: <http://www.obagastronomia.com.br/quiubebe-de-abobora/> > acesso em 2/02/2017

Disponível em: <http://receitas.eduguedes.com.br/frango-com-quiabo/> > acesso em 3/02/2017.

Disponível em: See more at: <http://www.matecouro.com.br/frango-com-quiabo-bao-demais-uai-combina-com-mate-couro/#sthash.wm9ApCnB.dpuf> > acesso em 3/02/2017.

Disponível em: (<Http://www.tudogostoso.com.br/receita/4947-frango-com-quiabo-mineiro.html>) > acesso em 06/02/2017

Moqueca de Peixe. Disponível em: <http://receitas.eduguedes.com.br/moqueca-de-peixe/> > acesso em 3/02/2017

Disponível em: [http://www.rotasturisticas.com/receitas\\_culinarias\\_mz\\_mocambique.htm](http://www.rotasturisticas.com/receitas_culinarias_mz_mocambique.htm) > acesso em: 20/01/2017

Fonte: Comida e Receitas. Disponível em:

- <https://www.comidaereceitas.com.br/carnes/feijoada-brasileira.html#ixzz4Y5uLkMXo> > acesso em 20/01/2017

[http://www.rotasturisticas.com/receitas\\_culinarias\\_mz\\_mocambique.html](http://www.rotasturisticas.com/receitas_culinarias_mz_mocambique.html) > **acesso em 20/01/2017**

Disponível em: <http://gshow.globo.com/receitas-gshow/receita/abara-4ddda40f4cc6b1600a0028e5.html> > acesso 3/02/2017

Disponível em: <http://pt.petitchef.com/receitas/prato-principal/rabada-a-moda-brasileira-fid-138219#dywx8tUJYSzjPGP3.99> > acesso em 31/01/2017

Disponível em: <http://receitasdecomidas.com.br/angu-mineiro.html>

[http://www.rotasturisticas.com/receitas\\_culinarias\\_mz\\_mocambique.html](http://www.rotasturisticas.com/receitas_culinarias_mz_mocambique.html) > 20/01/2017

Comida Típica. Acarajé. Disponível em: <http://comidas-tipicas.info/comidas-do-nordeste/acaraje.html> > acessado em 2/01/2017

COLOMBO, Sylvia. Africanos foram forçados a reinventar sua culinária. Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/fof/brasil500/comida6.htm> > acesso em 05/02/2017.

Cuscuz Nordestino. Disponível em: <http://allrecipes.com.br/receita/1573/cuscuz-nordestino-b-sico.aspx> > acesso em 4/02/2017

Fonte: Comida e Receitas - <https://www.comidaereceitas.com.br/doces-e-sobremesas/pamonha-tradicional.html#ixzz4Y7bzM7bj> > acesso em 2/02/2017

Fonte: Portal do Professor. Plano de Aula: A arte africana e suas influências. Plano de Aula – Diversidade cultural: uma proposta... » Disponível em: <http://www.geledes.org.br/influencia-da-cultura-africana-na-nossa-alimentacao/#gs.9tpBHe4> > acesso em 05/02/2107.

<http://super.abril.com.br/saude/a-feijoada-foi-criada-pelos-escravos/> Revista Super Interessante 18/03/2011 – Redação > Acesso em 05/02/2017

Fonte: Comida e Receitas - <https://www.comidaereceitas.com.br/doces-e-sobremesas/pamonha-tradicional.html#ixzz4Y7bzM7bj> > acesso em 6/02/2017

Disponível em: <http://gourmetbrasil.blogspot.com.br/2011/02/alua-primeira-bebida-brasileira.html> > acesso em 6/02/2017

LOBATO, Emília. A Culinária Brasileira. Disponível em: <http://www.cozinhatudo.com.br/a-culinaria-brasileira-1/> > acesso em 06/02/2017.

Contribuições africanas para a sociedade brasileira. Disponível em: <http://embuscadenossasorigens.blogspot.com.br/2012/08/contribuicoes-africanas-para-sociedade.html> > acesso em 02/02/2017.

Disponível em: [http://www.portugalcaboverde.com/item2\\_detail.php?lang=1&id\\_channel=33&id\\_paga=95&id=100](http://www.portugalcaboverde.com/item2_detail.php?lang=1&id_channel=33&id_paga=95&id=100) > acesso em 20/01/2017

A Culinária Brasileira. Disponível em: <http://www.cozinhatudo.com.br/a-culinaria-brasileira-1/> > acesso em 06/02/2017.

PORTO, Gabriela. Culinária. Disponível em: <http://www.infoescola.com/artes/culinaria/> > acesso em 3/02/2017.

Comida Típica. Acarajé. Disponível em: <http://comidas-tipicas.info/comidas-do-nordeste/acaraje.html> > acessado em 2/01/2017

Fonte: Comida e Receitas - <https://www.comidaereceitas.com.br/doces-e-sobremesas/pamonha-tradicional.html#ixzz4Y7bzM7bj> > acesso em 6/02/2017

Disponível em: <http://papjerimum.blogspot.com.br/2013/06/alua-primeira-bebida-refrigerante.html> > acesso em 07/02/2017.

Disponível em: <http://gourmetbrasil.blogspot.com.br/2011/02/alua-primeira-bebida-brasileira.html> > acesso em 07/02/2017

Disponível em: <http://www.obagastronomia.com.br/quibebe-de-abobora/> > acesso em 2/02/2017

Disponível em: See more at: <http://www.matecouro.com.br/frango-com-quiabo-bao-demais-uai-combina-com-mate-couro/#sthash.wm9ApCnB.dpuf>  
> acesso em 3/02/2017.

Disponível em: ([Http://www.tudogostoso.com.br/receita/4947-frango-com-quiabo-mineiro.html](http://www.tudogostoso.com.br/receita/4947-frango-com-quiabo-mineiro.html)) > acesso em 06/02/2017

Moqueca de Peixe. Disponível em: <http://receitas.eduguedes.com.br/moqueca-de-peixe/> > acesso em 3/02/2017

Disponível em: [http://www.rotasturisticas.com/receitas\\_culinarias\\_mz\\_mocambique.htm](http://www.rotasturisticas.com/receitas_culinarias_mz_mocambique.htm) acesso em 20/01/2017.

Fonte: Comida e Receitas. Disponível em: <https://www.comidaereceitas.com.br/carnes/fejjoada-brasileira.html#ixzz4Y5uLkMXo> > acesso em 20/01/2017

[http://www.rotasturisticas.com/receitas\\_culinarias\\_mz\\_mocambique.html](http://www.rotasturisticas.com/receitas_culinarias_mz_mocambique.html) > **acesso em 20/01/2017**

Disponível em: <http://gshow.globo.com/receitas-gshow/receita/abara-4ddda40f4cc6b1600a0028e5.html> > acesso 3/02/2017

Disponível em: <http://pt.petitchef.com/receitas/prato-principal/rabada-a-moda-brasileira-fid-138219#dywx8tUJYSzjPGP3.99> > acesso em 31/01/2017

Disponível em: <http://receitasdecomidas.com.br/angu-mineiro.html>

[http://www.rotasturisticas.com/receitas\\_culinarias\\_mz\\_mocambique.html](http://www.rotasturisticas.com/receitas_culinarias_mz_mocambique.html) > 20/01/2017

Comida Típica. Acarajé. Disponível em: <http://comidas-tipicas.info/comidas-do-nordeste/acaraje.html> > acessado em 2/01/2017

Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Phoca%20Culinária%20afrobrasileira.pdf> > acesso em 15/12/2016.

## **ALGUMAS CONTRIBUIÇÕES AFRICANAS**

### **Abará**

Bolinho de origem afro-brasileira feito com massa de feijão-fradinho temperada com pimenta, sal, cebola e azeite-de-dendê, algumas vezes com camarão seco, inteiro ou moído e misturado à massa, que é embrulhada em folha de bananeira e cozida em água. Açaçá

Bolinho da culinária afro-brasileira, feito de milho macerado em água fria e depois moído, cozido e envolvido, ainda morno, em folhas verdes de bananeira.

### **Ado**

Doce de origem afro-brasileira feito de milho torrado e moído, misturado com azeite-de-dendê e mel.

### **Aluá**

Bebida refrigerante feita de milho, de arroz ou de casca de abacaxi fermentados com açúcar ou rapadura, usada tradicionalmente como oferenda aos orixás nas festas populares de origem africana.

### **Quibebe**

Prato típico do Nordeste, de origem africana, feito de carne-de-sol ou com charque, refogado e cozido com abóbora.

### **Acarajé**

Bolo de feijão temperado e moído com camarão seco, sal e cebola, fritam com azeite de dendê.

### **Mungunzá**

Feito de milho em grão e servido doce (com leite de coco) ou salgado com leite.

### **Vatapá**

Papa de farinha-de-mandioca com azeite de dendê e pimenta, servida com peixe e frutos do mar.

## **GLOSSÁRIO:**

### **Acarajé –**

Prato bolinhos feitos com feijão-fradinho, depois de lavado descascado e moído, o feijão é transformado em uma massa temperada com cebola e sal que então é frita, é servido com molho de camarão seco e defumado e pimenta.

### **Vatapá –**

Feito à base de creme de farinha de mandioca ou de arroz, temperado com camarão defumado, amendoim torrado, castanha de caju moída, peixe cheiro verde, pimenta, tomate, coentro, leite de coco, azeite doce.

### **Abará –**

Feita com massa de feijão-fradinho moído sem casca, temperado com cebola, sal, camarão seco. Essa massa é embrulhada em folhas verdes de bananeira e cozidas no vapor, ficam com aspecto parecido com a pamonha do sul do país.

### **Caruru –**

Erva suculenta, prepara com quiabos bem lavados e enxutos, para não produzirem muita baba. Em seguida, são cortados em pedaço minúsculos e cozidos com azeite, camarões, peixe e outros ingredientes.

### **Moqueca –**

Preparação que se refere unicamente ao preparo de peixes. Utiliza-se leite de coco, coentro, salsa, tomate, cebola, pimenta do reino e malagueta.

### **Urucum –**

Utilizado para dar a cor alaranjada ou vermelha na preparação dos alimentos.

### **Pamonha –**

Doce pastoso feito à base de milho ralado grosso.

### **Feijoada**

Para terminar, não se pode deixar de mencionar um dos pratos favoritos do país: a feijoada, que também se originou nas senzalas. Enquanto as melhores carnes iam para a mesa dos senhores, os escravos ficavam com as sobras: pés e orelhas de porco, linguiça, carne-seca etc., era misturado com feijão preto ou mulatinho e cozidos num grande caldeirão.

## ANEXOS

Atividade 1 - Para introduzir a temática sobre África: O que você conhece sobre África.

Tempo de duração: 3 aulas

- Objetivo Geral
- Conhecer, reconhecer, respeitar e valorizar a cultura africana.
- Ampliar conhecimento sobre o continente africano.

Metodologia:

1) O professor através de diálogo faz uma provocação com os alunos seguindo as seguintes perguntas:

- a) O que você conhece sobre África?
- b) No seu ponto de vista, África é um só continente? Um só país? Ou temos várias Áfricas em um só continente?

2) A partir desta provocação, o professor deverá dividir a sala em grupos, distribuindo várias fichas contendo os seguintes conceitos:

DESENVOLVIMENTO

ATRASSO

SAÚDE

DOENÇA

RIQUEZA

POBREZA

ESTABILIDADE

POLÍTICA

INSTABILIDADE

POLÍTICA

- 3) Após a divisão do grupo, o professor entregará para cada grupo um envelope com as fichas e um contorno do mapa do continente africano.
- 4) Solicitar aos alunos que montem o mapa da África a partir de seus conhecimentos.
- 5) Após a montagem dos mapas, o professor solicitará ao grupo que explique o porquê de ter montado o mapa com as características apresentadas pelo grupo.
- 6) O professor deverá após as discussões em grupo apresentar o continente africano sem os estereótipos históricos.
- 7) Conclusão: Construção de um texto a partir da percepção dos alunos.

#### Atividade 2 – Trabalhar com a Presença da Culinária Africana no Brasil.

Tempo de duração: 3 aulas

##### Objetivo Geral

- Conhecer os produtos que utilizamos em nossa culinária e sua origem.
- Conhecer as receitas da nossa cozinha que contém a presença da cozinha africana.
- Conhecer hábitos do legado africano que permanecem em nosso cotidiano.

##### Metodologia:

- 1) O professor poderá fazer uma visita orientada à feira de hortifrúti para que os alunos conheçam os diferentes elementos culinários utilizados em nossa cozinha.
- 2) Poderá o professor levar para sala de aula uma cesta contendo elementos que utilizamos em nossa cozinha e solicitar aos alunos se conhecem a origem desses alimentos. Como exemplo pode-se levar: banana, quiabo, amendoim, coco, espinafre, pimenta malagueta, milho, café, entre outros. Nesta aula pode-se fazer uma roda de conversa sobre esses alimentos.
- 3) Como possibilidade de conclusão o professor poderá solicitar aos alunos que façam uma pesquisa para conhecer a rota dos alimentos que usamos em nosso cotidiano.

#### Atividade 3 – Noite Africana

Tempo de duração: Projeto a ser desenvolvido durante o semestre letivo e ter culminância em novembro, mês dedicado ao trabalho escolar sobre consciência negra.

##### Objetivo Geral:

Conhecer receitas culinária de países africanos que ainda permanecem no Brasil.  
Conhecer os países de origem dos alimentos utilizados na cozinha brasileira.

## Construção de uma Noite da Culinária Africana.

### Metodologia:

O trabalho deverá ser desenvolvido durante o segundo semestre letivo, buscando desenvolver um trabalho transdisciplinar com as áreas de Geografia, Arte, História, Língua Portuguesa e Ciência Biológica.

Os alunos deverão pesquisar sobre os países africanos que terão os pratos típicos trabalhados nesta noite africana. Construir mapas de localização dos países no continente africano. Destacar a cultura e curiosidades sobre os países pesquisado.

A escola deverá ser caracterizada das cores predominantes em África.

Este trabalho deverá ser aberto à visitação da comunidade local, com divulgação na mídia para que as pessoas possam conhecer de onde vem a mesa brasileira, destacando a resistência da influência africana na mesa dos povos brasileiros.

### Referencial

CARVALHO, L. Lei 10.639/03 e o ensino da história e cultura afro-brasileira e africana. Disponível em: <http://educador.brasilecola.com/estrategias-ensino/lei-10639-03-ensino-historiacultura-afro-brasileira-africana.htm>. Acessado em: 15/12/2016.