

Claudia Fernandes dos Santos (Tôca)

Maria Geralda de Almeida

Ilustrações: Priscila Barbosa

# COMIDAS DE QUILOMBOLAS

# KALUNGA



Título  
COMIDAS DE QUILOMBOLAS  
KALUNGA

Autoria  
Claudia Fernandes dos Santos (Tôca)  
Maria Geralda de Almeida

Ilustrações  
Priscila Barbosa

**ISBN**  
978-85-60102-63-1

**EDITORA CRIAÇÃO**  
**CONSELHO EDITORIAL**

Ana Maria de Menezes  
Christina Bielinski Ramalho  
Fábio Alves dos Santos  
Jorge Carvalho do Nascimento  
José Afonso do Nascimento  
José Eduardo Franco  
José Rodorval Ramalho  
Justino Alves Lima  
Luiz Eduardo Oliveira  
Martin Hadsell do Nascimento  
Rita de Cácia Santos Souza

S237c Santos, Claudia Fernandes dos; Almeida, Maria Geralda de.  
Comidas de Quilombolas: Kalunga / Claudia Fernandes dos Santos e Maria Geralda de Almeida; Ilustrações de Priscila Barbosa. -- 1. ed. -- Aracaju, SE : Criação Editora, 2021.  
58 p.; il.  
E-Book: PDF.  
ISBN 978-85-60102-63-1

1. Alimentação. 2. Culinária. 3. Cultura Africana.  
I. Título. II. Assunto. III. Autoras.

CDD 613.2:960  
CDU 641(6)

Comida é aquilo que se come ou é próprio para comer; alimento. “Nesta mesa o que não falta é comida, refeição”.



# APRESENTAÇÃO

Há uma estreita relação no que culturalmente se elege como comida e no que é plantado e consumido por cada povo. Ducrot (2000) comunga dessa afirmação salientando que a complexidade de nossa cultura requer um estudo do comer olhando além, seus roçados e quintais pois, eles são como expressão reveladora de uma cultura. Contudo, é a diversidade cultural junto com a globalização, aquelas que favorecem na atualidade comermos “fragmentos de culturais locais,” como dizem De Certeau; Giard; Mayol (1997, p.243).

Almeida (2017) já dizia que o certo é que tanto a comida quanto o alimento são produtos das diversidades culturais. Por isso, não é estranho que os Quilombolas-Kalunga do Nordeste de Goiás ainda tenham o “seu” comer, singular, propiciando uma identidade.

Essa identidade alimentar fortemente associada a um elemento da natureza, na contemporaneidade tem a influencia da comida conhecida em cidades visitadas, em receitas vistas na televisão que distancia a comida original. Esta identidade comparece diluída em diferentes territórios. Isso porque o processo de globalização tende a esgarçar bastante tal amarra identitária alimentar.

Outro aspecto a destacar é que, pela análise da cultura do comer, busca-se a compreensão da sociedade e, resumidamente, dos modos de vida. Porém, quem são os Kalunga?

Estes povos Quilombolas Kalunga estão localizados na região Nordeste do estado de Goiás. A área do Sitio Histórico e Patrimônio Cultural Quilombola-Kalunga, de 253,000 ha se estende pelos municípios de Cavalcanti, Monte Alegre e Teresina de Goiás, na região da Chapada dos Veadeiros. De acordo com Aguiar (2011) os municípios ficam a uma altitude média de 800 metros do nível do mar, ultrapassando em alguns pontos os 1600 metros, com chapadas, morros, serras e, amplos vãos.

Este relevo acidentado está ocupado pela maior área de cerrado preservado no estado de Goiás e, ele mantém esta posição por não constituir um espaço atraente para a expansão do agronegócio, particularmente plantios de soja e milho.

O Sítio Kalunga é uma terra coletiva, reconhecida pelo estado e em processo de regularização fundiária. As terras que compõem o território Quilombola foram ocupadas desde fins do século XVIII por afrodescendentes que fugiram da escravidão; outros que, aforriados não tinham condições de compra de terra e acabaram procurando locais de difíceis acessos, como o Nordeste Goiano, misturando à grupos indígenas que já habitavam ou transitavam o local (Baiocchi, 1996).

Desta forma, constituiu-se uma comunidade fortemente marcada por estas duas culturas efetuando uma agricultura de sobrevivência e o agroextrativismo com profundo conhecimento do Cerrado. Produziam, em maior quantidade a farinha de mandioca. Graças a sua boa qualidade, esta tinha boa demanda e justificava a ida periódica de Kalunga as cidades como Cavalcanti e Monte Alegre, para levar a farinha e produtos do Cerrado e compras de produtos industrializados. A maioria dos Kalunga permanecia nos boqueirões, morros e chapadas território não visitados pelos goianos (Almeida, 2015).

Na década de 1980, a Mari Baiocchi, da Universidade Federal de Goiás, mapeou quase toda a região onde habitava o povo Kalunga e o seu modo de vida. Também, esta antropóloga contribuiu para mobilizar instituições a fazerem o reconhecimento da comunidade como afrodescendente tradicional com direito ao território. A área foi reconhecida em 1991 pelo Governo do Estado de Goiás como Sítio Histórico e Patrimônio Cultural Kalunga, e também é reconhecido como parte do patrimônio histórico e cultural do Brasil.

Conforme Souza (2013) atualmente vivem na comunidade de Vão de Almas 215 famílias, cerca de 1.075 pessoas. No Vão do Moleque: 390 famílias, 1.950 pessoas. No Engenho II: 125 famílias, 625 pessoas. Totalizando 3.650 pessoas somente na área rural do município de Cavalcanti – Goiás. Já na cidade, a estimativa é que cerca de 2.000 pessoas residam no local, totalizando 5.650 mil Kalunga no município de Cavalcanti. Os outros Kalunga estão divididos entre os municípios de Monte Alegre e Teresina. Estima-se que o Quilombo Kalunga, somente no Estado de Goiás tenha cerca de 9 a 11 mil pessoas, segundo relatos do Vilmar Souza, Presidente da Associação até 2019, quando foi eleito prefeito de Cavalcanti, primeiro prefeito Quilombola do Brasil.

A comunidade produz quase toda sua alimentação e tem uma economia baseada na troca, não no trabalho assalariado e compra de produtos. Este tipo de relação econômica e social ainda persiste entre os Kalunga, em parte pelo pouco contato com o exterior e, também, pela resistência do próprio povo a mudar suas práticas culturais.

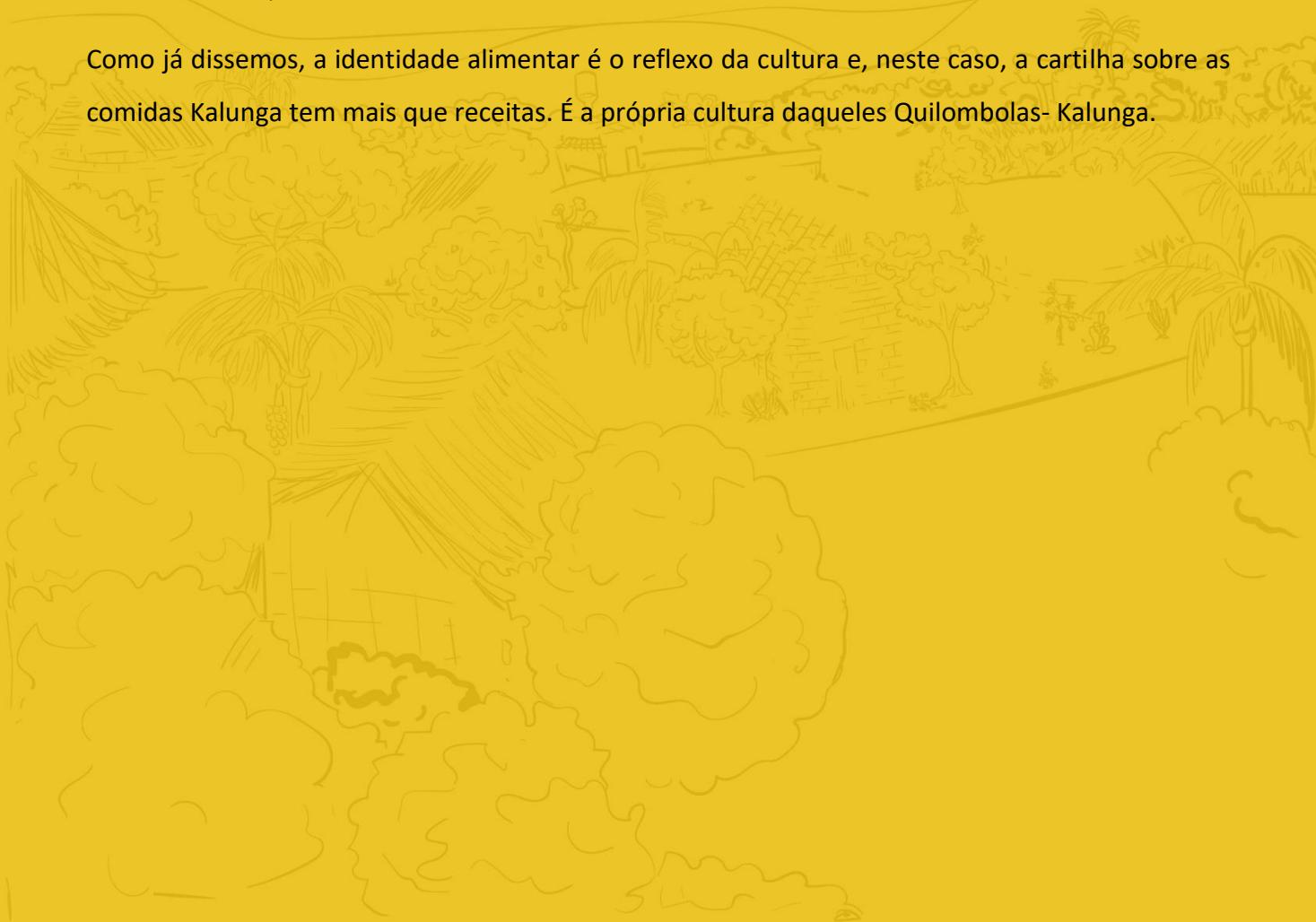
As comidas geralmente são feitas com o que existe, pelo plantio ou colhida na natureza. A criatividade para novos pratos depende, também, da possibilidade de possuir outros produtos e a curiosidade pelo preparo diferente com eles. Qualquer que seja, a procedência dos produtos garante alimentos mais saudáveis.

Também, há a considerar a simplicidade do preparo dos alimentos. Além disso, as receitas e preparos são transmitidos entre as gerações e, alguns preparos, pela sutileza, são considerados especiais, quase reverenciados como “o tempero da Tôca”, por exemplo.

Esta cartilha reúne diversas comidas dos Kalunga que aqui estão apresentadas em três tipos. Aquelas comidas mais usuais no café da manhã ou nas merendas a tarde; aquelas que se comem nos almoços e jantares e outras comidas, diversas, que podem ser sobremesas, lanches, sucos.

Foi fundamental para sua elaboração as diversas vezes que estivemos com os Kalunga nos municípios de Cavalcanti, Teresina de Goiás e Monte Alegre. Visitamos roçados e quintais, comemos com eles o que nos era oferecido, saboreando frutas, folhas, e temperos como a baunilha do Cerrado e a pimenta de macaco pela primeira vez. Ressaltamos, também, a valiosa parceria com a Kalunga Claudia Fernandes dos Santos, a “Tôca” de Monte Alegre que, compartilhou seus conhecimentos de cozinha, seu amor no preparo de comida e algumas receitas acompanhadas de um “ muito boa, essa!”

Como já dissemos, a identidade alimentar é o reflexo da cultura e, neste caso, a cartilha sobre as comidas Kalunga tem mais que receitas. É a própria cultura daqueles Quilombolas- Kalunga.



# REFERÊNCIAS

AGUIAR, Vinicius Gomes de. Sítio Histórico Kalunga (GO): Relevo e sua relação com o uso e a ocupação das Terras - XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais, 2011. 11p.

ALMEIDA, M. G. Para além das crenças sobre alimentos, comidas e sabores da natureza . Mercator, Fortaleza, v. 16, e 16006, 2017.

ALMEIDA, Maria Geralda de. O território e a comunidade Kalunga: Quilombolas em diversos olhares. Goiânia. Editora da Universidade Federal de Goiás, 2015. 329p.

BAIOCCHI, Mari de Nasaré. Kalunga – A sagrada terra. Revista da Faculdade de Direito da UFG, v. 19-20, n.1, p.107-120, jan-dez, 1995-1996.

DE CERTEAU, M; GIARD, L, MAYOL, P. A invenção do cotidiano. 2. Morar, cozinhar. Petrópolis: Ed. Vozes, 1997.

DUCROT, V, E. Los sabores de la historia. Los grandes acontecimientos de la humanidad contados desde la mesa y la cocina. Buenos Aires: Grupo Editorial Norma, 2000.

GOMES, Ana Claudia. Caracterização Socioeconômica e Cultural da Comunidade Quilombola Kalunga De Cavalcante, Goiás, Brasil: Dados Preliminares, IX Simpósio Nacional Cerrado, 2008. 8p.

SOUZA, Vilmar. A Luta pelo território: histórias e memórias do povo Kalunga. Universidade de Brasília; Licenciatura em Educação do Campo, 2013. 75p.

Maria Geralda de Almeida  
IESA/UFG  
Novembro de 2021.

# AGRADECIMENTOS

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e à Fundação de Apoio à Pesquisa e à Inovação Tecnológica do Estado de Sergipe (FAPITEC/SE) pelos recursos destinados ao fomento ao Programa de Estímulo à Mobilidade e ao Aumento da Cooperação Acadêmica da Pós-Graduação em Sergipe (PROMOB).

Graças a essas instituições viabilizou-se a realização do projeto “Novos usos de territórios no campo: impactos e renovação de materialidades, ressignificações e emergência de novas ruralidades um estudo comparativo entre Sergipe, Goiás e Minas Gerais”, no contexto da cooperação científica interinstitucional entre os Programas de Pós-graduação em Geografia da Universidade Federal de Sergipe, da Universidade Federal de Goiás e da Universidade Federal de Minas Gerais.

O projeto foi coordenado respectivamente pela Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Sônia de Souza Mendonça Menezes, Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Maria Geralda de Almeida e o Prof. Dr. José Antônio de Souza Deus, entre dezembro 2017 e outubro de 2021.

Aos Kalunga, que sempre nos receberam com alegria e compartilharam conosco o que havia para comer, sabores, e seus conhecimentos e saberes no preparo da comida.

Nossos agradecimentos, também, são a Junielle Santos que, gentilmente, digitou as receitas escritas à mão, pelos Kalunga.

# VAMOS TOMAR CAFÉ?



# BISCOITO DE POLVILHO

## Ingredientes

- ✓ 1 kg de polvilho azedo
- ✓ 350 ml de leite
- ✓ 350 ml de óleo
- ✓ 3 ovos
- ✓ Água
- ✓ Sal

## Modo de Preparo

Coloque o forno pra aquecer em 180 graus ° C, em seguida coloque o leite e o óleo em uma panela para esquentar, despeje a goma em uma bacia de plástico e coloque o sal e adicione a água com o óleo. Quando ferver, misture bem, adicione os ovos e comece a misturar. Vá adicionando água fria aos poucos até a massa ficar lisa e homogênea. Em um saco plástico, pode ser o que veio a goma, abra um buraco de um lado do fundo e adicione a massa para você colocar nas fôrmas.

# BISCOITO FRITO DOCE

## Ingredientes

- ✓ 2 ovos
- ✓ 1 copo de açúcar
- ✓ 1 colher de fermento
- ✓ 1 pitadinha de sal
- ✓ Farinha de trigo até o ponto de enrolar
- ✓ Óleo para fritar

## Modo de Preparo:

- ✓ Bater os ovos, acrescentar o açúcar e 1 pitadinha de sal.
- ✓ Acrescentar farinha de trigo até o ponto de enrolar, colocar o fermento e amassar.
- ✓ Fazer tirinhas finas e pequenas e unir as pontas.
- ✓ Fritar em óleo quente até dourar.
- ✓ Está pronto para servir!

# BISCOITO DE POLVILHO FRITO

## Ingredientes

- ✓ 1/2 kg de polvilho
- ✓ 1/2 copo de óleo
- ✓ 1/2 copo de leite
- ✓ 3 ovos
- ✓ Sal a gosto

## Modo de Preparo:

- ✓ Reserve o polvilho em uma tigela.
- ✓ Leve ao fogo em uma panela, o óleo e o leite até ferver.
- ✓ Despeje por cima do polvilho, acrescente os ovos e por último o sal.
- ✓ Mexa até obter uma massa consistente.
- ✓ Enrole os biscoitos em formato de oito, palitos ou círculos e frite em óleo quente.



# BOLINHO DE CHUVA

## Ingredientes:

- ✓ 2 copos de farinha de trigo
- ✓ Meio copo de maisena (100 ml)
- ✓ Meia colher (sopa) de fermento químico em pó
- ✓ 1 colheres (sopa) de manteiga
- ✓ 1 xícara de leite
- ✓ 3 ovos

## Modo de Preparo:

- ✓ Bata os ovos com açúcar, acrescente a farinha de trigo e a maisena. Acabe de dar o ponto com o leite, o ponto é o ponto de pingar, ou seja, mais consistente.
- ✓ Esquente o óleo em temperatura média e frite.

JATOBÁ



# BOLO DE FARINHA DE JATOBÁ

## Ingredientes:

- ✓ 1/5 xícara de trigo
- ✓ 1 xícara (chá) de açúcar
- ✓ 1/5 xícara do pó do jatobá
- ✓ 4 colheres de sopa de margarina
- ✓ 3 ovos
- ✓ 1/5 xícara de leite
- ✓ 1 colher (sopa) de fermento.

## Modo de preparo:

- ✓ Bata as claras em neve e depois reserve.
- ✓ Misture as gemas, a margarina e o açúcar até obter uma massa homogênea.
- ✓ Acrescente o leite, a farinha de trigo e o pó do jatobá aos poucos, sem parar de bater.
- ✓ Por último, adicione as claras em neve e o fermento.
- ✓ Despeje a massa em uma forma grande de furo central untada e enfarinhada.
- ✓ Asse em forno médio 180 ° C, preaquecido, por aproximadamente 40 minutos (ao furar o bolo com um garfo ele deve sair limpo).

# BOLO DE COCO

## Ingredientes:

- ✓ Xicara de óleo de coco
- ✓ 03 ovos
- ✓ 500 gramas de trigo
- ✓ 01 xícara de açúcar
- ✓ 01 colher de pó Royal
- ✓ 04 xícara de água



## Modo de Preparo

- ✓ Em um liquidificador bata os ovos, o óleo de coco, o açúcar e água, depois acrescente o arroz e pó Royal. Bata de 03 a 05 minutos.
- ✓ Em uma panela passe manteiga, coloque no fogo a lenha, em seguida coloque a massa na panela, tampe, pegue as brasas e coloque por cima da tampa e deixe assar de 40 a 60 minutos, vá enfiando um grafo, quando o mesmo sair sem a massa o bolo está pronto.

# BOLO DE FUBÁ

## Ingredientes

- ✓ 4 ovos
- ✓ 2 xícaras de chá de açúcar
- ✓ 2 xícaras de chá de trigo
- ✓ 1 xícara de chá de fubá
- ✓ 3 colheres de sopa de margarina
- ✓ 1 xícara de chá de leite
- ✓ 4 colheres de chá de fermento

## Modo de Preparo

- ✓ Bata as claras em neve, acrescente o açúcar e continue batendo. Acrescente aos poucos as gemas, a margarina, o leite, a farinha de trigo, o fubá e continue batendo.
- ✓ Coloque por último o fermento, bata por mais 1 minuto.
- ✓ Coloque a massa numa forma untada e deixe assar em forno médio pré aquecido por aproximadamente 30 minutos.



# XIRIRI MINEIRO

## Ingredientes

- ✓ 3 ovos
- ✓ goma ou polvilho até ficar não muito mole e nem muito duro
- ✓ sal a gosto

## Modo de preparo:

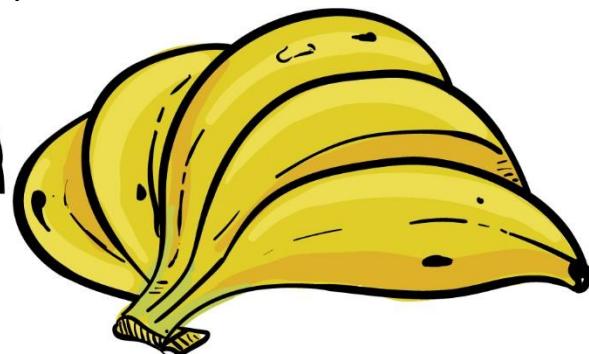
Bata com um garfo os ovos com o polvilho e o sal. Coloque com uma colher na gordura quente para fritar. Bom lanche a vocês.

# BOLO DE BANANA



## Ingredientes:

- ✓ 3 ovos
- ✓ 2 xícaras (chá) de açúcar
- ✓ 1 xícara (chá) de leite
- ✓ 1/2 xícara (chá) de óleo
- ✓ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ✓ 1 colher (sopa) de fermento uímico
- ✓ 7 bananas



## Coberturas:

- ✓ 3/4 xícaras (chá) de açúcar
- ✓ 1/2 xícara (chá) de água quente
- ✓ Em uma panela, adicione o açúcar e misture até derreter.
- ✓ Despeje a água quente e mexa até dissolver o açúcar.
- ✓ Deixe engrossar até chegar ao ponto de calda e reserve.

## Modo de Preparo:

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o óleo e o leite. Acrescente a farinha de trigo aos poucos e continue batendo até obter uma massa lisa e homogênea. Adicione por último o fermento e bata na velocidade mínima do liquidificador. Unte uma forma média com margarina e farinha. Despeje o caramelo e as bananas cortadas no comprimento. Leve para assar em forno médio 180°C, pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.

# BISCOITO PÃO DE QUEIJO

## Ingredientes

- ✓ 1 kg de farinha de trigo aproximadamente
- ✓ 1 e 1/2 xícara de leite morno (aprox. 400 ml)
- ✓ 1/2 xícara de água morna
- ✓ 1/2 xícara de óleo (aprox. 100 ml)
- ✓ 4 colheres (sopa) de açúcar (aprox. 200 g)
- ✓ 1 colher (sopa) de sal
- ✓ 2 ovos
- ✓ 30 g de fermento biológico fresco ou 10 g de fermento biológico seco.

## Modo de preparo:

Em uma tigela, dissolva o fermento no açúcar e acrescente o sal, os ingredientes líquidos, os ovos e misture muito bem. Acrescente aos poucos a farinha até formar uma massa macia e sove bem a massa. Deixe a massa descansar por aproximadamente 1 hora. Após o crescimento, divida a massa, enrole da forma que desejar, coloque nas formas e deixe crescer até dobrar de volume. Leve para assar em forno médio (200 °C), preaquecido, por aproximadamente 30 minutos. Retire o pão do forno e pincele leite para a casca ficar mais macia.

# PÃO CASEIRO

## Ingredientes:

- ✓ 4 copos (americanos) de polvilho doce (500 g)
- ✓ 1 colher (sopa) tempero ou sal a gosto
- ✓ 2 copos (americano) de leite (300 ml)
- ✓ 1 copo (americano) de óleo (150 ml)
- ✓ 2 ovos grandes ou 3 pequenos
- ✓ 4 copos (americano) de queijo minas, meia cura, ralado
- ✓ óleo para untar.

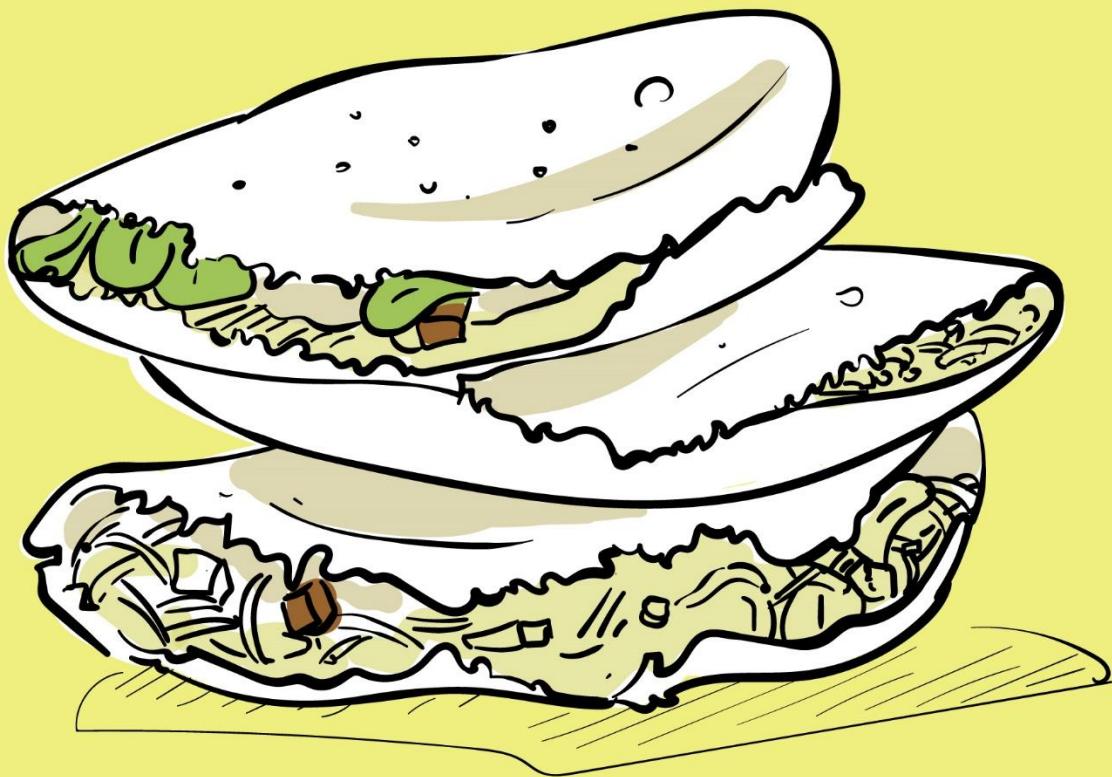
## Modo de Preparo:

- ✓ Coloque o polvilho em uma tigela grande.
- ✓ À parte, aqueça o sal, o leite e o óleo.
- ✓ Quando ferver, escale o polvilho com essa mistura, mexa muito bem para desfazer pelotinhas.
- ✓ Deixe esfriar.
- ✓ Acrescente os ovos, um a um, alternando com o queijo e sovando bem após cada adição.
- ✓ Unte as mãos com óleo, se necessário.
- ✓ Enrole bolinhos de 2 cm de diâmetro e coloque-os em uma assadeira untada.
- ✓ Leve ao forno médio (180 °C), preaquecido.
- ✓ Asse até ficarem douradinhos

# TAPIOCA

## Ingredientes

- ✓ Polvilho doce
- ✓ Sal
- ✓ água



## Modo de preparo

Coloque sal a gosto numa quantidade de polvilho e somente umedeça com um pouco de água. Cuidado para não passar do ponto e a massa ficar líquida, a água é só para umedecer a mistura. Aqueça uma frigideira e vá passando a massa em uma peneira até cobrir o fundo. Vire a tapioca com uma espátula quando a massa ficar sequinha, mas sem queimar de um lado e repita o processo do outro até o ponto desejado, daí é só colocar o recheio do seu gosto ou passar manteiga.

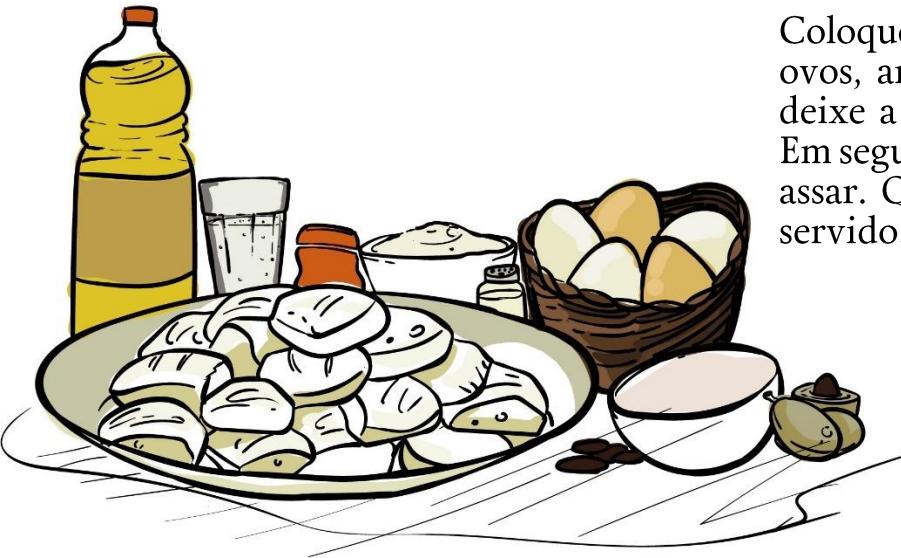
# QUEBRADOR DE BARÚ

## Ingredientes:

- ✓ Meio quilo de polvilho
- ✓ 01 copo americano de açúcar
- ✓ 02 copos americanos de farinha de Barú
- ✓ 05 ovos
- ✓ 04 colheres de leite ninho
- ✓ 01 xicara de óleo
- ✓ 01 pitada de sal
- ✓ 02 colheres de pó Royal

## Modo de preparo:

Coloque o polvilho, o açúcar, o leite, os ovos, amasse bem, coloque o pó Royal e deixe a massa descansar por 20 minutos. Em seguida enrole e coloque na forma para assar. Quando assar está pronto para ser servido.



# QUEBRADOR DE JATOBÁ

## Ingredientes:

- ✓ Meio quilo de polvilho
- ✓ 02 copos americano de farinha de jatobá
- ✓ 01 xicara de óleo
- ✓ 02 xicara de açúcar
- ✓ 04 colheres de leite ninho
- ✓ 02 colheres de pó Royal
- ✓ 06 ovos

## *Modo de preparo:*

Coloque o polvilho, o açúcar, o leite, os ovos, amasse bem, coloque o pó Royal e deixe a massa descansar por 20 minutos. Em seguida enrole e coloque na forma para assar. Quando assar está pronto para ser servido.

# A COMIDA ESTÁ NA MESA!



ANGU



# ANGU

## Ingredientes

- ✓ 4 colheres (sopa) de fubá mimoso
- ✓ 150 ml de água para misturar o fubá
- ✓ 400 ml de água para ferver (dois copos americanos)

## Modo de preparo:

- ✓ Inicie colocando os quatrocentos ml de água em uma panela preferencialmente com o corpo mais alto e ferva a mesma.
- ✓ O corpo da panela deve ser mais alto senão vai espirar na hora de incorporar os ingredientes.
- ✓ Em uma vasilha pequena coloque cento e cinquenta ml de água e despeje na mesma as quatro colheres de fubá. Misture e deixe a parte.
- ✓ Quando a água estiver fervendo, adicione o fubá já incorporado com os cento e cinquenta ml de água e misture tudo por cerca de três a cinco minutos e tampe a panela.
- ✓ É importante notar que a incorporação dos ingredientes vai engrossar e ficar um mingau. Se ficar muito grosso, coloque mais um pouco de água, mas não muito.
- ✓ Uma vez ou outra mexa o angu para que não queime e todo corpo do alimento seja cozido por completo.
- ✓ O angu deve ser preparado com colher de pau.
- ✓ Para saber se o angu está pronto basta observar a panela. Se nas bordas se o mesmo estiver desprendendo está pronto.
- ✓ Para finalizar, coloque o angu em um prato fundo e tampe com outro prato por cima. Destampe de dez em dez minutos para tirar o suor que fica no prato de cima.
- ✓ Deve ser feito isto pelo menos três vezes para que o angu não fique encharcado de água.
- ✓ Após esfriar um pouco sirva.

# BEIJU COM PEIXE ASSADO

*Como fazer beiju de massa para comer com peixe assado:*

Pega a mandioca, rale no ralador e coloque para secar no topotir e misture a massa com a tapioca que foi escorrida, leva novamente no topotir e deixe secar.

Depois de 30 minutos que estiver seco já estar pronta para secar na peneira de fazer beiju. Pega uma frigideira, e em seguida qualquer tipo de peixe, pegue os temperos pode ser: sal, pimenta, alho, coentro, deixe de molho para o sal entrar no peixe. Logo em seguida leve para assar na brasa e deixe assar bem. Então está pronto para ser servido

# RECEITAS COM BELDROEGA



Beldroegas são plantas nativas que podem ser colhidas no quintal de casa e, também em algumas roças. Com ela você pode fazer variados tipos de pratos típicos, substituindo a carne.



# FAROFA DE BELDROEGA

O modo de preparo é bem simples: pegue as folhas delas, lave bem e corte. Logo em seguida refogue o alho no azeite ou no óleo de coco, acrescente a beldroega, em seguida o cheiro verde. Assim que tiver no ponto, acrescente a farinha da macaxeira para fazer a farofa.



# ARROZ COM BELDROEGA

## Ingredientes:

- ✓ 1 e 1/2 xícara (chá) de arroz
- ✓ 3 xícaras (chá) de água fervente
- ✓ 3 colheres (sopa) de azeite, óleo de coco
- ✓ 400g de peito de frango cortado em cubos
- ✓ 1 cebola branca pequena picada
- ✓ 1 colher (chá) de açafrão
- ✓ Sal e pimenta do reino a gosto
- ✓ 1 dente de alho picadinho
- ✓ 1 xícara (chá) de folhas de beldroega
- ✓ Cheiro verde picado a gosto
- ✓ 1 pimenta de cheiro picadinha.

## Modo de Preparo:

- ✓ Aqueça uma panela média, adicione o azeite e o frango. Refogue até dourar.
- ✓ Adicione a cebola e refogue por 1 minuto. Acrescente o sal, o Cury, a pimenta e o alho, refogue por mais 1 minuto.
- ✓ Adicione o arroz e refogue um pouco. Adicione a água fervente, acerte o sal e cozinhe o arroz até a água secar e os grãos estarem macios.
- ✓ Adicione a beldroega, o cheiro verde e a pimenta de cheiro. Misture até envolver todos os ingredientes. Apague o fogo.
- ✓ Transfira o arroz para uma travessa e sirva.

# BELDROEGA COM OVO

## *Ingrediente:*

- ✓ mãos cheias de beldroega
- ✓ ovos peneirados
- ✓ cebola
- ✓ 01 pitada de sal e pimenta do reino
- ✓ 02 colheres de sopa de azeite

## *Modo de preparo:*

- ✓ Lave e desinfete as folhas;
- ✓ Coloque meio litro de água para ferver, quando água estiver fervendo coloque as folhas e deixe cozinhar por 03 a 04 minutos. Tire as folhas, seque e reserve.
- ✓ Coloque o azeite, a cebola, o sal, a pimenta do reino e deixe dourar, junte a beldroega e os ovos e deixe fritar. Em seguida sirva-se.

RECEITAS COM

PEQUI



# ARROZ COM PEQUI

## Ingredientes

- ✓ 1/4 de xícara de chá de óleo ou banha de porco
- ✓ 1/2 litro de pequi lavado
- ✓ 2 dentes de alho espremidos
- ✓ 1 cebola grande picada
- ✓ 2 xícaras de chá de arroz
- ✓ 4 xícaras de chá de água quente
- ✓ Sal a gosto
- ✓ Pimenta de cheiro ou malagueta a gosto
- ✓ Salsinha, cebolinha picada a gosto.

## Modo de preparo

- ✓ Coloque o pequi no óleo ou gordura fria (se usar o fruto inteiro, não é preciso cortar, mas cuidado com o caroço).
- ✓ Acrescente o alho e a cebola e deixe refogar em fogo baixo, mexendo sempre com uma colher de pau para não grudar na panela, e respingue um pouco de água quando for necessário.
- ✓ Quando o pequi já estiver macio e a água secado, acrescente o arroz e deixe fritar um pouco.
- ✓ Junte a água e o sal.
- ✓ Quando o arroz estiver quase pronto, coloque a pimenta de cheiro ou malagueta a gosto.
- ✓ Na hora de servir, polvilhe o arroz com salsa e cebolinha e um pouco de pimenta.



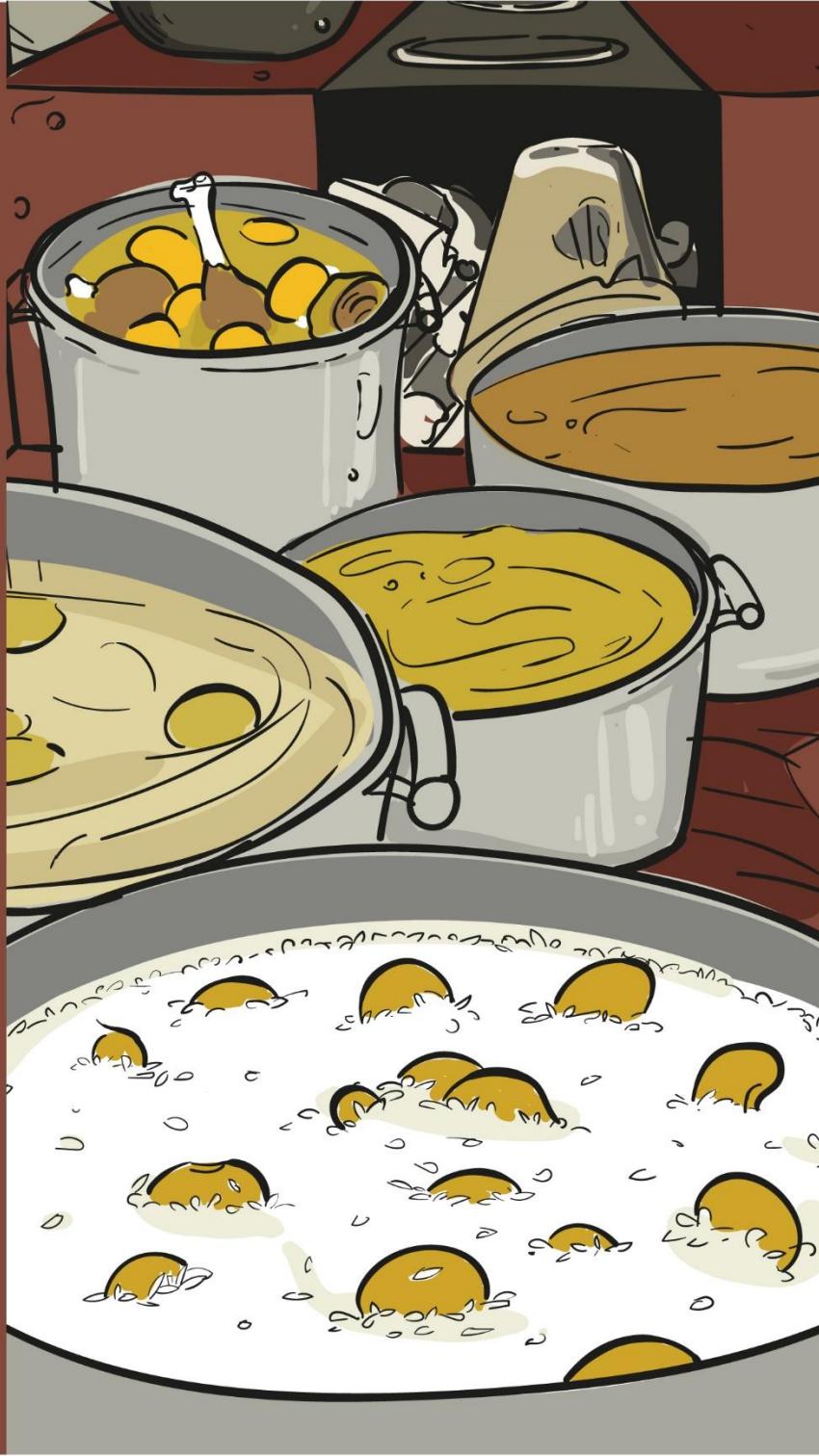
# GALINHA COM PEQUI

## Ingredientes

- ✓ 1 frango grande picado e temperado a gosto
- ✓ Cenoura em cubinhos
- ✓ 1 pimentão picado
- ✓ Salsa
- ✓ Cebola
- ✓ Milho verde
- ✓ Coentro se gostar
- ✓ 8 dentes de alho
- ✓ 100 g de polpa de pequi picado ou o fruto inteiro na quantidade desejada.
- ✓ 2 colheres de óleo de pequi
- ✓ 1 kg de arroz.

## Modo de Preparo:

- ✓ frite o frango em bastante óleo até dourar. Retire e reserve.
- ✓ Retire uma parte do óleo e frite a cebola e o alho.
- ✓ Junte os legumes e o arroz, frite bem.
- ✓ Junte o frango o óleo de pequi e o pequi reservado.
- ✓ Coloque água quente para cozer o arroz e tampe a panela.
- ✓ Colocando água até o arroz ficar macio e bem úmido.
- ✓ Sirva em seguida com salada de agrião.



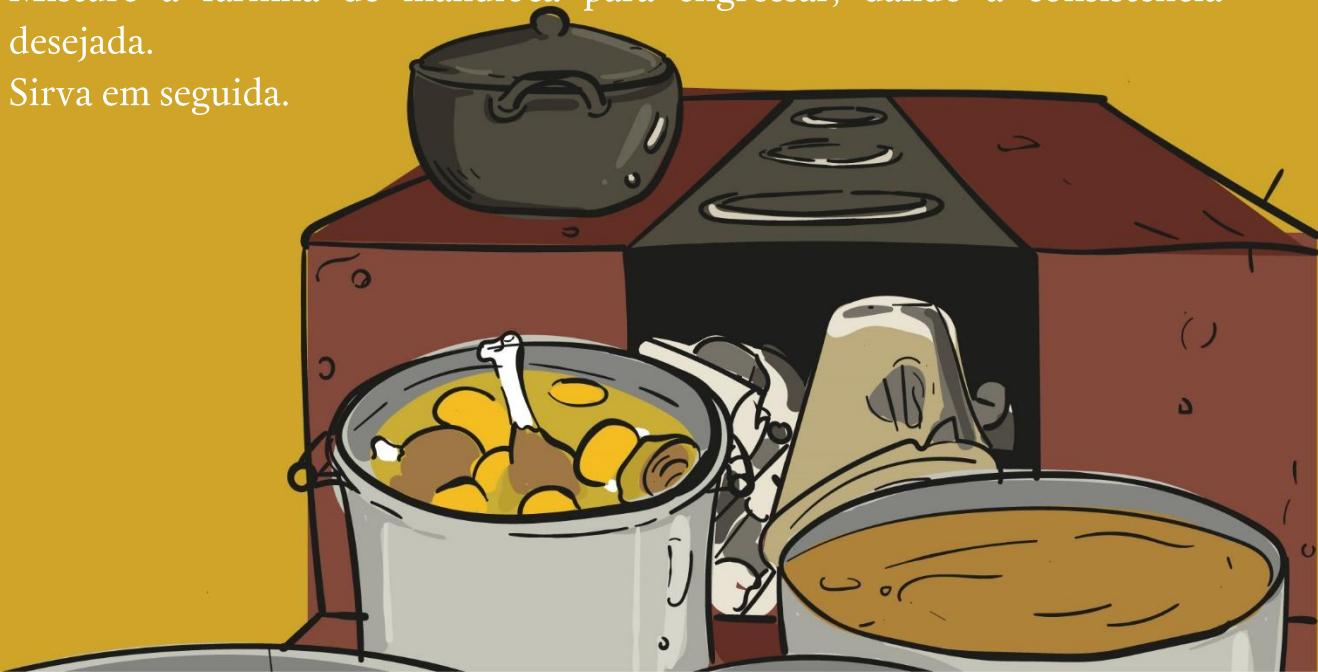
# SOPA OU PIRÃO DE PEQUI

## Ingredientes

- ✓ 1,5 litro de água ou caldo de legumes
- ✓ 300 g de polpa de pequi, ou o pequi inteiro.
- ✓ 50 g de farinha de mandioca
- ✓ 2 dentes de alho picados
- ✓ Sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo

- ✓ Frite o pequi no óleo com alho; coloque água e deixe cozinhar. Se usar o pequi inteiro, na medida em que ele cozinhar, procure ir raspando a polpa, com uma colher. Aos poucos a água com a polpa formarão um caldo espesso.
- ✓ Misture a farinha de mandioca para engrossar, dando a consistência desejada.
- ✓ Sirva em seguida.



# QUIABO FRITO

## Ingredientes

- ✓ 200 g de quiabo macio (ele tem que estar novo)
- ✓ 1 colher de chá de tempero alho e sal (pode ser massa de alho, alho batido na hora)
- ✓ Óleo

## Modo de preparo

Lave bem os quiabos e enxugue. Esse passo é muito importante para o quiabo não babar. Corte as extremidades do quiabo e pique em pedaços grandes de aproximadamente 4 cm. Coloque óleo (pode utilizar azeite) numa frigideira, a quantidade que dê para cobrir a frigideira. Não coloque muito, o quiabo não mergulha no óleo. Em fogo baixo, adicione o tempero e os quiabos, mexendo sempre. Se for necessário, adicione aos poucos um fio de óleo, para o quiabo não queimar. Deixe fritar, mexendo sempre, até que eles fiquem macios.



# BOLINHOS DE MANDIOCA



# BOLINHO DE MANDIOCA FRITO

## Ingredientes:

- ✓ ovo
- ✓ sal a gosto
- ✓ 1 colher (sopa) de margarina
- ✓ 3 colheres (sopa) de queijo ralado
- ✓ 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- ✓ 1 xícara (chá) e meia de mandioca cozida e amassada

## Recheio opcional:

- ✓ 1 cebola picada
- ✓ 200 gramas de carne moída
- ✓ 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- ✓ 1 colher (sopa) de molho de tomate

## Preparo do recheio:

- ✓ Doure a carne moída em uma panela;
- ✓ Junte a cebola e o molho de tomates a carne;
- ✓ Regue com cerca de 3 colheres (sopa) de água e deixe cozinhar;
- ✓ Polvilhe a farinha de trigo e mexa até dar liga;
- ✓ Retire do fogo e espere esfriar.

## Preparo:

- ✓ Misture a mandioca, o ovo, a margarina, o queijo parmesão e o sal em um recipiente;
- ✓ Vá adicionando a farinha de trigo aos poucos até ficar uma massa firme;
- ✓ Pegue porções de massa e recheie com a carne e faça as bolinhas;
- ✓ Feche bem e coloque em uma assadeira antiaderente untada com óleo;
- ✓ Leve ao forno quente (180°C) por cerca de 30 minutos, até dourar bem.

# BOLINHO DE MANDIOCA COM CARURU

## Ingredientes:

- ✓ 1kg de mandioca cozida e amassada
- ✓ 1 gema de ovo
- ✓ 300g de caruru cortadinho
- ✓ Cebola e alho a gosto Sal, pimenta, coentro

## Preparo:

Em um recipiente coloque a mandioca já amassada e os demais ingredientes e misture até que a massa fique em ponto de bolear. Caso não fique no ponto, coloque um pouco de farinha de trigo para facilitar, faça bolinhas com a mão ou com a ajuda de uma colher. Se preferir use o caruru picadinho como recheio do bolinho. Frite em óleo quente até dourar.

# FAROFA DE CARURU COM OVOS

## Ingredientes:

- ✓ 1-Alho e cebola
- ✓ 2-600g de caruru lavado e higienizado
- ✓ 3-6 ovos
- ✓ 4-1 Linguiça
- ✓ 5- ½ xícara de óleo
- ✓ 250g de farinha de mandioca ou milho
- ✓ Sal, pimenta e cheiro Verde a gosto

## Preparo:

Frite os ovos e a linguiça em seguida acrescente o caruru cortado e refogue por cerca de 5 minutos, pois, ele irá soltar um pouco de água, coloque os demais ingredientes, a farofa estará pronta e serve de acompanhamento.

# SALADA DE CARURU

## Ingredientes:

- ✓ 400 g de Caruru lavado e higienizado
- ✓ 1 Limão (caldo)
- ✓ 3 Tomates Sal e pimenta e cheiro verde a gosto

## Preparo:

Com auxílio de uma faca corte todo o caruru em tiras e os tomates em cubo, misture e acrescente os demais ingredientes e sirva a seguir.



# FEIJÃO ANDU

## Ingredientes:

- ✓ 250 gramas de feijão andu
- ✓ 200 gramas de carne de sol picada
- ✓ 02 xicaras de torresmo
- ✓ 02 dentes de alhos moídos
- ✓ 01 cebola picada
- ✓ 01 pimenta dedo de moça sem semente e picada
- ✓ 01 xicara de cebolinha verde
- ✓ 02 xicara de farinha de mandioca
- ✓ Sal a gosto.



## Modo de preparo:

- ✓ Em uma panela coloque o feijão para cozinhar na água até ficar firme.
- ✓ Logo em seguida escorre o feijão e reserve;
- ✓ Frite o torresmo em uma panela e reserve;
- ✓ Em uma panela grande frite a carne de sol até dourar, junto o alho, a cebola, a pimenta e frite mais um pouco;
- ✓ Acrescente o feijão, e refogue por alguns minutos para que o sabor dos temperos pegue, em seguida acrescente a cebolinha e retire do fogo.
- ✓ Junte o torresmo e a farinha de mandioca e misture bem, experimente o sal e sirva.



# PIRÃO DE CARNE DE SOL

## Ingredientes

- ✓ Sal a gosto
- ✓ 400 gramas de carne de sol
- ✓ 02 dentes de alho
- ✓ 04 colheres de sopa de óleo
- ✓ 01 cebola média
- ✓ Pimenta e cheiro verde a gosto
- ✓ Aproximadamente 30 gramas de farinha
- ✓ 600 ml de água

## *Modo de preparo:*

Corte a carne em pedaços pequenos, coloque a gordura e a carne para fritar em uma panela, vai acrescento a cebola, alho, pimenta, o alho. Após fritar, coloque a água e deixe ferver por 30 minutos, quando estiver molinha, coloque a farinha a gosto. Só servir em seguida.

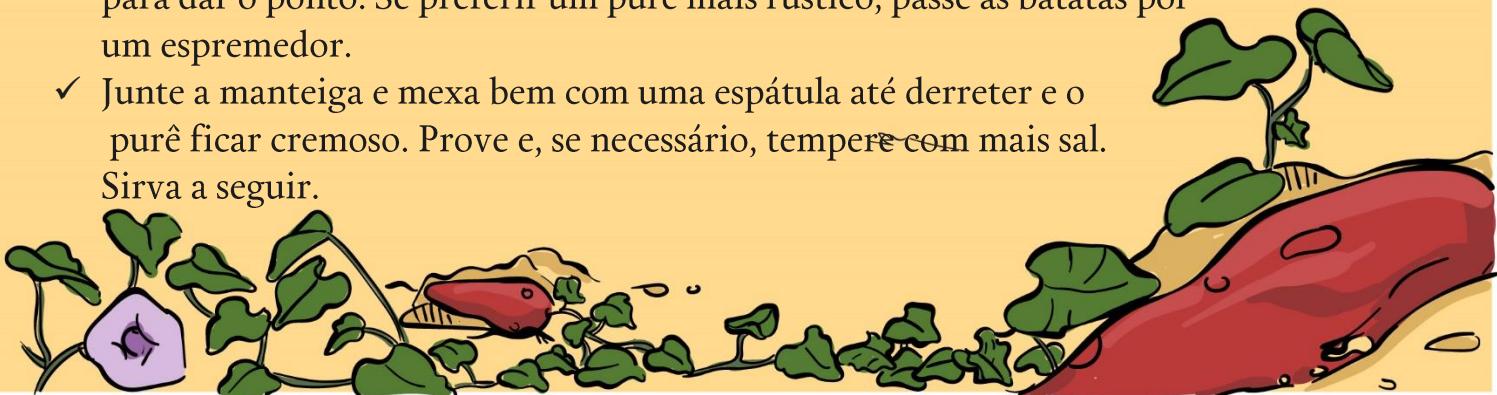
# PURÊ DE BATATA DOCE

## Ingredientes:

- ✓ 3 batatas-doces brancas
- ✓ 1 xícara (chá) da água do cozimento
- ✓ 2 colheres (sopa) de manteiga gelada
- ✓ sal a gosto.

## Modo de Preparo:

- ✓ Lave, seque e descasque as batatas-doces. Corte em meias-luas grossas e transfira para uma panela média. Cubra com água e tempere com  $\frac{1}{2}$  colher (chá) de sal.
- ✓ Leve ao fogo alto e, assim que ferver, deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, ou até ficarem macias - para verificar, espete com um garfo.
- ✓ Desligue o fogo e reserve 1 xícara (chá) da água do cozimento. Escorra as batatas por uma peneira.
- ✓ Volte as batatas, ainda quentes, para a mesma panela e bata com um mexer até ficar bem liso. Acrescente, aos poucos, a água do cozimento para dar o ponto. Se preferir um purê mais rústico, passe as batatas por um espremedor.
- ✓ Junte a manteiga e mexa bem com uma espátula até derreter e o purê ficar cremoso. Prove e, se necessário, tempere com mais sal. Sirva a seguir.



# FAROFA DE GERGILIM

Coloca em uma panela que está no fogo óleo alho e um pouco de sal, pode ser óleo de côco...

Em seguida, quando o óleo tiver bem amarelado, acrescente o gergelim e comece a torrar.

Antes do gergelim tiver amarelinho coloque a farinha e comece a mexer.

Quando a panela tiver amarelinha desligue o fogo, e deixe esfriar por alguns minutos e, já podendo ser servido.



# FAROFA DE QUIABO

Para fazer uma farofa de quiabo, você pega o quiabo e o corta em pequenos cubinhos. Coloca na panela óleo de coco ou azeite e, logo após a gordura tiver morna, coloque o alho, cebola e o quiabo. Deixe por um período de 3 a 7 minutos refogando. Quando tiver seco sem mais água coloque o cheiro verde e, por último acrescente um pouco da farinha da macaxeira.



# PAMONHA



## Ingredientes

- ✓ 6 espigas de milho;
- ✓ ½ copo de água;
- ✓ 1 xícara de açúcar;
- ✓ ½ de côco ralado;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ Palhas para embalar.

## Modo de preparo:

- ✓ Corte o milho retirando os grãos, bem rente à espiga.
- ✓ Bata os grãos no liquidificador com a água, acrescentando o açúcar e o côco.
- ✓ Coloque essa massa nas palhas, e amarre muito bem. Reserve.
- ✓ Em uma panela, ferva um litro de água, e vá acrescentando as palhas com massa uma por uma, porém somente depois que a água estiver fervendo.
- ✓ Deixe as palhas fervendo na água por aproximadamente 40 minutos e retire com cuidado. Aguarde esfriar um pouco e coma!

# QUER EXPERIMENTAR?



# DOCE DE MAMÃO VERDE

## Ingredientes:

- ✓ 3 xícaras (chá) de açúcar
- ✓ 2 mamões verdes ralados
- ✓ 3 canelas em pau
- ✓ 5 cravinhos da índia

## Modo de Preparo:

- ✓ Em uma panela adicione o açúcar e o mamão. Dê uma mexidinha até incorporar.
- ✓ Em seguida adicione o cravo, a canela e o côco. Deixe cozinhando por 40 minutos e depois desligue o forno.
- ✓ Sirva quente ou gelado.



# GELÉIA DE BURITI

## Ingredientes:

- ✓ 500 gramas de buriti
- ✓ 01 xícara de açúcar
- ✓ 02 xícara de água
- ✓ 01 colher de sopa de cravo

## Modo de Preparo

Coloque tudo em uma panela de alumínio grosso, e leve ao fogo para cozinhar. Durante o cozimento vá mexendo para não grudar. Mexa até formar uma geleia ao seu gosto.



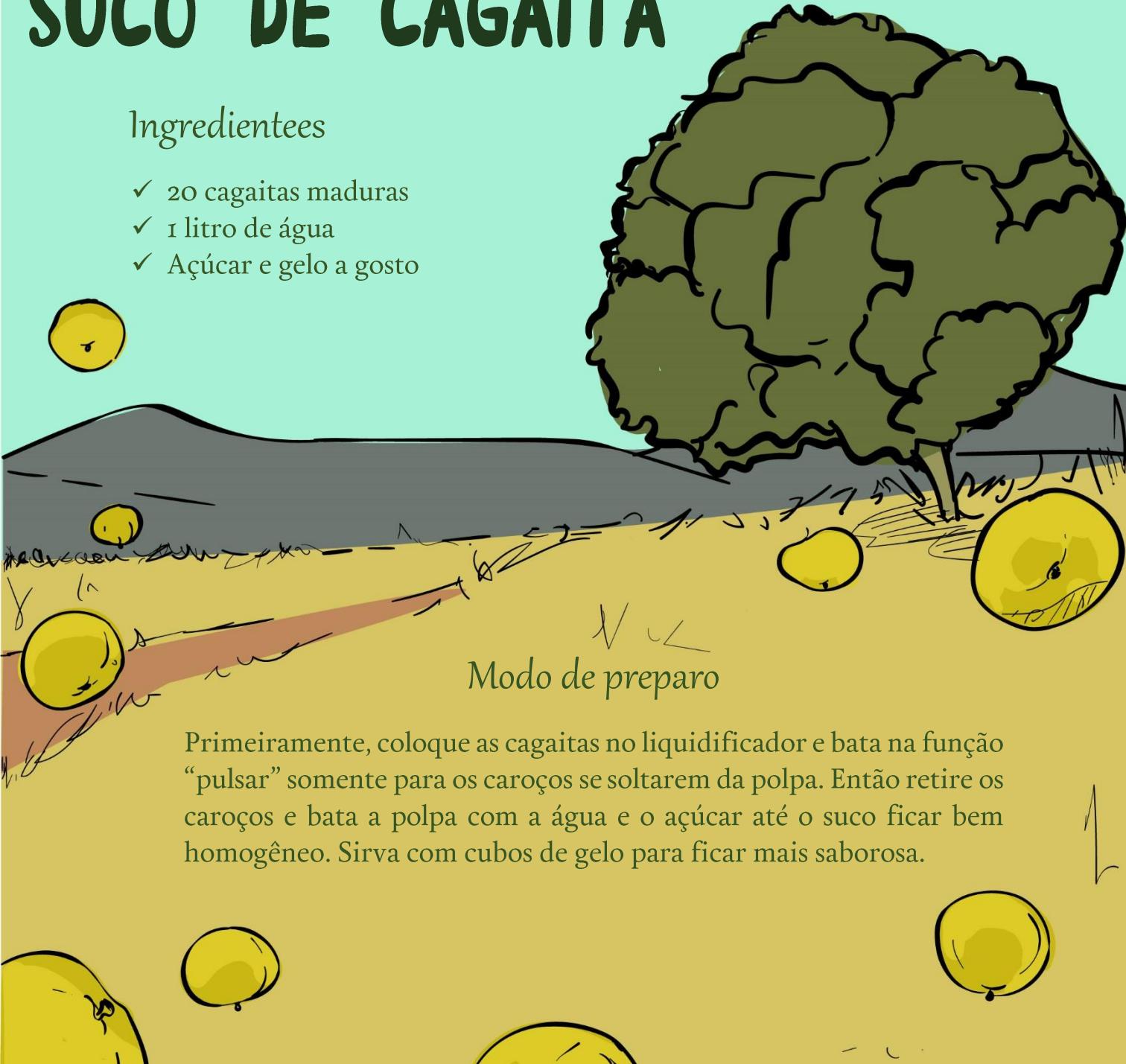
# SUCO DE CAGAITA

## Ingredientees

- ✓ 20 cagaitas maduras
- ✓ 1 litro de água
- ✓ Açúcar e gelo a gosto

## Modo de preparo

Primeiramente, coloque as cagaitas no liquidificador e bata na função “pulsar” somente para os caroços se soltarem da polpa. Então retire os caroços e bata a polpa com a água e o açúcar até o suco ficar bem homogêneo. Sirva com cubos de gelo para ficar mais saborosa.



# SUCO DE TAMARINDO

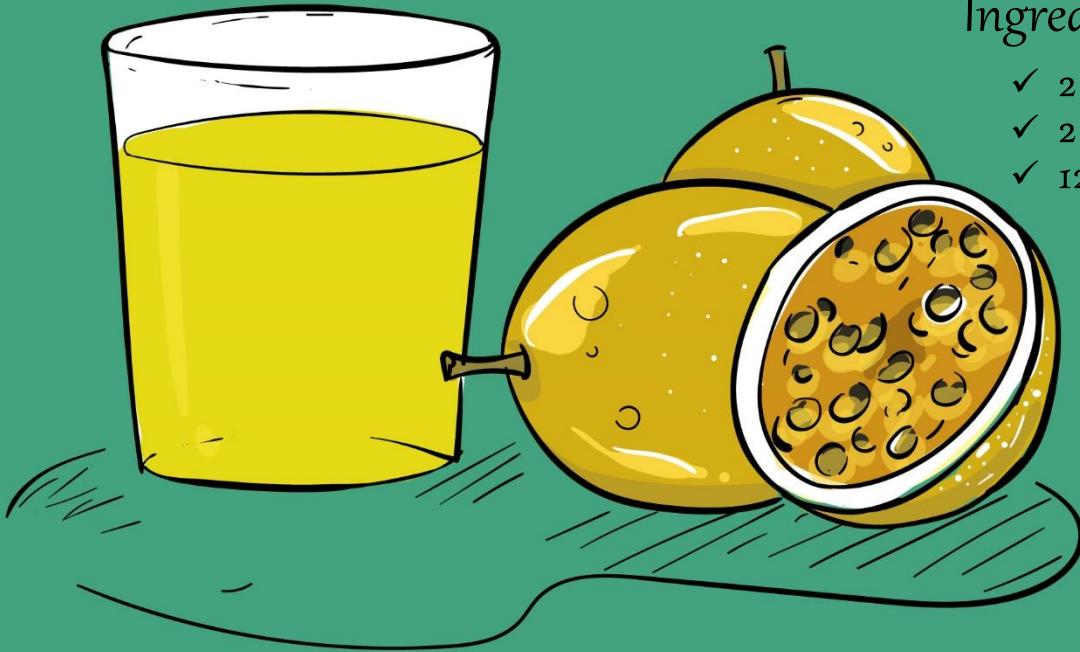
## *Ingredientes:*

- ✓ 1 kg de tamarindo
- ✓ 1 litro de água
- ✓ Açúcar a gosto

## *Modo de preparo*

- ✓ Descasque a tamarindo.
- ✓ Coloque a tamarindo em uma tigela e acrescente a água, tampe bem a tigela.
- ✓ Deixe de molho na geladeira de um dia para o outro.
- ✓ Bata pequenas porções de tamarindo com água no liquidificador para soltar a semente, coe a polpa e congele.
- ✓ Na hora de preparar o suco bata a polpa com água e açúcar a gosto.

# SUCO DE MARACUJÁ



## Ingredientes:

- ✓ 2 maracujás
- ✓ 2 litros de água
- ✓ 12 colheres de açúcar

## Modo de Preparo:

- ✓ Corte os maracujás e retire a polpa.
- ✓ Coloque as polpas em um liquidificador com a água e bata até ficar bem cremoso.
- ✓ Depois coloque em uma jarra de capacidade para 2 litros.
- ✓ Acrescente 12 colheres de açúcar e mexa até o açúcar desaparecer.
- ✓ Leve à geladeira até ficar gelado.

# SOBRE AS AUTORAS



## **CLAUDIA FERNANDES DOS SANTOS ≧ TÔCA ≦**

Da Comunidade Kalunga Fazenda Barra municipal de Monte Alegre, ela é uma Kalunga reputada pela comida saborosa; procura usar os temperos e frutos existentes nas plantas do Cerrado, surpreendendo quem não é Kalunga.



## **MARIA GERALDA DE ALMEIDA**

Estudiosa da cultura na Geografia, tem se interessado por investigar como as tradições alimentares permanecem e, sobretudo no alimento de plantas costumeiras do Cerrado, nas comunidades tradicionais.



## **PRISCILA BARBOSA DE JESUS**

É geógrafa e ilustradora. Tem se dedicado aos estudos sobre gênero e cultura na Geografia e busca retratar os fenômenos da vida cotidiana por meio da arte.

