

Memórias e receitas das cozinhas dos

# QUILOMBOS do

Maciço da Pedra Branca na cidade do Rio de Janeiro



QUILOMBO VARGEM  
COMUNIDADE  
CAFUNDÁ  
ASTROGILDA





Memórias e receitas das cozinhas dos

# QUILOMBOS

do




Maciço da Pedra Branca na cidade do Rio de Janeiro



# SUMÁRIO

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| <b>O caminho até as cozinhas quilombolas</b> .....  | 05 |
| Por Jorginete Damião, Rute Costa e Adriana Silva    |    |
| <b>Receitas culinárias em afroperspectiva</b> ..... | 15 |
| Por Célia Patriarca e Anna Carolina Tojal           |    |
| <b>Receitas culinárias quilombolas</b> .....        | 21 |
| Organizado por Anna Carolina Tojal e Adriana Silva  |    |
| <b>Quilombo do Camorim</b>                          |    |
| Moela com batata .....                              | 24 |
| Por Leandro Pereira                                 |    |
| Galinha com angu e taioba ou almeirão .....         | 25 |
| Por Vó Alzira, contada por Rosi Almeida             |    |
| Peixinho da horta empanado .....                    | 26 |
| Por Adilson Almeida                                 |    |
| Licor de jenipapo .....                             | 27 |
| Banana assada no fogão de lenha .....               | 28 |
| Por Rosi Almeida e Tati Mesquita                    |    |
| <b>Quilombo Cafundá Astrogilda</b>                  |    |
| Angu na folha de bananeira .....                    | 32 |
| Por Tati Mesquita                                   |    |
| Sonho de fruta-pão .....                            | 34 |
| Por Dona Nata, contada por Tati Mesquita            |    |
| Bolo de ora-pro-nóbis .....                         | 34 |
| Por Tati Mesquita                                   |    |
| Galinha com quiabo .....                            | 36 |
| Por Tati Mesquita                                   |    |
| Canjiquinha .....                                   | 38 |
| Por Simone Veloso                                   |    |
| As bananas e suas histórias .....                   | 38 |
| Por Jorge Cardia                                    |    |
| Paçoca de banana .....                              | 39 |
| Por Dona Nata, contada por Tati Mesquita            |    |

## Quilombo Dona Bilina

|                                                                                        |                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Feijoada .....                                                                         | 42                                                                                       |
| Por Leo Insfran, Dona Maria José Simão,<br>Dona Nilda e Cinara Gomes                   |                                                                                          |
| Aipim com galinha .....                                                                | 44                                                                                       |
| Por Valdir de Oliveira Carvalho e Artemis<br>Insfran Carvalho, contada por Leo Insfran |                                                                                          |
| Galinha com mamão verde .....                                                          | 45                                                                                       |
| Por Leo Insfran                                                                        |                                                                                          |
| Canjiquinha com caldo .....                                                            | 45                                                                                       |
| Por Vó Zilda                                                                           |                                                                                          |
| Taioba .....                                                                           | 46    |
| Por Leo Insfran e Tati Mesquita                                                        |                                                                                          |
| Guandu .....                                                                           | 47                                                                                       |
| Por Leo Insfran                                                                        |                                                                                          |
| Farofa com colorau e açafrão .....                                                     | 48                                                                                       |
| Por Leo Insfran                                                                        |                                                                                          |
| Bolo de banana inteira .....                                                           | 49                                                                                       |
| Por Leo Insfran                                                                        |                                                                                          |
| Sopa de mato com feijão .....                                                          | 50                                                                                       |
| Por Valdir de oliveira Carvalho,<br>contada por Leo Insfran                            |                                                                                          |
| Bolinho de chuva com banana .....                                                      | 52                                                                                       |
| Por Leo Insfran, inspirada em sua mãe Artemis<br>Insfran Carvalho                      |                                                                                          |
| Sobre as autoras .....                                                                 | 53                                                                                       |
| Espaço interativo: Sons das cozinhas .....                                             | 55  |
| Organizado e selecionado por Jéssica Marinho                                           |                                                                                          |
| Relato das cozinheiras quilombolas .....                                               | 57  |
| Minhas receitas .....                                                                  | 58                                                                                       |
| Referências bibliográficas .....                                                       | 62                                                                                       |
| Créditos .....                                                                         | 64                                                                                       |



O caminho até as cozinhas

# QUILOMBOLAS

Por Jorginete Damião, Rute Costa e Adriana Silva<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Rute Costa é coordenadora do CulinAfro, núcleo de extensão e pesquisa da UFRJ-Macaé, Adriana Silva é pesquisadora do CulinAfro e Jorginete Damião, professora do curso de nutrição da UERJ, integrante do CulinAfro e do NUCANE.

## O caminho até as cozinhas **QUILOMBOLAS**

As cozinhas são mais do que lugares de produção de alimentos, são espaços de transformação. A interação humana com a natureza imprime "nesse espaço" a sua marca. Os ingredientes se transformam em pratos. O alimento transcende sua dimensão biológica/nutricional e vira comida, temperada com nossas lembranças, tradições, cultura e afetos.



A cozinha também é espaço de memória e resistência. As nossas vivências e experiências com a cozinha e com a comida contam muito da nossa história e das histórias de nossas famílias e povos. É só falar de comida que as histórias em volta do fogão começam a surgir. Contar as histórias das cozinhas e quintais do povo negro revela a capacidade de adaptação deste povo ao território, o seu respeito à sociobiodiversidade, em um movimento de biointeração característico da cultura afro-brasileira. Revela também histórias recheadas de afetos, de lutas e de resiliência das mãos pretas de mulheres que cuidaram e continuam a cuidar de nossos corpos e almas (LISBÔA; COSTA; ALMEIDA, 2021; LIMA; COSTA; RIZZO, 2021).





O trabalho retratado aqui integra ações do Projeto Sertão Carioca: Conectando Cidade e Floresta, coordenado pela Assessoria e Serviços a Projetos em Agricultura Alternativa – AS-PTA, que visa contribuir para a conservação dos recursos naturais da floresta urbana do Parque Estadual da Pedra Branca (PEPB), com base no manejo sustentável da biodiversidade, valorizando os saberes e práticas de comunidades tradicionais.

No território do Maciço da Pedra Branca encontramos três comunidades quilombolas: Camorim, de Jacarepaguá; Dona Bilina, do Rio da Prata e Cafundá Astrogilda, de Vargem Grande. As práticas e conhecimento afroancestral no cuidado com a terra pela agricultura familiar, no uso das ervas medicinais e no cuidado da floresta, herdadas e reconstruídas por estas três comunidades ao longo de sua existência, têm reconhecida contribuição para a existência e conservação da agrobiodiversidade presente no Parque Estadual da Pedra Branca.

O Quilombo Cafundá Astrogilda tem mais de dois séculos de história e seu nome é uma homenagem à matriarca Astrogilda, liderança reconhecida pela comunidade local. No Quilombo do Camorim fica o Sítio Arqueológico do Engenho do Camorim, reconhecido e tombado pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan). A área do quilombo, que representa resistência contra o avanço da especulação imobiliária. Já o Quilombo Dona Bilina é situado em região de grande força da agricultura da cidade. A relação entre a agricultura praticada pelos moradores e a conservação da agrobiodiversidade da floresta é uma das características deste território.



## O caminho...

A aproximação com a culinária quilombola surgiu no âmbito do Projeto Sertão Carioca: Conectando Cidade e Floresta, a partir de uma parceria da AS-PTA e dos Quilombos do Maciço da Pedra Branca com os grupos de pesquisa e extensão CulinAfro da UFRJ Macaé e Núcleo de Políticas em Alimentação e Nutrição Escolar (NUCANE) da UERJ, que originou a pesquisa “Cozinhas quilombolas: campo de saberes e fazeres para a agenda da educação em saúde e da promoção de alimentação adequada e saudável na escola”. O objetivo deste livro é relembrar e sistematizar as memórias sobre a comida e a cozinha afro-brasileira local, do Maciço da Pedra Branca, envolvendo os saberes, os fazeres e os afetos, a partir das narrativas de vida das famílias das comunidades quilombolas.

Nas próximas páginas vocês verão receitas contadas por representantes, sobretudo mulheres, dos três Quilombos do Maciço da Pedra. São receitas que estão presentes na memória de suas infâncias. Comidas preparadas e partilhadas por suas mães, avós, tias e outras mulheres, em diferentes momentos da vida da comunidade. Comida do cotidiano, comida oferecida às mulheres quando dão à luz, comida que cura, comida para dar sustância, comida para festejar, comida para rezar e comida para receber e partilhar. Comidas que expressam a biodiversidade e biointegração com o território e os quintais. Expressão da cozinha afro-brasileira ancestral e atual, compartilhada de geração em geração, em um processo de conservação e inovação.

No nosso primeiro encontro, a conversa sobre lembrança das comidas, das cozinhas e dos quintais da infância mostrou como estes espaços fazem parte das histórias das famílias e dos territórios. A ideia deste livro de receitas veio dos representantes das comunidades presentes no encontro: Leo, Leila, Adriano, Tati e Alice.

Combinamos que as conversas sobre as receitas aconteceriam em encontros nos três territórios. Encontros de troca de práticas, saberes das cozinhas e receitas culinárias de famílias de cada quilombo. Cada território recebeu os demais grupos com um prato que foi preparado e partilhado coletivamente.

Foram realizados os encontros nos quilombos do Camorim (Jacarepaguá) e do Cafundá Astrogilda (Vargem Grande). Em função do momento da pandemia por COVID-19, o encontro do quilombo Dona Bilina (Rio da Prata) foi adiado

virtualmente para a definição das receitas que entraram no livro, e posteriormente presencial para partilha e complementação das receitas. Nos dois locais onde os encontros aconteceram presencialmente, a comida foi preparada no quintal, no fogão de lenha, perto das hortas.

A conversa sobre as comidas e as cozinhas, no encontro do Quilombo Camorim, aconteceu durante o momento de preparo da moela com batata. Para a condução da conversa, no primeiro encontro, fizemos uma roda, com as seguintes provocações: Quais são as comidas de família (aquelas do dia a dia, das festas, do cuidado, marcantes, dolorosas e alegres)? Como essas comidas são preparadas? Quem são as pessoas de referência na cozinha? Como é a estrutura das cozinhas: tipo de fogão, utensílios (colher de pau, pilão, ralador, peneiras, fogão à lenha etc.)? Há alguma conexão com os quintais (plantas de comer e curar)?

No segundo e no terceiro encontros, a conversa continuou em volta do fogão a lenha e nas cadeiras no quintal enquanto a galinha com quiabo era preparada, no quilombo Cafundá Astrogilda, e a feijoada, no quilombo Dona Bilina. As histórias das comidas eram contadas como parte das histórias de vida das famílias e dos territórios. As falas das rodas de conversa e nas conversas individuais que aconteceram durante esses encontros foram gravadas e transcritas e as oficinas foram fotografadas, para registro e para composição deste livro de receitas. Além disso, as observações e reflexões partilhadas durante os encontros foram registradas em diário de campo pela equipe de pesquisadoras.

O livro de Manoel Querino: "A arte culinária na Bahia" inspirou a forma como as receitas são contadas aqui. Ao invés de usar as formas convencionais de descrição das receitas, que traz ingredientes e suas quantidades e modos de preparo, com descrição detalhada das etapas utilizadas, construímos um inventário, com descrição dos ingredientes e os processos artesanais das cozinhas, a partir das receitas narradas pelas participantes dos encontros. A chef indígena do povo pataxó Deborah Martins diz que quando a gente apresenta uma comida que aprende com a mãe e com a avó, não está apresentando um prato, está contando uma história (SAENZ, 2020).

As receitas foram escolhidas para compor o presente livro, priorizando as que se repetiam nas conversas, as que eram conhecidas em várias famílias, as que tinham relação com alimentos e formas de preparo ancestral e que mostravam significados que diziam respeito a diferentes situações da vida das comunidades. Como as receitas eram contadas durante as conversas, existiam algumas que faziam parte da lembrança ou eram feitas por mais de uma das mulheres presentes. Nestes casos, atribuímos a autoria da mesma receita a mais de uma pessoa. Compreendemos que este registro pode compor o acervo das comunidades quilombolas do Maciço da Pedra Branca, sendo acessado pelas crianças, jovens, escolas e pelas próximas gerações, valorizando suas histórias e resguardando as memórias do território, por meio da história das cozinhas e das comidas que os trouxeram até aqui.









Receitas culinárias em

# AFROPERSPECTIVA

Por Célia Patriarca e Anna Carolina Tojal<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup>Célia Patriarca e Anna Carolina Tojal são pesquisadoras do Culinafro.



As receitas culinárias compartilhadas pelas mulheres quilombolas refletem o modo de vida e herança afroancestral que elas e seus familiares carregam em si. Dizem respeito aos aspectos subjetivos do comer, que compreendem a memória, os saberes e a identidade coletiva, assim como aos alimentos, técnicas e tecnologias dos povos afro-ameríndios que inauguraram este país.

As receitas não se constroem na lógica contemporânea da apresentação de ingredientes, modo de preparo, medidas padronizadas. Mas, são elaboradas a partir de um conhecimento que se revela em interação com o ambiente, a partir do plantio e colheita de hortaliças e da criação de pequenos animais nos espaços dos quintais; pelos sentidos do corpo em contato com o alimento ainda na sua forma natural, que é descascado, cortado, triturado antes do preparo; pelo ouvir o chiado do refogado e cozimento do alimento na panela, pelos diferentes cheiros que emanam durante o preparo e finalização das preparações e pelo gosto tão peculiar das comidas.

As narrativas sobre a comida e o comer estão alicerçadas nas experiências da infância, nos momentos compartilhados em família e nas festas comunitárias. São resultantes da oralidade, em que os saberes ancestrais são transmitidos e compartilhados em diferentes momentos da vida e espaços de acolhimento e resistência. As memórias são ressignificadas e (re)sentidas nas relações cotidianas a partir das palavras, que operam como uma fonte de conhecimento estruturante da comunidade e sua concepção de mundo, religando o grupo aos ancestrais e perpetuando o legado às gerações futuras. De acordo com Hampate Bâ (2010, p. 169), "A tradição oral é a escola da vida, e dela recupera e relaciona todos os aspectos".

Vale ressaltar que, nas sociedades de tradição oral, há um profundo respeito pela palavra, que pode colocar em movimento as forças vitais presentes em toda a unidade

cósmica, a qual interliga o mundo mineral, vegetal, animal e a sociedade humana. Especialmente, quando se trata de compartilhar as palavras herdadas dos ancestrais, há um misto de apreço, responsabilidade e apego religioso ao patrimônio que é transmitido (Bâ, 2010). Desse modo, o compartilhamento das comidas que evocam os saberes e a memória ancestral quilombola traduzem a seriedade e o compromisso desta comunidade com o cuidado do território, com as gerações futuras, o mundo à sua volta e com a manutenção da vida, em todas as suas dimensões.

A oralidade esteve presente em diferentes momentos das oficinas culinárias nos três quilombos, desde o planejamento das receitas, passando pelo preparo, até o momento do comer em conjunto. Cada receita foi narrada com muitos detalhes, evidenciando não só a importância de cada ingrediente, mas as histórias, memórias e afetos que envolvem a comida e os modos de comer. Manoel Querino já apresentava em seu livro "A arte culinária na Bahia uma riqueza de receitas" que evidenciam a influência africana na culinária brasileira, preparadas pelos seus descendentes, com a mesma perfeição. Ele dá destaque aos alimentos puramente africanos (QUERINO, 1957), que também são apontados pelas moradoras dos quilombos como aqueles que compõem a sua identidade alimentar.

A galinha e os mais variados peixes aparecem como opção preferencial de carne para o consumo, apontados pelo pesquisador Manoel Querino como alimentação característica da população empobrecida do campo. Entre as

hortaliças coincidem o quiabo, o jiló, diversos tipos de feijões, o açafrão (também chamado açafroa) e a bertalha. Também apareceram nas narrativas quilombolas os doces de banana, laranja da terra e goiaba, coincidindo com o relato de Querino. Substituindo a goiaba, o autor menciona o araçá, fruta do gênero *Psidium*, que é encontrada no estado da Bahia.

O angu esteve presente nos relatos das mulheres quilombolas, apresentando-se tanto na forma doce, como na salgada, temperado ou não. Do mesmo modo, a galinha com quiabo aparece como prato salgado mais citado como forma de acompanhamento do angu. Essas preparações também estão presentes nos relatos de outra comunidade quilombola localizada em Quissamã, a Machadinha (LISBOA; COSTA; ALMEIDA, 2021) e de mulheres negras residentes de Macaé, guardiãs dos saberes da cultura alimentar africana (LIMA; COSTA; RIZZO, 2021).

A banana reina na cozinha dos quilombos. Nas lembranças da infância, os cafés da manhã eram a base de banana prata cozida e chá de erva cidreira ou folha de tangerina ou folha de abacate, pois comprar café era muito caro.

Entre as receitas que usam banana, a paçoca de banana, com banana verde, é muito comum na região. Em estudo realizado em Macaé/RJ, receita similar, mencionada por pessoas negras moradoras e nascidas na cidade, é chamada de Angu de banana verde (Lima, 2018). O licor de jenipapo foi servido durante a realização da roda de conversa, em que

participaram as pesquisadoras e pessoas da comunidade Camorim. Ele foi citado como “a bebida da vovó”, fazendo menção a um hábito de uma das anciãs da comunidade, que foi incorporado pelos demais. Também Querino diz que esta é uma das bebidas mais saborosas e preferidas pelas comunidades baianas.

Através da oralidade é possível perpetuar as técnicas e os modos de comer das mulheres quilombolas. Essas técnicas são reconhecidas hoje como tecnologia social, o uso de estratégias que facilitam a preparação de alimentos de forma acessível e fácil (PENA; MELLO, 2004). A comunicação oral é uma forma de preservação da sabedoria ancestral, transmitida de geração em geração, confirmando a transversalidade de tempo e espaço das receitas narradas pelas mulheres, as quais se assemelham com as receitas descritas por Manoel Querino no início do século XX.

Além disso, a oralidade permite desmistificar a ideia de uma narrativa única e fixada sobre os modos de preparo de cada alimento. A escritora Chimamanda Adichie (2019), ao dissertar sobre o perigo de uma história única, argumenta que esta é uma forma de criar estereótipos de pessoas e lugares de forma incompleta, possibilitando que a história se torne única, na perspectiva de construção cultural e de distorção de identidade. Nesse sentido, podemos associar com o mito da democracia racial, que atravessa a construção da culinária brasileira, enfatizando uma universalização da cultura europeia em harmonia com as demais culturas (COSTA, 2021; NASCIMENTO, 2016; SILVA, 2005).

Receitas culinárias

# QUILOMBOLAS



Moela com batata  
Galinha com angu e taioba ou almeirão  
Peixinho da horta empanado  
Banana assada no fogão de lenha  
Licor de jenipapo





QUILOMBO DO  
**CAMORIM**



## Moela com batata

POR LEANDRO PEREIRA

Tudo começa pela fervura da moela, não só para matar os germes, mas para fazer ela ficar mais macia com o cozimento. Depois você pode pré temperá-la. Bota um pouco de cominho, para incorporar o tempero. Na hora de fazer, você vem com os refogados. Primeiro a cebola e, quando estiver dourada, você

acrescenta o alho. Coloca os temperos em pó. Eu uso o cominho e a páprica.

Quando estiverem bem incorporados, você joga a moela para refogar junto. No próximo passo, você acrescenta o tomate e um pouco de água até virar o molho. Depois de cozida, você coloca a batata e deixa cozinhar até ficar no ponto.

### **Aproveitamento total da galinha:**

A galinha era aproveitada totalmente pelas famílias. As tripas da galinha eram temperadas no limão e, em seguida, fritas. O pé de galinha era usado para fazer sopa, e o sangue para fazer chouriço. Até as penas eram dadas às crianças para construção de petecas.

## **Galinha com angu e taioba ou almeirão**

VÓ ALZIRA<sup>3</sup>

Minha avó pegava a galinha no galinheiro e ela mesmo matava. Depois ela limpava a galinha toda. Depenava, retirava os miúdos, que se aproveitavam também, e deixava de molho nos temperos e no limão galego, que tinha um pé ao lado do galinheiro. Não tenho certeza, mas acho que ela usava alfavaca, que tinha ao lado do galinheiro também. Eu já usei e fica maravilhoso!

Ela fazia o frango refogado. Quando estava quase pronto, ela fazia o almeirão. Porque é bom comer quentinho. Se preferir, pode fazer a taioba no lugar do almeirão. A gente colocava o angu no prato com o frango. Quem queria colocava o almeirão e a taioba. Depois, sempre tinha briga para comer a raspinha que ficava do angu na panela, que parecia um biscoitinho crocante.

---

<sup>3</sup> Contada por Rosi Almeida.

## Peixinho da horta empanado

POR ADILSON ALMEIDA

Outra receita surpreendente é a do peixinho frito. Para “pescar” esse peixe é só pegar algumas folhas de peixinho da horta.

Tempere o peixinho com alho, limão e sal. Faça uma mistura com a mesma quantidade de fubá e farinha de trigo. Passa o peixinho em um ovo batido e depois na mistura de farinhas. Frite até que ambos os lados atinjam a cor dourada e depois escorra em um papel absorvente.



## Licor de jenipapo

O licor vai para a mesa da conversa. A Vó Alzira tinha hábito de fazer e beber licor. Na época, chamavam de “as bebidas da vovó”. Mais tarde, a forma de preparo foi ensinada pela mãe.

NO LIVRO A ARTE CULINÁRIA NA BAHIA, O MODO DE PREPARO DO LICOR DE JENIPAPO FOI ENSINADO POR QUERINO.

“DESCASCA-SE O FRUTO JÁ MADURO E CORTA-SE A POLPA CONSERVANDO-SE OS CAROÇOS. ISSO FEITO, DEPOSITA-SE A MASSA (POLPA E CAROÇOS) NUMA TERRINA COM QUANTIDADE BOA DE CACHAÇA. A QUE FOR NECESSÁRIA.

DEPOIS DE OITO OU DEZ DIAS, ESPREME-SE A INFUSÃO EM PANO BEM LIMPO COM A PRESENÇA MANUAL, FILTRA-SE PELO PROCESSO COMUM E ADICIONA-SE A CALDA. PARA CONSERVAÇÃO, POR MUITO TEMPO, PORÉM, FAZ-SE MISTER ACIONAR UMA COLHER OU MEIO CÁLICE DE ÁLCOOL, A CADA LITRO DE LICOR...”

Na comunidade remanescente de quilombo do Camorim se prepara o licor de outros sabores, jabuticaba, jaca, a fruta que esteja disponível. De jaca é maravilhoso. Fica tão docinho, tão gostoso.



## Banana assada no fogão de lenha

POR ROSI ALMEIDA E TATI MESQUITA

Para tirar a banana da bananeira, tem que cortar a parte de baixo, derrubar a bananeira, para poder crescer de novo. Depois, você pega a banana com casca mesmo e coloca para assar. Não tem mistério. Ela tem que tá no ponto. Não pode estar muito madura para não desmanchar.

Você pode colocá-la em cima da grelha de churrasqueira ou fogão a lenha. Se não tiver, você pode fazer uma estrutura pequena de chão, para fazer fogo com lenha. Deixe no fogo até a casca dela ficar preta. Esse é o termômetro. Você pode espetar o garfo também para ver se ela está pronta.

Para servir, é só colocar no prato. Tem gente que gosta de colocar um pouco de açúcar. Tudo bem! Mas só ela já é o suficiente. Banana que é comprada no mercado não tem tanto gosto, se for uma banana de mercado, de repente pode precisar de colocar açúcar, mas se usar as bananas de quintal não é preciso.

É uma coisa tão fácil. Pega a banana e coloca no forno. Pronto, matou a fome!





Bolo de ora-pro-nobis  
Angu na folha de bananeira  
Galinha com quiabo  
Bolinho de fruta-pão  
Pão de banana

QUILOMBO  
**CAFUNDÁ  
ASTROGILDA**





Aponte a câmera do seu celular para o QRcode acima e ouça as receitas da Tati, de angu salgado e angu doce.



## Angu na folha de bananeira

POR TATI MESQUITA

Quando faço o angu na folha de banana, faço ele logo de manhã. A gente toma no café da manhã. O que sobra, corto todo em quadradinhos e guardo. No almoço eu boto ele para esquentar e coloco no prato com um caldinho de feijão. Não tem coisa melhor! Minha mãe servia na folha da bananeira.

O meu eu faço no alho. Tem gente que faz ele puro, só na água. Eu prefiro temperado.

### **Receita do angu salgado:**

Soque o alho numa panela. Acrescente o sal e o óleo. Deixe no fogo até dar uma douradinha. Bote água ainda fria e acrescente o fubá aos poucos, enquanto mexe e cozinha, até chegar ao ponto desejado. Eu gosto, nem muito duro, nem muito mole. No ponto!

Pegue uma folha de bananeira lavadinha. Passe no fogão de lenha para ela ficar mole. Quando o angu ficar pronto coloque sobre a folha. Ele se espalha. Esse processo de colocar o angu na folha de banana, ajuda a esfriar mais rápido.

Uma dica quando fizer galinha ensopada é conforme for refogando e der aquele caldo a mais, tire o caldo com a concha e jogue no angu durante o preparo, para dar aquele gostinho da galinha.

### **Receita do angu doce:**

Coloque na panela o fubá, o açúcar e 2 folhas de canela. Junte água aos poucos, enquanto mexe e cozinha, até chegar ao ponto desejado.

Para servir, você também pode colocar o angu na folha de bananeira.

## Sonho de fruta-pão

POR DONA NATA<sup>4</sup>

Você raspa meia fruta pão bem madura com uma colher e coloca em uma vasilha.

Acrescenta 1 ovo, 1 copinho de leite que não é totalmente cheio, 1 ou 2 colheres de sopa de açúcar, 1 copo de farinha de trigo, se for preciso coloque mais até dar o ponto de bolinho de chuva. Por último, uma colherzinha de fermento. É a mesma receita do bolinho de banana, que ao invés de banana, você coloca o fruta pão.

Você pode assar ou fritar e colocar canela ou canela com açúcar, se quiser. O frito é mais gostoso. Aqui os vizinhos todos preferiram o frito.

## Bolo de ora-pro-nóbis

POR TATI MESQUITA

O bolo de ora-pro-nóbis é feito da mesma forma que se faz o de laranja, o de banana e o de cenoura. Pique as folhinhas em dois copos. Acrescente 1 copo de óleo, 3 ovos e 1 copo de leite e bata no liquidificador. Depois vire em uma bacia e coloque 3 medidas de farinha de trigo, 2 de açúcar e uma colherzinha de fermento. Misture e bote para assar em uma forma untada.

Depois de pronto, se gostar, pode salpicar açúcar e canela em cima do bolo.

---

<sup>4</sup> Contada por Tati Mesquita.



## **Galinha com quiabo**

POR TATI MESQUITA

No dia anterior, tempere a galinha com alho, cominho, um pouquinho de limão e cebola batidinha.

No dia do preparo, coloque a galinha no fogo e refogue, adicionando a alfavaca, o coentro, o colorau, o açafião e o louro. A alfavaca pode ser colocada na hora de refogar ou no dia anterior, macerada com o alho e a cebola. Depois de refogada, cozinhe a galinha na panela, o que vai levar algumas horas, dependendo da quantidade que você estiver preparando, ou coloque na panela de pressão por uns 10 minutos.

Quando estiver quase pronta, acrescente o tomate e o pimentão. Ao final, acrescente o quiabo.

### **Receita do colorau:**

Em uma panela grossa colocar as sementes de urucum, um fozinho de azeite e fubá. Leve essa panela ao fogo e mexa até o fubá pegar a cor do urucum. Coloque a mistura pronta para secar ao sol.

Depois de seco, peneire a preparação e o colorau estará pronto.

### **Receita do açafião da terra:**

Colha o açafião da terra e corte em pedaços pequenos e finos. Coloque em um tabuleiro e leve ao forno baixo e com a porta meio aberta para não queimar. Quando estiver sequinho, bata no liquidificador, peneire e estará pronto.



## Canjiquinha

POR SIMONE VELOSO

No dia anterior, deixe de molho a costelinha, o lombo, o bacon e a linguiça. Na hora, dê uma fervida nas carnes. Depois, refogue numa panela as carnes no alho, cebola, coentro do mato (segredo da receita), pimenta do reino, curry, cominho e sal. Acrescente a canjiquinha, dourando ela nas carnes. Por último, adicione água aos poucos, enquanto mexe e cozinha, até chegar ao ponto desejado.

## As bananas e suas histórias

POR JORGE CARDIA



Aponte a câmera do seu celular para o QRcode ao lado e ouça o famoso Jorge Cardia contando sobre as bananas produzidas por ele e seus usos culinários.





## Paçoca de banana

POR DONA NATA<sup>5</sup>

A banana reina na cozinha dos quilombos. Nas lembranças da infância, os cafés da manhã eram a base de banana prata cozida e chá de erva cidreira ou folha de tangerina ou folha de abacate, pois comprar café era muito caro.

Entre as receitas que usam banana, a paçoca de banana, com banana verde, é muito comum na região. Em estudo realizado em Macaé/RJ, receita similar, mencionada por pessoas negras moradoras e nascidas na cidade, é chamada de Angu de banana verde (Lima, 2018).

Pegue a banana verde, de preferência a de São Tomé, lave, corte o biquinho e coloque para cozinhar com casca. Depois, descasque a banana e coloque de molho no limão. Soque e refogue com o que quiser. Pode usar sal e cheiro verde. Ela pode ser refogada como angu, formando o famoso angu de banana.



<sup>5</sup> Contada por Tati Mesquita.



Aipim com galinha  
Feijoada  
Galinha com aipim  
Guandu  
Bolinho de chuva com banana  
Sopa de mato com Feijão  
Canjiquinhas  
Farofa com colorau e açafrão



QUILOMBO  
**DONA BILINA**



## Feijoada

POR LEO INSFRAN, DONA MARIA JOSÉ SIMÃO, DONA NILDA E CINARA GOMES

### Feijoada da Leo, Dona Maria e Dona Nilda

O segredo da feijoada é primeiro dessalgar as carnes. Troque a água 3 ou 4 vezes, se for necessário. Se não tiver a oportunidade de trocar de água várias vezes, dê umas 3 fervuras. Pode deixá-las imersas na água a noite toda e depois ferver 3 vezes. Ferve e escorre, ferve e escorre, ferve e escorre. Pela terceira vez, os salgados vão para o fogo com os temperos que quiser colocar.

Pode colocar alho, cebola, uma pimentinha do reino, um pedacinho de pimenta calabresa. Deixe de molho o feijão no dia anterior e não se esqueça da lenha. Coloque a panela de feijão na lenha, sem pena. Duas horas. Se for bastante feijão, coloque um galho de louro, com galho e tudo para ficar mais fácil de retirar. Ninguém gosta de encontrar folhas de louro no prato. Além de dar um sabor muito bom, evita passar mal. Depois de cozida, use 4 cabeças de alho e óleo. Só isso!

### Feijoada da Cinara

Amor, carinho e paciência. Bote a carne no dia anterior de molho, trocando a água 3 vezes e escale no dia da preparação. Deixe o feijão de molho, 24 horas. Junte feijão, as carnes, orelha, pé de porco, bacon e calabresa (fina e grossa) e coloque no fogo.

Temperar com cebola, alho e lourinho. Feijão sem louro, não é feijão. Não coloca sal. Se a carne ficou com pouquinho com sal, já é o suficiente.

## Aipim com galinha

POR VALDIR DE OLIVEIRA CARVALHO E ARTEMIS INSFRAN CARVALHO<sup>6</sup>

Refogue a galinha. Deixe no refogado e vá cozinhando no fogão à lenha. Depois quando ela estiver bem no ponto, coloque água e o aipim cortado miúdo. Vai ficar aquele caldo grosso. Para temperar, pode colocar um grão ou dois grãosinhos de pimenta do reino. Soque o alho, a pimenta do reino e a alfavaca. O frango dorme no tempero e no dia seguinte vai para o fogo à lenha. Uma hora, uma hora e meia cozinhando. Cozinhar e mexer. Vai pingando uma aguinha e fritando, pingando uma aguinha, fritando e mexendo. Até ficar bem douradinha.

Se quiser uma galinhada, pare neste momento. Se não, coloque o restante dos temperos: mais cebola, o pimentão e o tomate, se quiser. Depois coloque o aipim em pedaços pequenos, abafe e deixe cozinhar, até ficar bem molinho. A água não precisa cobrir o aipim, mas tem que estar no nível. Vá vigiando só para não agarrar no fundo. Quando ele cozinhar e estiver bem molinho, aquele caldinho, meio grosso, está na hora de comer.

Quando for servir, jogue o cheiro verde e uma pimentinha, para quem gosta. Pode ser galinha gorda ou galo.

---

<sup>6</sup> Contada por Leo Insfran.

## **Galinha com mamão verde**

POR LEO INSFRAN

Para fazer a galinha com mamão verde cortado em pedaços, o refogado da galinha é o mesmo. Dê uma boa refogada. Se for na lenha, melhor ainda. Se a galinha for velha fica bem gostoso. Deixe o mamão verde cortado para perder aquele leite. Depois, vai pra panela com a galinha. Fica parecendo chuchu.

## **Canjiquinha com caldo**

POR VÓ ZILDA

A canjiquinha da Vó Zilda é canjiquinha de caldo (não de corte), com couve picadinha e ovo batido. Acrescente o sal, o óleo e a canjiquinha. Adicione água aos poucos, enquanto mexe e cozinha, até chegar ao ponto desejado. Tempere com alho socado e acrescente a couve picada e o ovo mexido, que foi feito a parte numa frigideira.



Aponte a câmera do seu celular para o QRcode acima e ouça a Tati contando como preparar taioba na oficina realizada no Quilombo Dona Bilina.





## Taioba

POR LEO INSFRAN E TATI MESQUITA

Rasgue a taioba. Diferente da couve, a gente não corta. Rasgue e tire o talo grosso, porque tem muito leite. Dê uma aferventada nela. Ferva a água, coloque a taioba, deixe 2 minutinhos e escorra. Você faz esse sustinho que é para sair o restante do leite que fica nos talinhos mais finos. Se não fizer isso, ela coça, pinica a garganta.

## Guandu

POR LEO INSFRAN

O guandu tem um jeito todo especial para ser feito. Pode ser feito com galinha, pode ser feito com carne de porco, costelinha de porco. Se for essas costelinhas de porco salgadas, dessalgue e prepare à parte. Coloque os temperos. Pode colocar a costelinha 15 minutos no louro para pegar o gosto. O guandu tem que aferventar. Jogue na água fervendo, dê uma abafadinha e depois escorra.

Ele tem uma espécie de nódoa, que faz o gosto ficar muito acentuado se não aferventar. Depois cozinhe na panela de pressão com água cobrindo uns 3 dedinhos, como se fosse feijão. Na pressão é mais rápido. Quando o guandu estiver cozido e a costelinha também estiver cozida, junte os dois e deixe uns 15 minutos no fogo. É muito gostoso.

Se você botar tudo junto, o cozimento não será o mesmo, porque a costelinha pode estar mais grossa e demorar a cozinhar.

## Farofa de colorau com açafrão

POR LEO INSFRAN

Essa farofinha a gente faz com alho, cebola e banha. Pica cebola e alho e refoga na banha. Antigamente, a gente pegava a banha de porco. Hoje em dia, a gente tem que comprar, porque não tem mais porco. Pode comprar a barriga do porco, fazer o torresmo e tirar a banha. Bastante alho e bastante cebola. Depois de refogados, jogue a farinha de mandioca e continue a mexer. Tem que mexer bem no fundo para não queimar.

Tem que ter braço para ir dourando, porque gosto da farofa bem torradinha. No final, misture o açafrão e o colorau, e continue a mexer até a farinha estalar.



## Bolo de banana inteira

POR LEO INSFRAN

Faça a massa tradicional de bolo: 3 ovos, 2 colheres de manteiga,  $\frac{1}{2}$  xícara de leite, 1 xícara de açúcar, 3 bananas (pode ser banana d'água ou a que tiver disponível), 3 xícaras de farinha de trigo e uma colher de fermento. Bata primeiro no liquidificador a parte líquida, incluindo as bananas picadas, com casca e tudo.

Depois, quando for para a batedeira, misture a parte seca. Antes, faça uma caldinha bem ralinha, com açúcar. Passe manteiga no tabuleiro. Não passe farinha de trigo no tabuleiro. Você vai passar manteiga, forre com as bananas, colocando arrumadinhas. Forre com os pedaços da banana, como se ela estivesse arredondando, na direção da forma. Forre também as laterais da forma. Coloque a calda, com jeitinho com a colher.

Polvilhe canela em pó na banana depois da calda e antes de pôr a massa. Depois você bota a massa e aí vamos para o forno.



## Sopa de mato com feijão

POR VALDIR DE OLIVEIRA CARVALHO <sup>7</sup>

Sopa de mato é o seguinte: Você tem um feijão que sobrou, o ‘feijão de ontem’. Bote no fogo, acrescente água e tempere com tudo que você possa imaginar: alho, cebola, tomate, pimentão, salsa, cebolinha. O que tiver de tempero pode colocar. Tempere bastante. Não tem carne nessa sopa, mas pode colocar tudo o que tiver plantado. Vai jiló, berinjela, quiabo. Se tiver milho plantado, vai. Vai também os matos do mato.

Meu pai colocava cadeira da mulata. Nossa, como ele gostava daquilo! Taioba com certeza não faltava. A couve também, porque a gente plantava. Colocava também os demais matos que ele fosse encontrando. Caruru. Ele falava “vamos ali pegar uns matos”. Eu aprendi ao longo do tempo os nomes das coisas, mas era “pega esse mato aqui e vambora”. Esses dias meu neto falou assim “esse mato é de comer?” Lembrei dele. Respondi: “esse mato aqui é de comer, meu pai tinha isso”.

Essa sopa virava uma sopa de mato, mas também tinha batata doce, tinha aipim porque a gente tinha plantado. O que tinha plantado ele usava e o que tinha de comer, ele comia, era bom demais. Vou te falar, de tudo que meu pai fazia, que eu tenho ótima lembrança é essa sopa. A sopa dele era fantástica. Eu amava e amo até hoje. No final, se tivesse um macarrãozinho e se tivesse muita gente da família, às vezes vinham tios e tias, sobrinhos, ele botava mais um macarrãozinho e todo mundo comia. Era bom demais. Era muito bom. Acho que estou velha gente. A lembrança vai dando saudade.

---

<sup>7</sup> Contada por Leo Insfran.



## Bolinho de chuva

POR LEO INSFRAN <sup>8</sup>

Uma xícara de farinha de trigo, dois ovos, dois dedinhos de leite. A massa não pode ficar mole. Tem que ficar mais durinha, para que você possa soltá-la da colher. O segredo do bolinho de chuva, para ficar redondinho, bonitinho é esse. Pode usar fermento químico, bem pouco. Coloque duas bananas para cada xícara de farinha de trigo.

Quem gosta de canela, coloque no final com açúcar, depois do bolinho frito, para ficar tipo the best. Não coloque muito açúcar na massa. Para essa quantidade de uma xícara, pode usar uma colher e meia de açúcar. Mas não é um “colherão cheio”. No final, já vai passar ele no açúcar e na canela.

A banana vai ser bem picadinha. Corte ela em quadradinhos e misture na massa, com um pouquinho de leite. Pode acontecer de ficar um pouquinho mole e ter que botar um pouquinho mais de farinha de trigo. Bota um pouco mais de farinha de trigo. Resolvido!

<sup>8</sup> Receita inspirada em sua mãe Artemis Insfran Carvalho.

## Sobre as **AUTORAS**

### **Tati Mesquita**



Tati, de nome Catarina de Fátima Mesquita, neta de Astrogilda, moradora do Quilombo Cafundá. Mãe de 5 filhos, avó de 11 netos. "Gosto de planta, de cozinhar. Gosto de uma boa conversa. Fico muito feliz de receber as pessoas na minha casa. Ir para lenha, acender o fogão, fazer uma boa panelada."

Essa pessoa sou eu. Pessoa simples, de pé no chão, que gosta de ficar em casa no meio do mato. Andando no meio do mato, fazendo trilha e caminhada, com as minhas panelas e as minhas comidas. Essa sou eu! Esqueci de falar do marido. Meu ajudante, meu amigo, meu companheiro que me ajuda aqui. Não posso esquecer do meu marido, importante na minha vida.

### **Rosi Almeida**

Rosi, que é Rosilane Almeida, é quilombola, uma das lideranças comunitárias da Comunidade Quilombo do Camorim e vice-presidente da Associação Cul-tural do Camorim (ACUCA).

Trabalha voluntariamente como educadora no resgate de brincadeiras, plantios e outras práticas



ancestrais voltadas para jovens e crianças. É também compositora, percussionista e professora de oficinas de jongo e de capoeira. "Família é o meu alicerce, desde nova aprendi a valorizar primeiro esse sentimento de união e, para ter um alimento farto na mesa, é só cuidar da terra que ela cuida de você. Hoje com o conhecimento que tenho gostaria de ter convivido com meus bisavós, tenho certeza que teria muitas histórias para contar mesmo não entendendo na época, mas não me sinto triste com isso, pois viraram meus ancestrais e essa conexão também é maravilhosa. Viva a ancestralidade!"

## Leo Insfran

Léo, que é Leonídia Insfran, tem 3 filhos e 4 netos, e está como presidente do Quilombo Dona Bilina. "Tenho 52 anos, sou nascida e criada aqui no quilombo dona Bilina. Bisneta de uma das matriarcas da região, Dona Candoca, como era conhecida, dá nome à localidade onde moramos, Candoca, pois minha bisavó tinha uma venda e um



campo de futebol com medidas oficiais que era uma atração local nos anos de 70, 80. Atualmente sou professora de história da rede estadual de ensino e mestranda em Ciência e Tecnologia Ambiental na UERJ. Minha adolescência e infância fui feirante e vendedora de pimenta de porta em porta. Filha de agricultores, cultivávamos frutas, verduras, algumas raízes e milho e criávamos galinhas, porco e cabrito."



Espaço interativo

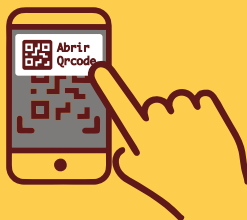
# SONS DA COZINHA

Organizado e selecionado por Jéssica Marinho



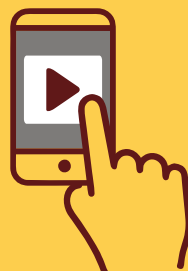
## SAIBA COMO OUVIR DO SEU DISPOSITIVO:

1. Aponte a câmera do seu celular para o QRCode e aguarde aparecer uma mensagem na tela do seu dispositivo.



2. Clique na mensagem que aparecerá na tela do seu dispositivo e aguarde abrir o arquivo.

3. Após abrir o arquivo, clique no botão PLAY para ouvir o episódio que escolheu e aproveite!



## Faca na cozinha

Aponte a câmera do seu celular para o QRcode ao lado e ouça os sons da cozinha.



## Refogando na panela

Aponte a câmera do seu celular para o QRcode ao lado e ouça o barulho do refogado.

## Histórias da lenha

Aponte a câmera do seu celular para o QRcode ao lado e ouça a Leonídia contando sobre a origem da lenha para preparar a feijoada no Quilombo Dona Bilina.



## Receita de sola

Aponte a câmera do seu celular para o QRcode ao lado e ouça a Tati contando receita de sola.



## Pau alho

Aponte a câmera do seu celular para o QRcode ao lado e ouça o Adilson contando sobre o uso do Pau Alho como tempero.

## Inhame rosa

Aponte a câmera do seu celular para o QRcode ao lado e ouça a Tati contando suas lembranças de infância e sobre a época certa de colher o inhame rosa.



## Galinha com quiabo

Aponte a câmera do seu celular para o QRcode ao lado e ouça o Adilson contando sobre esta receita de galinha com quiabo.









## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BÂ, HAMPATÉ. A tradição viva. In: KI-ZERBO, Joseph (ed). **História geral da África**, I: Metodologia e pré-história da África. 2. ed. Brasília: UNESCO, 2010, p. 167-212.

CARNEIRO, FERNANDA. Nossos passos vêm de longe... In: WERNECK, Jurema; MENDONÇA, Maisa; WRITE, Evelyn C. **O livro da saúde das mulheres negras: nossos passos vêm de longe**. Rio de Janeiro: Pallas/Criola, 2006. p. 22-41.

LISBÔA, CÉLIA MARIA PATRIARCA; COSTA, RUTE RAMOS DA SILVA; ALMEIDA, DRIELE SANTOS. PANELA, lápis e colher de pau: a cozinha doméstica quilombola alimenta a sala de aula. In: COSTA, RUTE RAMOS DA SILVA; CASTRO, MARIA LUÍZA LIMA; FONSECA, ALEXANDRE BRASIL. **Temperos de Quilombo na Escola**. Experiências de Extensão do Projeto Culinafro (UFRJ-Macaé). Rio de Janeiro, UFRJ-NUTES, 2021, p. 51-66.

LIMA, DEBORA SILVA DO NASCIMENTO; COSTA, RUTE RAMOS DA SILVA; RIZZO, TAMIRES PEREIRA. Culinária, histórias e educação popular: aprendendo das cozinheiras negras macaenses. **Rev. Ed. Popular**, Uberlândia, v. 20, n. 3, p. 252-274, set./dez. 2021.

LIMA, DEBORA SILVA DO NASCIMENTO. **Mãos negras nas cozinhas macaenses: as raízes da comida de macaé a partir das narrativas de vida das tradicionalistas**. 2018. p.81. Trabalho de conclusão de curso (Graduação) - Universidade Federal do Rio de Janeiro Campus Macaé – Professor Aloísio Teixeira, Macaé, 2018.

NASCIMENTO, ABDIAS DO. **O genocídio do negro brasileiro: processo de um racismo mascarado**. São Paulo: Perspectivas, 2016.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

OLIVEIRA, EDUARDO. **Epistemologias da Ancestralidade: corpo e mito na filosofia da educação brasileira**. Curitiba: Gráfica e Editora Popular, 2007.

PENA, J. O.; MELLO, C. J. Tecnologia social: a experiência da Fundação Banco do Brasil na disseminação e reaplicação de soluções sociais efetivas. In: LASSANCE JÚNIOR, A. E. et al. (org.). **Tecnologia Social: uma estratégia para o desenvolvimento**. Rio de Janeiro: Fundação Banco do Brasil, 2004. p. 83-87.

QUERINO, MANOEL. **A arte culinária na Bahia**. Salvador: Livraria Progresso, 1957.

SANZ, BEATRIZ. **Cozinha Ancestral: negras e indígenas decolonizam gastronomia brasileira**. Ecoa. 22/12/2020 Disponível em: <<https://www.uol.com.br/ecoa/ultimas-noticias/2020/12/22/receitas-que-libertam-cozinha-ancestral-decoloniza-gastronomia-brasileira.htm>>. Acesso em: 27 jun. 2022



## CRÉDITOS

### **Organização das oficinas:**

Caroline Santana, Ingrid Pena, Mariana Portilho, Leonídia Insfran, Rosilane Almeida, Leonardo Pereira, Catarina de Fátima Mesquita, Caroline Rodrigues, Jorginete Damião, Rute Costa, Célia Patriarca, Anna Carolina Tojal e Adriana Silva.

### **Organização, pesquisa, elaboração e compilação do conteúdo:**

Jorginete Damião, Rute Costa, Célia Patriarca, Anna Carolina Tojal, Adriana Silva e Jéssica Marinho

### **Cozinheiras e cozinheiros:**

**Quilombo Cafundá Astrogilda:** Tati Mesquita, Eliane Fialho, Simone Veloso e Jorgina Mesquita.

**Quilombo do Camorim:** Adilson Almeida, Leonardo Pereira, Helena Cristina e Rosilane Almeida.

**Quilombo Dona Bilina:** Leonídia Insfran, Vó Zilda, Dona Maria José Simão, Dona Nilda, Cinara Gomes, Dona Artemis Insfran Carvalho e Valdir de Oliveira Carvalho (in memoriam).

### **Revisão editorial:**

Gabriela Amorim, Marcio de Mendonça, Caroline Santana, Ingrid Pena, Rute Costa e Jorginete Damião.

### **Projeto Gráfico:**

Design Gráfico: Thiago Moura - Agência DBM Rio

Iconografia: Pedro Biz e Bibiana Serpa

Tratamento de áudio: Bali Produtora

### **Imagens:**

Gabriela Storino e acervo AS-PTA

### **Produção Gráfica:**

Mariana Portilho e Bruna Távora

### **Realização:**

Projeto Sertão Carioca, AS-PTA, Quilombo Cafundá Astrogilda, Quilombo Dona Bilina e Quilombo do Camorim.

**ISBN nº:** 978-65-89039-20-4



Realização:

PROJETO  
**SERTÃO CARIOCA**  
CONECTANDO CIDADE E FLORESTA



Núcleo de  
Alimentação e Nutrição  
em Políticas Públicas



Instituto de Nutrição  
UERJ



CULINAFRO



UFRJ  
MACAÉ



QUILOMBO VARGEM  
COMUNIDADE  
CAFUNDÁ  
ASTROGILDA



ACUCA  
ASSOCIAÇÃO  
CULTURAL DO  
CAMORIM

Apoio:



Patrocínio:

