

ISBN 978-65-86558-27-2

UFSCar UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SÃO CARLOS

CULINARTES

CULTURA E RESILIÊNCIA

LIVRO DE RECEITAS

Organização

Larissa Campagna Martini Barbosa
Angelica Maria Bossa Lozano
Beatriz Cristina Antunes Silva



Comissão Permanente
de Publicações Oficiais
e Institucionais da UFSCar



CULINARTES

CULTURA E RESILIÊNCIA

LIVRO DE RECEITAS

Organização

Larissa Campagna Martini Barbosa

Angelica Maria Bossa Lozano

Beatriz Cristina Antunes Silva

São Carlos, 2021

1ª edição



© 2021 by CulinARTES

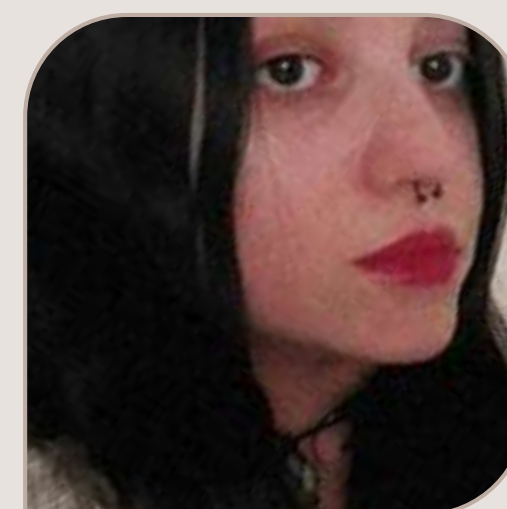
Coordenação do projeto



Larissa Campagna
Martini Barbosa



Angelica Maria
Bossa Lozano



Beatriz Cristina
Antunes Silva

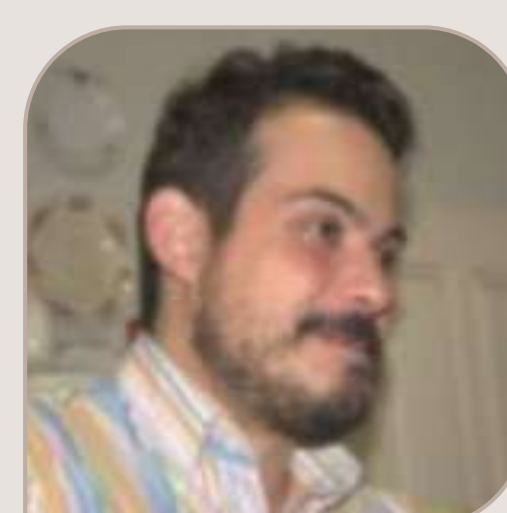
Equipe de organização



Carla Regina Silva



Mara Silvia Nucci
Morassutti



Sérgio Bernardo
de Figueiredo Cury



Crispim Antonio
Campos



Maurício Cawanga
Chilombo Kessongo



Svetlana Ruseishvili

Colaboradores



Cecília Malvezzi



Jair Borges
Barbosa Neto



Lilian Magalhães

Equipe de tradução para Libras



Lis Maximo e Melo
(coordenação)



Jucemara Aguiar

Equipe de revisão linguística

Fernanda Castelano Rodrigues (coord.)
Daniele Ferreira da Silva
Giulli Villa Nova de Oliveira Penido
Laianny Martins Silva Efel
Letícia Jacopinelli
Milena Gimenes
Rebeca Mega

Autores (ordem alfabética)

Abel Jhosua Aguilar Almeida
Adriele da Silva Braga
Amanda Vitória da Silva
Ana Clara Vieira Cangani
Andrey Roberto Carneiro
Angelica Maria Bossa Lozano
Carla Regina Silva
Claudiana Brazao Lopes
Claudilene Pedrosa Caldas
Crispim Antonio Campos
Cymthia Vasty Guedenon
Denis Delgado da Silva
Eusara Kelly Frota Vila Nova
Graziele Luna Silva
Guanilce Falcão Soares
Jair Borges Barbosa Neto

Equipe de editoração

InformaSUS (coordenação)
Capa: Abraão Golfet de Souza
Projeto gráfico: Mayara Menezes e
Michael Lopes
Aberturas de capítulo: Michael Lopes
Diagramação: Mayara Menezes

Larissa Campagna Martini Barbosa
Lilian Magalhães
Maiza M’pame Ferreira da Silva
Mara Silvia Nucci Morassutti
Marta Marubo Comapa
Maurício Cawanga Chilombo Kessongo
Melissa Giannina Sueros Torres
Myriam Pereira Vasques
Odailson Aguiar Moura
Paulo Henrique dos Santos Corrêa
Rosângela Batalha Braga
Rosania Ferreira de Lima
Sérgio Bernardo de Figueiredo Cury
Svetlana Ruseishvili
Vanusa Vieira Gomes
Weldy Saint-Fleur

Direitos dessa edição reservados à Comissão Permanente de Publicações Oficiais e Institucionais – CPOI.
É proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem a autorização expressa do Editor.

Normalização: Marina P. Freitas

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Culinartres: cultura e resiliência. Livro de receitas / organizadoras: Larissa Campagna Martini Barbosa, Angelica Maria Bossa Lozano, Beatriz Cristina Antunes Silva. – São Carlos : UFSCar/CPOI, 2021.
197 p.

ISBN 978-65-86558-27-2

1. Culinária. 2. Interculturalidade. 3. Permanência estudantil. I. Título.



Reitora

Ana Beatriz de Oliveira

Vice-Reitora

Maria de Jesus Dutra dos Reis

Prefácio

A Cultura pode ser definida como um conjunto dos hábitos sociais, acrescidos das atividades artísticas e religiosas, que representam determinados grupos sociais e a sociedade como um todo. Sua contribuição é notória no desenvolvimento das potencialidades individuais e coletivas de cada povo, comunidade ou universo, não apenas por sua manifestação ou construção no campo estético, mas por sua eficácia e amplitude em fomentar e promover o processo civilizatório, cujo motivo intrínseco é a concretude dos bens culturais partilhados entre os homens.

Desde a caça até o plantio e preparo dos alimentos, a culinária foi se tornando um elemento fundamental da cultura, uma vez que cada povo tem hábitos diferentes para o preparo e o cultivo dos alimentos que, por vezes, os caracterizam.

Sabemos da importância de vegetais como a mandioca na culinária do Brasil, da influência do milho para os povos latino-americanos, ou também do lugar do arroz e do feijão no cotidiano dos brasileiros. A importância da alimentação é de tal ordem que sua conformação se notabiliza pelos hábitos de sentar à mesa ou de ter as pessoas em torno dela, onde as conversas surgem e a sociabilidade aí também tem seu lugar destacado.

Participar desse grupo e desse projeto, para mim, foi uma experiência inesquecível: dizer que a culinária e a gastronomia nos uniram é dar números pálidos para um exercício de convivência

tão rico e tão variado, sob pena de empobrecer seriamente nossas conversas e reuniões. Lembrei-me de Goethe, o literato alemão, que dizia que não viajamos para chegar: “Nós viajamos não apenas para chegar, mas para viver *enquanto* viajamos.”

Certamente nossas reuniões foram relatos de viagens feitos por pessoas que nos conduziram igualmente aos seus territórios dos sabores, às saudades de cada membro de seu país e às suas memórias — isso tudo somado a um compartilhamento que nos proporcionou sorrisos e alegrias sem conta, misturados às lembranças tão intimistas de cada um.

Se é verdade que viajamos para viver, o CulinARTES nos proporcionou a possibilidade de, por meio desses depoimentos e relatos, viver, reviver e viver uma vez mais!

Nossa admiração e carinho pela Cultura, aliada à Gastronomia, como possibilidades de vidas, encontros, encantos e memórias!

Vida longa ao CulinARTES!

Crispim Antonio Campos

Sumário

Introdução	8
Abel Jhosua Aguilar Almeida	14
Quito — Equador	
Guatita	17
Quimbolitos	19
Adriele da Silva Braga	21
São Gabriel da Cachoeira, AM — Brasil	
Quinhampira	24
Curiosidades sobre São Gabriel da Cachoeira	25
Amanda Vitória da Silva	29
Carnaubeira da Penha, PE — Brasil	
Beiju de catulé	32
Ana Clara Vieira Cangani	33
São José dos Campos, SP — Brasil	
Bolinho caipira	36
Andrey Roberto Carneiro	37
Nova Odessa, SP — Brasil	
Bolo cufe	41
Angelica Maria Bossa Lozano	43
Cartagena das Índias — Colômbia	
Arepa rellena	46
Natilla colombiana	49
Carla Regina Silva	51
São Paulo, SP — Brasil	
Bobó de palmito	53
Mousse de chocolate	55

Claudiana Brazao Lopes	56
São Gabriel da Cachoeira, AM — Brasil	
Mingau de goma com açaí	59
Curiosidades sobre a banana	61
Claudilene Pedrosa Caldas	63
São Gabriel da Cachoeira, AM — Brasil	
Peixe com pimenta e tucupi	66
Crispim Antonio Campos	68
Franca, SP — Brasil	
Biscoito de polvilho mineiro	71
Sobremesa natalina	73
Cymthia Vasty Guedenon	74
Cotonou — Benin	
Djongoli ou Yonmli	77
Denis Delgado da Silva	78
São Gabriel da Cachoeira, AM — Brasil	
Quinhampira	81
Eusara Kelly Frota Vila Nova	82
São Tomé — São Tomé e Príncipe	
Carril de frango	85
Graziele Luna Silva	87
Mauá, SP — Brasil	
Filé de frango à parmegiana	90
Guanilce Falcão Soares	92
São Gabriel da Cachoeira, AM — Brasil	
Manicuera	95
Bolo de pupunha	96

Jair Borges Barbosa Neto 98
Araras, SP — Brasil
Enroladão recheado 102

**Larissa Campagna Martini
Barbosa 105**
Araras, SP — Brasil
Carne de panela 108
Pavê de amendoim 110

Lilian Magalhães 112
Rio de Janeiro, RJ — Brasil
Farofa carioca 114

Maiza M’pame Ferreira da Silva 115
Bissau — Guiné-Bissau
Caldo de mancarra (amendoim) 118

Mara Silvia Nucci Morassutti 120
São Carlos, SP — Brasil
Polenta com frango 123

Marta Marubo Comapa 125
Atalaia do Norte, AM — Brasil
Tacate de calabresa 129

**Maurício Cawanga Chilombo
Kessongo 130**
Luanda — Angola
**Funge de milho branco com
molho de tomate, couves fritas
e peixe frito 133**

**Curiosidade sobre a batata
na receita Causa rellena 135**

Melissa Giannina Sueros Torres 138
Arequipa — Peru
Causa rellena 141

Myriam Pereira Vasques 143
Benjamin Constant, AM — Brasil
**Moqueado de peixe na folha
de bananeira 146**
Bolo e pudim impossível 148

Odailson Aguiar Moura 149
São Gabriel da Cachoeira, AM — Brasil
Costela de paca 152
Tapioca doce de castanha 153

Paulo Henrique dos Santos Corrêa... 154
São Luiz, MA — Brasil
Cuxá 158
Doce de espécie 160

Rosângela Batalha Braga 162
São Paulo de Olivença, AM — Brasil
Mujica de peixe 165

Rosania Ferreira de Lima 167
São Gabriel da Cachoeira, AM — Brasil
Caldeirada de peixe “surubim” 170

**Sérgio Bernardo de
Figueiredo Cury 171**
Araraquara, SP — Brasil
Hricet lauz 174

Svetlana Ruseishvili 176
Batumi — Geórgia
Borscht (sopa de beterraba) 179

Curiosidades sobre a vinagreira 181

Vanusa Vieira Gomes 184
Aracruz, ES — Brasil
Moqueca 187

Weldy Saint-Fleur 189
Milot — Haiti
Griyo 192

**Curiosidades sobre as pimentas
do Alto Rio Negro 194**

Introdução

A entrada na universidade demanda do jovem acadêmico a mobilização de diferentes recursos, adaptações e alterações de seu cotidiano, produz novas e diferentes necessidades. Por isso, as dimensões culturais, emocionais, relacionais são essenciais para esta fase de construção e reconstrução. Nesse sentido, a permanência estudantil vai depender tanto de recursos materiais e de infraestrutura como de aspectos relacionados ao desenvolvimento de relações de pertencimento, reorganização, autonomia, apoios afetivos e a construção de redes de suporte interpessoal, entre outros. Durante esse processo, a construção de referências territoriais e afetivas vai acontecendo a partir das experiências singulares que cada pessoa vivencia.¹

Infelizmente, em 2020, o encontro com esse processo foi adiado para a grande maioria dos estudantes que estavam ingressando no Ensino Superior por conta da suspensão das atividades presenciais imposta pela pandemia da COVID-19. O distanciamento social transformou o cotidiano de toda a comunidade universitária neste período, alterando fortemente a maneira como as pessoas vivem os seus dias, ganham a vida e se socializam, em especial as(os) estudantes indígenas e estrangeiras(os). A maioria desses estudantes não pode voltar para perto de suas famílias nesse período, por diferentes motivos: por medo da contaminação, por questões socioeconômicas, pela distância ou pelo fechamento de fronteiras,

pela demanda de se estabelecer nas instalações da universidade e acessar os recursos necessários para participar das atividades acadêmicas, entre tantas outras questões que permeiam a vida.

Nesse momento, o suporte social e a conexão com seus valores e suas expectativas podem favorecer o processo de resiliência², já que a conectividade é uma necessidade de contato, apoio mútuo e suporte humano. Reviver ou revigorar os vínculos por meio das conexões humanas, mesmo que através de estratégias virtuais, pode aliviar a ansiedade e a tristeza e favorecer a empatia.³

Antes de contar sobre o nosso projeto, é importante fazer uma pequena contextualização a respeito do ingresso de estudantes indígenas e estrangeiros na Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). A necessidade de desenvolver ações afirmativas já vinha sendo sinalizada desde a década de 90, visando a desconstrução de assimetrias históricas na universidade pública, principalmente para o acesso de pessoas de baixa renda, estudantes de escolas públicas, negros e indígenas. As discussões foram motivadas pela análise socioeconômica do público presente naquele momento na universidade, uma maioria de estudantes brancos, egressos de escolas de ensino privado. A discussão se intensificou nos anos 2000 e, em 2006, depois de um processo de muita discussão, o Conselho Universitário da UFSCar aprovou a sua política de Ações Afirmativas que tinha, como um de seus principais pilares, um programa de reservas de vagas para estudantes oriundos do ensino público, negros e indígenas.

Com esse Programa de Ações Afirmativas, o *Vestibular Indígena* passou a ser realizado a partir de 2008. O sistema de reserva de vagas disponibiliza anualmente uma vaga para cada um dos 64 cursos de graduação da UFSCar, para candidatos das etnias indígenas de todo o Brasil. Para concorrer, o candidato precisa ter cursado o ensino médio integralmente em escolas públicas e, ou

em escolas indígenas reconhecidas pela rede pública de ensino e cadastradas junto ao Ministério da Educação. Além disso, deve apresentar uma Declaração de Etnia e Vínculo com Comunidade Indígena, que deve ser assinada pela liderança da etnia e certificada pela unidade local ou regional da Fundação Nacional do Índio – FUNAI.⁴ Atualmente a UFSCar conta com mais de 40 povos indígenas presentes em seus 4 *campi* e aproximadamente 42 profissionais formados em diferentes cursos de graduação.^{5,6} Em 2013, a partir do protagonismo dos estudantes, foi formado o Centro de Culturas Indígenas (CCI) como o espaço que representa oficialmente esse coletivo na Instituição.

A UFSCar foi também uma das primeiras universidades públicas no Brasil a discutir a inclusão das pessoas em situação de refúgio nos cursos de graduação. No final de 2007, um grupo de professores e técnicos-administrativos propuseram à Reitoria da UFSCar um plano de ação para viabilizar o acesso à Universidade dessas pessoas. Também em 2008, com base na Lei de Refúgio (947/1997), o Conselho Universitário aprovou o ingresso de refugiados reconhecidos pelo Comitê Nacional para Refugiados (CONARE). Havia um processo seletivo específico para o ingresso, cuja primeira edição data de 2009, tendo como amparo a Portaria nº 941, de 9/6/2008 e a Resolução CEPE nº 584, de 30/5/2008. Paralelamente, foi firmado convênio com o Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados (ACNUR) para criação da Cátedra Sérgio Vieira de Mello, UFSCar.⁷ Desde então, a equipe multidisciplinar da Cátedra desenvolve projetos que visam promover uma Universidade intercultural, aberta para as experiências culturais, linguísticas e religiosas diversas. O ingresso diferencial para os refugiados na UFSCar, desde 2016, adota a nota do ENEM como critério para a seleção e se tornou uma das boas práticas que o ACNUR divulga internacionalmente como modo de inclusão social das pessoas em deslocamento forçado.⁸

Com relação ao ingresso de estudantes estrangeiros, desde março de 1998, a UFSCar participa do convênio entre o Ministério das Relações Exteriores e o Ministério da Educação, para regulamentar o Programa de Estudantes-Convênio de Graduação, conhecido como PEC-G. Trata-se de uma atividade de cooperação, que prioriza países em desenvolvimento e tem como objetivo a formação de recursos humanos, viabilizando o acesso de cidadãos de países com os quais o Brasil mantém acordos educacionais ou culturais às Instituições de Ensino Superior brasileiras participantes do PEC-G. Podem concorrer os candidatos que tenham concluído o ensino médio ou equivalente e que preencham os critérios definidos pelo protocolo que embasa o programa. São priorizados aqueles com idade entre 18-25 anos. O julgamento da candidatura é direito preservado à missão diplomática brasileira. Aos aprovados é concedido o visto temporário.⁹

Em 2020, o projeto *Cultura e Resiliência: Diálogos sobre arte e culinária com estudantes estrangeiros, refugiados e indígenas*, o CulinARTES, foi apresentado ao edital Seleção Especial — Pandemia COVID-19 EDITAL Nº 04, 2020, do Programa Institucional de Acolhimento e Incentivo à Permanência Estudantil, da Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis — PRACE, UFSCar. Nosso objetivo era proporcionar uma discussão sobre as experiências afetivas e culturais relacionadas à culinária por meio de de encontros virtuais com estudantes estrangeiros, refugiados e indígenas.

O CulinARTES teve por principal meta promover rodas de conversa sobre hábitos alimentares, receitas e ingredientes típicos com um grupo de estudantes que tinham uma experiência em comum: compartilhavam a condição de estar em um ambiente culturalmente distinto e distanciados de seus núcleos familiares. A pandemia da COVID-19 restringiu a possibilidade de viagens e a mobilidade diária e colocou muitos estudantes de outras regiões e nacionalidades em situação de isolamento.

Nossa proposta foi promover conversas periódicas para amenizar o impacto dessa experiência.

Iniciamos com as trocas sobre a cidade de origem, as trajetórias pessoais e a chegada à UFSCar. Nos encontros que se seguiram, discutimos pratos e ingredientes típicos de cada região e as lembranças que traziam para cada participante. Até esse momento, os encontros aconteciam quinzenalmente. Para a produção do livro de receitas, o grupo foi subdividido em pequenos grupos, que tiveram encontros semanais com a participação de um docente, além da bolsista e da coordenadora do projeto. Ao longo desse processo nos grupos menores, foi possível acolher as dificuldades enfrentadas por cada um dos participantes, fortalecer os vínculos e conversar sobre comida. Adoramos falar sobre comida! Na segunda etapa do projeto, propusemos discussões mensais para conversar sobre as comemorações do final do ano e, claro, sobre as comidas típicas dessa época em cada região. Algumas receitas foram incorporadas ao livro e, mais uma vez, essa troca possibilitou momentos riquíssimos, repletos de leveza e potência. Ao longo de todo o processo, participaram do projeto aproximadamente trinta estudantes da UFSCar, entre eles quinze indígenas e dez estrangeiros. Participaram também professores dos Departamentos de Medicina, Terapia Ocupacional e Sociologia. Tivemos, ademais, o suporte da equipe da Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis (ProACE). Três estudantes do curso de Tradução e interpretação em Libras, Português contribuíram para realizar a tradução de algumas receitas para a Língua Brasileira de Sinais (LIBRAS), com o objetivo de tornar o material acessível à comunidade surda.

A partir dessa experiência que inicialmente parecia tão simples — falar sobre comida —, pudemos vivenciar trocas interculturais, tivemos a oportunidade de fortalecer nossos vínculos e ampliar nossa integração com a universidade. Pudemos também

conhecer as curiosidades de diferentes culturas, em um ambiente acolhedor e respeitoso, mesmo sendo virtual. Essa experiência foi muito potente para o enfrentamento desses grandes desafios impostos pela pandemia e para a adaptação de estudantes indígenas e estrangeiros em um contexto com particularidades políticas, sociais e culturais.

Agora, como resultado dessa belíssima experiência, apresentamos o nosso livro de receitas: **CulinARTES: Cultura e Resiliência**. O livro conta histórias e trajetórias de cada uma das pessoas que fez parte do projeto. Apresenta receitas deliciosas, de diferentes lugares do Brasil e do mundo, além de trazer também algumas curiosidades interessantíssimas que foram compartilhadas nos nossos encontros.

Este material foi preparado com muito carinho para que todas e todos possam nos conhecer! Venham!

Equipe CulinARTES

GUATITA & QUIMBOLITOS

Abel Jhosua

Aguilar Almeida

Quito - Equador





Abel Jhosua Aguilar Almeida

“**M**eu nome é Abel Jhosua, nasci na cidade de Quito, no Equador e cheguei ao Brasil em 2016. Atualmente sou estudante de Biotecnologia na UFSCar.

Para mim, viver é viajar, sair da zona de conforto e se aventurar. Acredito fielmente que podemos conhecer novas culturas através da gastronomia.

O mais divertido é sair sem um caminho fixo, caminhando e experimentando a comida da rua.

Só para deixar claro: sopa é janta sim!

”

Quito — Equador

Nasci na cidade de Quito, capital do Equador. Ela é uma cidade alta, fica a 2850 metros acima do nível do mar, cercada por montanhas e vulcões. É uma cidade muito boa para viver, com um centro histórico muito bem conservado, cheio de igrejas coloniais, espaços verdes e um incrível cheiro de bosque andino que se sente na cidade.

Ela fica na linha do equador, justo na metade do mundo, o que faz que tenha apenas duas estações por ano, 6 meses de inverno e 6 meses de verão.

Desde criança minha família me ensinou a cuidar da natureza e respeitar a “Pachamama” (Mãe terra em Quichua). Apaixonado pelo Andes, subir a montanha foi sempre meu hobby favorito. Meu avô me ensinou a sempre pedir licença a montanha para subir nela e não destruir a natureza.



Guatita

Abel Jhosua Aguilar Almeida

Rendimento

4 pessoas

Ingredientes

- 500 g de bucho de boi;
- 200 g de pasta de amendoim;
- 4 dentes de alho;
- 1 cebola roxa;
- 3 batatas grandes;
- 40 g de pasta de urucum;
- orégano;
- 1 cebola branca;
- leite;
- suco de limão.

Acompanhamento

- 400 g de arroz;
- 1 tomate;
- 1 cenoura;
- abacate;
- sal e pimenta a gosto.



LEMBRANÇA

Minha avó sempre faz esse prato para mim quando eu vou para o Equador nas férias. Ela me recebe fazendo essa comida que amo tanto. Nesses dias toda a minha família e meus amigos estão na casa de minha avó, conversando, rindo e dançando. Cada vez que lembro desse prato, não apenas lembro do gosto, mas lembro também da festa, da alegria e do amor das pessoas que mais amo.

Modo de preparo

- 1 Em um recipiente, coloque o bucho do boi com água, sal e suco de limão e deixe descansar por 10 minutos. Lave e repita o processo (lave bem nessa segunda vez).
- 2 Em uma panela de pressão, coloque o bucho do boi com água, cebola roxa inteira, alho e sal. Deixe cozinhar por 1 hora ou até que o bucho fique mole.
- 3 Retire o bucho do boi da água e deixe esfriar um pouco. Reserve 2 xícaras do caldo que foi cozida o bucho. Enquanto isso, dilua a pasta de amendoim em ½ xícara de leite.
- 4 Quando o bucho esfriar, corte-o em pedaços muito pequenos.
- 5 Prepare um refogado com cebola branca em quadradinhos pequenos, pasta de urucum, sal, orégano, cebola e alho. Cozinhe em fogo médio por cerca de 5 minutos, até que a cebola esteja macia e quase transparente.
- 6 Coloque o refogado, leite e pasta de amendoim no liquidificador e bata até obter um molho cremoso.
- 7 Coloque o molho, as 2 xícaras de caldo do bucho, as batatas cortadas e o bucho cortado em uma panela grande e a leve para ferver. Abaixar a temperatura e cozinhe até que as batatas estejam macias e o líquido comece a engrossar.
- 8 Sirva a guatita com arroz, tomates cortados, cenoura e abacate.

Quimbolitos

Abel Jhosua Aguilar Almeida

Por quê? É uma receita que sempre era feita por minha avó, ela aprendeu a receita com a mãe dela e minha avó me ensinou a cozinhar faz pouco tempo. É uma sobremesa muito gostosa de comer e geralmente comemos acompanhada de café ou chá.

Ingredientes

- 120 g de farinha de milho;
- 120 g de farinha de trigo;
- 170 g de manteiga;
- 170 g de açúcar;
- 170 g de queijo fresco ralado;
- 6 ovos (gemas separadas das claras);
- 20 g de fermento em pó;
- 5 ml de essência de baunilha;
- 20 ml de rum;
- uvas passas;
- 12 folhas de cana-da-índia ou de bananeira.

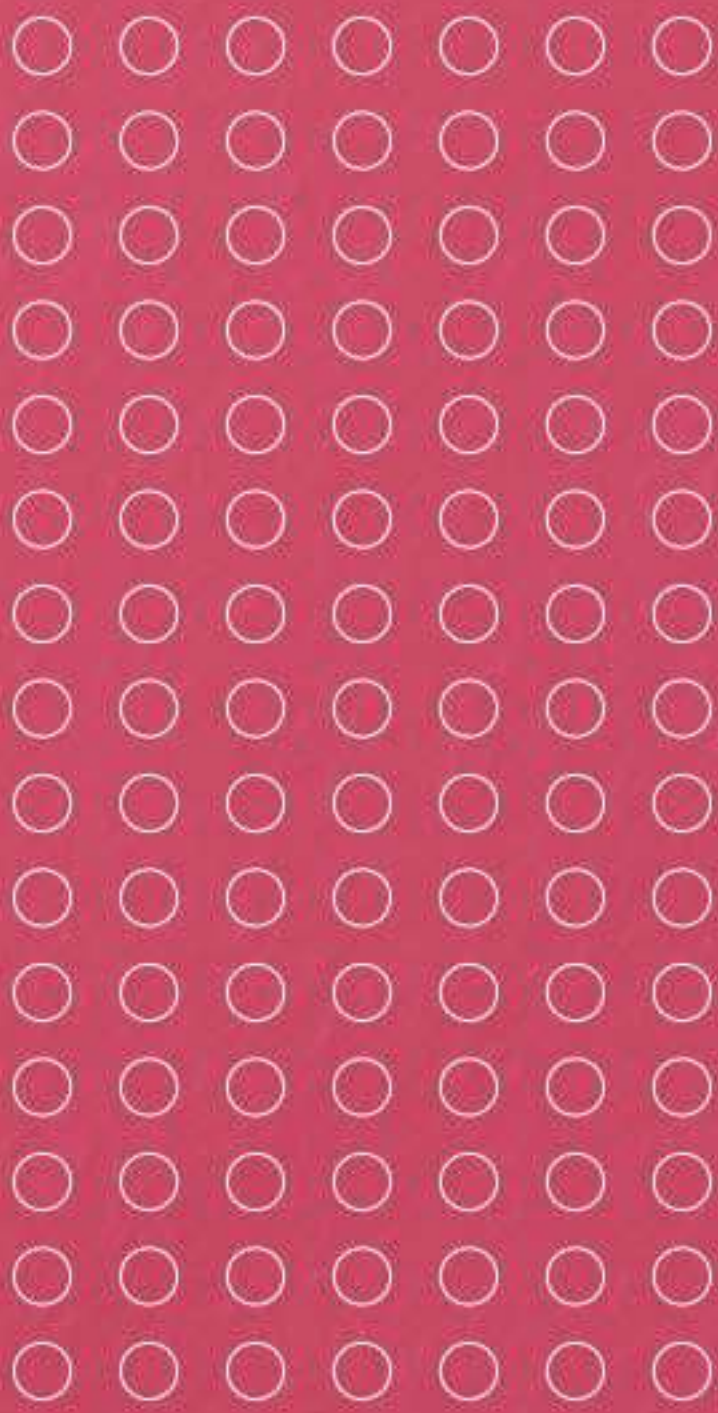
Modo de preparo

- 1 Primeiramente, vamos bater as claras dos ovos até que fique em ponto de neve e reservar;
- 2 Em outro recipiente, vamos bater a manteiga com o açúcar e, posteriormente, vamos pôr as gemas de ovos e o queijo fresco ralado.
- 3 À parte, vamos misturar as duas farinhas com o fermento e acrescentar à mistura anterior de pouco em pouco.
- 4 Adicionar na mistura a essência de baunilha e o rum, batendo.
- 5 Já com a mistura bem batida, vamos adicionar as claras em neve e misturar muito bem, mas delicadamente.
- 6 Para levar para cozinhar, vamos colocar 2 colheres da massa em cada folha de cana-da-índia ou de bananeira e fechá-las.
- 7 Cozinhar ao vapor por 20 minutos.
Pronto :)

QUINHAMPIRA

Adriele da Silva
Braga

São Gabriel da Cachoeira,
AM - Brasil





Adrielle da Silva Braga

“**N**asci no município de São Gabriel da Cachoeira, no Amazonas. Sou indígena do povo Baniwa e estudante do curso de psicologia na UFSCar.

Gosto de viajar, de cozinhar e de conhecer pessoas e através da comida me sinto mais conectada com elas. Por isso, admiro a culinária. Por meio dela conheço histórias.”

São Gabriel da Cachoeira, AM – Brasil

São Gabriel da Cachoeira está localizada no noroeste do Amazonas a 851 km da capital Manaus.

No município há mais de 46 mil habitantes. Lá faz bastante calor e é úmido, mas ainda bem que tem rios e árvores, assim dá para se refrescar.

Em 2015 mudei para São Carlos para estudar psicologia, mas sempre que posso, retorno para visitar minha família.

Quinhapira

Adriele da Silva Braga

Ingredientes

- peixe;
- pimenta;
- tucupí;
- sal;
- água.

Modo de preparo

- 1** Em uma panela, coloque o peixe já cortado em pedaços. Em seguida, adicione água (até cobrir o peixe), pimenta e três colheres de sopa de tucupí.
- 2** Esse prato é simples e fácil de fazer. O sabor presente nele vem do peixe fresco (que é do rio) e da pimenta. Eu costumo usar diferentes tipos porque fica mais saboroso. O tucupí é um caldo extraído da mandioca venenosa e é cozido por algumas horas para que possa ser consumido. Por fim, deixe cozinhar por cerca de 30 minutos.

Acompanhamento

Beiju ou farinha de mandioca.

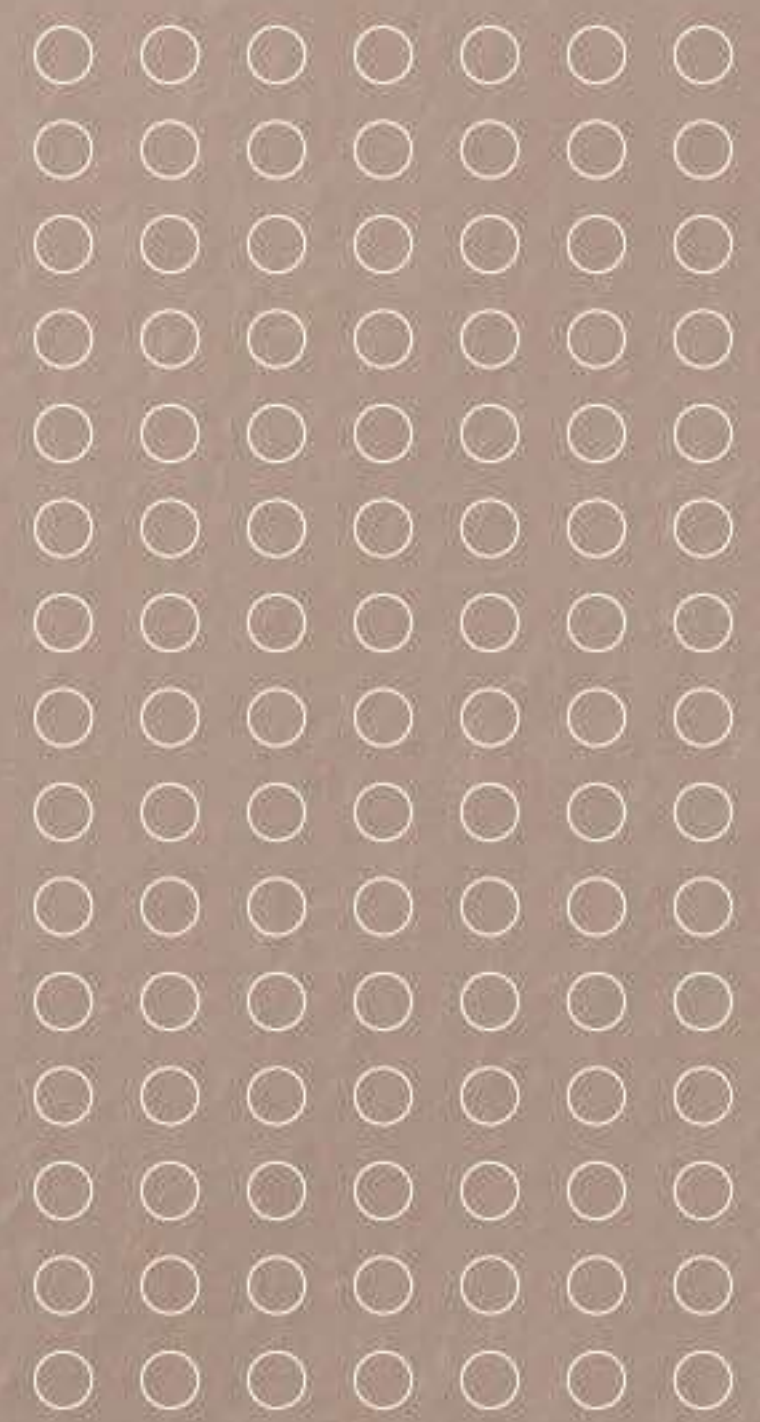


LEMBRANÇA

Falar deste prato me traz boas recordações, principalmente, dos momentos com minha família, quando nos reuníamos para comer e conversar.

CURIOSIDADES SOBRE SÃO GABRIEL DA CACHOEIRA

**São Gabriel da Cachoeira,
AM - Brasil**



Curiosidades sobre São Gabriel da Cachoeira

São Gabriel da Cachoeira, município localizado no extremo norte do Amazonas, conhecido como a “cabeça do cachorro”, é conhecido por abrigar 23 povos indígenas que compartilham diferentes visões de mundo, organização social e cultural, e também por ser o município mais indígena do Brasil. É a cidade com o maior número de idiomas oficiais do país, além do português há outras quatro línguas cooficiais: Nheengatu, Tukano, Baniwa e Yanomami.*

O município fica a 851 km de Manaus e faz fronteira com a Colômbia e Venezuela. Para chegar à cidade é necessário viajar de barco ou avião, os únicos meios de transporte para essa locomoção.

São Gabriel, além de abrigar 23 povos indígenas, se destaca também por suas belezas naturais, como as suas imponentes serras e as corredeiras do Alto Rio Negro, a maior bacia hidrográfica de águas pretas do mundo, e principalmente, pelas variadas espécies de fauna e flora ali presentes. Entre os meses de setembro e janeiro aparecem lindas praias que ficam cobertas pelo rio nessa época de cheia.

A culinária típica é baseada em comidas e bebidas tradicionais indígenas da região. Um dos pratos mais conhecidos é a

* Lei nº 145 de 11 de dezembro de 2002. Dispõe sobre a co-oficialização das Línguas Nheengatu, Tukano e Baniwa, à Língua Portuguesa, no município de São Gabriel da Cachoeira/Estado do Amazonas



quinhapira e o vinho de caxiri, uma bebida cozida que pode ser feita com abacaxi, cana de açúcar e outras frutas.

A *quinhapira* é uma receita com caldo de pimenta preparado com peixes ou carnes de caça e tucupi. Pode ser acompanhada com beiju, proveniente da mandioca, e com o famoso *chibé*, porção de farinha com água fria para trincar o caldo apimentado, e também de outros pratos típicos como a mujeca, o cozido de paca, o pirarucu socado, o torrado de maniware, além de outros ingredientes, dádivas que a própria terra e a floresta nos oferecem. A *quinhapira* parte dos pratos tradicionais da mesa amazônica, com pescados, carnes de caça, raízes, sementes, batatas, folhas e frutos. Ademais, em cada período de colheita, esse prato pode ser saboreado com diferentes sucos de frutas, como açaí, bacaba, patauá, umari e buriti, abundantes na região, preparados de maneira simples em geral.

A *quinhapira* tem suas raízes marcadas pela resistência dos povos originários da nossa terra, com conhecimentos histórico-culturais passados de geração em geração, pela tradição de nossos ancestrais, preservando métodos, técnicas, valores dos alimentos

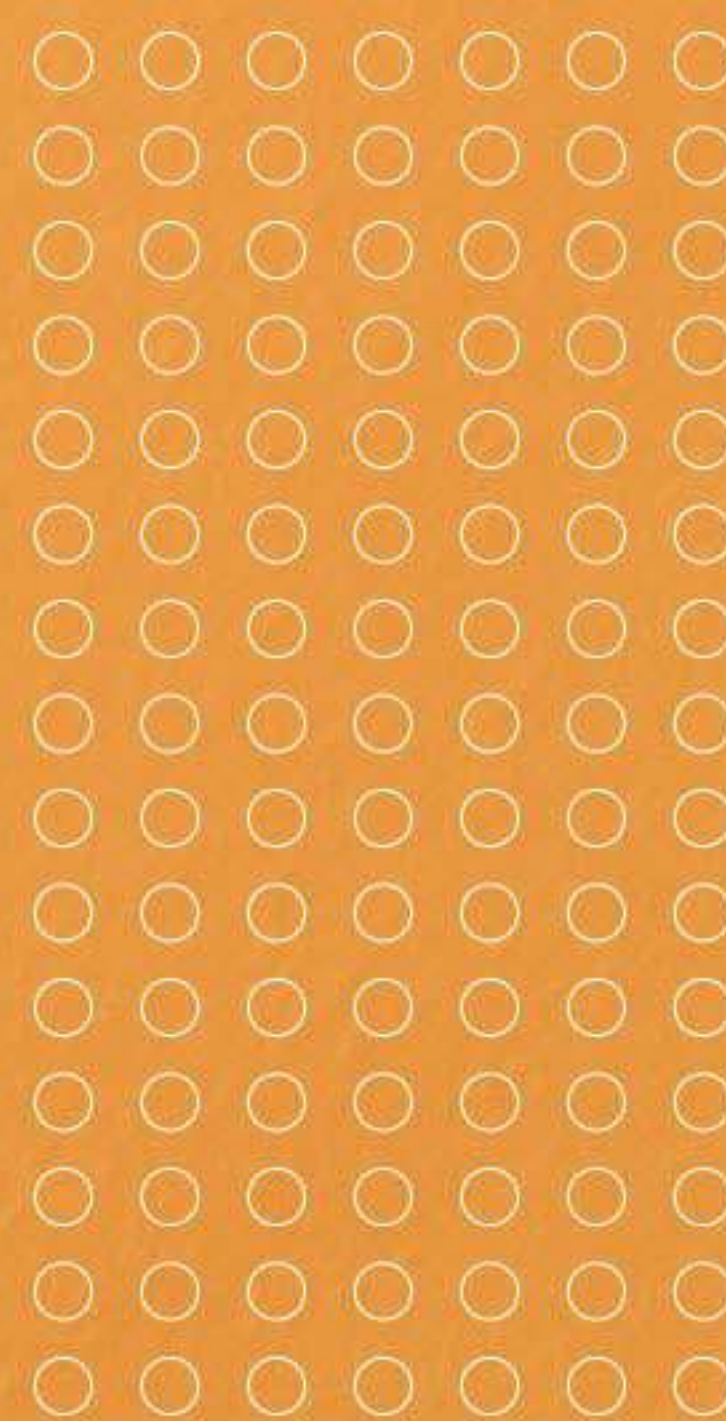
naturais amazônicos que abrangem a culinária indígena brasileira, conservando sua simplicidade original, retirados da mãe natureza. As origens desse prato continuam vivas na consciência amazônica, influenciando a gastronomia indígena das etnias do Alto Rio Negro e o que se come no Brasil.

Para complementar, vejam só que bacana este vídeo produzido pela família da Guanilce, que também é de São Gabriel da Cachoeira: <https://youtu.be/oRr4wNRaGyM>

BEIJU DE CATULÉ

Amanda Vitória
da Silva

Carnaubeira da Penha,
PE - Brasil





Amanda Vitória da Silva

“**M**eu nome é Amanda Vitoria. Sou indígena pertencente ao povo Pankará, localizado na Serra do Arapuá, no município de Carnaubeira da Penha. Está dentro do sertão do semiárido pernambucano, na mesorregião do São Francisco e pertence a microrregião de Itaparica.

Sou graduanda do curso de bacharel em Gerontologia na Universidade Federal de São Carlos (UFSCar).

Acredito que a bagagem cultural que carrego comigo me ajuda a reafirmar a minha identidade todos os dias. Fico feliz em poder contribuir com o projeto e compartilhar um pouco da minha cultura através de receitas.”



LOCAL DE ORIGEM

Carnaubeira da Penha, PE — Brasil

A Terra Indígena Pankará da Serra do Arapuá está localizada no sertão do Estado de Pernambuco. É um bioma caatinga, no Município de Carnaubeira da Penha. O levantamento populacional realizado pela Organização Interna de Educação Escolar Indígena Pankará (OIEEIP) — que considera todas as 52 aldeias da Serra do Arapuá — computou, em 2011, uma população total de 4.716 pessoas.

A ciência (que para os Pankará compreende a espiritualidade, os rituais e as práticas religiosas) é uma das questões-chaves na manutenção da identidade indígena do grupo e os fios através dos quais tecem uma rede de relações internas de parentesco — e também externas — com os demais povos indígenas em Pernambuco. A partir dos rituais é possível apreender o sistema simbólico e político que rege o povo Pankará.

Referência: https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/11255694/do1-2018-04-20-despacho-n-1-de-19-de-abril-de-2018-11255689

Crédito da imagem: Didi Galvão

Beiju de Catulé

Amanda Vitória da Silva

Ingredientes

- 2 litros de goma de tapioca;
- 1 litro de catulé pisado;
- sal a gosto.

Modo de preparo

- 1** Misture todos os ingredientes em um recipiente e adicione o sal a gosto. Após ficar uma massa uniforme, coloque na pedra aquecida no formato que desejar ou em uma frigideira no forno elétrico. O tempo de cozimento varia da temperatura. É como se fosse uma tapioca no momento de preparo. O rendimento é de 5 beijos médios.
- 2** Se quiser fazer pão de Catulé, troque a goma de tapioca por massa de tapioca, adicione o Catulé pisado e sal e leve ao cuscuzeiro. O tempo de cozimento é de 7 a 8 minutos.



LEMBRANÇA

“Desde quando me entendo por gente, o beiju participa do meu hábito alimentar. O plantio, a colheita e todo o processo de extração de goma da mandioca fez parte de minha infância, enraizando os costumes tradicionais na minha história de vida.”

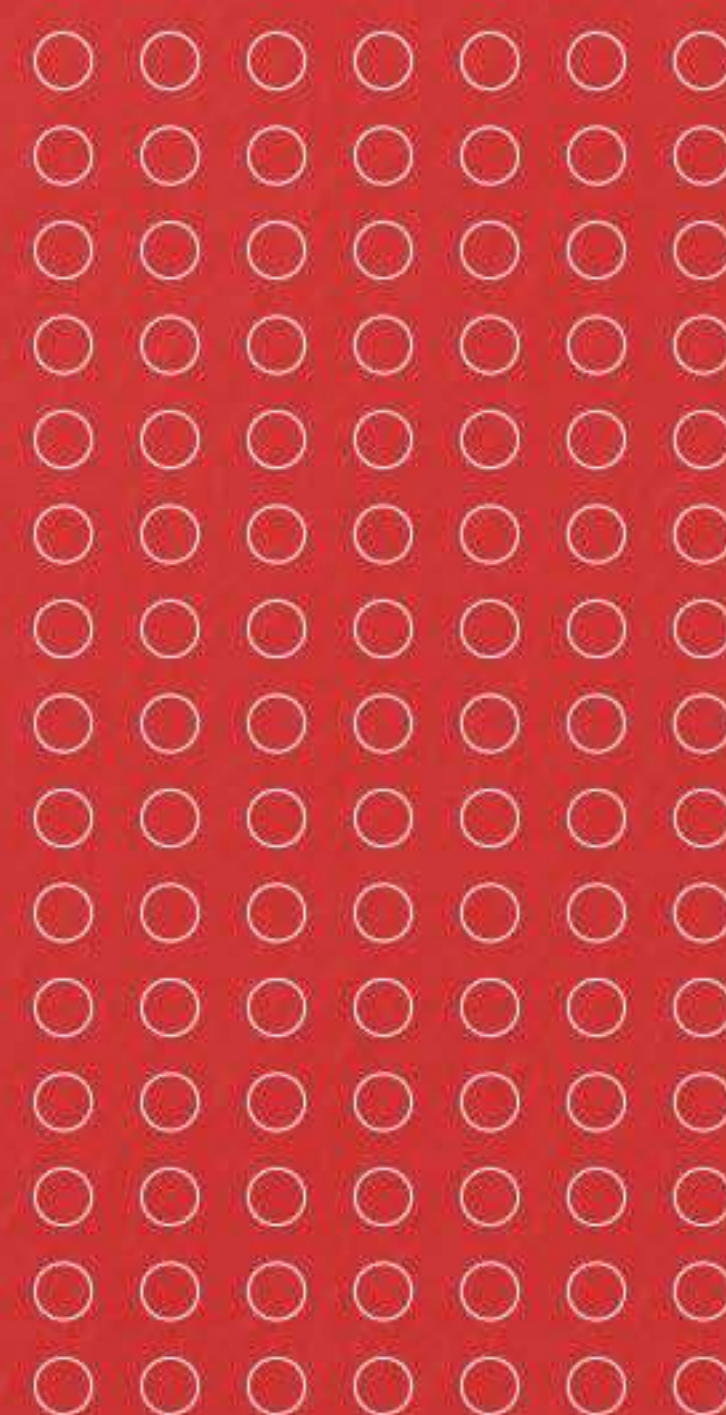
BOLINHO CAIPIRA

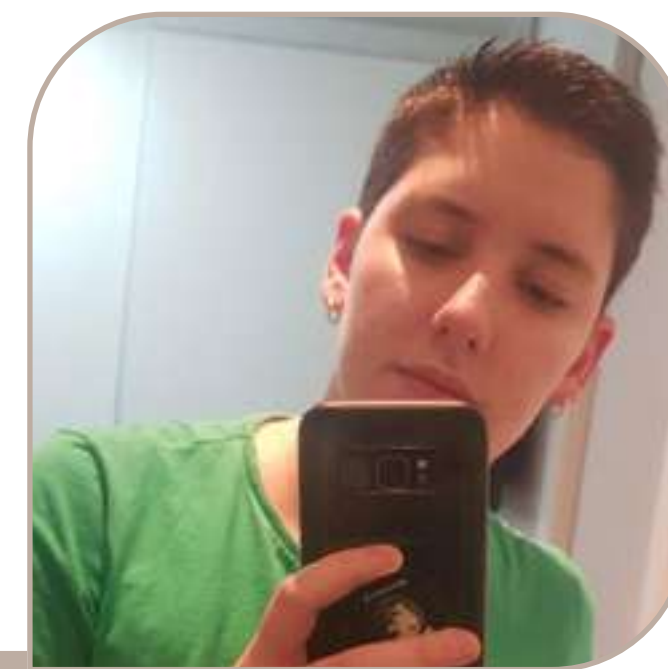
Ana Clara

Vieira Cangani

São José dos Campos,

SP - Brasil





Ana Clara Vieira Cangani

“Sou estudante de Biotecnologia da UFSCar campus Araras. Nascida e criada em São José dos Campos, tive a oportunidade de viajar para alguns países e conhecer diversas culturas, principalmente a culinária, pela qual sou apaixonada e à que dedico parte do meu tempo, para aperfeiçoar meus conhecimentos teóricos e práticos.

Adoro utilizar e conhecer temperos naturais e procuro cultivar diversas especiarias em casa.”



LOCAL DE ORIGEM

São José dos Campos, SP – Brasil

São José dos Campos é uma cidade do interior de estado de São Paulo que tem uma população de aproximadamente 730 mil habitantes.

A cidade abriga atualmente grandes empresas como a Embraer, Johnson & Johnson, Panasonic, GM, Philips, entre outras, e possui centros de pesquisas e estudos relevantes como o ITA, UNIFESP, UNESP, DCTA, INPE etc.

Apesar de atualmente ser um polo tecnológico, a cidade ficou conhecida no início do século XX devido às condições climáticas favoráveis para o tratamento de tuberculose e, posteriormente, abrigou diversos sanatórios, alguns dos quais ainda funcionam, mas a maioria foi transformada em parque ou fundação cultural.

Bolinho caipira

Ana Clara Vieira Cangani

Para a massa

- 1 Em uma vasilha, coloque 1kg de farinha de milho amarela, 1 litro de água fervida e adicione 1 cubo de caldo de carne;
- 2 Leve ao fogo até ferver e, em seguida, adicione aos poucos a água, até virar uma massa;
- 3 Retire do fogo, adicione um pouco de água fria e amasse com as mãos (a massa deve grudar um pouco).

Para o recheio

- 4 Tempere a carne moída crua com limão e temperos a gosto (pode adicionar cebola picada e salsinha);
- 5 Molde o bolinho com a massa e com o recheio e frite em óleo bem quente até dourar. **Importante:** não se deve mexer o bolinho enquanto frita!



LEMBRANÇA

“Esse é um bolinho que tem em todos os locais na época de Festa Junina na minha região, o Vale do Paraíba. Além de ser minha comida favorita, me lembra os bons momentos com os amigos e família, tanto momentos em que cozinhamos juntos em casa, quanto momentos em que saímos para comer.”

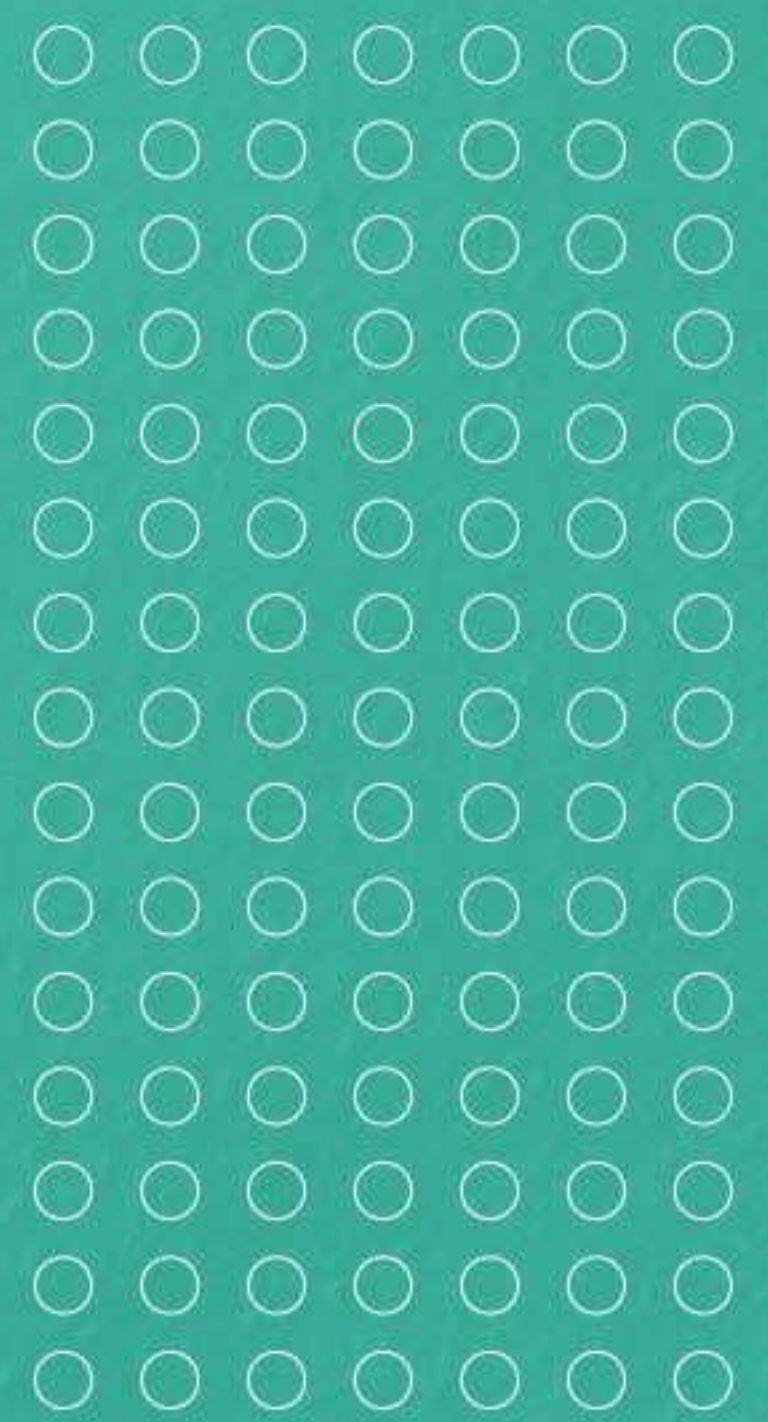
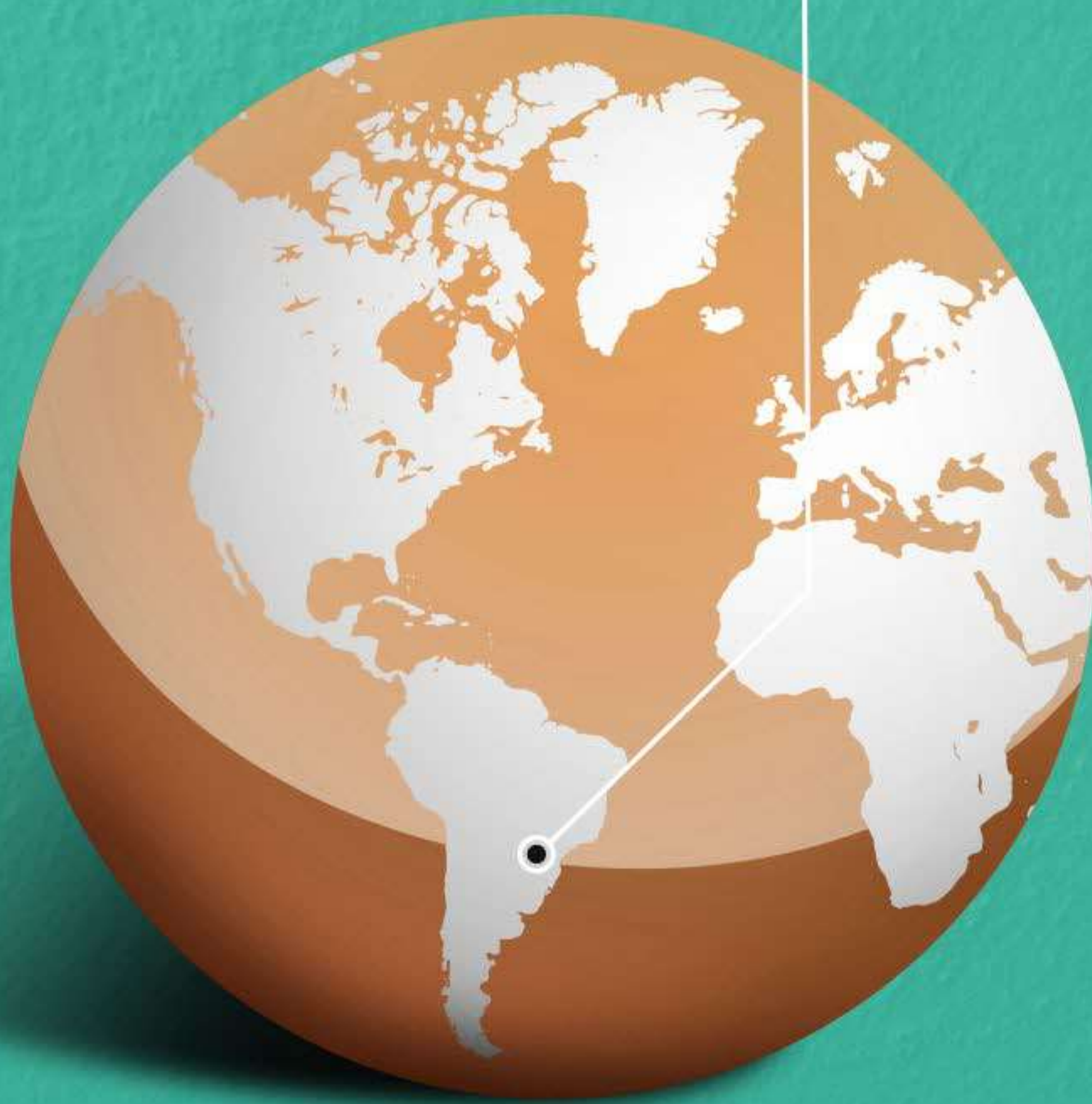
BOLO CUFE

Andrey Roberto

Carneiro

Nova Odessa,

SP - Brasil





Andrey Roberto Carneiro

“**M**eu nome é Andrey Carneiro, tenho 27 anos, curso Ciências Sociais na UFSCar. Sou de uma cidade pequena chamada Nova Odessa, São Paulo.

Descente de uma família de trabalhadores do município, me esforcei cedo para ser independente após assumir minha sexualidade. Ingressei na universidade pública porque vislumbrei uma oportunidade de empoderamento e celebração da diversidade.

Continuo buscando o sentido da vida pelas origens interiores para o meu reconhecimento e pertencimento. Sou a soma de muitas histórias ou “apenas um rapaz latino-americano”, como dizia a música de Belchior.”

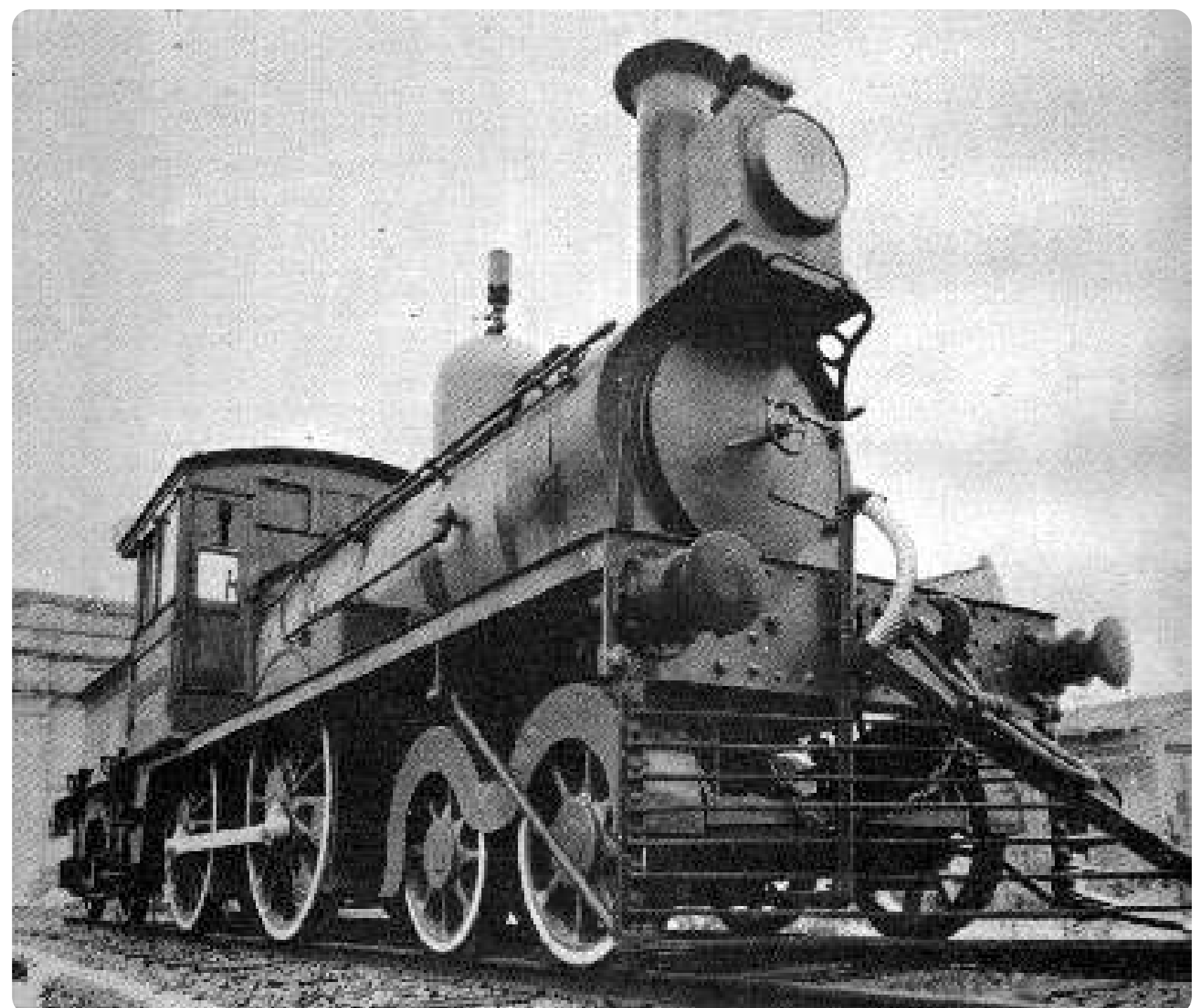
Nova Odessa, SP — Brasil

Nova Odessa, o “Paraíso do Verde”, é uma cidade pequena localizada no interior de São Paulo com aproximadamente 60.174 habitantes. Tem esse nome (Odessa, Ucrânia) devido aos primeiros imigrantes da Europa, como alemães, italianos, russos, ucranianos e principalmente letões, que vieram afligidos por uma possível guerra entre a Alemanha e Rússia e enxergaram uma oportunidade de vida próspera e segura nas propagandas realizadas pelo então Secretário da Cultura do Estado de São Paulo, Carlos Botelho. No dia 24 de maio de 1905, foi criado o Núcleo Colonial de Nova Odessa. Este marco determina a fundação da cidade.



A tradição letã é simbólica, pois só se encontra nas casas das respectivas famílias e na festa anual da cidade.

Hoje a cidade é conhecida pelo seu polo industrial têxtil e demais empresas devido à emancipação proporcionada pelo algodão e a cana de açúcar (que estão no seu brasão). Situada no *ranking* como a melhor cidade do país para idosos viverem, acredito ser uma cidade tranquila, com investimentos em espaços para lazer em família. Um desses espaços, reconhecido por muitos, é o *Plantarum*, um acervo botânico vivo constituído por mais de 4000 espécies vegetais, representando os principais grupos botânicos da flora nativa do Brasil. A Baronesa, locomotiva da Companhia Paulista de Vias Férreas e Fluviais, foi a primeira que passou por terras de Nova Odessa (Pombal) em 1887.



Bolo Cufe

Andrey Roberto Carneiro

Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo;
- 3 xícaras de açúcar rasa;
- 3 ovos;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher de manteiga;
- ½ xícara de óleo;
- 40 g de fermento biológico;
- água morna ou leite morno;
- uva-passa sem semente;
- noz-moscada.

Cobertura

- 1 colher de farinha;
- 1 colher de açúcar;
- 1 colher de manteiga.

Modo de preparo

- 1 Fermente o trigo, o açúcar e o leite morno/água morna.
- 2 Acrescente o óleo e também sal, ovos, noz-moscada, uva passa e margarina.
- 3 Deixe descansar até dobrar o tamanho da massa.
- 4 Para a cobertura, junte os ingredientes até formar uma “farofa”.
- 5 Numa forma, despeje a massa e espalhe a cobertura.
- 6 Leve ao forno até estar assado e dourar.



LEMBRANÇA

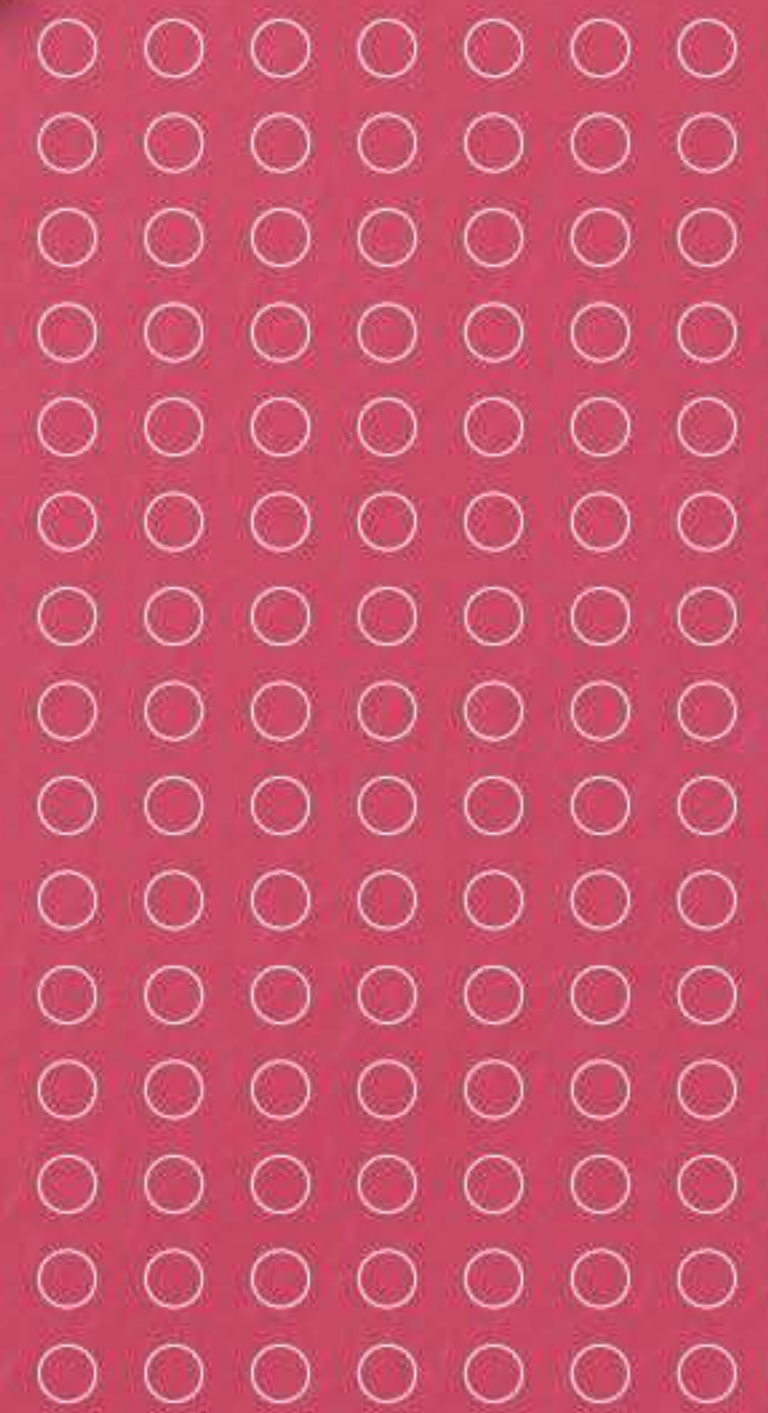
“Escolhi uma receita tradicional na minha família paterna, a Cufe (Kuchen). Conhecida e difundida pelo Brasil como Cuca, Cufa, Bolo de Farofa, tem suas origens na Alemanha. Pensei nessa receita porque me traz boas recordações dos encontros aos domingos para tomar o café da tarde na avó. Eu particularmente adoro esse bolo por causa da cobertura crocante e doce.”

AREPA RELLENA & NATILLA COLOMBIANA

Angelica Maria

Bossa Lozano

**Cartagena das Índias -
Colômbia**





Angelica Maria Bossa Lozano

“Sou colombiana, nascida em Cartagena, capital de Bolívar. Tenho 45 anos e três filhos (de 27, 22 e 16 anos). Sou estudante do 4º ano de Psicologia na UFSCar.

Trabalhei na Cáritas Manaus, no projeto dos haitianos por dois anos; fui voluntária por três anos na Pastoral do Imigrante, onde trabalhei com migrações de vários países. Gosto muito de trabalhar com diversidade e gosto de fazer comidas típicas simples e compartilhar com família e amigos.

Falo espanhol como língua materna e português como segunda língua. Espero poder estar à altura deste projeto aprendendo e aportando o pouco que sei.”



Cartagena das Índias – Colômbia

Nasci em uma cidade costeira banhada pelo mar do Caribe chamada *Cartagena das Índias*. Minha cidade se caracteriza por falantes de um acento bastante pronunciado e forte. O gentílico dos que nascem em Cartagena é “*cartageneros*” – ou todos os que nascem na costa do Caribe, chamados de “*costeños*” ou “*costeñas*”, como eu, kkkkk! Minha cidade é conhecida pelo “*corralito de piedra*”, já que ela está cercada de muralhas de pedra, como mostra a foto acima.

Acho interessante mencionar que Cartagena é o epicentro de vários festivais internacionais, dentre eles: o Festival Internacional de Música – *Hay Festival*, *Festival Internacional de Cine y TV*, *Cartagena Boat Show* – *Festival de Artes Escénicas*, Festas da Independência e o Concurso Nacional de Beleza. Quanto às comidas, existem variedades excêntricas, para todos os gostos, especialmente feitas de mariscos e peixes do mar.

Crédito da imagem: Pexels/jennifer

Arepa rellena (vários sabores)

Angelica Maria Bossa Lozano

Rendimento

20 arepas

Ingredientes

- 1 kg milho em grãos (branco ou amarelo, a depender de sua preferência);
- sal a gosto;
- 1 colher de manteiga ou margarina.

Recheios (a gosto)

Frango desfiado, carne desfiada, calabresa, queijo, presunto, verduras (tomate, cebola, alho, pimentão), etc.

Modo de preparo (massa da arepa assada)

- 1 Deixe o milho de molho na água de um dia para o outro;
- 2 No dia seguinte tire essa água e adicione outra, levando para ferver na panela de pressão (por 10 minutos) ou em panela normal (por 20 minutos) – tem que ficar de olho para não ficar nem muito mole nem muito duro. Assim que cozinhar, dispense a água e lave o milho em água corrente.
- 3 Escorra e, depois, coloque o milho em um moedor de carne ou de café caso não tenha o moedor específico para moer milho para arepas. Assim que moer a mistura vai ficar parecida com uma massinha de pão.
- 4 Adicione um pouco de sal e uma colher de manteiga ou margarina. Amasse até ficar homogêneo.
- 5 Depois, unte uma superfície limpa com óleo, despeje um pouco da massa e vá abrindo aos poucos com um rolo, até chegar na espessura aproximada de um centímetro.
- 6 Corte a massa em (use um copo ou uma tampa redonda). Ao mesmo tempo, no fogão, aqueça uma frigideira de ferro (se tiver uma chapa, melhor). Quando estiver quente, doure o disco dos dois lados por 5 minutos; retire do fogo, abra a massa com uma faca e coloque o recheio de sua preferência dentro. E bora comer!

Observação: você também pode assar os discos ou fritá-los em óleo quente. Também pode fazer arepas doces.



LEMBRANÇA

Esta comida é muito significativa não só para mim, mas para todos nós, colombianos, que moramos longe de nossa terra. Uma arepa é um ato de amor para um colombiano que você conhece e deseja conquistar ou agradar: é um prato muito importante na cozinha da Colômbia e também da Venezuela, já que somos irmãos de coração e de comida.

Quando nos reunimos com amigos que são da Colômbia ou com brasileiros que eu amo e aprecio sempre preparo arepas para que conheçam nossa cultura. É um prato típico, rápido, prático e saudável. Além de ter baixo índice calórico, é uma comida saborosa e econômica. Nas cidades colombianas, numa casa que se respeite sempre haverá uma arepa para acompanhar as refeições. As arepas são nossa refeição preferida, tanto na hora do café, do almoço ou no jantar.

Algo muito significativo de uma arepa é que ela nos faz diversificados: não tem cor, não tem raça, não tem estrato social. Uma arepa pode estar no prato da família mais humilde e no prato da família mais rica do mundo, sempre e quando esta família seja colombiana ou venezuelana.

Natilla colombiana

Angelica Maria Bossa Lozano

Ingredientes

- 450 g de açúcar mascavo ou rapadura sem adições;
- 2 litros de leite integral;
- 2 ramos de canela em pau;
- $\frac{1}{8}$ colher (chá) ou 0,6 ml de sal;
- 225 g de amido de milho (maizena);
- 2 colheres (chá) ou 30 ml de manteiga sem sal;
- $\frac{1}{8}$ colher (chá) ou 0,6 ml ou a ponta de uma faca de mesa de cravo picado (*opcional*);
- $\frac{1}{2}$ xícara (125 ml) de uvas passas (*opcional*);
- canela picada para decorar ou 1 xícara (250 ml) de coco ralado (*opcional*).



Crédito da imagem: Arquivo pessoal, Pedra do Arpoador, RJ

Modo de preparo

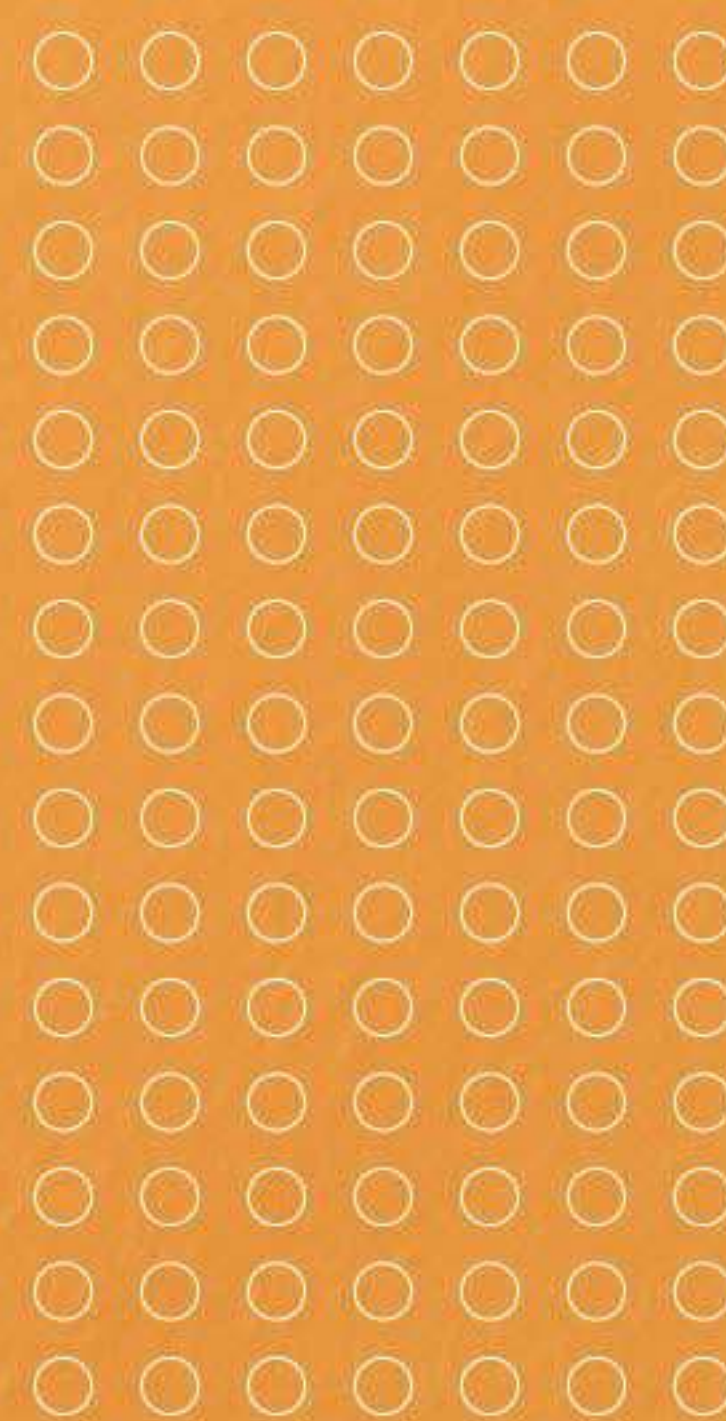
- 1 Misture o amido de milho com uma xícara de leite (250 ml) e reserve.
- 2 Coloque o açúcar mascavo, o sal e o leite numa panela média e leve ao fogo baixo-médio. Mexa por 2 a 5 minutos. O leite deve ficar morno, mas não pode ferver.
- 3 Vá adicionando os ingredientes secos aos poucos, até ferver. Coloque os paus de canela também.
- 4 Deixe em fogo médio para ir cozinhando e dissolvendo todo o açúcar. Deixe a mistura ferver por 5 a 10 minutos, assim a mistura parecerá menos granulada.
- 5 Acrescente a mistura de leite com amido de milho cuidadosamente, mexendo contínua e uniformemente para não fazer grumos.
- 6 Abaixar o fogo e bata continuamente de 10 a 20 minutos, ou até que a mistura engrosse significativamente, como se fosse um brigadeiro mais mole. Caso não goste de canela em pau, pode remover os pedaços após concluir este passo da receita.
- 7 Para terminar, adicione os ingredientes opcionais (uvas ou coco ralado) e despeje em uma assadeira de vidro untada com um pouco de manteiga nas laterais.
- 8 Deixe esfriar na geladeira pelo menos por 3 horas. Decore com canela ou coco ralado, corte em pedaços como se fosse bolo e bom apetite!!!

Dica: a *natilla* deve estar fria e firme para ser consumida e pode ser guardada na geladeira, em um recipiente fechado.

BOBÓ DE PALMITO & MOUSSE DE CHOCOLATE

Carla Regina
Silva

São Paulo,
SP - Brasil





Carla Regina Silva

“Sou Carla Silva, nasci em São Paulo numa família interracial extensa, da qual parte migrou do Nordeste do país ainda nos anos 1960.

Sou terapeuta ocupacional, professora na UFSCar (campus São Carlos), mestra e doutora em Educação, com pós-graduação em gestão cultural. Co-coordeno o Grupo de Ensino, Pesquisa e Extensão AHTO – *Atividades Humanas e Terapia Ocupacional*, no qual desenvolvemos projetos relacionados às artes, à cultura e a demandas sociais, sob a perspectiva crítica e decolonial. Amo a diversidade deste mundo e, em especial, da nossa Abya Yala – *Latinoamérica!*”

Bobó de palmito

Carla Regina Silva

Ingredientes

- 1 cebola;
- 3 dentes de alho;
- 1 pedaço de alho-poró;
- 1 cenoura cortada em cubos pequenos;
- ½ pimentão amarelo cortado em rodelas;
- ½ pimentão vermelho cortado em rodelas;
- 2 tomates cortados em rodelas;
- 1 vidro de palmito;
- 500 g de mandioca cozida e amassada;
- 300 ml leite de coco;
- sal a gosto;
- óleo, azeite de oliva ou azeite de dendê;
- pimenta a gosto.



Crédito da imagem: comidaserumos.blogspot.com

Modo de preparo

- 1 Numa panela grande frite a cebola, o alho e o alho-poró em azeite ou óleo.
- 2 Faça camadas com os demais ingredientes (exceto o palmito, o leite de coco e o azeite de dendê) e deixe cozinhar com a panela tampada.
- 3 Quando os ingredientes estiverem cozidos, acrescente o leite de coco, o palmito cortado em rodela e dois fios de azeite de dendê.
- 4 Cozinhe por mais três minutos.



LEMBRANÇA

A versão original da receita é com camarão. Mas, como sou vegetariana, gosto de ensinar e fazer comida para que as pessoas possam provar outros saberes e prescindir da carne.

Neste caso, cozinhar também se torna um momento de experiência, de partilha e, inclusive, um compromisso ético, político e afetivo. Concordo com Vandana Shiva, que diz “a comida conecta tudo”.

Mousse de chocolate

Carla Regina Silva

Ingredientes

- 1 lata de creme de leite;
- 250 g de chocolate em barra picado (ao leite se quiser mais doce, meio amargo ou amargo menos doce);
- 4 gemas;
- 4 claras em neve;
- 3 colheres (sopa) de açúcar.

Modo de preparo

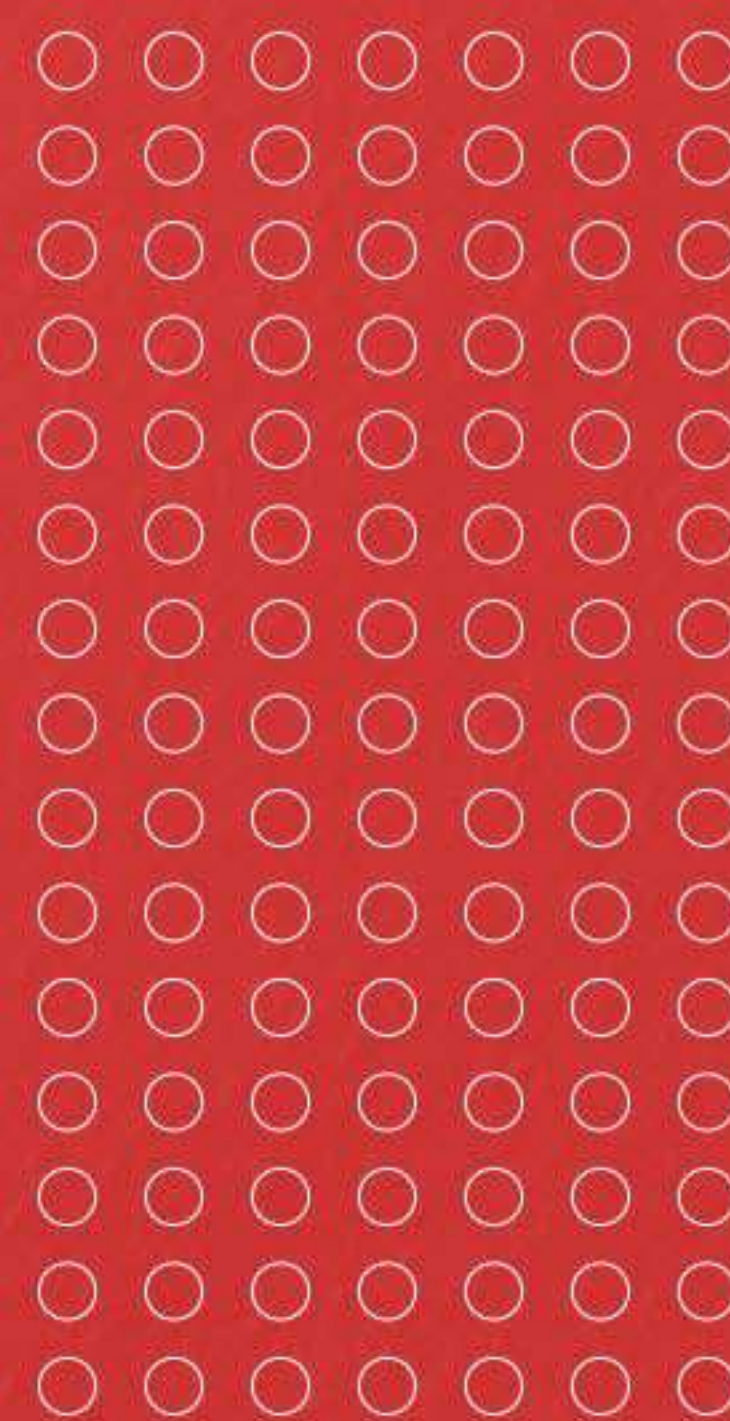
- 1 Derreta o chocolate em banho maria (ou no micro-ondas), acrescente uma lata de creme de leite e reserve.
- 2 Bata na batedeira as gemas com 2 colheres de açúcar rasas até virar um creme esbranquiçado e reserve.
- 3 Bata também as claras com duas colheres rasas de açúcar até ficar em “ponto de neve”.
- 4 Junte tudo com cuidado em uma vasilha até ficar uniforme.
- 5 Passe para uma travessa ou para taças individuais e leve para gelar. Se levar para geladeira, fica com ponto de mousse, se levar para o congelador, fica em ponto de sorvete.
- 6 Para servir, pode acrescentar uma calda de frutas, chantilly e raspas ou nibs de chocolate.

MINGAU DE GOMA COM AÇAÍ



Claudiana Brazão
Lopes

**São Gabriel da Cachoeira,
AM - Brasil**





Claudiana Brazao Lopes

“Me chamo Claudiana, tenho 30 anos, pertencço à etnia Baré. Meu nome na minha língua é Wainambí, é da língua geral, uma das línguas falada na minha cidade. O significado do meu nome indígena, em português, é “beija-flor”.

Ingressei na UFSCar no ano de 2017, curso Licenciatura em Pedagogia no campus São Carlos.

Gosto muito de dançar, cantar, participar de eventos e de encontros culturais. Adoro falar da minha cultura e também adoro conhecer outras culturas. Conhecer a diversidade que temos no Brasil e no mundo é maravilhoso. E o projeto CulinARTES está me proporcionando um pouco disso tudo, de poder estar compartilhando e conhecendo culturas através da culinária. Muito obrigada pela oportunidade!

São Gabriel da Cachoeira, AM — Brasil

Nasci na cidade de São Gabriel da Cachoeira, Amazonas, e fui registrada na Ilha do Pinto, uma comunidade que fica na divisa do município de São Gabriel e de Santa Isabel do Rio Negro. Na realidade, a comunidade é pertencente ao município de Santa Isabel. Me criei no Sítio São José e na cidade de São Gabriel. O Sítio São José fica no Médio Rio Negro, onde a minha família paterna mora.

Na cidade de São Gabriel da Cachoeira há 23 etnias, 4 línguas oficiais indígenas, 5 com o português. É uma população com uma diversidade enorme cultural.

No mês de setembro, tem o Festival Cultural dos Povos Indígenas do Alto Rio Negro — FESTRIBAL. Esse evento é tem apresentações culturais, jogos esportivos indígenas e a grande atração é a disputa entre três agremiações: Baré, Tucano e Filhos do Rio Negro.

Mingau de goma com açaí

Claudiana Brazao Lopes

Ingredientes

- 1 litro de água;
- 500 g de goma (tapioca);
- 1 litro de vinho de açaí;
- sal a gosto.



LEMBRANÇA

O mingau de goma com açaí é uma receita que nunca faltava na mesa do café da manhã de todos os dias da família. É a nossa primeira refeição, juntamente com outras coisas.

Sempre gostei muito de mingau de goma com açaí e, morando aqui em São Carlos — São Paulo, ainda faço para minha família tomar de manhã, de noite ou num dia de friozinho. Mas só o mingau de goma sem o açaí, pois aqui não tem o vinho de açaí.

Escolhi essa receita pois me traz boas lembranças da família, principalmente da minha avózinha paterna, que gostava de fazer no café da manhã, quando todos da família traziam o seu alimento e o dia começava na cozinha da minha avó. Era um momento muito bom de confraternização, com diversas comidas, conversas e animação entre a família toda.

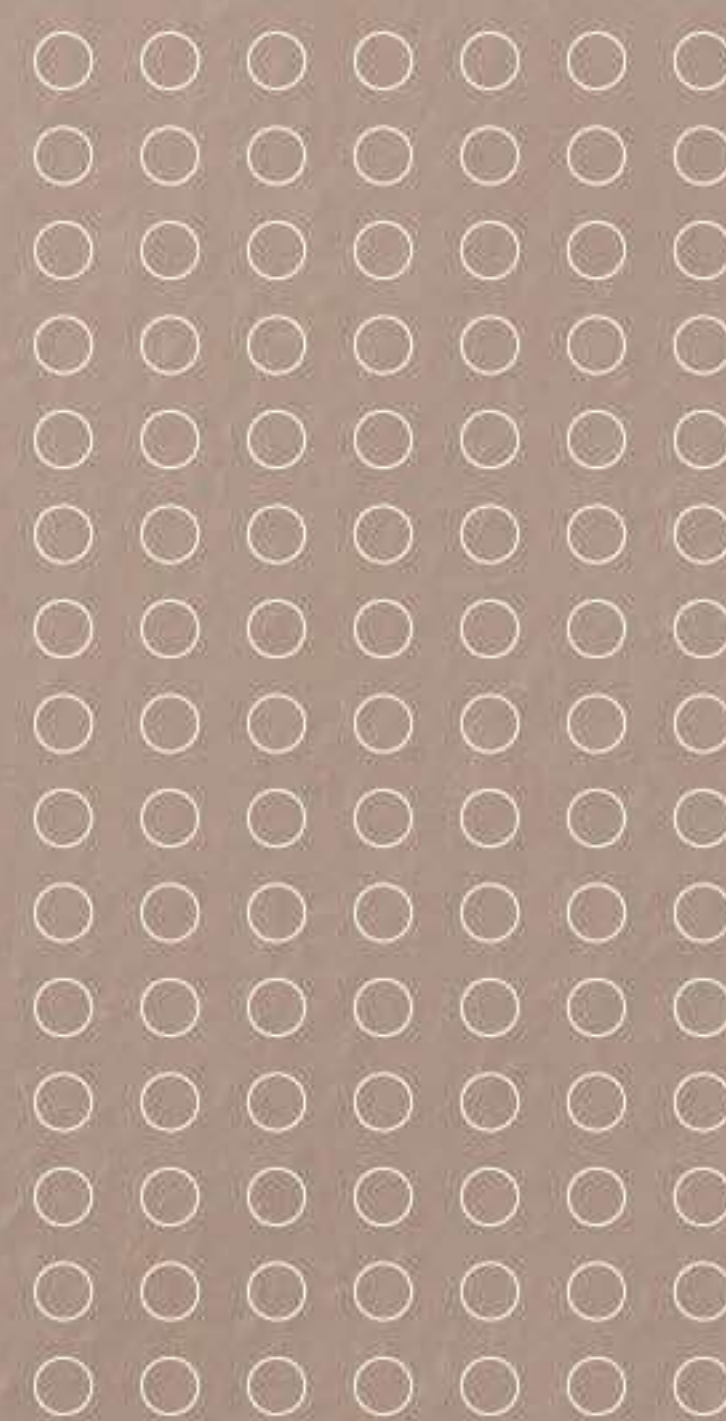
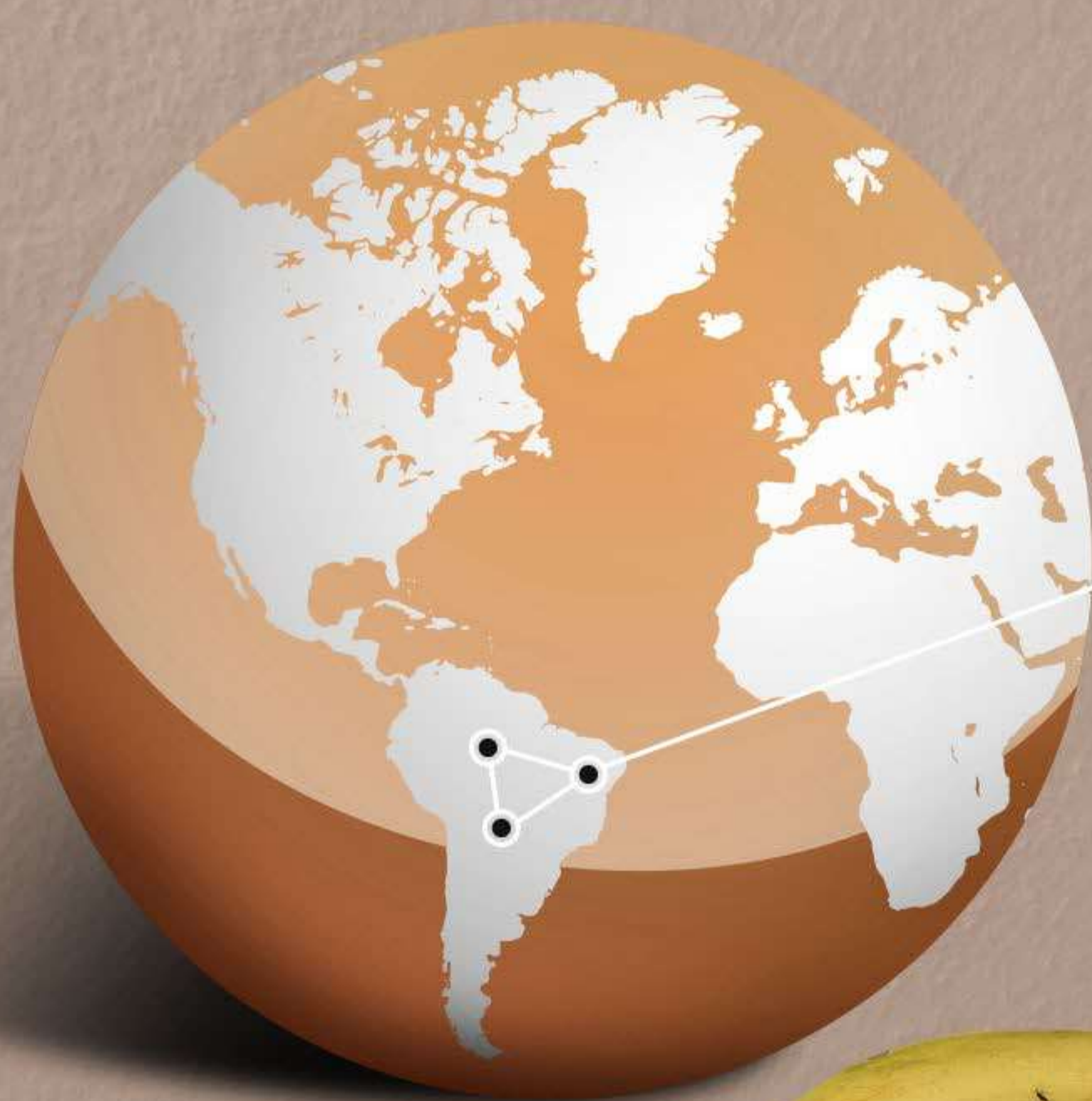
Modo de preparo

- 1** Primeiramente, em uma panela, você vai colocar um litro de água e sal, e por no fogo. Depois, vai colocar a goma em uma vasilha.
- 2** Em seguida, salpicar um pouco de água em cima da goma e mexer, esmigalhando os pedaços grandes com a mão até que toda a goma esteja em bolinhas. Para a goma embolar bem, ela precisa estar um pouco úmida.
- 3** Na água que está fervendo na panela, você irá colocar as bolinhas de goma pouco a pouco. Deixar no fogo por 3 minutos aproximadamente, sempre mexendo para não embolar ou queimar.
- 4** Depois desses minutos, desligue o fogo, deixe esfriar um pouco e, em seguida, coloque o vinho de açaí, misture e está pronto!

CURIOSIDADES SOBRE A BANANA

Plátano ou
Banana-da-terra

Norte, Nordeste e Centro-Oeste
Brasil



Banana-da-terra

Você sabia que a banana-da-terra não é uma banana, tal como conhecemos? Como assim???

Na verdade, existe uma pequena confusão entre bananas e plátanos. De acordo com a Embrapa (2019), essa confusão ocorre tanto entre os falantes de português quanto de espanhol, língua em que “plátano” é genericamente atribuído a todos os tipos de banana. Enquanto que a banana pertence à família *Musaceae*, o plátano é híbrido de *Musa acuminata* e *Musa balbisiana*. No Brasil, o plátano se refere a banana-da-terra, que é produzida em larga escala em três regiões do Brasil: Norte, Nordeste e Centro-Oeste. As bananas, no geral, são de origem asiática, porém o plátano é mais abundante na região na África Central e Ocidental. O plátano ou banana-da-terra, tal como ela é mais conhecida no Brasil, pode ser consumido cozido (em forma de farinha), frito ou assado.

Referência

Informação disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/41393172/registradas-as-primeiras-variedades-de-banana-da-terra-do-brasil>. Acesso em: 22 set. 2020.

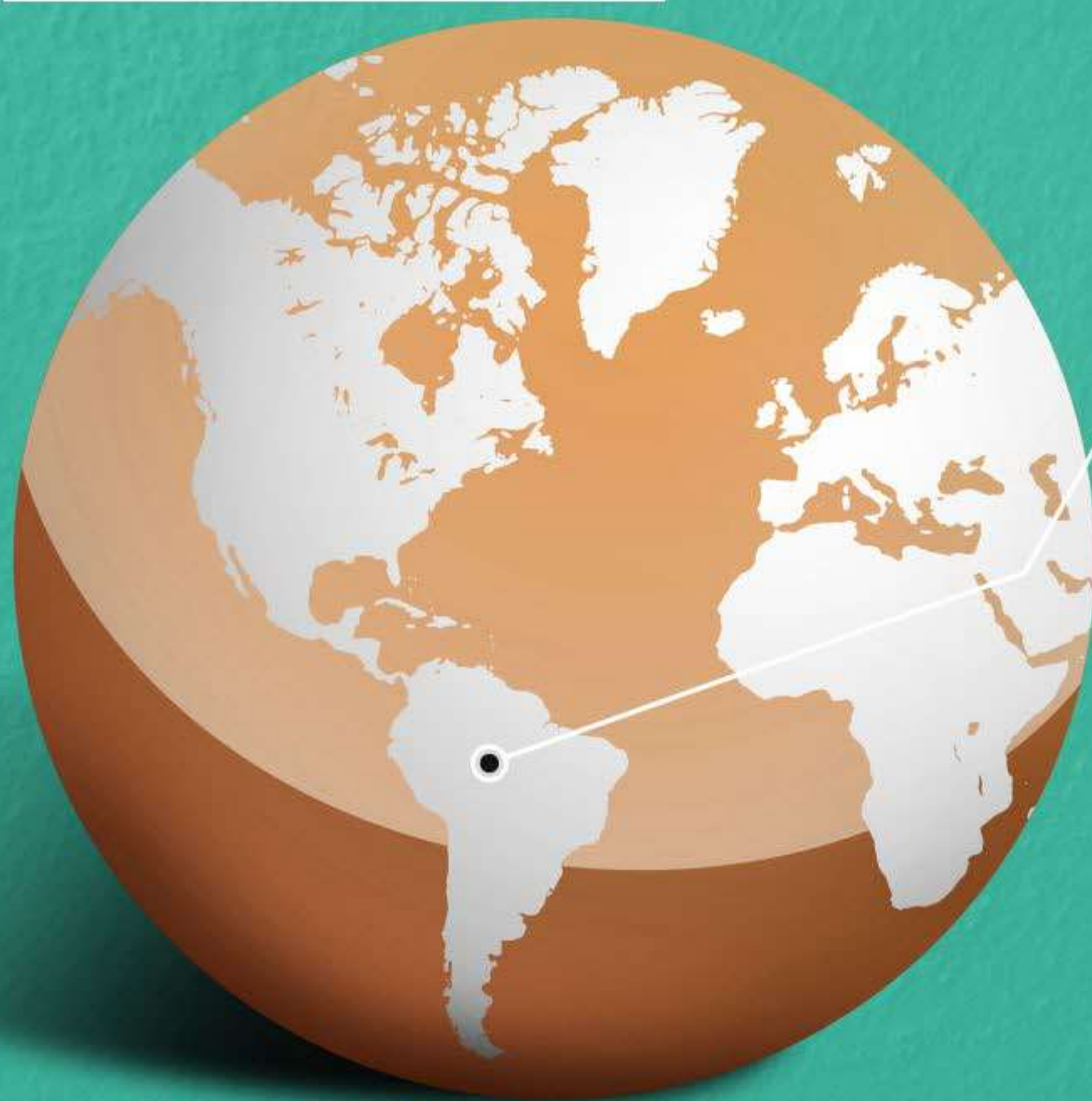
PEIXE COM PIMENTA TUCUPI

Claudilene Pedrosa

Caldas



**São Gabriel da Cachoeira,
AM - Brasil**





Claudilene Pedrosa Caldas

“Me chamo Claudilene Pedrosa Caldas, faço Engenharia Florestal na UFSCar, no campus de Sorocaba.

Sou indígena, da etnia Dessana, natural da cidade de São Gabriel da Cachoeira.

A comida típica da região é o peixe com tucupi e pimenta, então resolvi mostrar um pouco de como se preparar, pois tenho lembranças maravilhosas de minha família quando faço essa receita.”

Link para o vídeo com a tradução em Libras

https://youtu.be/tm7rgd_AVbU



São Gabriel da Cachoeira, AM — Brasil

O município onde nasci fica localizado no norte do Amazonas e é conhecido como a “cabeça do cachorro”, e também por ser a cidade mais indígena do Brasil — por lá há 23 povos indígenas presentes que compartilham a mesma visão de mundo e a mesma organização social e cultural.

Link para o vídeo com a tradução em Libras

<https://youtu.be/OnTWE96wqy8>

Crédito da imagem: 14.bp.blogspot.com

Peixe com pimenta e tucupi

Claudilene Pedrosa Caldas

Ingredientes

- 4 peixes;
- 5 pimentas médias;
- sal e tucupi a gosto.

O tucupi é feito a partir do líquido que sai da massa de mandioca quando ralada e espremida; depois é só cozinhar o líquido por mais uma hora, no máximo.



LEMBRANÇA

Esta receita é um dos pratos mais apreciados na cidade de São Gabriel da Cachoeira, no Amazonas.

Uma das minhas lembranças que vem dessa receita é a saudade da minha avó, pois quando criança ela preparava (e ainda prepara, até os dias de hoje) para toda a família. Me vêm as lembranças do sítio e de toda a família reunida.

Modo de preparo

- 1 Pegue os peixes já limpos, corte em pedaços e bote na panela juntamente com a pimenta, o sal e o tucupi.
- 2 Cozinhe por cerca de 30 minutos.

Acompanhamento

Beiju (ou tapiioquinha, nome pelo qual os não indígenas conhecem) ou farinha de mandioca.

| *O beiju é feito a partir da massa de mandioca.*



Link para o vídeo com a tradução em Libras

<https://youtu.be/5U3s2JU74OI>

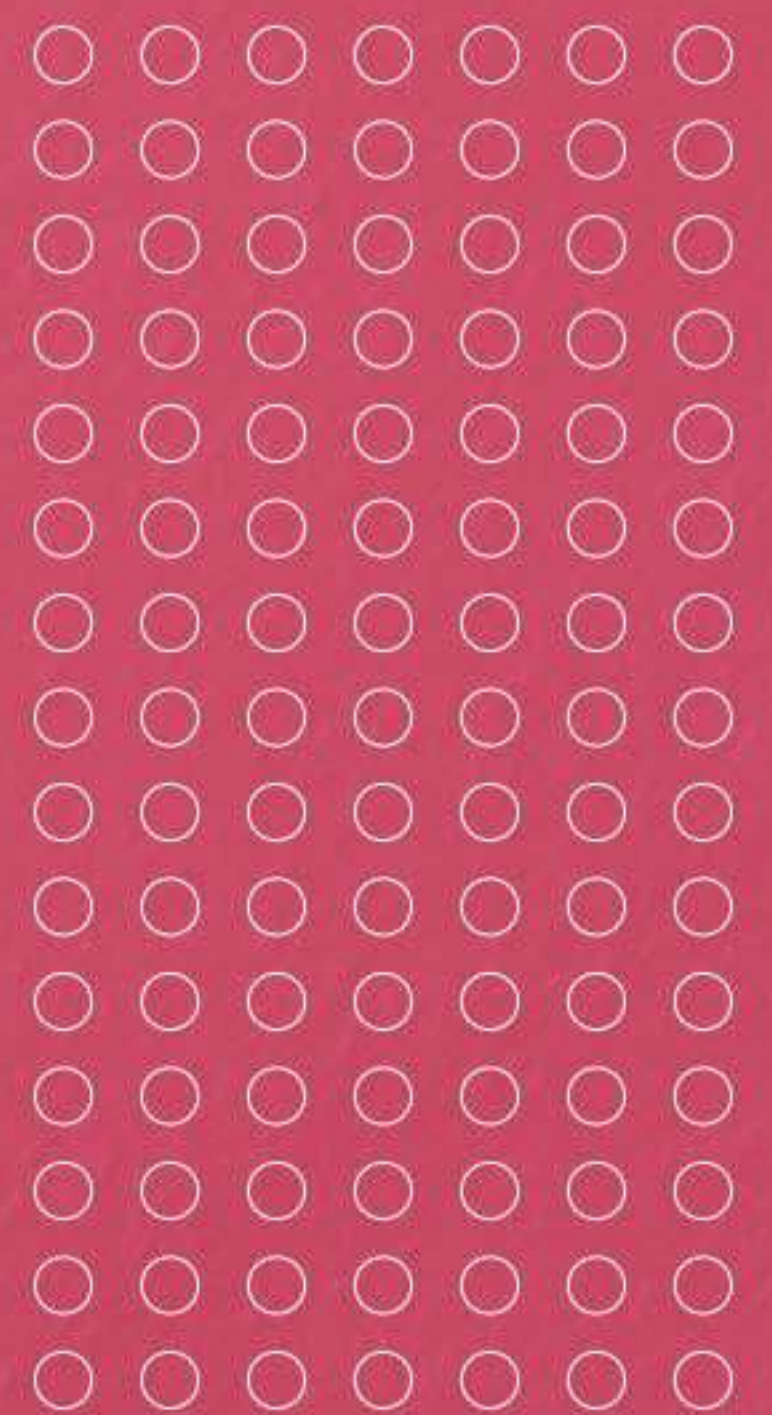
BISCOITO DE POLVILHO MINEIRO & SOBREMESA NATALINA

Crispim Antônio

Campos

Franca,

SP - Brasil





Crispim Antonio Campos

“Sou Crispim A. Campos, nasci em Franca, uma cidade no nordeste do Estado de São Paulo.

Tenho Graduação em Psicologia; Mestrado em Educação e Doutorado em Psicologia Social.

Sempre acreditei na cultura e nas artes como possibilidades de integração, cooperação e reciprocidade entre pessoas de vários territórios, países e continentes.

Sou professor no Departamento de Medicina da UFSCar. Nas horas vagas, gosto de pintura, culinária, poesia e música, porque, afinal, como dizia o poeta: *navegar é preciso; viver não é preciso!*”



Franca, SP — Brasil

Franca é uma cidade no nordeste do estado de São Paulo, sua expansão se deve, em grande parte, à indústria calçadista. É chamada de “Terra das Três Colinas” por conta de seu assentamento sobre as colinas. Vivi minha infância em uma cidade cuja hospitalidade é o seu forte, orientada também pelos inúmeros amigos que sempre cultivei e ainda cultivo. Fronteiriça ao estado de Minas Gerais, a cidade se destaca na dimensão histórica da composição e do desenvolvimento, pois foi pouso e passagem de tropeiros que viajavam levando e tangendo o gado entre os estados de São Paulo, Minas Gerais e Goiás. Hoje, a cidade anda diferente da cidade onde me estabeleci por tanto tempo. Seus 350 mil habitantes, aproximadamente, a tornam muito diferente daquela época, mas, para mim, as memórias da infância que ainda guardo na memória tem o gosto do café, da broa de milho, do bolo de fubá, do biscoito de polvilho que, oriundos da tradição mineira, conferem à cidade uma particularidade intrínseca: a cidade cujo *ethos* mineiro se funde a um jeito paulista de ser em um mesmo espaço, fazendo dela, além da sua dimensão geográfica, a saudade de um tempo que carrego sistematicamente com essas lembranças — que insistem através da memória em se fazer presente.

Dessa forma, faço minhas as palavras do poeta Mário Quintana: “A saudade é o que faz as coisas pararem no tempo!”.

Crédito da imagem: [Pinterest.com/Jorge Secco](https://www.pinterest.com/JorgeSecco/)

Biscoito de polvilho mineiro

Crispim Antonio Campos

Ingredientes

- 4 xícaras de polvilho azedo;
- 1 xícara de leite;
- ½ xícara de óleo;
- ½ xícara de água;
- 1 pitada de sal.



LEMBRANÇA

Sou natural de Franca (SP), a cidade que se notabilizou por ser a capital do calçado e por ser muito próxima ao Rio Grande, que a margeia, além de fazer divisa com os estados de São Paulo e Minas Gerais.

Desde a minha mais terna infância, frequentei a casa de meus avós, então era comum tomarmos o café da manhã acrescido de bolo de fubá e pão caseiro feito em forno de lenha. Além disso, havia os biscoitos de polvilho que minha avó preparava. Tudo isso somado ao chinelo macio que ela usava e que parecia quase não pisar no chão; o aroma e a fumaça produzidos pelo café, o sol que nascia na varanda e que iluminava o piso de tábuas coloridas através de um vitral que havia na porta... Tudo isso proporciona-me, até hoje, uma das minhas mais belas lembranças. Mais tarde, reconheci a importância desses momentos através da obra de Marcel Proust, “Em Busca do Tempo Perdido”. Certamente, esse tempo é quase sempre resgatado pelas lembranças e pela receita do biscoito de polvilho preparado por minha avó - que eu trago via memória até vocês.

Modo de preparo

- 1** Ferva a água, o leite e o óleo e os jogue lentamente sobre o polvilho em uma vasilha grande e sove bastante por uns 10 minutos (fica uma massa firme).
- 2** Espere esfriar e acrescente 2 ovos e sove novamente (a consistência da massa, nesse momento, deve ficar mais mole).
- 3** Molde os biscoitos no formato redondo ou comprido e os coloque em uma assadeira untada, levando-a ao forno, já preaquecido por 10 minutos na temperatura de 200 °C.
- 4** Asse por 30 minutos aproximadamente.

Sobremesa natalina

Crispim Antonio Campos

Ingredientes

- 1 caixa de maria-mole;
- 1 pacote de gelatina sem sabor;
- 1 caixa de creme de leite;
- 1 lata de leite condensado;
- 1 vidro de leite de coco;
- ½ litro de leite;
- 1 vidro pequeno de cerejas em calda.

Modo de preparo

- 1** Dissolva a maria-mole em uma xícara com água fervente. Dissolva a gelatina sem sabor de acordo com as instruções do pacote e misture esses dois ingredientes.
- 2** Em seguida, leve essa mistura ao liquidificador juntamente com o creme de leite, o leite condensado e o leite de coco. Acrescente o leite e bata bem. Coloque numa fôrma de buraco no meio e leve à geladeira.
- 3** No momento de servir, desenforme e coloque por cima as cerejas em calda.



LEMBRANÇA

Essa receita era produzida no Natal: a combinação do coco, branco, com as cerejas de cor vermelha era, com certeza, a estética das cores do Natal. Na casa de minha avó era servida em uma bandeja de vidro de coloração verde escuro. A combinação de verde, branco e vermelho, associada à mesa posta com velas natalinas, era uma imagem que, com certeza, sempre me vem à memória nessa época do ano.

DJONGOLI OU YONMLI

Cymthia Vasty

Guenedon

Cotonou -

Benin





Cymthia Vasty Guedenon

“Sou Cymthia Vasty Guedenon, nasci em Cotonou, uma cidade de Benin. Estou no Brasil há quase 4 anos. Falo Fon como língua materna e Francês como língua oficial.

Atualmente estou fazendo graduação em Biotecnologia na UFSCar de Araras.

Eu tenho uma grande paixão pela culinária.

Sempre quis ter conhecimento sobre novas culturas, por isso entrei no projeto CulinArtes, para poder ter conhecimento amplo sobre novas culturas.”



Cotonou — Benin

Nasci em Cotonou, que é a capital econômica de Benin e a cidade mais populosa de lá, tendo cerca de 760 mil habitantes (2013).

É uma cidade portuária. Seu nome significa “a foz do rio da morte” em Fon, o dialeto mais falado de lá. Cotonou abriga o maior mercado da África Ocidental.

Crédito da imagem: Jeune Afrique/Vincent Fournier e Brice Dansou

Djongoli ou Yonmli

Cymthia Vasty Guedenon

Rendimento

4 porções

Ingredientes

- 300 g de feijão carioca ou fradinho;
- 200 g de farinha de milho;
- 1 cebola finamente cortada;
- 30 ml de azeite de dendê;
- pimenta de cheiro verde a gosto;
- alho e gengibre amassado;
- sal a gosto;
- água.

Modo de preparo

- 1 Lave o feijão e o coloque numa panela com água. Cozinhe-o.
- 2 Depois, coloque no feijão já cozido o alho, o gengibre, o sal, a pimenta e a cebola cortada. Misture bem e feche a panela.
- 3 Deixe cozinhar por 10 minutos e, depois, coloque o azeite de dendê e a farinha de milho e feche a panela sem misturar. Deixe cozinhar por 5 minutos.
- 4 Feito isso, misture muito bem, desligue o fogo e sirva.



LEMBRANÇA

Esta comida se chama “Yonmli” por causa da preferência que há em comê-la com as mãos. Esta receita me faz lembrar dos domingos em família, pois minha mãe gostava de cozinhá-la quando todo mundo estava em casa e nós comíamos juntos.

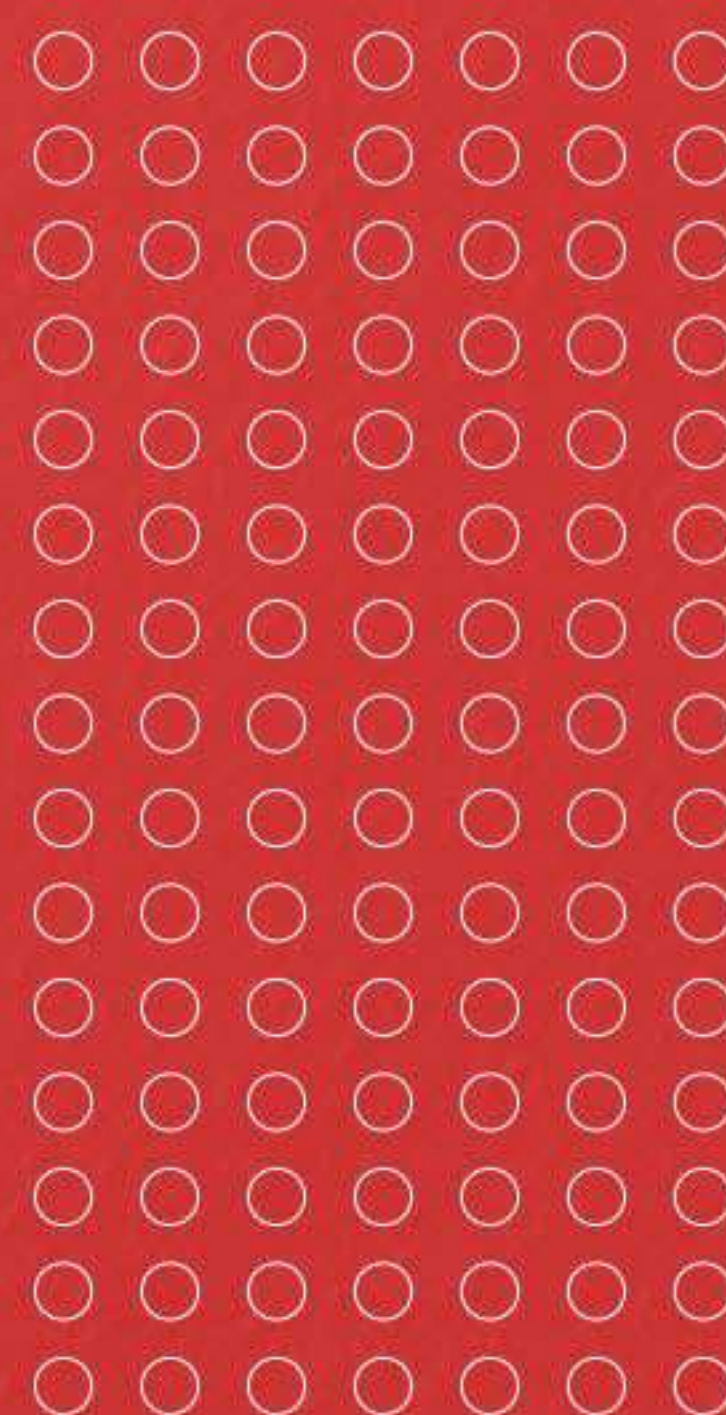
QUINHAMPIRA

Denis Delgado

da Silva

São Gabriel da Cachoeira,

AM - Brasil





Denis Delgado da Silva

Olá! Me chamo Denis Delgado, sou estudante de Enfermagem na UFSCar. Nasci em Manaus, mas passei a maior parte da minha vida em São Gabriel da Cachoeira, no interior do Amazonas. Sou indígena do povo baré, do Alto Rio Negro.

Gosto de viajar e ter experiências novas, sair da zona de conforto, descobrir coisas novas e viver cada detalhe do dia a dia.

Meu maior hobby é cozinhar e conhecer pessoas novas. Poder juntar as duas coisas é uma experiência muito enriquecedora e alegre.

Link para o vídeo com a tradução em Libras

<https://youtu.be/wgaaDrou2l8>

São Gabriel da Cachoeira, AM – Brasil

São Gabriel da Cachoeira é uma cidade que fica no interior do Amazonas, na região do Alto Rio Negro. É uma cidade bastante pequena, mas com uma alta diversidade cultural de pessoas – tanto de povos da região (como eu), quanto de fora.

A cidade possui cerca de 46 mil pessoas, sendo quase 90% indígenas, assim como eu. Fica a mais ou menos 3 dias de barco da capital.

É uma cidade pacata e com muitas belezas naturais, como por exemplo, o pôr-do-sol.

Link para o vídeo com a tradução em Libras

<https://youtu.be/Ow7IUES3MyM>

Quinhampira

Denis Delgado da Silva

Ingredientes

- peixe (pode ser: piraíba, aracu, tambaqui etc.);
- pimenta fresca e ardida;
- tucupi que contém saúvas (formigas);
- temperos a gosto (como chicória, salsinha e cebola).

A quinhampira é um prato típico da região do Alto Rio Negro passado por gerações até chegar à minha mãe, que fez esse prato durante a maior parte da minha infância. É um prato muito simples, porém, representa a alegria de estar com a minha família, parentes e amigos — seja na cidade ou na roça.

Modo de preparo

- 1 Coloque o peixe em uma panela e acrescente água até cobrir o peixe.
- 2 Em seguida, adicione a pimenta e os outros temperos.
- 3 Por fim, adicione o tucupi.
- 4 Cozinhe por 30 minutos e estará pronto para servir. Ao servir, acompanha-se geralmente com farinha de mandioca ou beiju.

Link para o vídeo com a tradução em Libras

<https://youtu.be/wFgMwQ2kMec>

CARRIL DE FRANGO

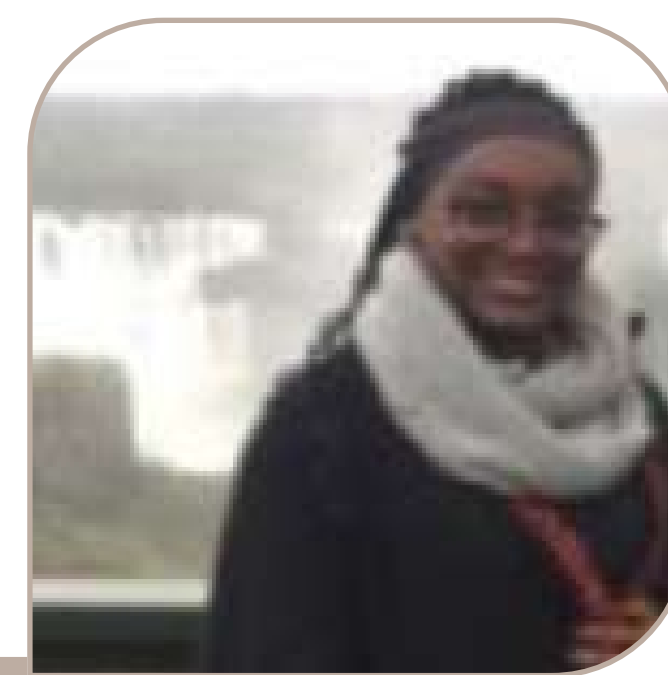
Eusara Kelly

Frota Vila Nova

São Tomé -

São Tomé e Príncipe





Eusara Kelly Frota

Vila Nova

Olá! Eu me chamo Eusara, sou de São Tomé e Príncipe, do distrito de Água Grande, da capital de São Tomé. Sou graduanda em Enfermagem na UFSCar em São Carlos desde 2016.

Desde os meus 12 anos comecei a trabalhar na ONG Amigos da Sara, onde escrevia em um jornal infantil para crianças no ensino primário.

Depois de terminar o ensino médio, comecei a trabalhar numa empresa de telecomunicação (no *call center* e na parte de vendas), onde atuei durante um ano. Depois, consegui a bolsa PEC-G para estudar aqui no Brasil.

Atualmente sou fundadora de uma empresa júnior da Enfermagem na UFSCar, a Salus JR. Estou na diretoria comercial — sou membra e tesoureira da Liga da Criança e do Adolescente da UFSCar. Entrei no grupo de arte culinária para aprender mais sobre a cultura dos outros países e do Brasil, que é cheio de diversidade.



LOCAL DE ORIGEM

São Tomé — São Tomé e Príncipe

São Tomé e Príncipe são duas ilhas que formam um país, além de vários ilhéus, e está situado no continente africano. A ilha de São Tomé tem como capital São Tomé, e a Ilha do Príncipe tem como capital Santo António.

São Tomé e Príncipe é o segundo menor país africano em território e tem como língua oficial o português, sendo que os dialetos crioulos como o forro, o angolar e o principense são falados diariamente pela população.

A moeda do país, desde a independência, é a dobra, que traz consigo a figura do Rei Amador.

Uma curiosidade do meu país é que as coisas são tratadas calmamente, ou seja, “leve leve”.

Crédito da imagem: www.telanon.info

Carril de frango

Eusara Kelly Frota Vila Nova

Ingredientes

- 1 frango inteiro;
- limão;
- cebola;
- alho;
- açafrão;
- gengibre;
- leite de coco;
- tomate;
- sal;
- pimenta-do-reino;
- salsa ou cebolinha;
- óleo de coco.

Na minha família nós temos anemia falciforme e a minha mãe sempre dizia que açafrão faz bem para os ossos. É por isso que, na maioria das vezes, costumamos tomar água com açafrão, além da medicação recomendada pelo médico.

Essa comida me remete a esse pensamento de que, se eu comer essa comida ou outra comida que tenha açafrão, ou ainda beber água com açafrão, vou ter menos dores no corpo.

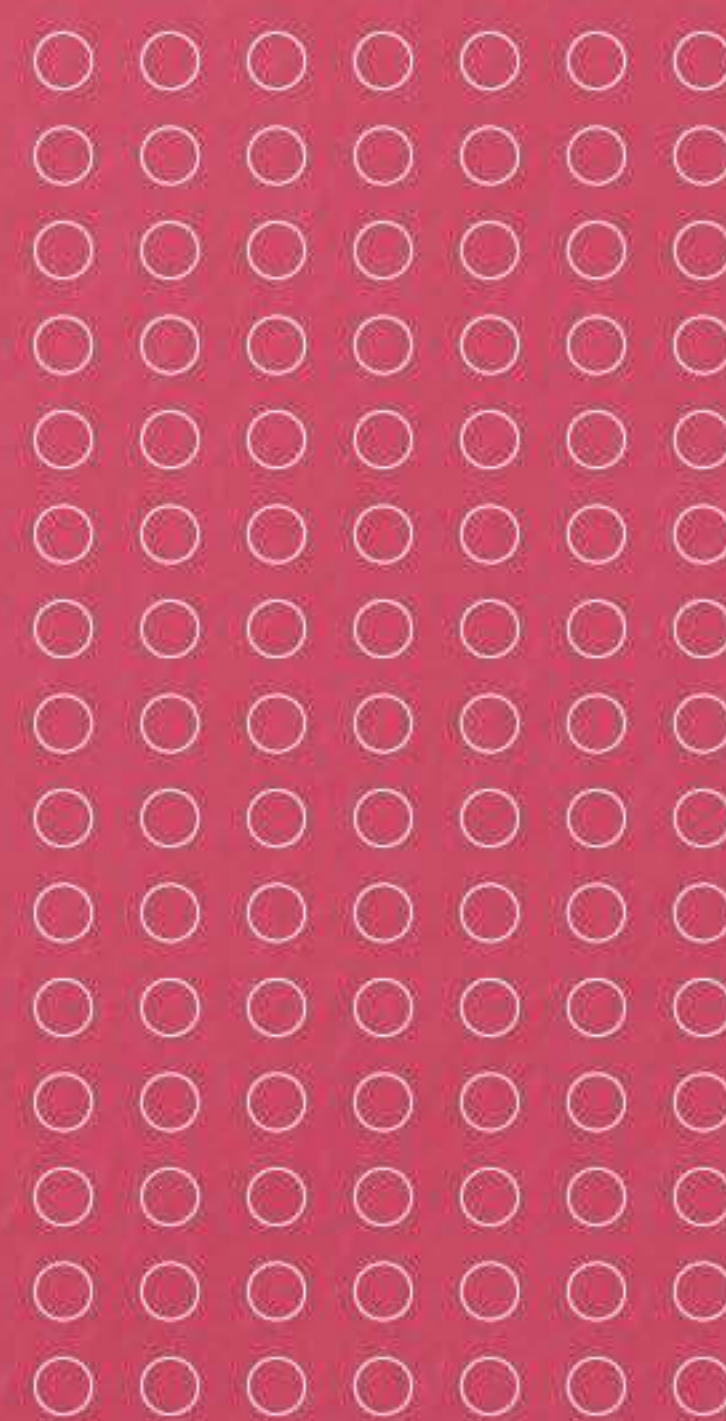
Modo de preparo

- 1 Corte o frango em vários pedaços (de tamanho pequeno) e limpe bem.
- 2 Depois de limpo e cortado, coloque-o numa panela, corte os tomates em pedaços (sem semente), o alho, esprema um limão e coloque um copo de água fervente.
- 3 Leve para cozinhar durante 10 minutos, depois acrescente o leite de coco, o açafrão e o gengibre ralado e uma cebola cortada em meia-lua.
- 4 Adicione uma colher de sopa bem cheia de óleo de coco, deixe cozinhar por mais cinco minutos e está pronto.
- 5 Sirva acompanhado com arroz branco.

FILE DE FRANGO À PARMEGIANA

Graziele Luna
Silva

Mauá,
SP - Brasil



QuinARTES



Grazielle Luna Silva

“Sou Grazielle Luna Silva, tenho 18 anos e nasci na cidade de Mauá-SP. Atualmente, sou graduanda no curso de Licenciatura em Ciências Biológicas pela UFSCar (campus Araras). Tenho como *hobbies* pintura e jardinagem.

Minha maior experiência com culinária foi durante o período em que morei no Nordeste do Brasil, onde tive contato com uma culinária muito típica da região e que carrega uma identidade cultural e histórica não só das pessoas, mas também do lugar.

Meu amor pela arte fortaleceu meu interesse em conhecer diferentes culturas, e participar desse projeto me trouxe a oportunidade de ampliar esse conhecimento, já que nele trabalhamos a culinária típica de diversas regiões do mundo.”



LOCAL DE ORIGEM

Mauá, SP — Brasil

Mauá foi fundada em 1954, possui cerca de 420 mil habitantes e pertence ao ABC Paulista. Sua história é ligada à implantação da ferrovia São Paulo Railway. O nome do município veio em homenagem a Irineu Evangelista de Souza, conhecido como “Barão de Mauá”.

A economia local é fortemente relacionada com o setor de serviços e da indústria. Mauá acolhe um dos maiores parques industriais do Brasil.

A Mata Atlântica está presente no seu território, e é considerado o 11º maior município paulista, possuindo muitas áreas de proteção ambiental, visto que é uma cidade que abriga muitas nascentes de rios. Um parque ecológico muito apreciado por seus moradores é o da Gruta Santa Luzia, que conta com espaços para lazer, esportes e contato com a natureza.

Crédito da imagem: www.editorasolucao.com.br

Filé de frango à parmegiana

Graziele Luna Silva

Ingredientes

- 3 filés de peito de frango;
- sal, orégano e outros temperos (a gosto);
- 1 embalagem de molho de tomate pronto;
- 150 g de muçarela fatiada;
- 2 ovos batidos com uma pitada de sal;
- ½ xícara de farinha de trigo;
- ½ xícara de farinha de rosca.



LEMBRANÇA

Apesar do termo italiano, “parmigiana”, essa é uma receita paulista que, durante toda minha infância, foi a queridinha do livro de receitas da minha mãe. Como era também a preferida de todos da casa, sempre que nos reunimos para comer se tornava um almoço, jantar especial, pois era nesse momento que compartilhávamos a maior sensação de conforto e satisfação. Esse é um prato que carrega muitas emoções e lembranças que são eternizadas em minha família.

Modo de preparo

- 1 Tempere os filés com sal e outros temperos de sua preferência e deixe descansar por 10 minutos.
- 2 Empane o frango passando nos ovos batidos, na farinha de trigo, volte aos ovos e, depois, passe na farinha de rosca.
- 3 Em seguida, frite-os em óleo quente até dourar.
- 4 Depois, coloque os filés em uma travessa forrada com molho de tomate, adicione mais molho sobre o frango e cubra com a muçarela (podendo ter várias camadas de muçarela e molho).
- 5 Por fim, leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos até gratinar e adicione orégano para servir.

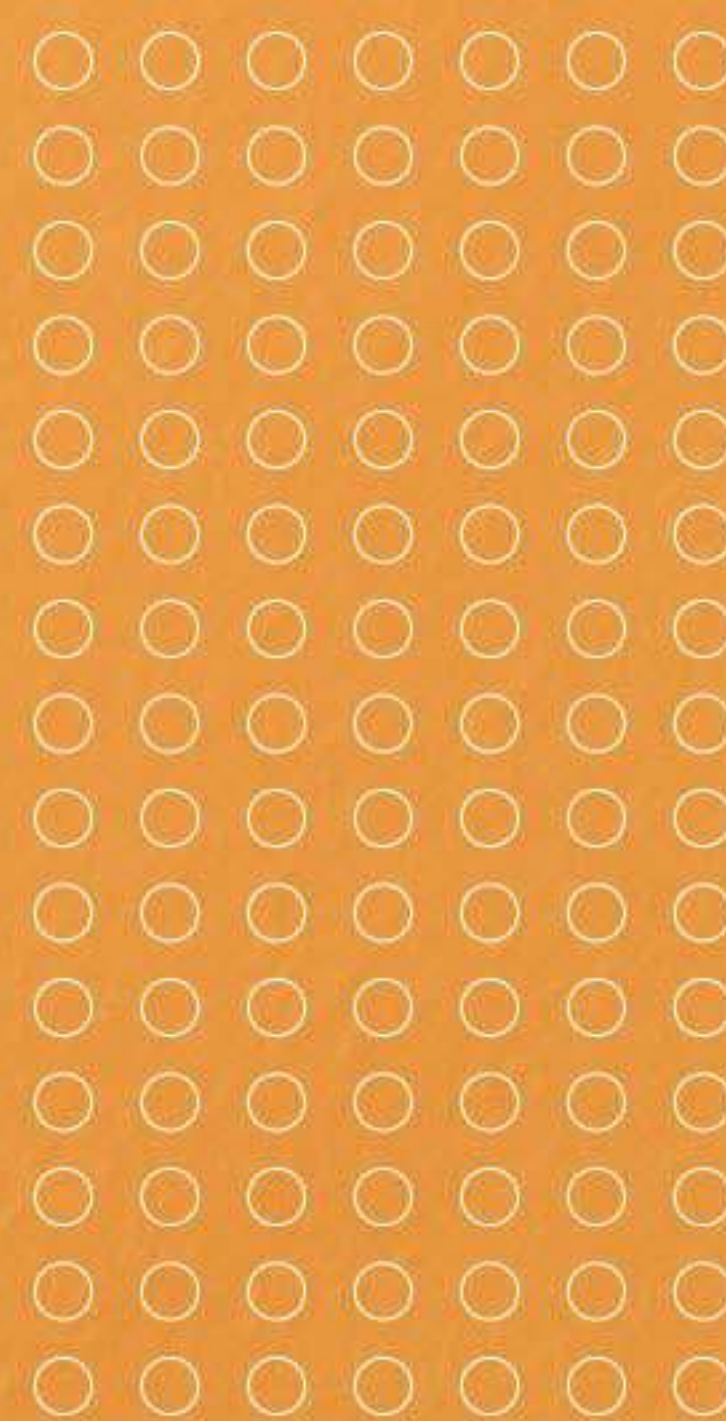
MANICUERA & BOLO DE PUPUNHA

Guanilce Falcão

Soares

São Manuel da Cachoeira,

AM - Brasil





Guanilce Falcão Soares

“**M**e chamo Guanilce Santos, meu nome indígena é Cavavirida. Nasci em uma comunidade serena chamada Marabitaná, parte da maravilhosa cidade de São Gabriel da Cachoeira, Amazonas. Pertencço ao precioso povo étnico Tariano.

Sou discente do curso de Educação Física. Me comprazo nas grandiosidades de OÁKH+”(DEUS), me encontro no olhar de uma corrida, no simples pedalar de um sonhador, sou apaixonada por música, pela escrita de um poeta, canta minh’alma a luz da vida.

Sou privilegiada por estar dentro do CulinARTES, pela diversidade deste trabalho, pela doçura do aprendizado e pelos sabores que apreciam o nosso paladar, presentes que ganhamos para temperar nossos dias.”



LOCAL DE ORIGEM

São Gabriel da Cachoeira, AM — Brasil

Cresci em um lugar cheio de mistérios em suas belezas naturais, fruto da semente lançada por nossas origens, que estão enraizadas no coração da Amazônia. Banhado pelas águas do Rio Negro, embelezado por suas ilhas, magníficas praias, iluminado pelo verde da floresta.

A sua vista encantadora da mais conhecida bela adormecida, minha terra brasileira, marcada por momentos históricos de lutas e vitórias que estendem suas raízes até hoje.

A diversidade da riqueza de nossos povos indígenas, um tesouro que buscamos resgatar seja no simples detalhe de nossa arte ou nos desafios presentes, da oportunidade de crescer como um guerreiro que luta pelos seus sonhos, como a história contada por minha avó Dipu. Como filhos de uma herança inestimável, agradecemos a todos que têm feito parte de nossa trajetória e que juntos defendamos o verde de nossa existência!

Manicuera

Guanilce Falcão Soares

Ingredientes

- macaxeira;
- abacaxi ralado ou banana verde ralada;
- goma de mandioca.

Modo de preparo

- 1 Comece ralando as macaxeiras e depois bata no liquidificador com certa quantidade de água e passe por uma peneira.
- 2 Em seguida, leve ao fogo alto por duas horas aproximadamente, misturando de vez em quando.
- 3 Trinta minutos antes de completar o tempo total do cozimento, acrescente a banana ou abacaxi ralado.
- 4 Por último, despeje uma certa quantidade de goma. Assim, estará pronto o nosso mingau de mandioca para saborearmos à vontade.



LEMBRANÇA

Esta simplicidade de receita me lembra a minha guerreira mãe e as tardes que passávamos juntas, trabalhando no processo de preparo da farinha de mandioca. Ao entardecer, a manicuera também estava pronta e no descanso, no meio de risos e conversas, eu sentava ali, observando este momento saboroso de família que tem marcado a nossa união.

Bolo de pupunha

Guanilce Falcão Soares

Ingredientes

- 3 xícaras de farinha torrada de pupunha;
- 4 ovos;
- 1 xícara de açúcar;
- 250 ml de leite de coco;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 colher de fermento químico para bolo.



LEMBRANÇA

Esta receita doce de bolo de farinha de pupunha era feita na roça da minha mãe, passando pelo processo de descascamento, cozimento, peneiramento e, por último, de torra. É assim nós temos a farinha torrada de pupunha! Quando cheguei a São Carlos, procurei no YouTube uma receita de bolo com farinha de pupunha e só encontrei a receita com a massa de pupunha cozida. Então eu pensei em fazer um bolo com farinha de pupunha torrada: eu e minha irmã fizemos esta receita, sem óleo, nem margarina, pois a própria fruta já é bastante oleosa.

Na primeira tentativa, a receita foi feita à mão porque nós não tínhamos batedeira: fomos acrescentando todos os ingredientes e, por último, o fermento, untando a fôrma com óleo e com a própria farinha de pupunha e levando ao forno para assar. O bolo ficou excelente, uma maravilha! Convidamos todos os colegas para saborear conosco e deu super certo, todos gostaram e nos parabenizaram pelo bolo. Esta receita me lembra esse primeiro momento com a minha irmã e o pessoal.

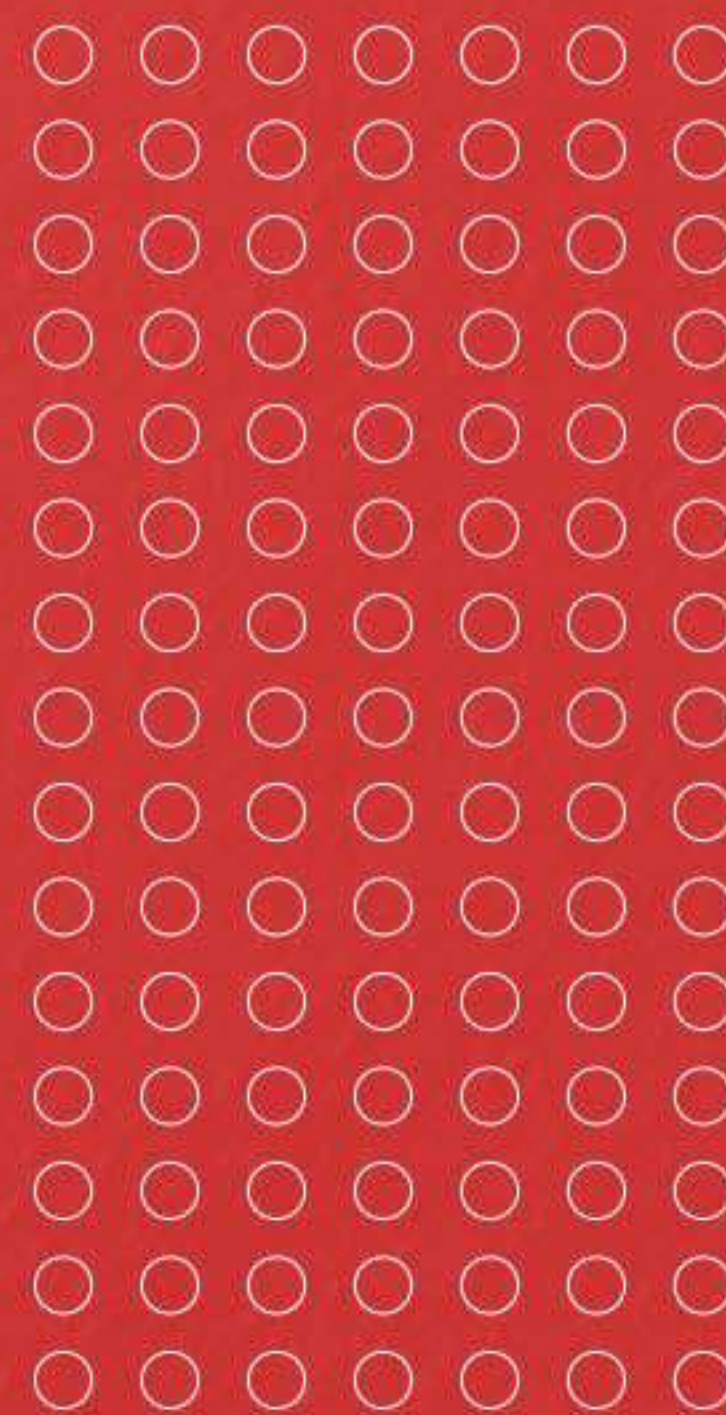
Modo de preparo

- 1 Em uma tigela ou no liquidificador, coloque todos os ingredientes e misture até obter uma massa lisa e homogênea.
- 2 Acrescente por último o fermento.
- 3 Unte uma fôrma de bolo com farinha de pupunha e leve ao forno preaquecido a 180°C.
- 4 O bolo fica pronto de 30 a 40 minutos. Se quiser, acrescente uma cobertura deliciosa de sua preferência.

ENROLADÃO RECHEADO

Jair Borges
Barbosa Neto

**Araras,
SP - Brasil**





Jair Borges Barbosa Neto

Nasci em Araras e passei minha infância lá mesmo. Morava em um bairro cheio de ladeiras, subidas e descidas. Gostava muito de andar de bicicleta e escorregar nas enxurradas, que viravam quase um tobogã nas chuvas fortes.

Sou descendente de brasileiros (tenho alguns antepassados indígenas e outros portugueses) e também de imigrantes italianos que vieram para o Brasil no século passado, todos residentes de cidades do Estado de São Paulo como Taubaté, São Paulo, Ribeirão Preto, Botucatu, Araras, Rio Claro, Brotas e São Carlos. Destas cidades, já morei em Araras, São Paulo, Botucatu e São Carlos e estudei em Rio Claro. Todas elas são encantadoras, adoro o Estado de São Paulo.

A cidade de São Paulo foi onde passei a maior parte da minha vida: lá, fiz dois anos de cursinho, me formei em Medicina, fiz pós-graduação e me especializei em Psiquiatria. Depois de vinte anos em São Paulo, vim morar em São Carlos, assim fico mais perto da minha família e posso fazer pesquisa, que é o que gosto de fazer.

Na foto a seguir, estou indo para a UFSCar, fazer discussão da prática com estudantes do 5º ano de Medicina. Gosto deste contato com a natureza e da oportunidade de poder fazer esta troca de saberes com os estudantes. Se puder colocar uma pitadinha de Arte e de Natureza, aí fica melhor ainda!

Com o isolamento social e a pandemia, tive a oportunidade de me dedicar mais à cozinha, aqui em casa é pensão completa: café da manhã, almoço e janta, e lanchinhos entre eles! Então, precisamos variar no cardápio e, ao mesmo tempo, ser práticos.

Bom apetite!





Araras, SP – Brasil

Araras, a cidade das árvores! Uma cidade na rodovia Anhanguera, uma estrada atravessa a cidade ao meio, mas você nem percebe! Uma cidade aconchegante, bonita e bem cuidada, cercada por fazendas, laranja, cana de açúcar, café e um pouco de gado. Tem a fábrica da Nestlé e o café Júnior, que ficam próximos ao centro da cidade, e, de tempos em tempos, você sente cheiro de café torrado, chocolate e iogurte de morango, uma surpresa agradável!

O lago, que fica no centro da cidade, é um lugar de várias boas lembranças! Foi reformado, os animais que viviam no zoológico de lá foram para outros lugares e agora tem um viveiro enorme para recuperação de araras e de tucanos. Eles soltam os animais na natureza, e, uma vez ou outra, eles voltam para a cidade. Raramente dá para ver araras voando pelo centro hoje em dia. No lago, tem também uma fonte em que a água sai do chão e você pode se banhar.



Todo ano tem a Feira das Nações de Araras, um evento gastronômico organizado pela APAE em que voluntários da cidade se unem para fazer comidas típicas de vários países, tem comida argentina, portuguesa, italiana, brasileira e suíça! Uma delícia!

Enroladão recheado

Jair Borges Barbosa Neto

Rendimento

4 pessoas (2 enroladões)

Ingredientes da massa

- 1 xícara de leite integral;
- 2 ovos (um ovo para a massa e a gema de outro para pincelar os enroladões);
- $\frac{1}{3}$ de xícara de água;
- $\frac{1}{4}$ de xícara de azeite ou óleo de cozinha;
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 colher (sopa) de açúcar;
- 4 xícaras de farinha de trigo;
- $2\frac{1}{2}$ colheres (chá) de fermento biológico seco.

Ingredientes do recheio

Você pode escolher o que quiser para fazer o recheio, nesta receita, faremos um enroladão de peito de peru e muçarela e outro de peito de peru, muçarela, tomate, cebola e orégano:

- 500 g de muçarela;
- 100 g de parmesão;
- 500 g de peito de peru;
- 1 cebola pequena picada em cubos;
- 150 g de tomate cereja picado (pode ser tomate normal);
- orégano.

Modo de preparo

- 1** Numa vasilha, coloque a farinha de trigo e o fermento seco e misture. Faça como se fosse um buraco no meio da farinha com o fermento.
- 2** Em outro recipiente, misture o leite, que precisa estar um pouco morno (não pode estar nem quente e nem frio, eu tirei da geladeira e aqueci no microondas por 30 segundos), o ovo, a água, o azeite, o sal, o açúcar.
- 3** Vá adicionando a parte líquida aos poucos com as mãos naquele buraco que fez na farinha, até formar uma massa. Se ficar muito mole, coloque mais farinha (pouco a pouco), e, se ficar muito dura, coloque mais água (também pouco a pouco). O ponto da massa você vai perceber quando não grudar mais na mão e também quando não estiver muito dura, precisa estar bem macia.
- 4** Vá amassando essa massa por mais ou menos 30 minutos, até ficar bem homogênea. Deixe descansar por 1 hora, a massa deve crescer bastante.
- 5** Enquanto a massa cresce, rale a muçarela, o parmesão e o peito de peru. Misture os três e reserve.
- 6** Pique o tomate e a cebola, junte os dois e coloque orégano. Reserve.
- 7** Após uma hora de descanso da massa, ligue e preaqueça o forno no fogo médio. Enquanto ele vai esquentando, divida a massa em duas partes e, em uma superfície lisa, pulverizada com farinha de trigo, abra a massa com um rolo de cozinha. Tente deixar a massa em um formato mais ou menos triangular.
- 8** Coloque a maior parte do recheio na parte maior deste triângulo e enrole a massa da parte maior para a parte menor. Repita o processo para o outro enrolado (eu fiz um com peito de peru e queijo, e outro com peito de peru, queijo, tomate cebola e orégano).

- 9 Unte com óleo ou manteiga e enfarinhe uma assadeira grande. Coloque os dois enroladões nela e pincele-os com gema de ovo batida por cima.
- 10 Coloque no forno e deixe assar por mais ou menos 30 minutos ou até que fique dourado por cima.
Está pronto!



LEMBRANÇA

Oba! Vai ter enroladão! Eu e minhas irmãs adorávamos quando minha mãe fazia enroladão. Acompanhávamos todo o processo, ajudávamos a sovar a massa, aí um pedacinho da massa ficava para “brincar”. Minha mãe dizia: “Não vai comer muita massa crua! Vai crescer na sua barriga e você vai ficar com dor de barriga!”.

Eu adorava comer a massa crua, e, como qualquer criança, queria ver se era verdade. E não é que era verdade mesmo!!! Mas como eu gostava da massa crua, comia só um pouquinho...

Depois, vinha aquele cheiro, que estou sentindo agora ao escrever esta lembrança, enquanto estou fazendo os enroladões para tirar a foto e comer, é claro! A casa toda ficava com cheiro de pão! Enroladão! Hummm!!!

Depois de pronto, comer ele bem quentinho, com o queijo derretido... Que delícia!

Depois de muito tempo, quando comecei a namorar a Larissa, a mãe dela também fazia enroladão!!! Hummm! Vai ter enroladão!!!

As duas mães já se foram. Que saudades!

Agora é a nossa vez de encher a casa de alegria, de aromas e de lembranças!

CARNE DE PANELA & PAVÊ DE AMENDOIM

Larissa Campagna

Martini Barbosa

Araras,

SP - Brasil





Larissa Campagna Martini Barbosa

“**N**asci em Araras-SP. Minha família é de origem italiana e preserva diversos costumes. Tenho dois filhos: uma menina de sete anos e um menino de nove.

Sou terapeuta ocupacional, tenho mestrado e doutorado em Psiquiatria e Psicologia Médica. Atualmente, sou professora do curso de Medicina da UFSCar.

Em situações de maior fragilidade recorro à culinária como estratégia para me organizar. Sempre funciona!

Acredito na arte e na cultura como meios para promover saúde e transformação e na potência do coletivo.

Fazer parte deste grupo é um grande presente!

”

Link para o vídeo com a tradução em Libras

<https://youtu.be/-Sd6mk6CrxA>



Araras, SP — Brasil

Araras é uma cidade que fica no interior do estado de São Paulo.

Cresci na casa da minha avó, que ficava muito perto do Lago Municipal. Foi lá que passei minha infância. O lago tinha um parquinho fantástico! O escorregador tinha o formato de foguete, o gira-gira estava sempre cheio de crianças sorrindo e o pedalinho era nosso passeio aos domingos. Naquela época o zoológico ficava no nosso caminho, entre a casa da vó e o parquinho. Da garagem da casa dava pra ver o pescoço da girafa e sentir o cheiro do camelo.

Sempre que estou em Araras vou até a praça da matriz para comer a pipoquinha com queijo provolone e molho de pimenta, que nunca encontrei em outro lugar. Aos domingos costumávamos ir à praça para ouvir a banda e escorregar no obelisco.

Araras é uma cidade cheia de belezas. De acordo com o site Estações Ferroviárias do Brasil (<http://www.estacoesferroviarias.com.br/l/loreto.htm>), na década de 1930, o compositor Heitor Villa Lobos se inspirou na Estação Ferroviária Loreto para compor sua obra “O trenzinho caipira”. Vale a pena conhecer Araras!

Link para o vídeo com a tradução em Libras

<https://youtu.be/xuSg25zcR9A>

Crédito da imagem: saopaulo.sp.gov.br

Carne de panela

Larissa Campagna Martini Barbosa

Ingredientes

- 500 g de coxão mole cortado em cubos;
- 1 cebola cortada em rodellas;
- 1 dente de alho amassado;
- ½ xícara de chá de azeite;
- sal, pimenta-do-reino e cominho a gosto;
- 2 folhas de louro;
- 1 lata de cerveja preta.



LEMBRANÇA

Essa receita me traz uma recordação muito gostosa. Depois que saí da casa dos meus pais para estudar, costumava visitá-los a cada duas ou três semanas. Sempre que ia pra lá, minha mãe preparava carne de panela pra mim. Claro que a minha não é nada parecida com a dela, que desmanchava na boca, mas me traz a lembrança daquele carinho sempre que eu estava lá.

Modo de preparo

- 1 Tempere a carne com sal, pimenta-do-reino e cominho. Reserve.
- 2 Refogue a cebola e o alho no azeite bem quente. Assim que a cebola estiver dourada, coloque a carne na panela e deixe selar dos dois lados.
- 3 Depois que a carne estiver selada, acrescente a cerveja preta e as folhas de louro.
- 4 Deixe cozinhar na pressão por aproximadamente 25 minutos.

Dica: se achar necessário, deixe cozinhar mais um pouco com a panela de pressão destampada até engrossar o caldo.

Link para o vídeo com a tradução em Libras

<https://youtu.be/uHNvFJvxrHA>

Pavê de amendoim

Larissa Campagna Martini Barbosa

Ingredientes

- 6 ovos (separar as claras e as gemas);
- 1 lata de creme de leite;
- 150 g de manteiga sem sal;
- 200 g de açúcar;
- 300 g de bolacha maizena;
- 200 g de amendoim torrado.

Dica: você pode comprar o amendoim já torrado ou torrar, colocando todos bem espalhados em uma fôrma em forno preaquecido por alguns minutos.



LEMBRANÇA

Essa receita sempre fez parte das festas de final de ano da minha família e é a minha preferida!

Modo de preparo

- 1 Bata as claras em ponto de neve. Reserve.
- 2 Bata as gemas com o açúcar e a manteiga. Depois, acrescente o creme de leite sem soro, as claras em neve e o amendoim torrado.

Dica: para tirar o soro do creme de leite, basta colocar a lata de creme de leite no congelador por aproximadamente 30 minutos (mas não deixe congelar!). Assim que a lata estiver geladinha, retire do congelador e faça dois furinhos na tampa com o abridor, para escorrer o soro. Depois é só abrir o restante da lata e colocar na receita!

- 3 Depois, é só arrumar os ingredientes em uma fôrma, colocando tudo em camadas: intercalar camadas de bolacha e de creme, finalizando com uma camada de creme.
- 4 Você pode cobrir o pavê com amendoim torrado e triturado. Bom apetite!

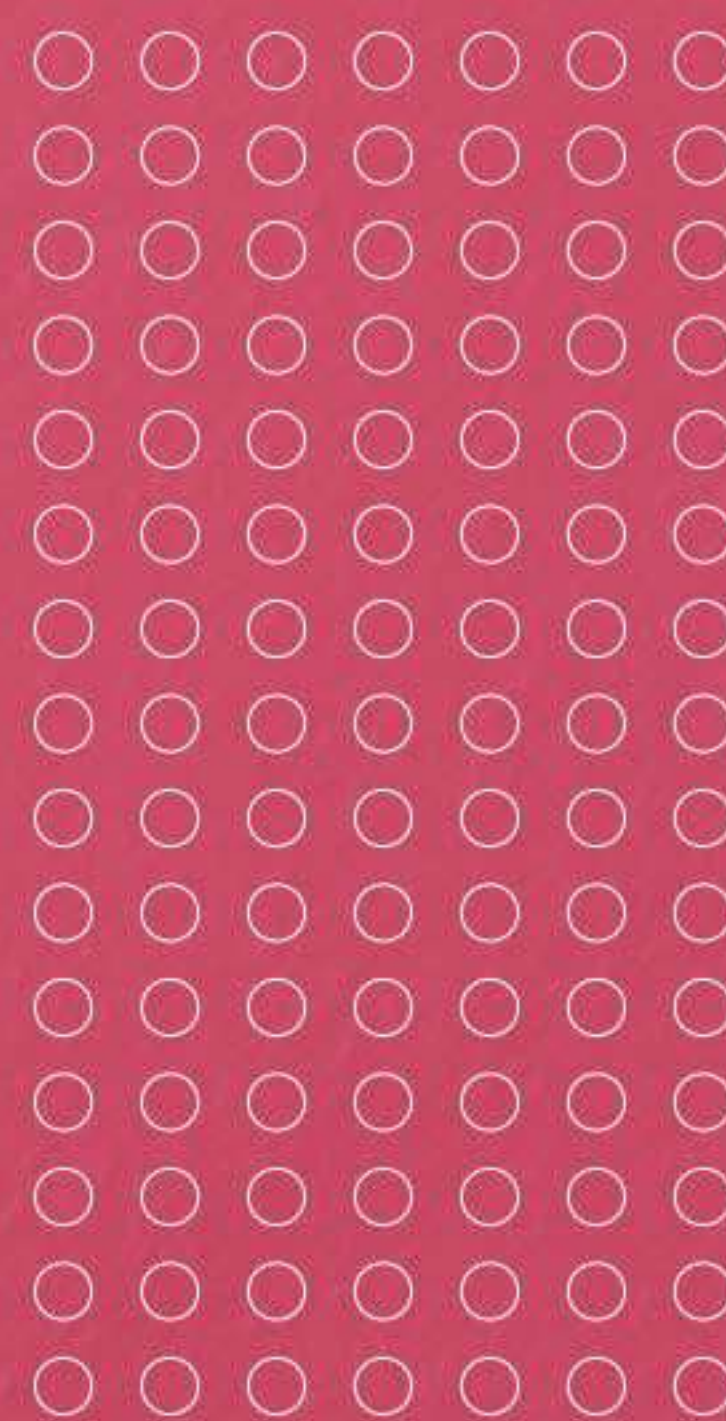


Crédito da imagem: 4.bp.blogspot.com

FAROFA CARIOCA

Lilian
Magalhães

**Rio de Janeiro,
RJ - Brasil**





Lilian Magalhães

“Eu nasci no Rio de Janeiro, mas naquela época a cidade ainda se chamava Guanabara e era a Capital do Brasil. Guanabara é uma palavra tupi e significa *seio-mar*. Bem mais interessante, não?

Eu já saí do Rio de Janeiro há 40 anos, mas continuo gostando da comida carioca, que para mim é a comida da alma. É comida de panela grande, feita pra quem chegar. O Rio tem muita vida social, os cariocas adoram a cidade e é muito comum as pessoas se encontrarem fora de casa, num bar, numa praça ou num determinado ponto da enorme orla. Nessas ocasiões, sempre rola uma comidinha e, claro, uma bebidinha também. Cariocas falam alto: juntou três, já vira festa! Só não pode deixar a cerveja esquentar e nem atravessar o samba.

Aliás, vocês sabem o que é atravessar o samba?”



Crédito da imagem: <https://www.kawalk.com.br/wp-content/uploads/2014/06/top.jpg>

Farofa carioca

Lilian Magalhães

Ingredientes

- 100 g de toucinho cortados em pedaços;
- 1 colher de sopa rasa de manteiga;
- 1 cebola média picadinha;
- ½ dente de alho, bem picado;
- 2 ovos;
- sal a gosto;
- cebolinha e salsa;
- azeitonas pretas ou verdes;
- ½ kg de farinha de mandioca crua (pode usar torrada, mas altera o sabor).

Modo de preparo

- 1** Frite o toucinho na própria gordura. Mexa misturando bem e reserve.
- 2** Na frigideira, com a gordura do toucinho, ponha manteiga e mexa os ovos, temperando com pouco sal e, se gostar, pimenta-do-reino. Deixe os ovos úmidos, não muito duros. Reserve junto com o toucinho.
- 3** Acrescente à frigideira suja de gordura a cebola e o alho picados e mexa bem. Junte a farinha aos temperos e toste em fogo brando por uns 3 minutos.
- 4** Passe tudo da frigideira para a panela onde estavam o toucinho e os ovos, ponha a salsa e a cebolinha e, por último, acrescente as azeitonas cortadinhas.

Observação: é comum adicionar bananas maduras picadas ao final do preparo.

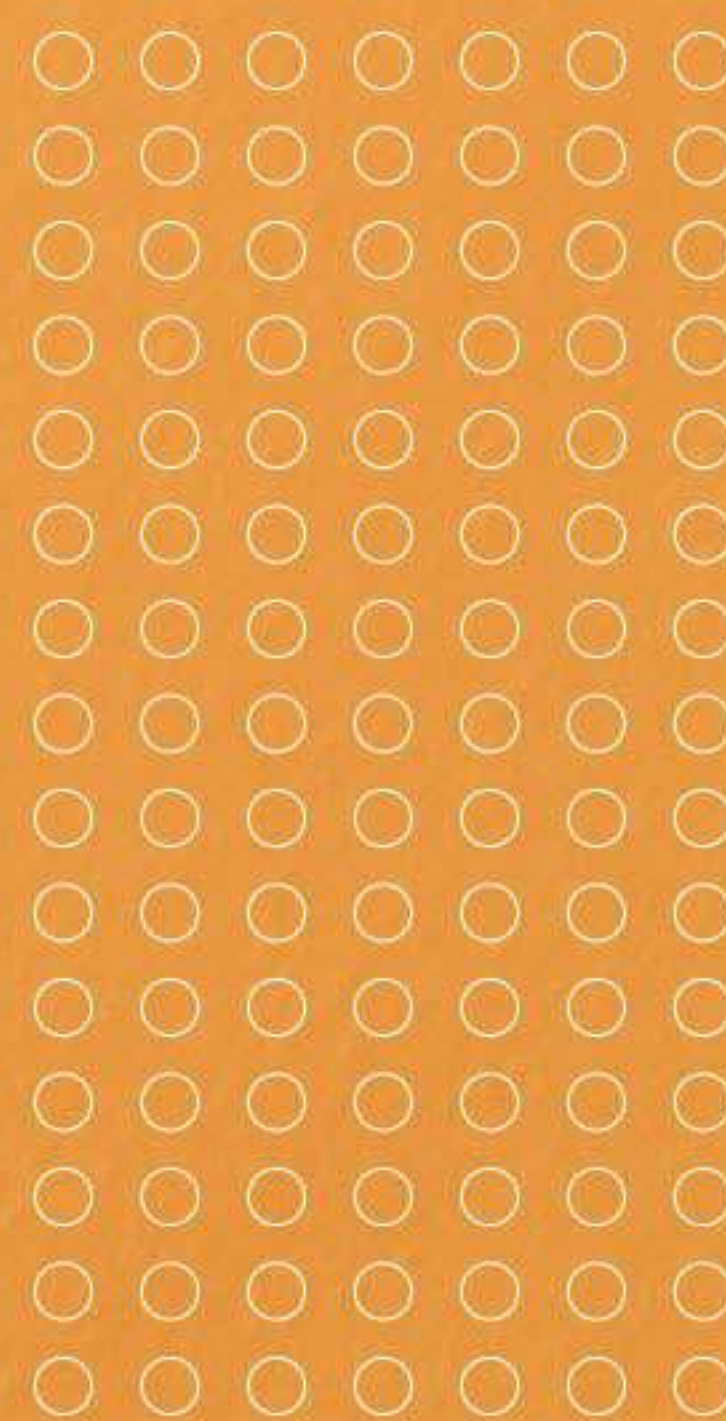
CALDO DE MANCARRA (AMENDOIM)

Maiza M'pame

Ferreira da Silva

Bissau -

Guiné-Bissau





Maiza M'pame Ferreira da Silva

“**S**ou Maiza M'pame Ferreira da Silva. Nasci em Bissau, cidade da Guiné-Bissau.

Cheguei no Brasil em Fevereiro de 2020. Sou aluna de Enfermagem.

Escolhi este curso porque tenho amor e respeito à vida, gosto de cuidar dos outros e, principalmente, salvar vidas.

No meu tempo livre, gosto de cozinhar, fazer compras, ler romances e assistir a telenovelas.”



Bissau — Guiné-Bissau

Localizada na costa Ocidental da África, a Guiné-Bissau faz fronteira com o Senegal (ao norte), Guiné (ao sul e ao leste) e com o Oceano Atlântico (a oeste).

Tem uma população estimada em 1,6 milhões de pessoas.

A Guiné-Bissau possui patrimônios culturais bastante ricos e diversificados. Toda a economia do país fica centralizada na capital Bissau.

As lembranças que eu tenho são todos os momentos felizes que eu passei ao lado da minha família, das comidas típicas e bem saborosas da minha mãe e especialmente dos conselhos e ensinamentos de vida que ela me dava.

Crédito da imagem: www.goafrique.it

Caldo de mancarra (amendoim)

Maiza M'pame Ferreira da Silva

Ingredientes

- pasta de amendoim;
- 1 frango;
- 5 ou 6 dentes de alho;
- 2 cebolas;
- 2 ou 3 tomates vermelhos;
- limão a gosto;
- sal a gosto;
- caldo de galinha a gosto;
- quiabo e pimenta-malagueta para quem quiser;
- água quente ou fria (dependendo da quantidade de amendoim).



LEMBRANÇA

Apesar de não gostar tanto assim do caldo de amendoim, a minha família adorava e adora muito. Lembro do entusiasmo deles ao preparar essa comida e, ao comê-la, lembro com alegria e amor da minha família – principalmente da minha mãe.

Modo de Preparo

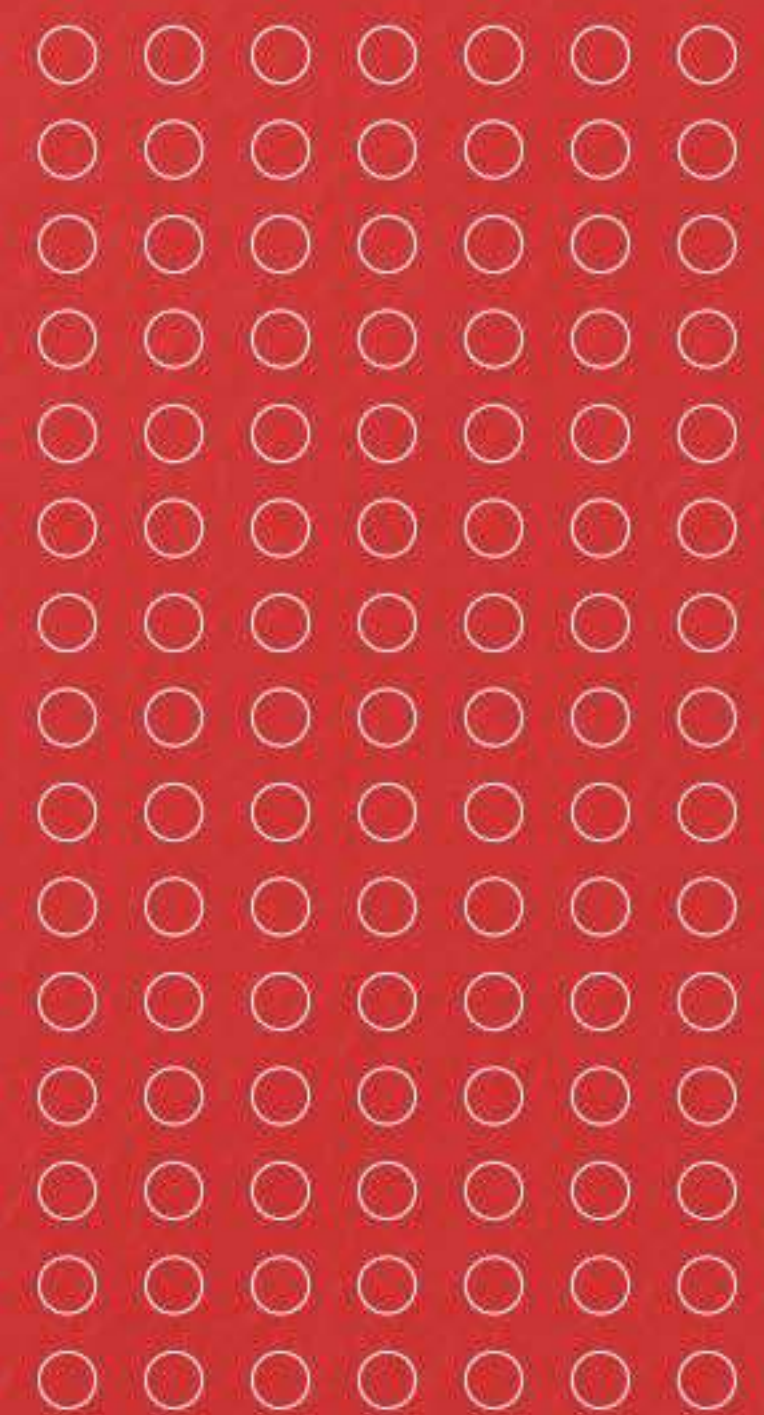
- 1** Lave o frango com água, depois, corte e coloque em uma panela. Triture o alho, corte uma cebola em rodela, adicione o caldo de galinha e coloque o frango para temperar. Deixe o frango por apenas alguns minutinhos.
- 2** Depois, coloque-o para ferver com os temperos (alho, cebola e caldo de galinha). Cuidado pra não queimar! Se queimar, o frango perde o sabor.
- 3** Em seguida, amasse a pasta de amendoim (pode ser 300, 400 g) juntamente com o tomate e depois peneire em uma panela.
- 4** Ao terminar de peneirar, corte a cebola e o quiabo, coloque a pimenta e o limão. Pode colocar no começo ou no fim, mas não no meio! Se colocar no meio, a mistura corta e não fica concentrada (dura).
- 5** Deixe ferver alguns minutos até começar a apurar. Coloque o frango temperado e fervido e deixe ferver mais um pouco.
- 6** Depois, com o frango já temperado, veja se o sal, o caldo e o limão estão do seu gosto. Deixe ferver e, à medida que for fervendo, vai saindo azeite e ferva até ficar concentrado. Desligue o fogo e sirva.

POLENTA COM FRANGO

Mara Silvia

Nucci Morassutti

**São Carlos,
SP - Brasil**





Mara Silvia Nucci Morassutti

“Sou Mara Silvia Nucci Morassutti. Trabalho na Unidade de Atendimento à Criança da UFSCar desde 2004.

Concluí o curso de Pedagogia, Mestrado e Doutorado na UFSCar e, atualmente, sou estudante do curso de Psicologia.

Gosto muito de ler, costurar e caminhar. Na cozinha, sou excelente para provar e saborear os pratos.

Minha família é de origem italiana e acredito que, em função disso, a cozinha é o lugar de casa onde tudo acontece: as melhores conversas e os melhores amigos sempre estão lá.

Espero poder aprender muito com este grupo.”

São Carlos, SP — Brasil

Nasci em São Carlos, cidade brasileira situada no interior do estado de São Paulo.

É considerada um polo tecnológico do estado, por contar com várias empresas multinacionais (Faber-Castell, Volkswagen, Electrolux, Tecumseh, dentre outras) e centros de pesquisa (como a Embrapa).

Além disso, é conhecida como uma cidade universitária por abrigar os campi da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), Universidade de São Paulo (USP), Instituto Federal de São Paulo (IFSP) e Fatec, além de uma universidade particular. Por conta disso, há cerca de 29 mil habitantes flutuantes de estudantes universitários e em 2019, foi apontada como a cidade com o maior número de doutores por habitante na América do Sul.

São Carlos foi fundada em 4 de novembro de 1856 por iniciativa de Antônio Carlos de Arruda Botelho e Jesuíno José Soares de Arruda, com a construção de uma capela dedicada a São Carlos Barromeu, considerado o padroeiro da cidade. Hoje, no lugar desta capela, há uma catedral que é uma réplica da capela de São Pedro (Roma, Itália).

Polenta com frango

Mara Silvia Nucci Morassutti

Ingredientes para o frango

- 4 coxas e 4 sobrecoxas de frango (1 ou 2 kg) sem pele;
- 1 colher (sopa) mais ½ colher (chá) de sal;
- 5 dentes de alho picados;
- ¼ de xícara de óleo (60 ml);
- 1 ½ xícara de água (360 ml);
- 400 g de tomate sem casca;
- ½ xícara de azeitona preta sem caroço.

Ingredientes para a polenta

- 2 xícaras de farinha de milho (150 g);
- 2 tabletes de caldo de galinha dissolvidos em 4 xícaras de água quente (960 ml).



LEMBRANÇA

Escolhi esta receita por ser de origem italiana e por fazer muito sucesso em minha casa!

Modo de preparo

- 1 Em uma tigela, tempere as coxas e sobrecoxas de frango com o sal e o alho.
- 2 Em uma panela grande, aqueça o óleo em fogo alto, acrescente o frango e frite, mexendo de vez em quando com uma colher de pau, até começar a dourar.
- 3 Regue com $\frac{1}{4}$ de xícara da água e raspe bem o fundo da panela com a colher de pau. Adicione o tomate sem casca e a água restante.
- 4 Tampe a panela, reduza o fogo para baixo e cozinhe, mexendo às vezes, até o frango ficar macio. Acrescente a azeitona.
- 5 **Prepare a polenta:** coloque a farinha e o caldo de galinha numa panela grande e cozinhe em fogo alto, mexendo sempre, até obter uma mistura espessa (cerca de 10 minutos).
- 6 Distribua a polenta entre quatro pratos, coloque o frango por cima e sirva em seguida.

TACATE DE CALABRESA

Marta Marubo

Comapa

**Atalaia do Norte,
AM - Brasil**





Marta Marubo Comapa

“**M**ato Roasera, oi, pessoal!

Sou indígena da etnia Marubo, me chamo Sheta, é assim que sou conhecida. Porém, em português é Marta, que é meu segundo nome. Minha língua materna é Pano, do tronco linguístico Pano. Português é minha segunda língua. Falo espanhol, tenho nível intermediário da Língua Brasileira de Sinais (Libras) e estou em processo de aprendizagem do inglês.

Sou graduanda em Tradução e Interpretação em Língua Portuguesa, Língua Brasileira de Sinais pela UFSCar e membro do PET Conexões Saberes Indígenas.

Gosto de ouvir todos os tipos de músicas, mas minha preferida é a do grupo Raízes Caboclas, que, com poesia, amor e simplicidade, transmite os encantos dos recantos de magia do meu Amazonas.

Canto nativo

*Meu canto nativo ecoou além da mata
Repleto de lendas, de sonhos de dor
Como ave vadia que escapa do bando
Levando nas asas um canto de amor*

Sou apaixonada por História, Cultura, Música, Linguística e Culinária. Estou muito feliz por estar fazendo parte do CulinARTES, que está me proporcionando a oportunidade de conhecer culturas e de poder compartilhar a minha por meio da culinária.

”



LOCAL DE ORIGEM

Atalaia do Norte, AM — Brasil

Nasci na aldeia São Sebastião, na Terra Indígena Vale do Javari, localizada a oeste do Estado do Amazonas. No Vale do Javari, além da etnia Marubo, vivem os indígenas da etnia Matsés, Matis, Kanamari, Kulina, Korubo e mais cinco povos autônomos não contactados.

Quando eu tinha 5 anos de idade, meus pais se mudaram para o município de Atalaia do Norte, para que eu e meus irmãos pudéssemos ter a oportunidade de estudar, porque, naquele período, ainda não tinha escolas nas aldeias. Foi então assim que passei a maior parte da minha infância e adolescência na cidade.

Atalaia é o último município do Amazonas, banhado pela passagem do famoso Rio Javari. A população chega a 13.682 pessoas, segundo o Censo do IBGE de 2008. A cidade é cercada pela floresta densa e tem limite com o município de Benjamin Constant e com Santa Rosa, território peruano.

Crédito da imagem: www.kontour-travel.com

Tacate de calabresa

Marta Marubo Comapa

Ingredientes

- 4 bananas verdes;
- 2 calabresas;
- 3 ovos;
- 100 g de carne seca ou bacon;
- 2 colheres de manteiga;
- 2 ramos com talo de salsa;
- 1 pitada de sal;
- *opcional*: pimentão, cebola roxa e chimichurri.

Modo de preparo

- 1 Em uma panela média, cozinhe as bananas por 35 minutos. Depois que estiverem prontas, escorra a água, amasse as bananas até formar flocos e reserve.
- 2 Para o preparo dos temperos, corte a calabresa e a carne seca ou o bacon em cubos, pique a salsinha e reserve.
- 3 Numa frigideira, coloque em fogo médio 2 colheres de manteiga até derreter, coloque a calabresa junto com a carne seca ou o bacon e frite até ficarem no ponto, adicionando em seguida os ovos e depois as bananas, com uma pitada de sal. Finalize colocando a salsinha.



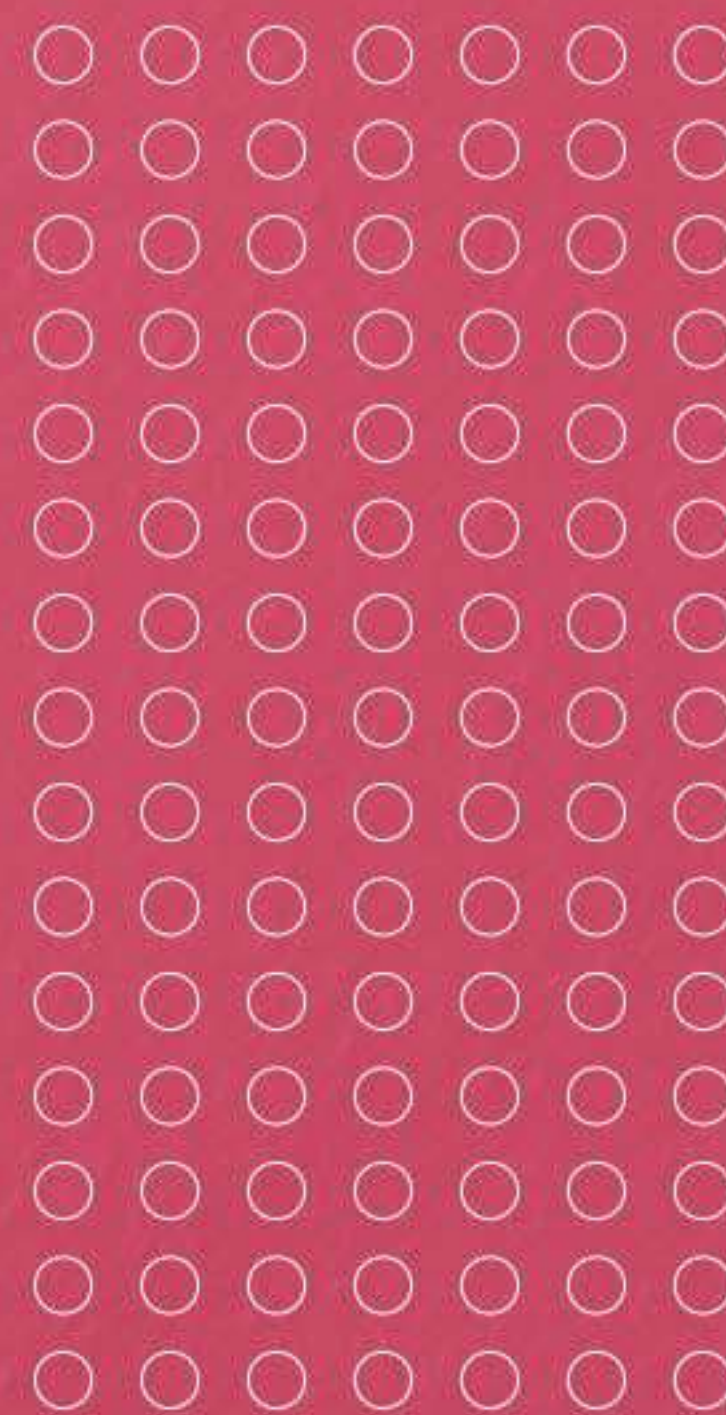
LEMBRANÇA

Esta é uma comida típica da fronteira entre Brasil, Peru e Colômbia. Esta comida me remete a lembranças da minha infância, dos meus pais e da minha cidade, onde cresci e vivi um pouco da minha adolescência. Preparar esse prato para mim é viajar no tempo e ter o sentimento de conforto e lembrança das alegrias com a família e os amigos.

FUNGE DE MILHO BRANCO COM TOMATE, COUVES E PEIXES FRITOS

Mauricio Cawanga
Chilombo Kessongo

**Luanda -
Angola**





Maurício Cawanga Chilombo Kessongo

Chamam-me de Maurício Kessongo, sou angolano e tenho 21 anos de idade. Sou graduando do curso de Engenharia da Computação, no campus de São Carlos da UFSCar.

Sou apaixonado pela escrita, arte e música. Em função disto, sou um escritor iniciante, faço e vivo poesia e também canto rap.

Creio que a gastronomia de um povo transcende o comer e o beber. Ela faz lembrar muitos momentos vividos por um povo e concomitantemente lembra da necessidade de união e perdão entre povos vizinhos.

Portanto, devido ao quesito profundidade que a CulinARTES traz, regozijo-me por fazer parte desta equipe e prometo dar o meu melhor.



Luanda – Angola

Nasci no país chamado Angola, na província, capital e cidade de Luanda. Luanda fica na costa do Oceano Atlântico e, por isso, é o principal porto do país e, conseqüentemente, a cidade econômica. Antes de ser chamada de Luanda, a cidade foi apelidada de São Paulo da Assunção de Loanda. Vale frisar que foi Paulo Dias de Novais quem fundou a cidade.

O meu amor por Luanda transcende o espaço geográfico e centra-se no capital humano. As pessoas em Luanda têm uma forma singular de se comunicar. O dia a dia é de um ambiente totalmente agitado com serviços de táxis e zungueiras (vendedoras ambulantes) trabalhando. Porém, no exercício destas e de outras atividades, é possível ver a alegria estampada no rosto do luandense.

Funge de milho branco com molho de tomate, couves fritas e peixe frito

Maurício Cawanga Chilombo Kessongo

Ingredientes

- fubá de milho q.b.
(quantidade que basta);
- peixe q.b.;
- 3 tomates;
- 1 cebola;
- 1 óleo;
- couve;
- sal a gosto;
- água q.b.;
- alho q.b.



LEMBRANÇA

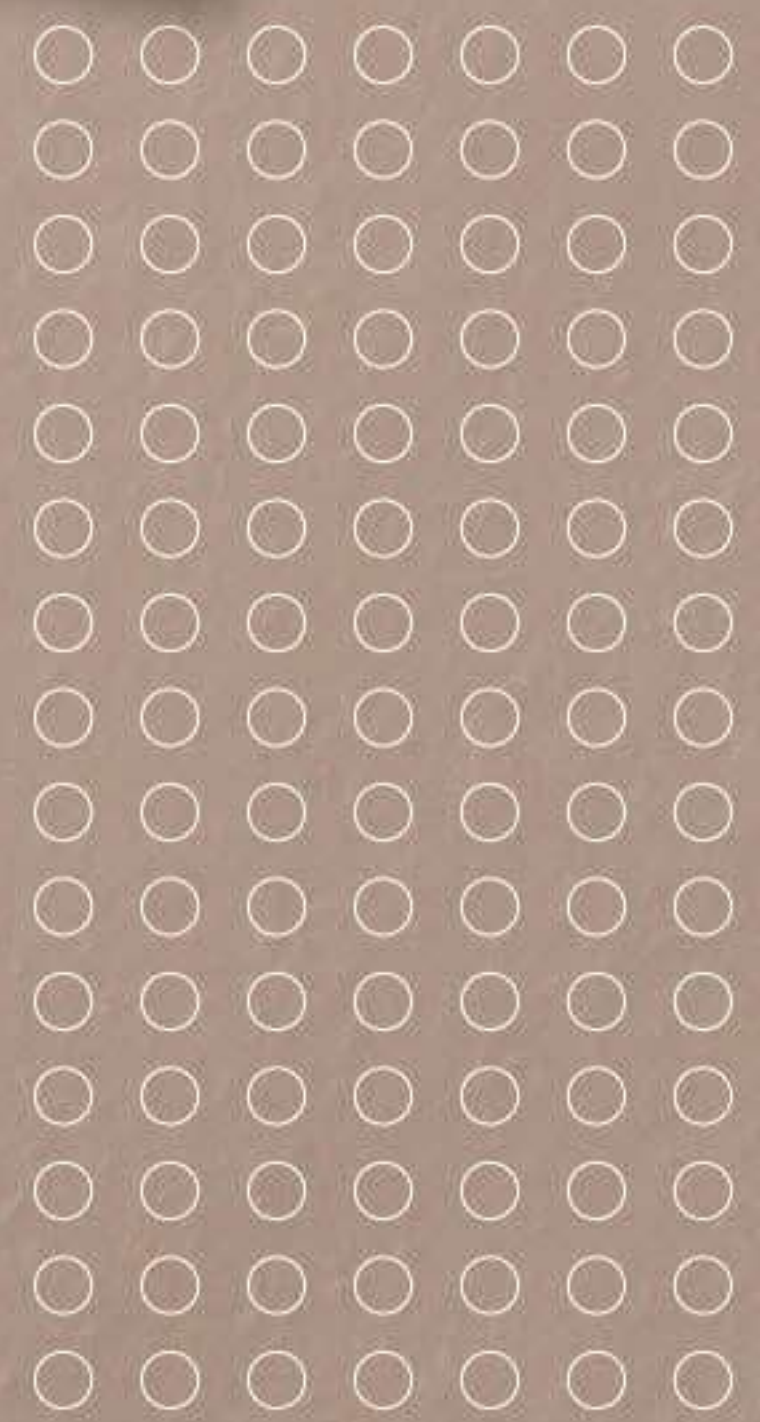
Eu comia muito funge de milho com molho de tomate, couves fritas e peixe carapau. Hoje, quando vejo a foto deste prato, lembro dos bons momentos que passei com minha família. A comida me conecta ao meu país de origem, ainda que de forma espiritual. Gostaria de voltar à casa e, no dia em que chegasse, poder comer um bom funge feito pela minha mãe.

Modo de preparo

- 1** Em uma tigela, tempere o peixe com alho e sal e reserve. Coloque água em uma panela e ferva.
- 2** Assim que ferver, coloque o fubá e aguarde mais alguns minutos até ferver novamente. Depois, volte a acrescentar o fubá até ficar uma massa consistente.
- 3** Em outra panela, coloque o óleo e deixe esquentar. Acrescente a cebola e deixe dourar um pouco. Adicione a couve, o sal e um pouco de água e aguarde até ficar pronto.
- 4** Na mesma senda, coloque outra panela ao fogo e coloque o óleo, a cebola e o tomate e deixe cozinhar um pouco. Com uma colher, bata o tomate e acrescente um pouco de água e sal a gosto.
- 5** Por fim, frite o peixe e sirva. Acompanhe com kissângua ou suco.

CURIOSIDADES SOBRE A BATATA NA RECEITA CAUSA RELLENA

Montanha dos Andes -
América do Sul



Curiosidades sobre a batata

Você sabia que, segundo o *Centro Internacional de la Papa* (CIP) do Peru, existem aproximadamente 4 mil tipos de batatas diferentes? E que a maioria delas pode ser encontrada nas montanhas dos Andes na América do Sul?



O uso das batatas na receita “Causa rellena”

Existem diversas histórias sobre a criação deste prato. Neste momento, eu contarei a que eu pessoalmente gosto mais. Conta-se que na Guerra do Pacífico, quando o Peru enfrentou o Chile, as mulheres eram responsáveis por alimentarem os soldados. Nesse momento, elas não tinham muitos ingredientes, só contavam com batatas, ají (pimenta), limão e os temperos básicos, sal e pimenta

do reino. Então, elas juntavam todos esses ingredientes e, com a ajuda da população que contribuía com alguns ingredientes “pela causa”, conseguiram alimentar os batalhões de soldados. É por isso que o prato recebeu esse nome: *causa*. Essa história me faz lembrar que os habitantes do meu país são muito prestativos e sempre estão dispostos ajudar os outros.

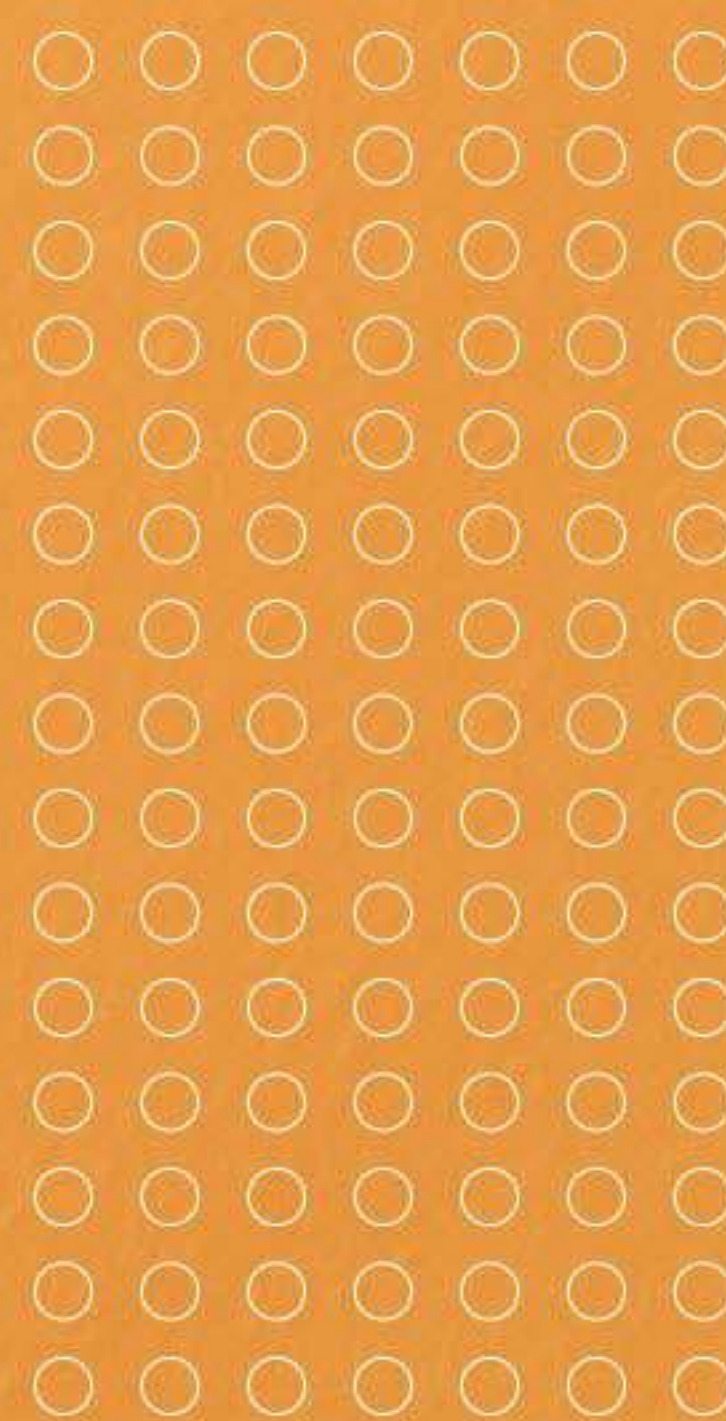
CAUSA RELLENA

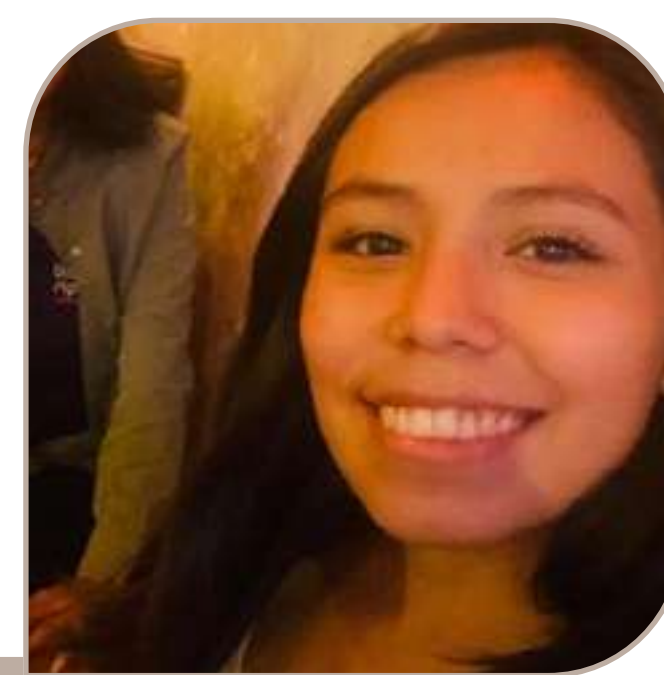
Melissa Giannina

Sueros Torres

Arequipa -

Peru





Melissa Giannina Sueros Torres

Olá a todos! Sou Melissa, tenho 21 anos, sou peruana, especificamente de uma cidade que fica ao sul do Peru, chamada Arequipa. Minha língua materna é o espanhol, mas também falo português fluentemente e um pouco de inglês.

Moro no Brasil há 3 anos, emigrei por motivo de estudos. Sou estudante de Psicologia e estou no 3º ano. Este ano comecei a desenvolver uma pesquisa sobre a adaptação de estudantes estrangeiros na UFSCar.

Considero que o meu processo de adaptação foi complicado, posso dizer que ainda não consegui me adaptar totalmente, mas estou trabalhando nisso. Gosto muito de compartilhar minha cultura através de comida, histórias e fotos. Me considero plenamente apaixonada pelo meu país e sua história, e também gosto de aprender sobre outras culturas.

A culinária sempre foi um dos meus prazeres e, por isso, gosto de experimentar comidas novas e compartilhar os conhecimentos. Também gosto muito de dançar e cantar, sendo que a música sempre esteve presente na minha vida.



Arequipa — Peru

A minha linda cidade chama-se Arequipa, mas também é conhecida como “La Ciudad Blanca”. Está localizada ao sul do Peru e, segundo o site oficial da *Municipalidad Provincial de Arequipa*, conta com uma população de 1.382.730 habitantes. A cidade foi fundada em 15 de agosto de 1540, sendo que este ano (2020) completou os 480 anos.

Arequipa está cercada por três vulcões chamados Misti (5.820 m de altura), Chachani (6.075 m de altura) e Pichu pichu (5.976 m de altura). Suas construções são uma fusão das técnicas europeias e autóctones, feitas com rochas vulcânicas denominadas “silar”, sendo este um dos motivos pelos quais no dia 3 de dezembro de 2000, Arequipa foi nomeada Patrimônio Cultural da Humanidade e, em 16 de janeiro de 2020, foi nomeada como Cidade Criativa em Gastronomia pela UNESCO.

Considero que minha cidade está cheia de história e diversidade, já que é uma cidade turística. Uma das minhas melhores lembranças é o “*curso de la amistad*”. É uma festa tradicional feita no aniversário da cidade, na qual instituições privadas e públicas apresentam danças tradicionais pelas ruas, contando com a participação de pessoas locais e estrangeiras.

Crédito da imagem: Pixabay.com/angelovillalobos44

Causa rellena

Melissa Giannina Sueros Torres

Ingredientes

- 1 kg de batata amarela;
- 2 latas de atum;
- 1 limão;
- 3 pimentas amarelas;
- 1 abacate cortado em rodela;
- 3 ovos cozidos cortados em rodela;
- 2 tomates (½ tomate cortado em cubinhos e o restante em rodela);
- 2 cenouras cortadas em cubos;
- 100 g de vagem cozida e picada;
- salsinha, azeite de oliva, sal e pimenta.



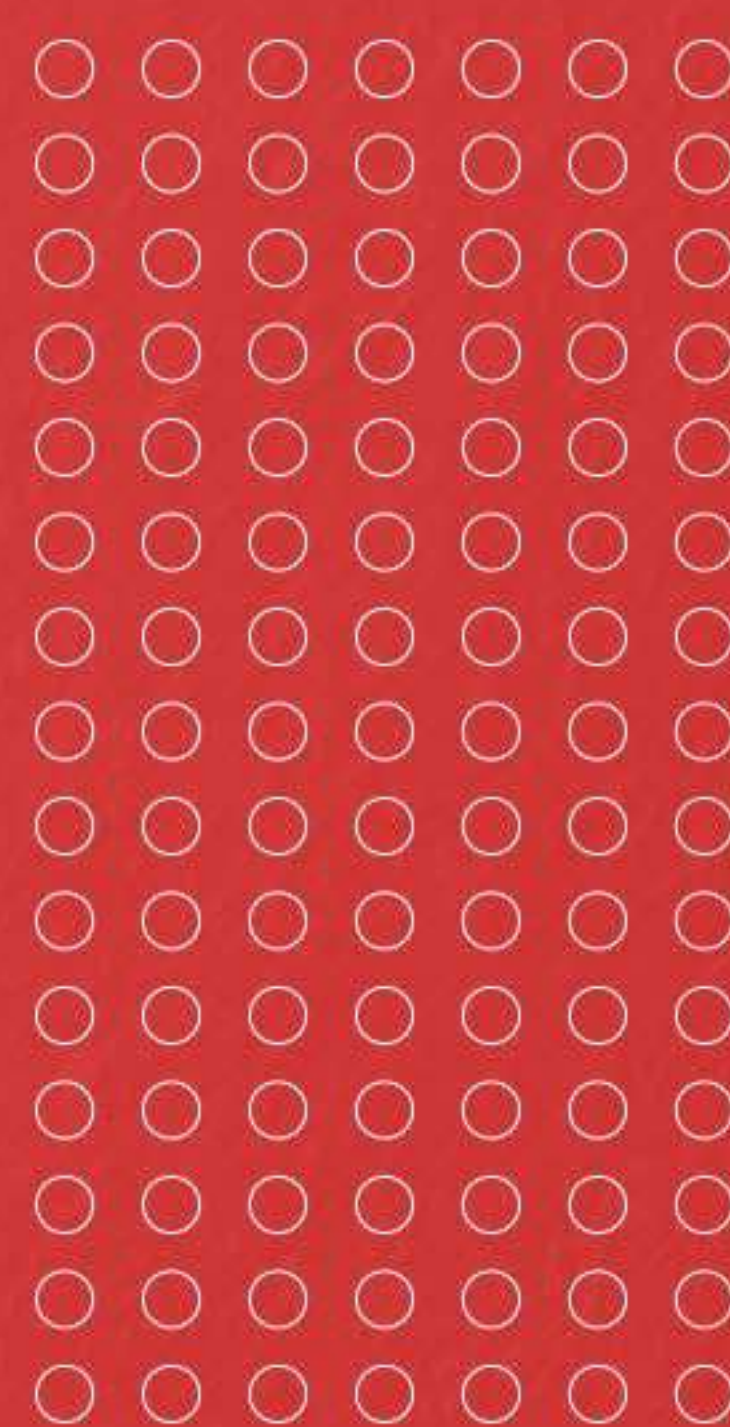
LEMBRANÇA

No dia 15 de agosto comemoramos o dia da minha cidade, Arequipa. Este prato é muito típico daqui, pois rocoto relleno representa o vulcão Misti, que fica na minha cidade. Por isso, esse prato me traz lembranças do dia da minha cidade e também da minha casa e de muitos outros lugares onde costumamos comer esse prato.

Modo de preparo

- 1 Cozinhar as batatas e apertá-las quando ainda estiverem quentes; adicionar a pimenta amarela, o suco do limão, sal e pimenta-do-reino. Dividir em duas metades iguais e reservar.
- 2 Separar o caldo do atum, adicionar a cenoura cortada, a vagem cortada e maionese. Temperar com sal e pimenta-do-reino.
- 3 Criar 3 camadas (duas de batata e uma de recheio). Para isto, passar um pouco de azeite de oliva em uma forma. Colocar a primeira camada de batata, acrescentar o recheio e o ovo, tomate e abacate cortados em rodela. Por último, colocar a última camada de batata.
- 4 Para enfeitar o prato, colocar alguns ovos cozidos e cortados, tomate em cubos, algumas folhas de salsinha e alguns pingos de maionese.

MOQUEADO DE PEIXE NA FOLHA DE BANANEIRA & BOLO E PUDIM IMPOSSÍVEL



Myriam

Pereira Vasques

Benjamin Constant,

AM - Brasil





Myriam Pereira Vasques

“**M**eu nome na minha língua materna é Metchitüna (pegada de onça bonita).

Sou originária deste solo, nasci no Alto Solimões, comunidade indígena Tikuna Filadélfia, município de Benjamin Constant, na tríplice fronteira no Amazonas (Brasil, Perú e Colômbia). Sou falante da minha língua materna, tikuna, falo fluentemente espanhol e mais ou menos o português.

Atualmente, sou estudante do curso de Engenharia Agrônômica no campus Lagoa do Sino da UFSCar. Trabalhei na *Fundación Camino de Identidad* (FUCAI — Colômbia, Brasil, Peru), entre 2012 à 2016, como promotora do projeto de Segurança Alimentar e Meio Ambiente. Meu trabalho era focado em áreas de cozinha nativa, em líderes comunitários e roça sem queima.

Sou amante da culinária nativa, amo transmitir o que tenho como saberes e amo aprender muito mais. Sou defensora de alimentação saudável livre de venenos (agrotóxico).

Minha frase preferida é: “Sou o que sou, por que somos todos nós”.



Benjamin Constant, AM

— Brasil

Minha linda e amada cidade, Benjamin Constant, é um município brasileiro do interior do estado do Amazonas, região norte do país. Localiza-se na microrregião do Alto Solimões, mesorregião do Sudoeste Amazonense.

Sua população é de 43.935 habitantes, de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) levantados em 2020 e faz fronteira com o Peru. A distância em linha reta entre Manaus (capital do Amazonas) e Benjamin Constant é de 1.119 km, mas a distância de condução é 1.575 km. A viagem leva uns 7 dias de barco ou 2 horas de voo.

A cidade foi fundada em 29 de janeiro de 1898, já tem 122 anos de existência. A população conta com a presença dos indígenas Tikuna e Kokama como principais tribos resistentes da região. A mais populosa é a tribo Tikuna, que até hoje consegue manter sua tradição e língua.

Entre suas tradições estão os festivais folclóricos do Boi Bombar e a Festa da Padroeira da Nossa Senhora da Conceição.

Crédito da imagem: [Pinterest.com/Carlos Braga](https://www.pinterest.com/CarlosBraga)

Moqueado de peixe na folha de bananeira

Myriam Pereira Vasques

Ingredientes

- peixe fresco ou carne de mato;
- banana da terra verde;
- pimenta cheirosa;
- pimenta-do-reino;
- açafrão;
- cheiro verde;
- alho e cebola;
- limão;
- carne seca;
- sal a gosto;
- folhas de bananeira esterilizadas.



LEMBRANÇA

Lembro da minha vó Anastácia e lembro quando meu povo ainda era mais coletivo, mais unido.

Essa comida é feita quando fazemos danças de moça nova, onde a dona da festa prepara esse prato para dar a cada convidado no final. Muitas lembranças boas!!!

Para preparar o peixe

- 1 Limpar o peixe (tratar, esticar bem).
- 2 Bater os temperos juntos (açafrão, alho, pimenta do reino, limão e sal) para fazer um molho. Deixar o peixe nesse molho por 30 a 40 minutos.
- 3 Cortar o cheiro verde, a pimenta cheirosa e reservar.
- 4 Preparar as folhas de bananeira esterilizadas e colocar os peixes, adicionar o cheiro verde e a pimenta cheirosa e fechar as folhas amarradas.
- 5 Levar ao forno por uns 40 minutos ou assar na brasa de carvão.

Para preparar Takatchi de banana verde

- 6 Lavar a banana e assar no forno ou na brasa de carvão.
- 7 Amassar a banana assada dentro de um combo ou panela. Quando estiver bem amassada, quase como uma farinha, reservar.
- 8 Preparar o tempero (carne seca, cebola, cebolinha, alho, açafrão e sal a gosto). Fritar a carne seca. Adicionar o tempero na frigideira da carne seca já frita.
- 9 Despejar todo o conteúdo de banana verde amassada e misturar.
- 10 Para finalizar, preparar um bom molho ou vinagrete para acompanhar. E depois é só servir o prato. Bom apetite!

Observação: nesta receita, Takatchi de banana verde substitui o arroz.

Bolo e pudim impossível

Myriam Pereira Vasques

Ingredientes

- 1 xícara de açúcar demerara ou mascavo (para caramelizar uma fôrma com buraco no meio);
- 1 caixa de leite condensado;
- 2 ovos inteiros;
- 300 ml de leite;
- 1 cenoura;
- ½ xícara de óleo;
- ½ xícara de açúcar (ou 1 xícara, se gostar mais doce);
- 2 ovos;
- 2 xícaras de farinha de banana verde;
- 1 colher de fermento.

Modo de preparo

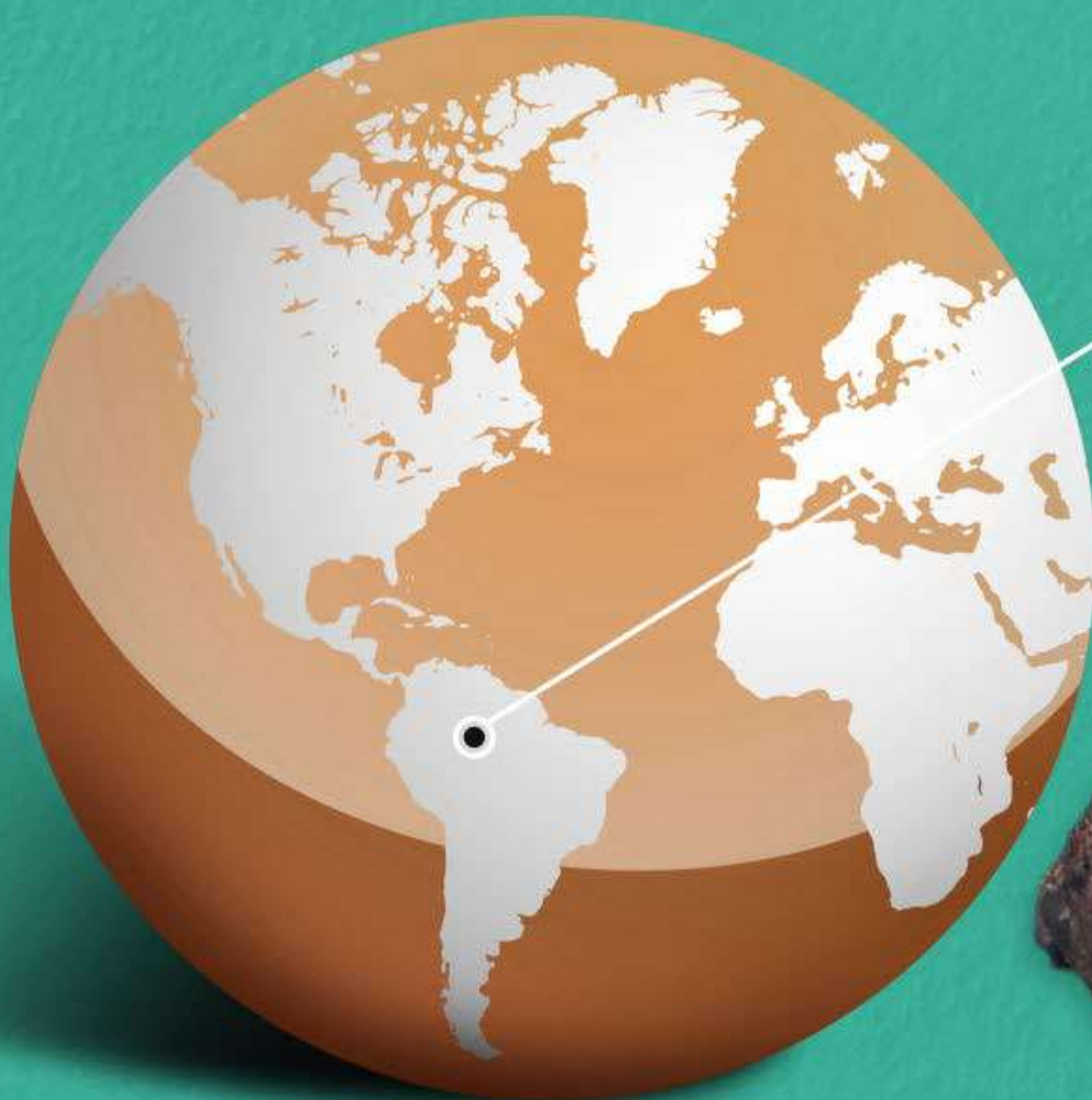
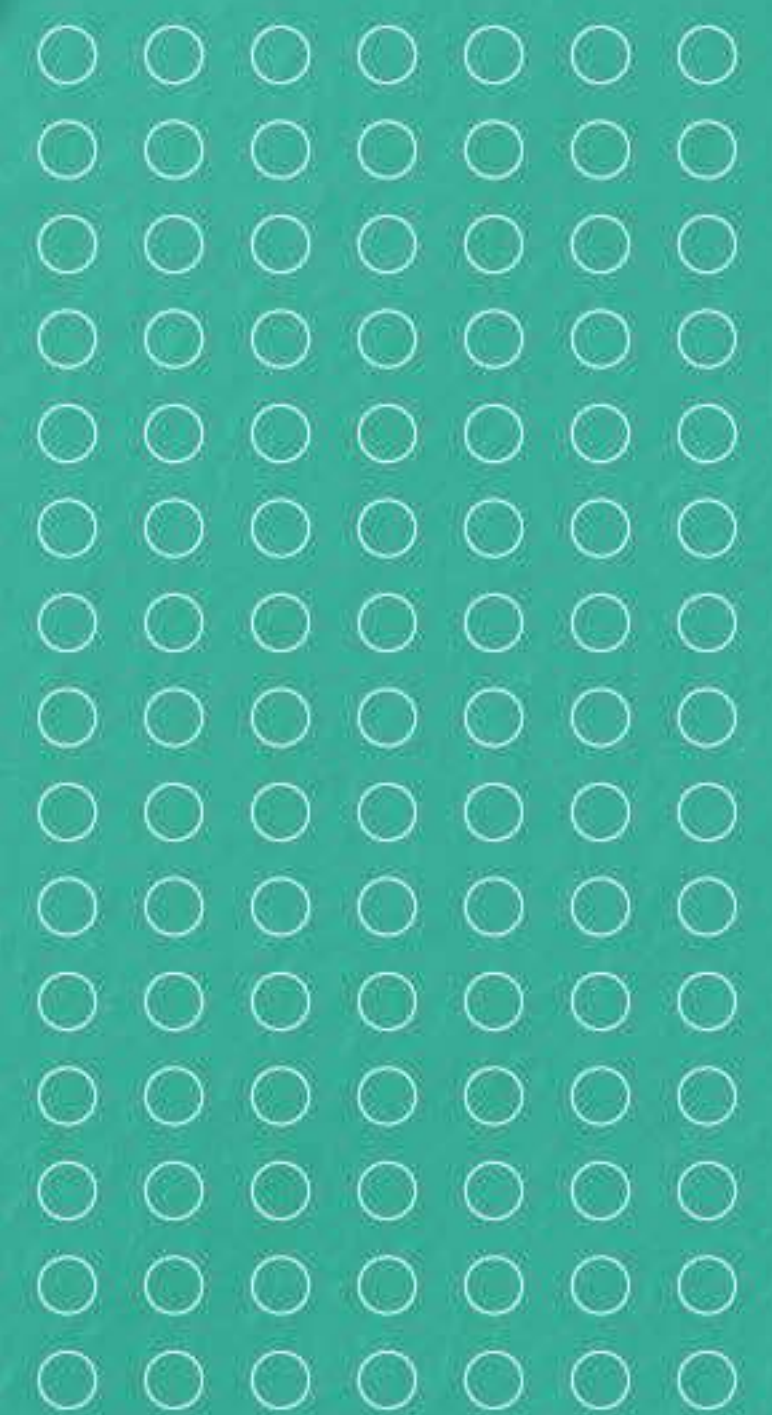
- 1 Bater todos os ingredientes líquidos no liquidificador.
- 2 Pouco a pouco, adicionar a farinha de banana verde e, ao final, o fermento.
- 3 Depois de bater bem, despejar todo o conteúdo na fôrma (que foi caramelizada e já tem a mistura do pudim).
- 4 Cobrir a forma com papel alumínio e levar ao forno por 40 minutos a 1 hora (dependendo do forno). Depois, é só saborear!

COSTELA DE PACA & TAPIOCA DOCE DE CASTANHA

Odailson

Aguiar Moura

**São Gabriel da Cachoeira,
AM - Brasil**





Odailson Aguiar Moura

“Eu sou Odailson Aguiar Moura do município de São Gabriel da Cachoeira, AM, e faço graduação em Engenharia da Computação pela UFSCar.

Sempre tive curiosidade em aprender novas culturas, por isso decidi participar desse projeto sobre culinária.”



São Gabriel da Cachoeira, AM – Brasil

Nasci no interior do município de São Gabriel da Cachoeira em uma comunidade chamada Maracajá, do Distrito de Pari-Cachoeira.

Como a minha região de origem é um pouco escondida, trato a cidade de São Gabriel como a minha referência principal.

Esse lugar é repleto de paisagens incríveis.

Inclusive, se destaca por ter uma arte culinária peculiar pelo fato de se basear em comidas nativas.

Crédito da imagem: amazonasatual.com.br

Costela de paca

Odailson Aguiar Moura

Ingredientes

- 1 costela de paca;
- 2 limões;
- sal.

Modo de preparo

- 1 Separe uma costela de paca e a lave com limão e depois a tempere com sal. Deixe descansar por, no máximo, 20 minutos.
- 2 Depois, leve-a à brasa até que a carne fique boa para consumo.
- 3 Quando estiver pronta, sirva essa costela com limão acompanhado de molho de pimenta e farinha de mandioca. Bom apetite!



LEMBRANÇA

Essa receita me traz recordação de quando eu ainda era criança.

Tapioca doce de castanha

Odailson Aguiar Moura

Ingredientes

- 1 xícara de castanha ralada;
- 2 xícaras de tapioca;
- 1 colher de açúcar.

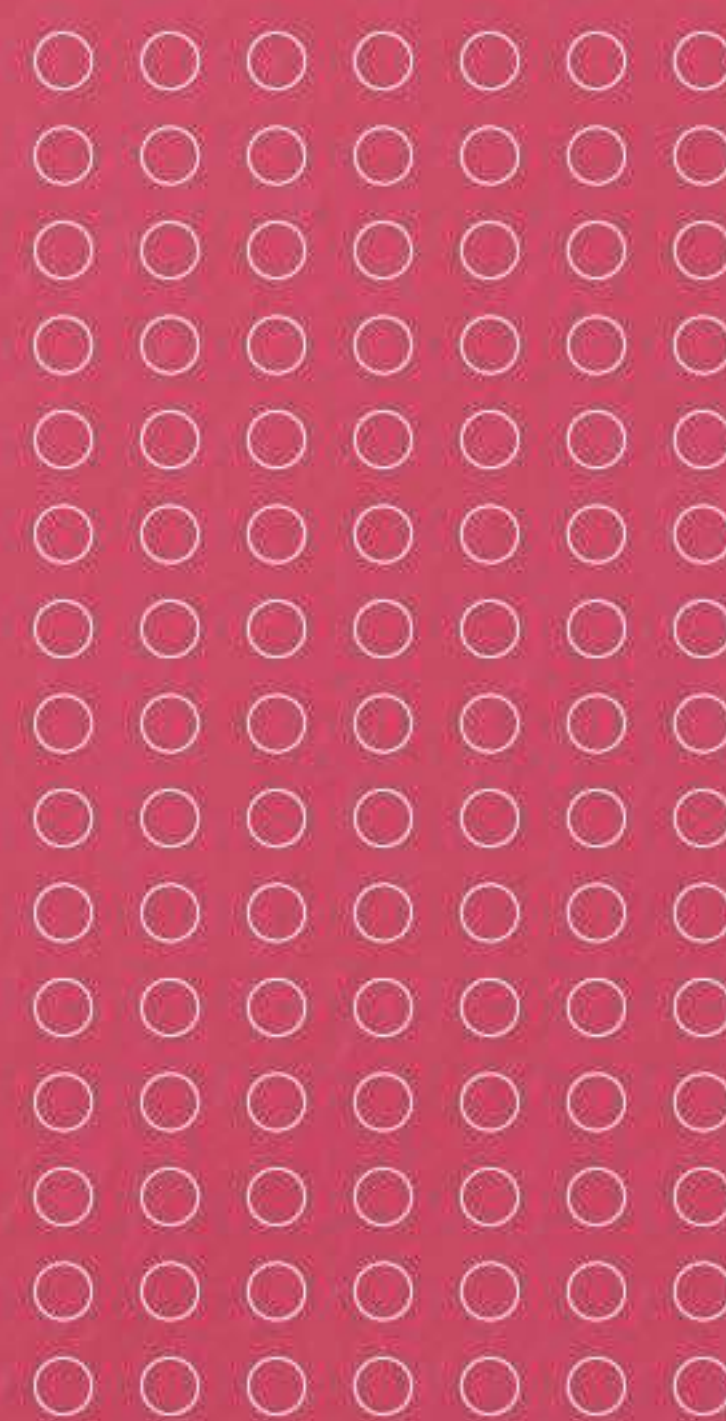
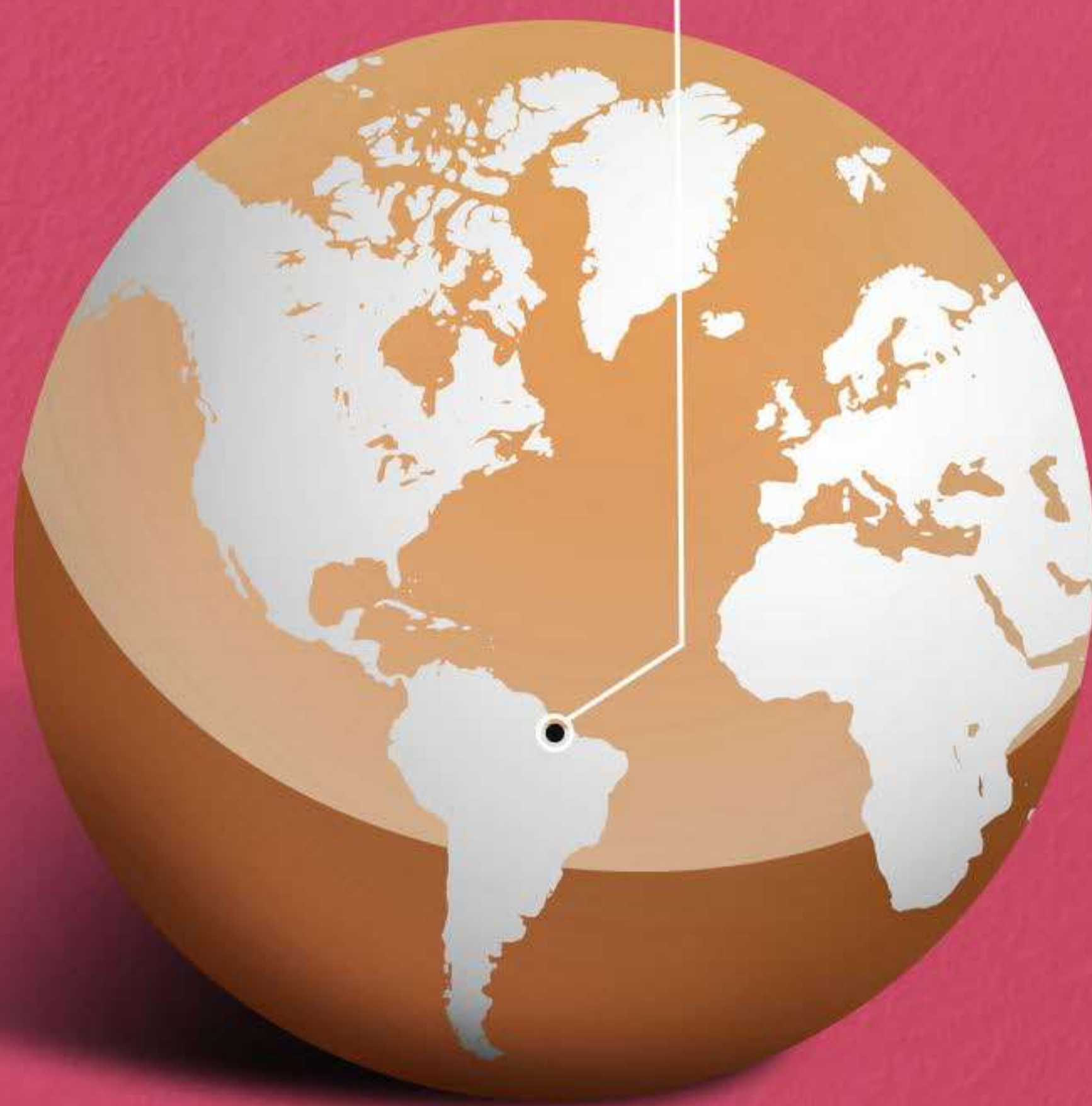
Modo de preparo

- 1 Misture a castanha com a tapioca e o açúcar. Quando estiver bem misturado, coloque com cuidado em uma frigideira pré-aquecida no fogão.
- 2 Assim que a massa estiver assada, retire-a da frigideira e sirva acompanhada de café ou suco. Bom apetite!

CUXÁ & DOCE DE ESPÉCIE

Paulo Henrique
dos Santos Corrêa

São Luís,
MA - Brasil





Paulo Henrique dos Santos Corrêa

“Nasci no dia 6 de fevereiro de 1972. Sou de uma família na qual se misturou as etnias indígena, negra e portuguesa. Fui criado em uma casa com muitas mulheres e todas eram amantes da arte culinária, cada uma com sua especificidade. Na minha concepção, comer bem significava comida simples, porém bem temperada, já que isso era habitual em meu cotidiano. Essas refeições eram representadas tanto pelos bolinhos de bacalhau quanto pelo sarrabulho, sarapatel, caranguejada e bife ao molho com batatas. Jamais esqueci o cheiro da carne assada feita por minha madrinha ao chegar da escola, só abria mais o meu apetite. Destarte, sempre tento reproduzir pratos tão gostosos e simples como aqueles que comia.

Em relação à Gastronomia, fiz apenas um curso de panificação. Hodiernamente trabalho na Universidade Estadual do Maranhão (UEMA) na área de gestão. Sempre que posso, dedico-me a aprender ou me esclarecer sobre conhecimentos na área gastronômica. Encanto-me pela diversidade culinária, uma vez que, ao viajar para outro país, sempre provo algum prato local. Resido em uma linda ilha chamada São Luís, pertencente ao estado do Maranhão. Essa ilha foi colonizada pelos índios Tremembés que a denominavam de Upaon Açu.

”

São Luiz, MA — Brasil

Upaon Açu (Ilha Grande) assim foi chamada em sua colonização inicial e atualmente é chamada de São Luis — tendo várias denominações, tais como: Ilha do Amor, Jamaica Brasileira e Cidade dos Azulejos. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), tem aproximadamente 1,2 milhões de habitantes entre a ilha e suas adjacências.

Com seus pontos turísticos bem pitorescos, por exemplo, a cidade de Alcântara, conhecida por muitas temáticas, sendo uma delas uma famosa representação folclórica chamada de Festa do Divino Espírito Santo (Festa do Divino). Próximo da cidade há um Centro Espacial (Centro de Lançamento de Alcântara) e no período colonial esta cidade foi um importante centro agrícola e comercial. Para acesso à cidade podem ser usados barcos e catamarã (um tipo de embarcação) que torna a viagem uma pequena aventura.

No centro da cidade de São Luís podemos fazer passeios nas praças Gonçalves Dias também conhecida como Largo dos amores, com uma vista muito bela e poética da avenida Beira Mar, praça Deodoro onde situa-se a Biblioteca Central, praça dos Pescadores, ponto muito procurado para fotos na Av. Litorânea, via que circunda as praias de São Marcos, Calhau, Caôlho e outras.

No centro histórico, a história da cidade é contada por sua arquitetura em cada prédio e rua de paralelepípedos que formam o patrimônio arquitetônico de São Luís.

Ao longo do calçadão litorâneo podemos fazer uma agradável caminhada e degustar saborosos pratos nas barracas de praia que são pequenos restaurantes. Todos oferecem as comidas típicas como o Cuxá, torta de camarão seco ou fresco, arroz de cuxá, peixadas e peixes fritos. O visitante não pode sair da cidade sem provar a cachaça da terra chamada de Tiquira com sua cor diferente e sabor acentuado. Existem algumas histórias ao redor dos efeitos dessa cachaça, seriam lendas ou verdades? Só provando...

Todas essas opções e mais os Lençóis Maranhenses, Santo Amaro, Raposa e um verão o ano todo convidam todos para uma visita à Ilha de São Luís.



Ingredientes

- camarão seco ou salgado de tamanho médio;
- folhas de vinagreira (de 3 a 5 maços para 600 g de camarão, pois a folha murcha após o cozimento);
- temperos como cebola, cheiro verde, sal e pimenta;
- 1 garrafa pequena de leite de coco;
- azeite de oliva;
- *um item diferencial deste prato: gergelim torrado.*



LEMBRANÇA

Esse prato traz muitas lembranças, como festas juninas aqui em São Luís que são lindas e animadas, além de fazer parte dos pratos típicos destas festas, como também da região do Maranhão e da Ilha de São Luís.

Na minha casa, aos domingos, minha vó gostava de fazer para os famosos almoços em família. Este ano, como não tivemos festas juninas, sentimos saudades desse prato, e comê-lo vendo as apresentações folclóricas faz muita diferença. Espero que gostem!

Modo de preparo

- 1** Desfolhe a vinagreira, lavando essas folhas e levando para o cozimento apenas em água, até ficarem escuras. Escorra e reserve um pouco desta água.
- 2** Leve as folhas cozidas para uma tábua e, com uma faca, bata nessas folhas até ficar como uma massa de folhas úmida.
- 3** Processe no liquidificador, ou máquina de moer, o camarão sem casca com a cebola, o cheiro verde, a pimenta de cheiro e pimenta ardosa (a gosto). Depois reserve.
- 4** Numa frigideira, torre o gergelim para essa quantidade de camarão, podem ser 3 colheres (sopa). Apenas na frigideira aquecida sem nada, torre o gergelim, até ele expelir o cheiro de torrado bem característico, depois reserve.
- 5** Em uma panela funda, coloque o camarão processado com azeite de oliva (cerca de um copo americano). Refogue sem deixar queimar, adicione o gergelim torrado, sempre misturando bem.
- 6** Junte a vinagreira amassada e continue misturando um pouco da água do cozimento das folhas. Acrescente o leite de coco, e depois o sal a gosto.
- 7** Prove e sinta um sabor entre o camarão, o azedinho da vinagreira, o gergelim e a picância, e a quebra com o sabor do leite de coco. Todos os sabores deste prato devem estar bem sentidos, não esqueça de colocar um toque pessoal como alguns camarões inteiros. Saboreie puro ou como um bom arroz branco.

Observação: confira curiosidades sobre a vinagreira na [página 181](#).

Doce de espécie

Paulo Henrique dos Santos Corrêa

Ingredientes para cocada

- 3 xícaras de coco ralado grosso;
- 2 xícaras de açúcar;
- 1 xícara de água.

Ingredientes para massa

- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 5 colheres (sopa) de óleo;
- ½ colher (chá) de sal;
- ½ xícara de água.



LEMBRANÇA

A cidade histórica de Alcântara, no Maranhão, é conhecida por seus deliciosos doces-de-espécie. A guloseima se assemelha a um bombocado e tem o tamanho e o formato de uma tartaruguinha.

A iguaria se tornou uma tradição na cidade ao ser distribuída pelos moradores durante a Festa do Divino. A receita é encontrada somente em Alcântara e foi herdada dos açorianos.

Modo de preparo da cocada

- 1 Colocar todos os ingredientes numa panela e levar ao fogo alto, mexendo sem parar.
- 2 Depois que começar a ferver, mexer de vez em quando.
- 3 Quando a mistura estiver bem cremosa, desligar o fogo, passar para um tabuleiro untado com manteiga e deixar esfriar.

Preparo da massa

- 4 Colocar a farinha de trigo numa tigela e juntar o óleo, o sal e a água. Misturar até que a massa fique homogênea.
- 5 Em seguida, polvilhar farinha de trigo sobre uma superfície de trabalho. Abrir a massa com um rolo até ficar bem fina.
- 6 Com a ajuda de um copo, cortá-la em discos.
- 7 Polvilhar uma assadeira com farinha de trigo e colocar os discos de massa.

Preparo final

- 8 No meio de cada disco de massa, colocar uma colher de sopa generosa da cocada já fria.
- 9 Decorar cada docinho com tiras finas da massa, fazendo um laço.
- 10 Colocar os doces em forno quente e assar por aproximadamente 20 minutos.

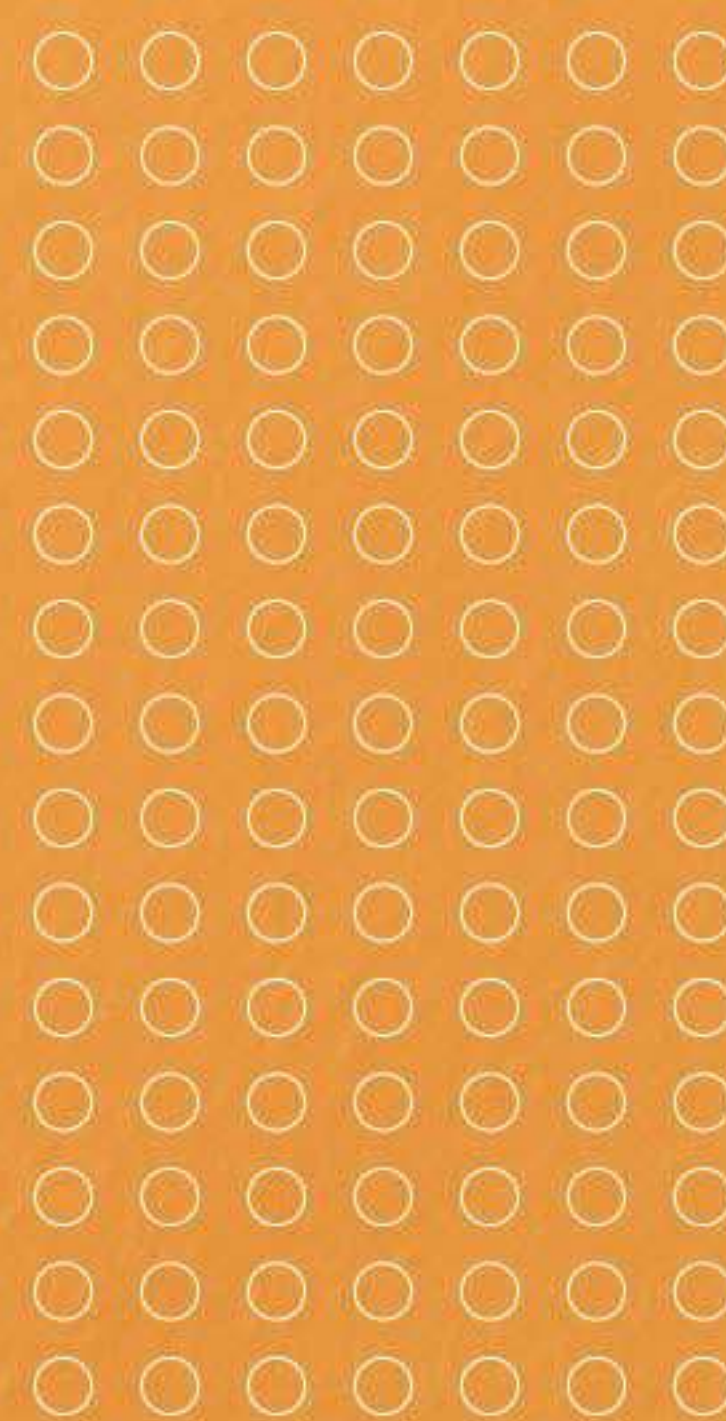
MUJICA DE PEIXE

Rosângela

Batalha Braga

São Paulo de Olivença,

AM - Brasil





Rosângela Batalha Braga

Olá a todos! Sou Rosângela, tenho 32 anos, sou brasileira, especificamente do Amazonas, no norte do país. Minha língua materna é brasileira, mas também falo um pouco de espanhol.

Moro em Sorocaba há 4 anos e meio. Sou estudante de Administração e estou, teoricamente, no último ano do curso. Este ano comecei a desenvolver uma pesquisa de conclusão de curso, o TCC.

Minha adaptação nesta região foi bem difícil, posso dizer que ainda não consegui me adaptar totalmente, mas estou esforçando para isso. Amo falar da minha cultura através de rodas de conversas, da comida, de histórias e fotos. Me considero fascinada pela minha cultura e sua história, pelo multiculturalismo do Brasil, e amo aprender sobre outras histórias e culturas.

Culinária é uma das melhores coisas da vida e por isso gosto de experimentar comidas novas e compartilhar meus conhecimentos também. Gosto muito de dançar e aprender coisas novas.



São Paulo de Olivença, AM — Brasil

Minha querida cidade hoje é uma grande aldeia, antes chamada São Paulo Apóstolo e, posteriormente, São Paulo de Olivença, em homenagem a uma cidade em Portugal. Hoje tem mais de 40 mil habitantes. É localizada no sudoeste do Amazonas, na microrregião do Alto Solimões, situada em frente o Rio Alto Solimões, terras de grandes morros e escadarias longas.

A distância de Manaus, capital do Amazonas, é de cerca de 1.235 km. Ocupa uma área de 19.745,808 km², representando 1,2571% do Estado do Amazonas, 0,5124% da Região Norte e 0,2324% de todo o território brasileiro.

Temos algumas danças folclóricas que fazem parte da história da cidade, como a Dança do Africano, festividades indígenas em que se concentram diversas etnias dos povos tradicionais. No mês de maio, São Paulo de Olivença completou 138 anos.

Crédito da imagem: [pinimg.com/Carlos Braga](https://pinimg.com/CarlosBraga)

Mujica de peixe

Rosângela Batalha Braga

Ingredientes

- 1 kg de peixe liso com couro;
- 3 bananas da terra verdes;
- 3 limões;
- 4 pimentas cheirosas (pimentão);
- 2 tomates grandes;
- 2 litros de água;
- 2 colheres de óleo;
- ½ ramo de cheiro-verde;
- pimenta-do-reino e sal a gosto.

Observação: parece uma sopa, é uma comida de origem indígena.



LEMBRANÇA

Esta receita me recorda a infância, traz lembranças da minha mãe que fazia mujica para nós, e me lembra meu pai, quando era mais jovem e costumava pescar para minha mãe fazer comida para nós.

Modo de preparo

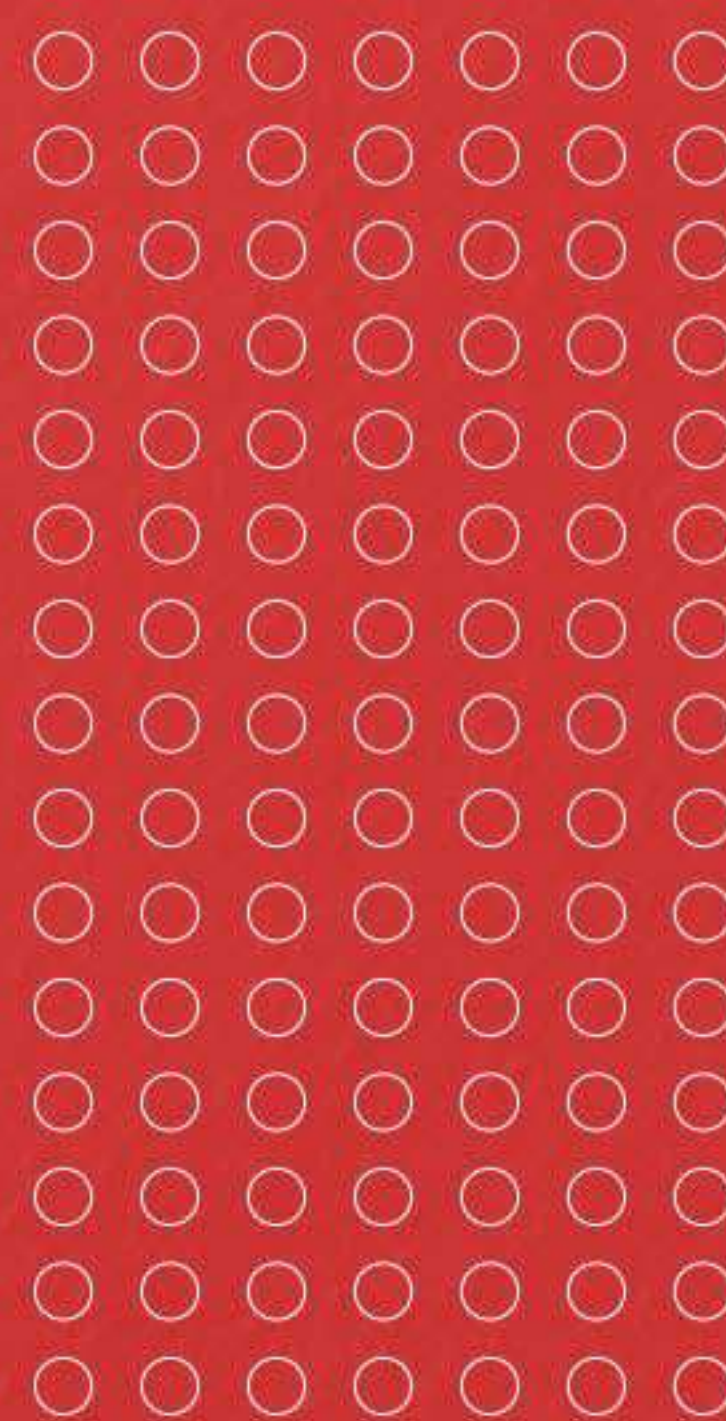
- 1** Deixe o peixe repousar no caldo dos limões. Enquanto isso, corte os temperos e descasque as bananas. Raspe e amasse com a ajuda de uma colher ou bata no liquidificador. Depois, massageie a pasta da banana com as mãos até ficar pastosa e acrescente um pouquinho de água e uma pitada de sal.
- 2** Coloque no fogo baixo uma panela com água e quando ela estiver morna, acrescente a pasta da banana e mexa com uma colher de pau até ir cozinhando a banana, sem deixar grudar na panela. Reserve.
- 3** Em outra panela, acrescente o óleo e os temperos, menos o cheiro verde, e refogue por uns minutos. Quando estiver no ponto certo, acrescente o peixe limpo, mexendo cuidadosamente com uma espátula para que o peixe não se desmanche.
- 4** Após dourar o peixe, acrescente o caldo de banana e mexa cuidadosamente até o ponto certo. Em seguida, sirva com arroz branco ou farinha d'água.

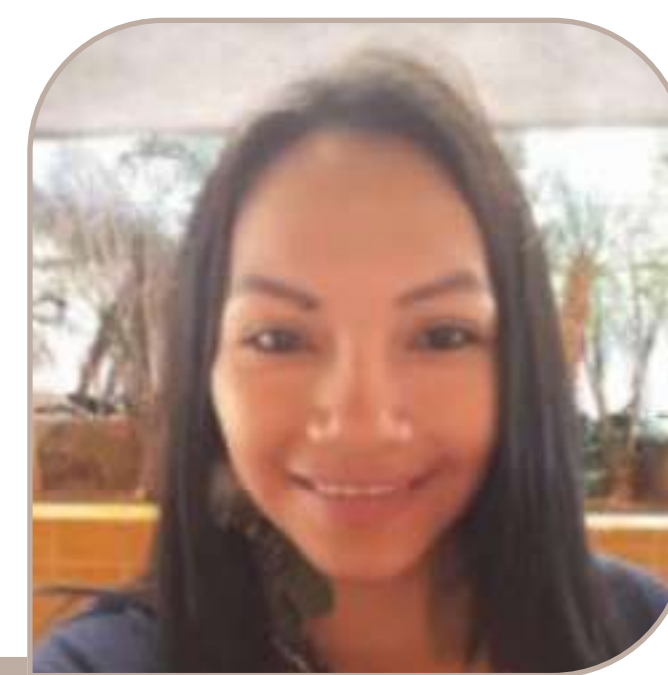
CALDEIRADA DE PEIXE "SURUBIM"

Rosania

Ferreira de Lima

**São Gabriel da Cachoeira,
AM - Brasil**





Rosania Ferreira de Lima

“Sou Rosania Ferreira de Lima, nasci no município de São Gabriel da Cachoeira-AM. Sou indígena, da etnia Tariano, e curso Licenciatura em Pedagogia na UFSCar.

Faço parte do grupo *PET Conexões de Saberes Indígena – Ações em Saúde*. O grupo é composto de estudantes indígenas de diferentes cursos, e o objetivo é a construção de aprendizagem coletiva.

Minhas experiências na cozinha são apenas as do meu dia a dia, mas tudo é questão de aprendizado; busco sempre melhorar, seja na culinária ou nos estudos, para assim aprimorar cada vez mais meus conhecimentos.”

São Gabriel da Cachoeira, AM – Brasil

Nasci na comunidade Nova Esperança, localizada no Rio Waupés.

Quando eu tinha três anos de idade, me mudei com meus pais para o município de São Gabriel da Cachoeira, localizado no interior do estado do Amazonas.

Esse município é reconhecido pelas suas belezas naturais e pela sua diversidade étnica e cultural. Além disso, é famoso por ser o “município mais indígena do Brasil”, pelo fato de a maioria da sua população ser indígena, com 23 etnias. Nele, foram oficializadas três línguas oficiais: o nheegatu, tucano e baniwa.

A culinária, em sua maioria, é baseada na agricultura (mandioca, farinha, frutas da região, banana, beiju, bebidas típicas e peixes), além do feijão e do arroz.

A cidade também tem vários festivais, dos quais destaco o FESTRIBAL (Festival Cultural da Tribos Indígenas do Alto Rio Negro), que busca valorizar e homenagear a cultura e os hábitos da região.

Calderada de peixe “Surubim”

Rosania Ferreira de Lima

Ingredientes

- 1 peixe;
- 3 pimentas ardidas (a gosto);
- sal a gosto.

Modo de preparo

- 1** Em uma panela, adicionar água, o peixe cortado em fatias, a pimenta e o sal a gosto. Deixar cozinhando por 30-40 minutos.
- 2** Esta é uma receita tradicional, em que se pode acrescentar outros temperos como pimentão, tomate, cebolinha e outros, dependendo do gosto da pessoa.
- 3** Pode ser servido acompanhado com beiju ou farinha de mandioca.



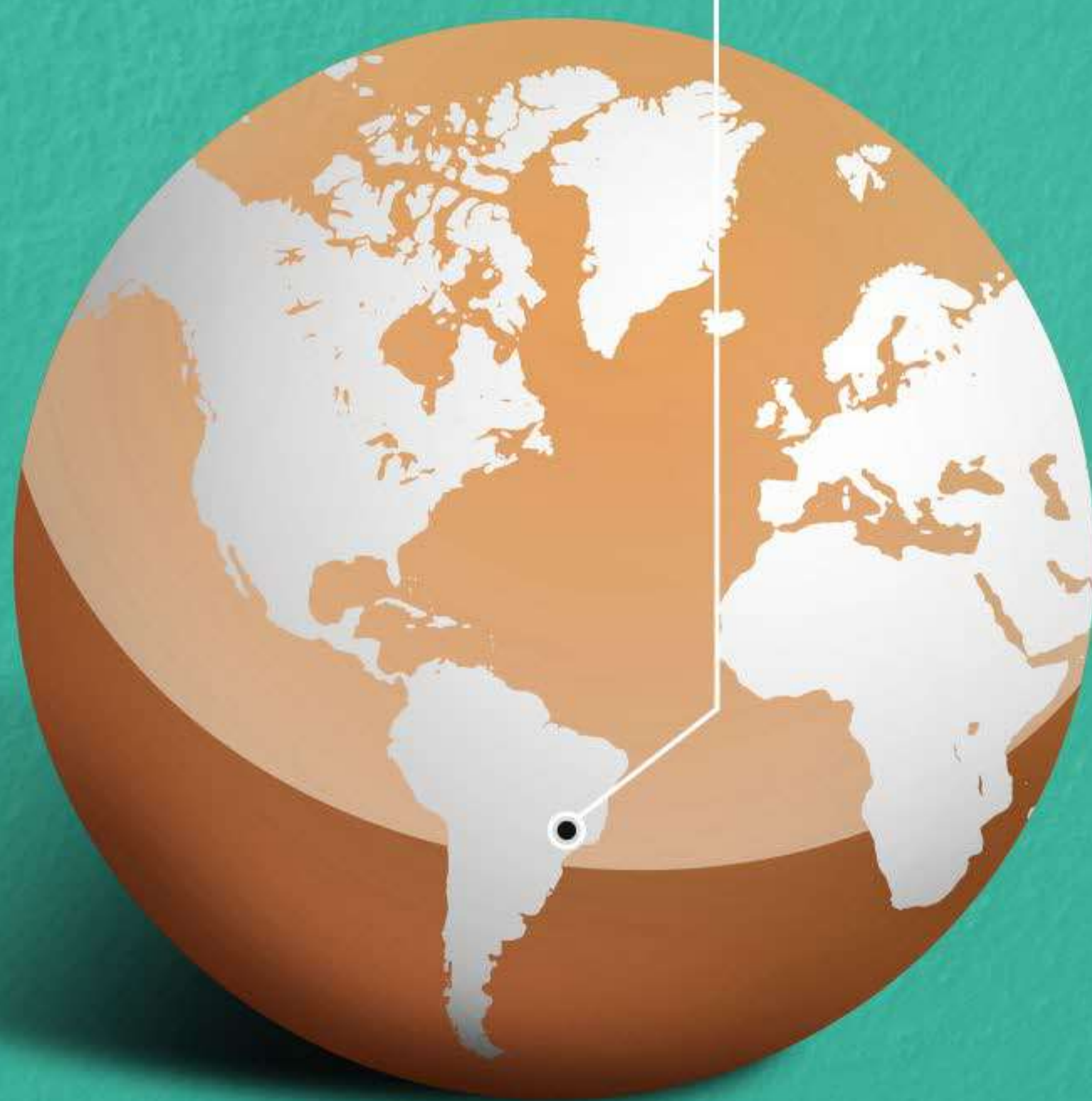
LEMBRANÇA

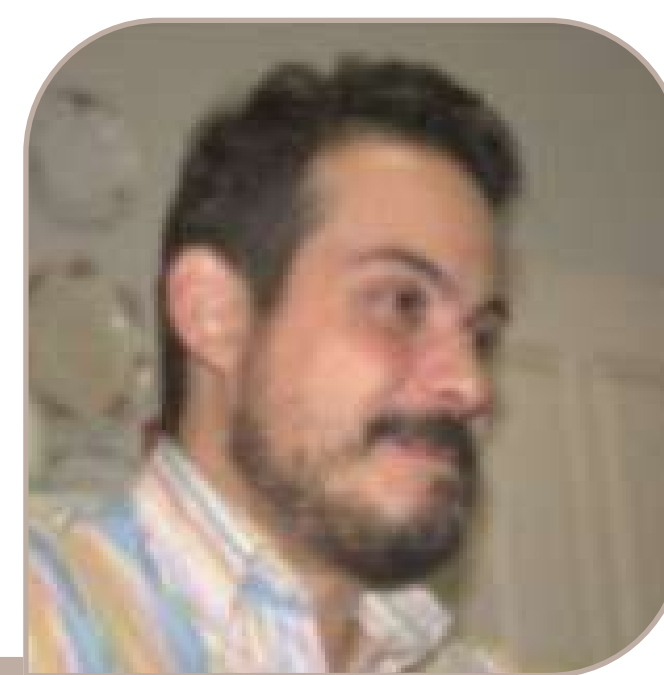
Esta receita me traz lembranças de casa e da família. O peixe é um dos principais alimentos da minha cultura.

HRICET LAUZ

Sérgio Bernardo
de Figueiredo Cury

Araraquara,
SP - Brasil





Sérgio Bernardo de Figueiredo Cury

“Sou de Araraquara (SP). Tenho minhas raízes tanto na cultura árabe quanto na cultura italiana, o que pode dizer muito, já que tenho um apreço enorme pela comida e pelas histórias e costumes que são passados, além de falar com as mãos.

Sou tecnólogo em Gastronomia pela Anhembí Morumbi São Paulo, mas, atualmente, sou estudante de Biblioteconomia e Ciência da Informação na UFSCar.

Sou um amante da cozinha e da arte, pois aprendi que cozinhamos com a memória dos outros.”



LOCAL DE ORIGEM

Araraquara, SP — Brasil

Sou de Aracoara. Ops, não! Eu sou de Araraquara, a Morada do Sol, assim como é conhecida hoje em dia. No entanto, antigamente, os indígenas que aqui viviam a chamavam de Aracoara (de “ará”, dia; “coara”, toca ou morada), sendo um lugar que podemos dizer que é a morada de algo amarelo alaranjado e muito quente.

Não é apenas o calor que faz a cidade ser marcante para todos que visitam pela primeira vez: logo que entramos, podemos sentir um ar cítrico que chega e fica. Devemos isso por possuírmos uma das maiores empresas de suco de laranja do país.

Quem acha que só temos isso, se engana: para aqueles beberões que gostam de fazer uma visita, temos a fonte da Heineken, uma das grandes marcas de cerveja do mundo. Também, passando pela cidade, perto da Matriz, se tiver a sorte de conversar com as pessoas mais velhas da cidade, poderá ser entretido com a lenda da escultura da águia que ali está protegendo todos de uma temida serpente.

Ficaram curiosos? Nada que uma visita não resolva.

Crédito da imagem: Mateus Mazzini

Hricet Lauz

Sérgio Bernardo de Figueiredo Cury

Ingredientes para a massa

- 500 g de semolina grossa;
- 250 g de açúcar;
- 120 ml de manteiga derretida;
- 400 ml de leite;
- 7 g de fermento químico em pó;
- cerca de 100 g de amêndoas sem pele.

Ingredientes para a calda

- 180 g de açúcar;
- 560 ml de água;
- sumo de ¼ de limão;
- 15 ml de água de flor de laranjeira ou de rosas.

Esse doce tradicional árabe é conhecido por diversos nomes como Hricet Lauz ou Ritz Lauz no Oriente Médio; Babousa no Egito; Revani na Turquia e possui diversos outros nomes em diferentes países, como Namoura.

Mesmo com esta vasta variedade de nomes que esse doce de semolina possui, não há o que se discutir em relação ao seu sabor pois, indiferente de onde e como você o peça, o sabor será idêntico, sendo uma das maravilhas advinda dos povos árabes.

Modo de preparo massa

- 1 Misture os ingredientes secos (semolina e açúcar), adicione a manteiga derretida junto com o leite. Misture, sem bater, com o auxílio de uma espátula até que a massa esteja homogênea e acrescente o fermento em pó delicadamente. Disponha a mistura em uma assadeira (20×30×4 cm) untada com margarina ou tahine (para quem preferir). Deixe repousar por aproximadamente 4 horas.
- 2 Com o auxílio de uma faca, demarque a massa em quadrados ou de acordo com a forma que preferir. Após isso, insira em cada quadrado 1 amêndoa sem pele.

Modo de preparo da calda

- 3 Leve ao fogo, até ferver, o açúcar e a água. Depois, abaixe o fogo e deixe cozinhar até atingir ponto de fio. Desligue o fogo e acrescente o sumo do limão e a água de flor de laranjeira ou de rosas (o de sua preferência).



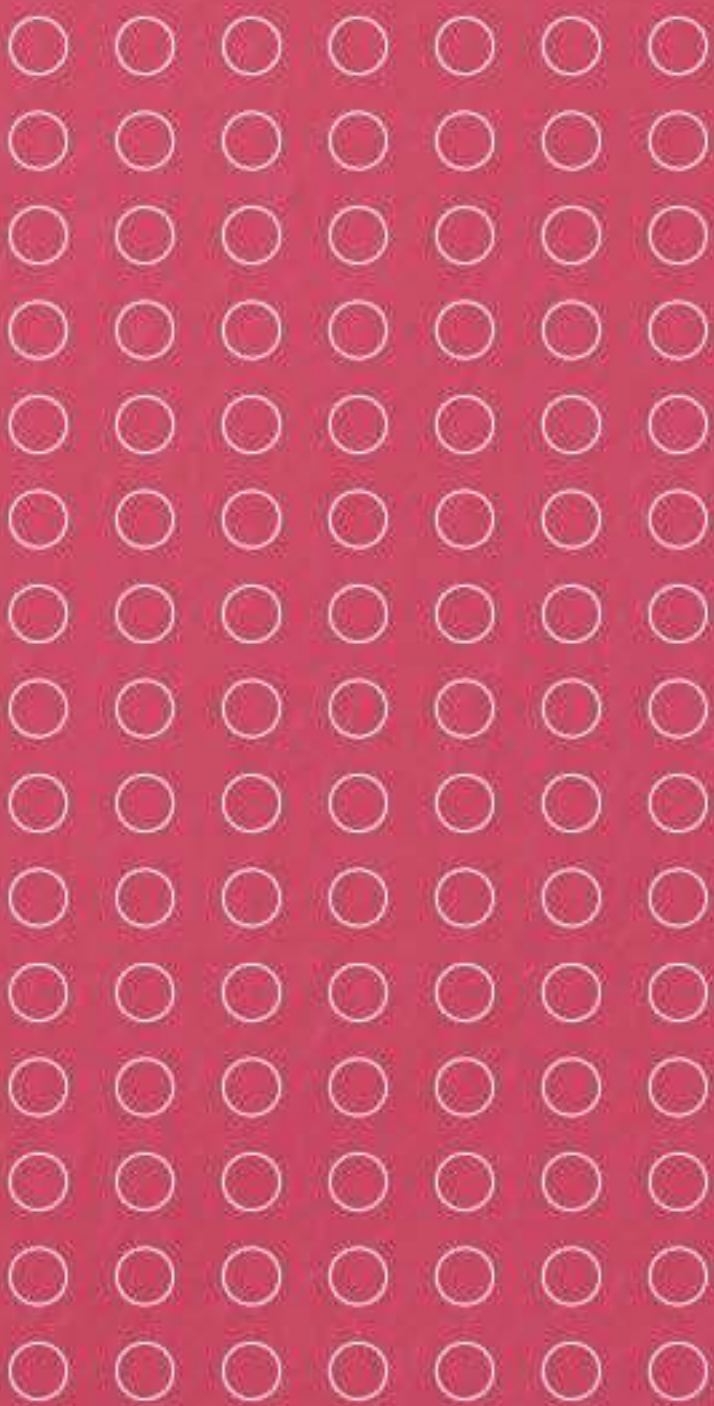
LEMBRANÇA

Esse doce me traz um quê de saudade, felicidade e tristeza. Lembro-me de quando morava em São Paulo: aos sábados minha mãe gostava de “bater perna” na 25 de março. Eu e meu pai éramos obrigados a ir, então ficávamos andando e conversando e em uma dessas vezes encontramos uma casa árabe. Entramos e pedi esse doce que tinha achado bonito, com aquela cor dourada e um “negocinho” em cima (hoje em dia sei que são amêndoas). Lembro até hoje o gosto daquele doce, e o que antes era uma tortura passou a se tornar divertido, pois sempre que íamos, ficávamos um bom tempo ali conversando e comendo essa delícia. Infelizmente na última vez que fui, tive que ir só, sem os papos e as conversas, mas com o mesmo sabor.

BORSCHT

Svetlana
Ruseishvili

Batumi -
Geórgia





Svetlana Ruseishvili

“Sou professora no Departamento de Sociologia, coordenadora acadêmica da Cátedra Sérgio Vieira de Mello (ACNUR, UFSCar) para refugiados e pesquisadora de migrações e refúgio.

Sou russa, moro no Brasil há 10 anos e já passei pelo doloroso processo de adaptação cultural, aprendizagem do idioma e superação da saudade da casa e da família.

Por isso, hoje me dedico à construção da Universidade como espaço acolhedor e intercultural, que se constrói por meio da convivência e diálogo com pessoas de outros lugares, de outras culturas.”



Batumi — Geórgia

Nasci em Batumi. Na época em que nasci, a cidade pertencia à República Autônoma Socialista Soviética da Adjária, que pertencia à República Socialista Soviética da Geórgia, que fazia parte da URSS. Hoje, Batumi faz parte da Geórgia.

Batumi fica na costa do Mar Negro, é uma cidade portuária importante. Me orgulho de dizer que Batumi sempre foi uma cidade multicultural, graças à circulação de pessoas por meio do porto. Havia cristãos e muçulmanos convivendo na mesma cidade com respeito e amizade. Havia adjários, georgianos, russos, gregos, armênios, turcos, árabes, búlgaros, ucranianos e muitas outras comunidades.

Crédito da imagem: Pixabay.com/svetlbel

Borscht (sopa de beterraba)

Svetlana Ruseishvili

Ingredientes

- 1 cebola;
- 1 cenoura;
- 3 beterrabas médias;
- 3 dentes de alho;
- 2 colheres de sopa de pasta de tomate;
- ½ repolho;
- 4 batatas;
- cheiro-verde (salsinha+cebolinha);
- *opcional*: caldo de carne e carne bovina.



LEMBRANÇA

Borscht me acompanha durante toda a minha vida. A minha avó materna fazia um bem gostoso. Comer borscht é maravilhoso quando faz muito frio. Você chega da rua, come esse caldo rico e colorido e sente o calor se espalhar pelo corpo e pela alma. Quando saí do meu país, fazia borscht para festas com amigos novos, para apresentar a cultura russa e para lembrar da minha casa.

Hoje, os meus filhos sabem que borscht faz parte da história da família deles.

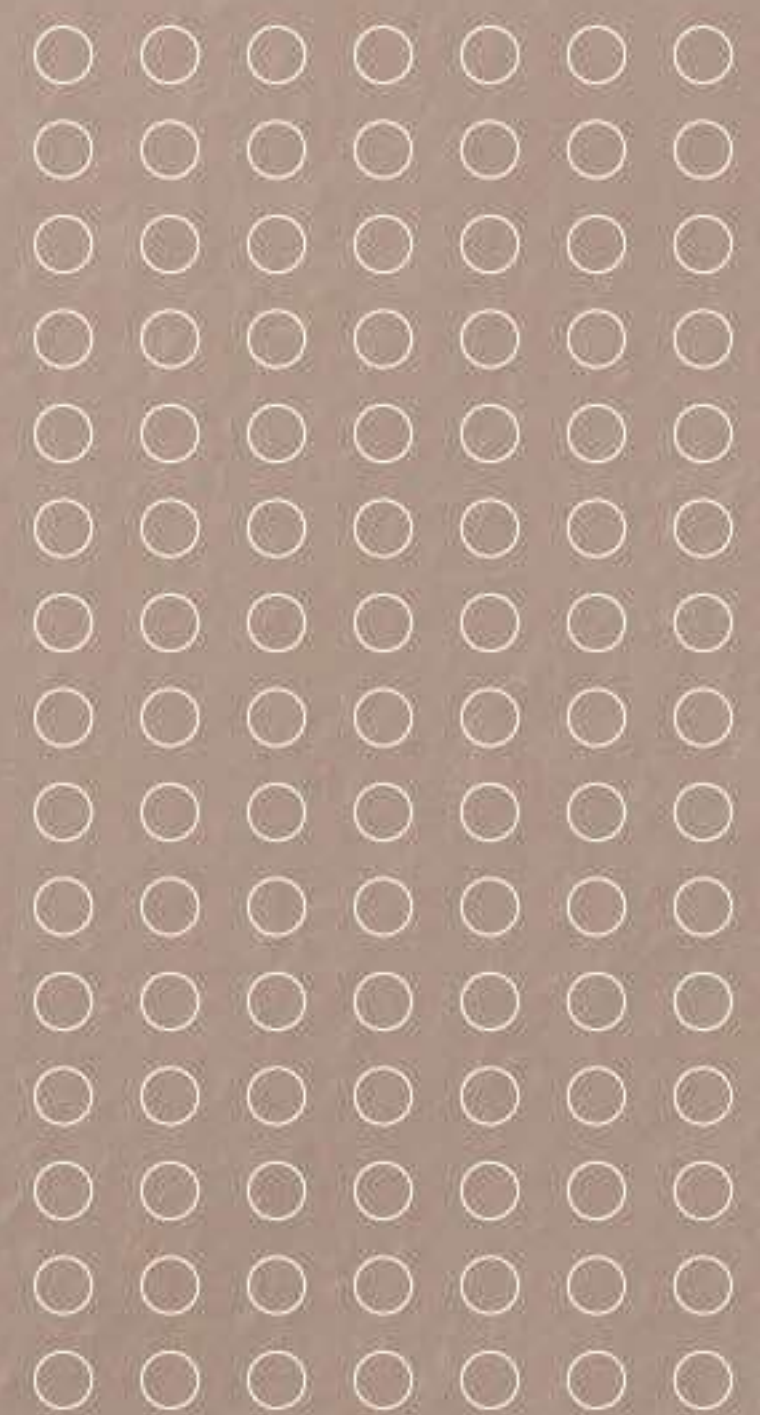
Modo de preparo

- 1** Pegue uma panela grande. Corte a cebola e o alho bem fininho e refogue no óleo de girassol ou azeite de oliva. Adicione a cenoura ralada e continue refogando. Depois, adicione as beterrabas raladas e refogue por mais 10 minutos.
- 2** Acrescente a pasta de tomate e continue refogando. Depois, coloque o caldo de legumes ou de carne até $\frac{3}{4}$ da panela. Adicione as batatas cortadas em cubos pequenos.
- 3** Depois de 15 minutos, adicione o repolho cortado em tirinhas. Cozinhe por 40 minutos em fogo brando. No final, adicione salsinha e cebolinha picados bem fininho. Sirva com creme azedo ou creme de leite (adicionar direto no prato).

Essa receita é uma das mais famosas da parte ocidental da ex-União Soviética. Digo isso porque, provavelmente, a receita é originária da Ucrânia, mas é consumida em diversos países do Leste Europeu.

CURIOSIDADES SOBRE A VINAGREIRA

**Maranhão -
Brasil**



Curiosidades sobre a vinagreira

Características da hortalixa

Vinagreira é a folha da planta desse mesmo nome. Conhecida também como quiabo-roxo, quiabo-azedo, caruru-azedo, azedinha, quiabo-róseo e rosélia, a vinagreira é um arbusto vigoroso, com caule que pode ser verde, vermelho ou arroxeado.

A planta pode chegar a até 3 metros de altura, contudo, enquanto hortalixa, efetua-se o manejo com corte, mantendo as plantas com 1 a 2 metros de altura. Suas folhas são alternadas, lobadas e dentadas, com coloração verde ou púrpura.

No Brasil, ocorrem sobretudo dois tipos: de folhagem verde, com nervuras vermelhas, e de folhagem avermelhada (púrpura). Seu surgimento é perene ou bianual.

A vinagreira na cultura popular

De acordo com a cultura popular maranhense, a vinagreira é considerada uma planta medicinal, com propriedades diuréticas, antiespasmódicas e digestivas. É utilizada também como laxante suave, corante, aromatizante e calmante.

É importante ressaltar, entretanto, que a ciência ainda não confirmou essas propriedades. Ainda na cultura popular, a vinagreira também serve de inspiração para algumas lendas.

Uma delas brinca com a aparência da vinagreira, que lembra bastante a Cannabis sativa (planta que dá origem à maco-nha), justificando preguiça e a moleza que o consumo da vinagreira pode produzir.

Texto extraído de: <https://saberhortifruti.com.br/maranhao-vinagreira/>

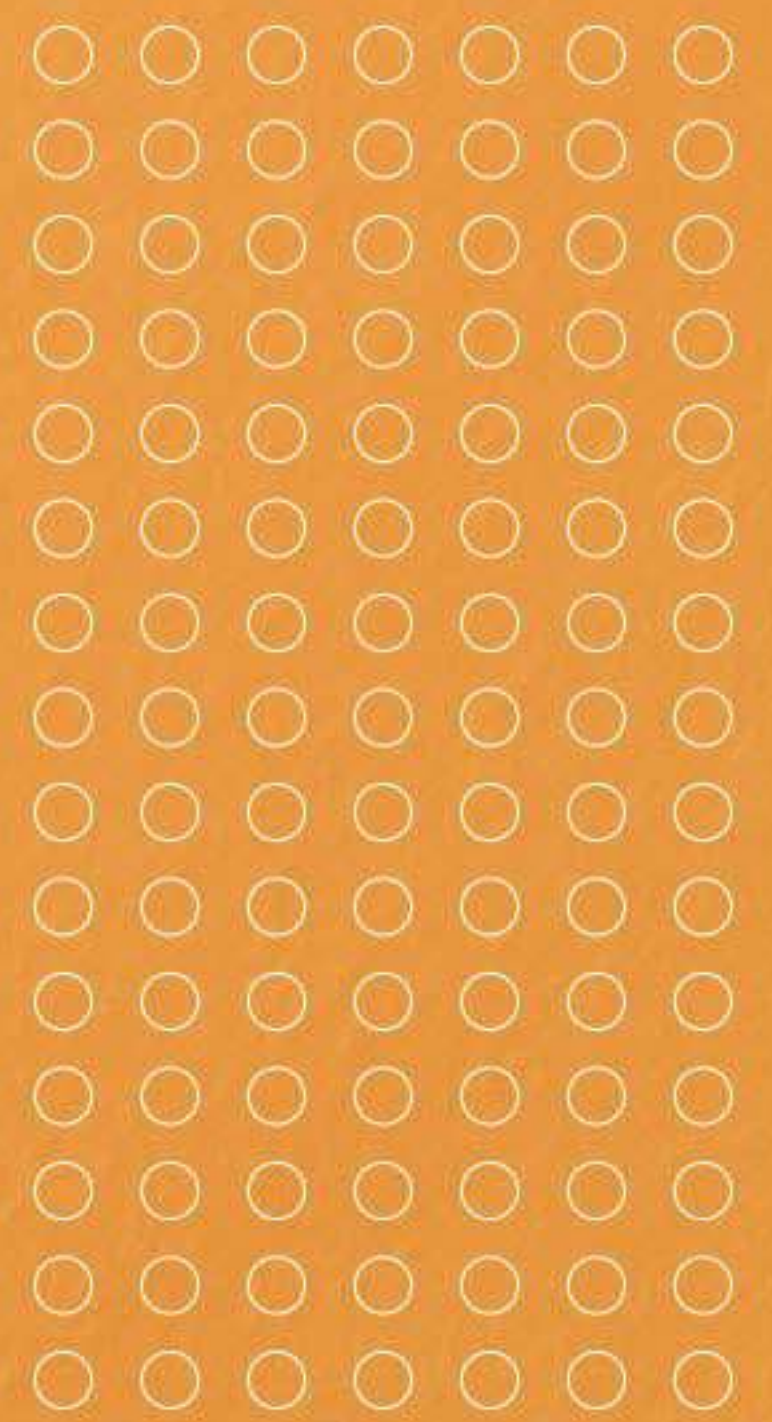
MOQUECA

Vanusa

Vieira Gomes

Aracruz,

ES - Brasil





Vanusa Vieira Gomes

“**M**eu nome é Vanusa Vieira Gomes, sou indígena da etnia Tupinikim. Minha aldeia se chama Irajá e fica localizada no município de Aracruz, Espírito Santo.

Atualmente estou cursando uma segunda graduação, curso Educação Física no campus de São Carlos, mas já sou formada em Serviço Social.

Participar do CulinARTES está sendo uma experiência incrível, pois nada melhor do que conhecer pessoas diferentes e ainda aprender receitas de comidas deliciosas.”



Aracruz, ES – Brasil

Aracruz é uma cidade do estado do Espírito Santo. Os habitantes se chamam aracruzenses. Sua população é formada por 101.220 habitantes.

Aracruz é o único município capixaba onde residem indígenas aldeados no estado do Espírito Santo, com duas etnias: Tupinikim e Guarani. Por ser uma cidade litorânea, Aracruz é sinônimo de muita beleza, tranquilidade e belíssimas praias. Além do belo litoral, você também terá a oportunidade de viver momentos de prazer e sossego através de gerações e roteiros gastronômico com fartas opções de comidas.

Crédito da imagem: folhalitoral.com.br

Moqueca

Vanusa Vieira Gomes

Ingredientes

- peixe;
- alho;
- 1 cebola picada;
- 1 tomate picado;
- 1 pimentão picado;
- coentro picado;
- limão;
- óleo;
- farinha de trigo;
- sal;
- colorau;
- água.



LEMBRANÇA

Relembrar é viver!

O preparo dessa receita me traz a lembrança de família reunida: final de semana com todos nós, filhos, genros, noras, netos e bisnetos. Esses eram momentos de confraternização e de muita alegria na casa dos nossos anciãos: meu pai, minha mãe e minha vovozinha, que já têm hoje os seus 108 anos.

Modo de preparo

- 1 Corte o peixe em postas e tempere com sal, limão e alho.
- 2 Em uma panela, coloque uma quantidade de óleo que quase cubra o peixe. Esquente o óleo até o ponto de fritura.
- 3 Passe as postas na farinha de trigo e frite.
- 4 Depois de todo o peixe frito, faça o molho para moqueca. Em uma panela (geralmente usamos a de barro), refogue o alho e a cebola e coloque o colorau.
- 5 Em seguida, coloque o peixe frito e, por cima, o tomate, o pimentão e o coentro picado. Coloque, também, água até que quase cubra o peixe. Tampe e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos, até que o caldo engrosse um pouco.

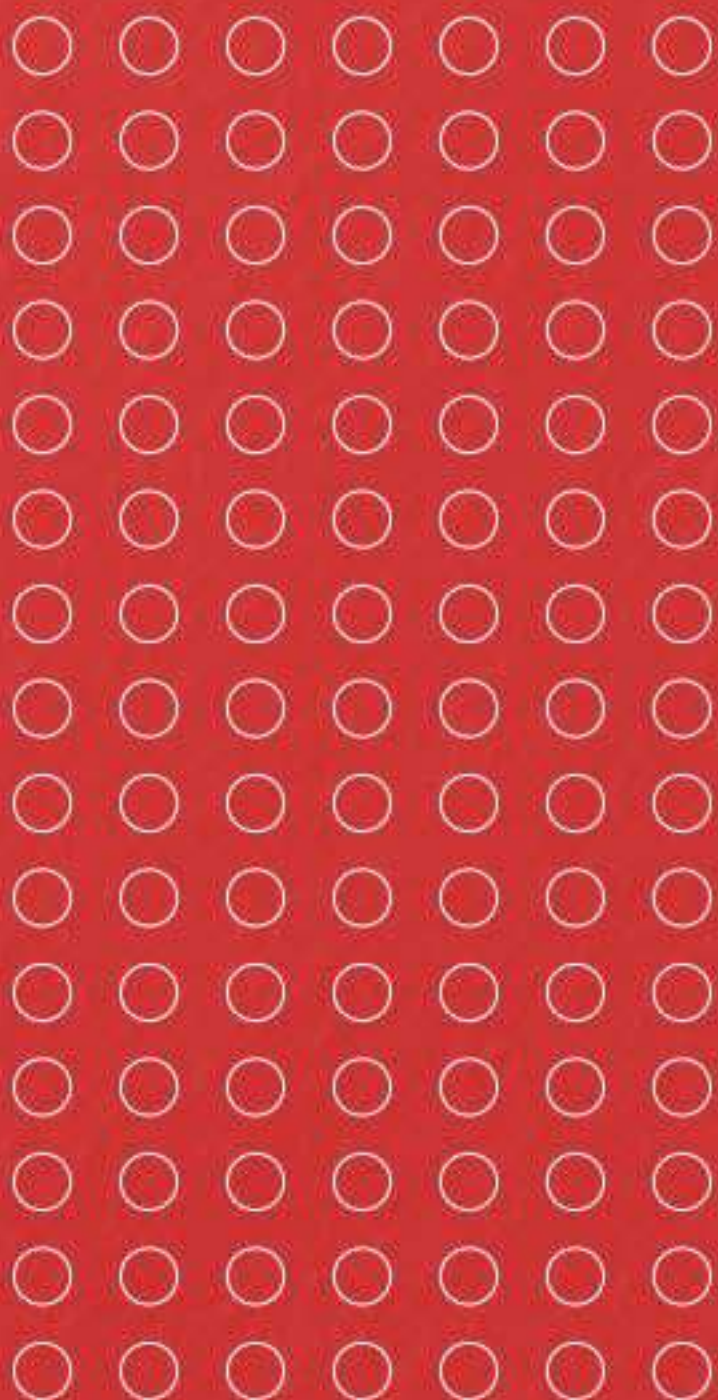
GRIYO

Weldy

Saint-Fleur

Milot -

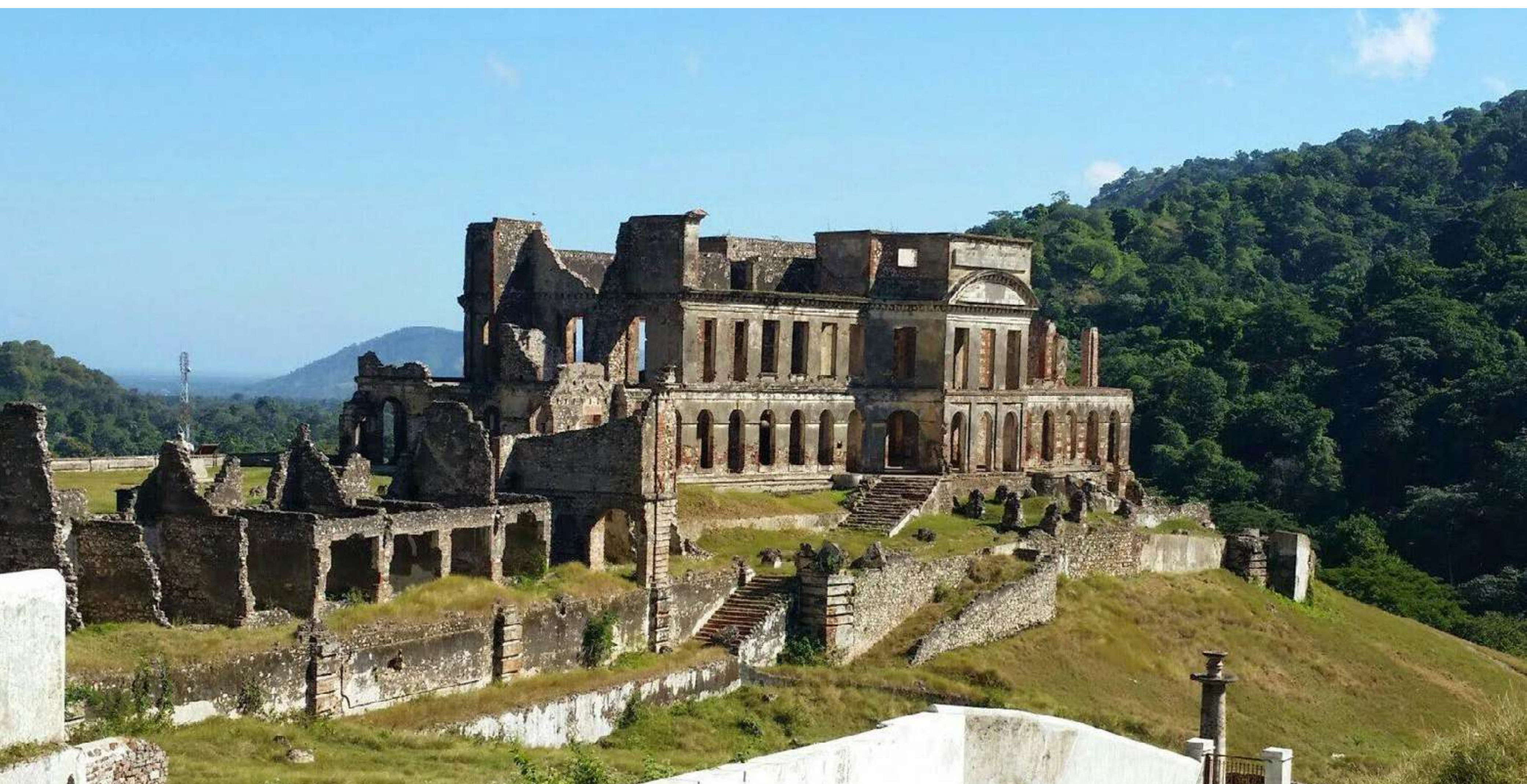
Haiti





Weldy Saint-Fleur

“Eu sou Weldy Saint-Fleur, de nacionalidade haitiana. Eu nasci em Milot, uma cidade simbólica, histórica e turística do estado do norte do Haiti. Sou formado em Engenharia Agrônômica desde 2017 pela Université Chrétienne du Nord d’Haïti – UCNH; Mestrando em Agroecologia e Desenvolvimento Rural na linha de pesquisa Tecnologias e processos em sistemas agroecológicos, da Universidade Federal de São Carlos – UFSCAR, Campus Araras, SP (2020); e Doutorando em Geografia na Universidade Laval, Québec-Canadá.





Em minha concepção, a cultura é uma arte e um conjunto de práticas, conhecimentos, tradições e normas de um povo que todos precisamos proteger e multiplicar para as gerações futuras. Sem cultura, não teríamos a sociedade que temos hoje.

Conheço minha identidade graças à cultura. Portanto, apoio todas as ações culturais concretas que visam a permanência e o resgate cultural.

Levo minha cultura para onde vou. As tradições e normas da minha comunidade, a comida haitiana, o modo de tratar as pessoas, a maneira de viver fora do meu país: tudo isso reflete a cultura social do Haiti.

”

Link para o vídeo com a tradução em Libras

<https://youtu.be/IFObtpl7lvY>

Ingredientes

- banana-da-terra (verde);
- carne de porco;
- salada ralada (cenoura, cebola, repolho e pimentão);
- *opcional*: pimenta a gosto.



LEMBRANÇA

Essa receita me traz muitas lembranças da minha família. Todo mundo em casa gosta de comer esse prato que traz felicidade entre nós — todos ficam felizes quando o comemos. Um prato nunca é suficiente, pois é tão gostoso, simples e formidável.

Em casa, quando saímos com toda a família para restaurantes, quase todos pedem Griyo. Esse prato é também típico no Haiti. Ele traz um aspecto cultural muito forte, que faz você sentir como se tivesse que saboreá-lo com delicadeza e carinho. Só preciso ver uma banana verde para me lembrar do Griyo.

Modo de preparo

- 1** Descasque as bananas, deixe-as inteiras e frite no óleo bem quente entre 5 a 7 minutos. Tire-as do óleo e corte-as em pedacinhos. Faça um tempero com água, sal e outros ingredientes.
- 2** Amasse cada pedacinho de banana com a parte de baixo de um copo, passe-as no tempero e coloque para fritar até ficar crocante.
- 3** Prepare a carne com um bom tempero, corte-a em pedacinhos e frite-a no ponto crocante, do mesmo modo que a banana. Prepare a salada. No final, terá o seguinte resultado:



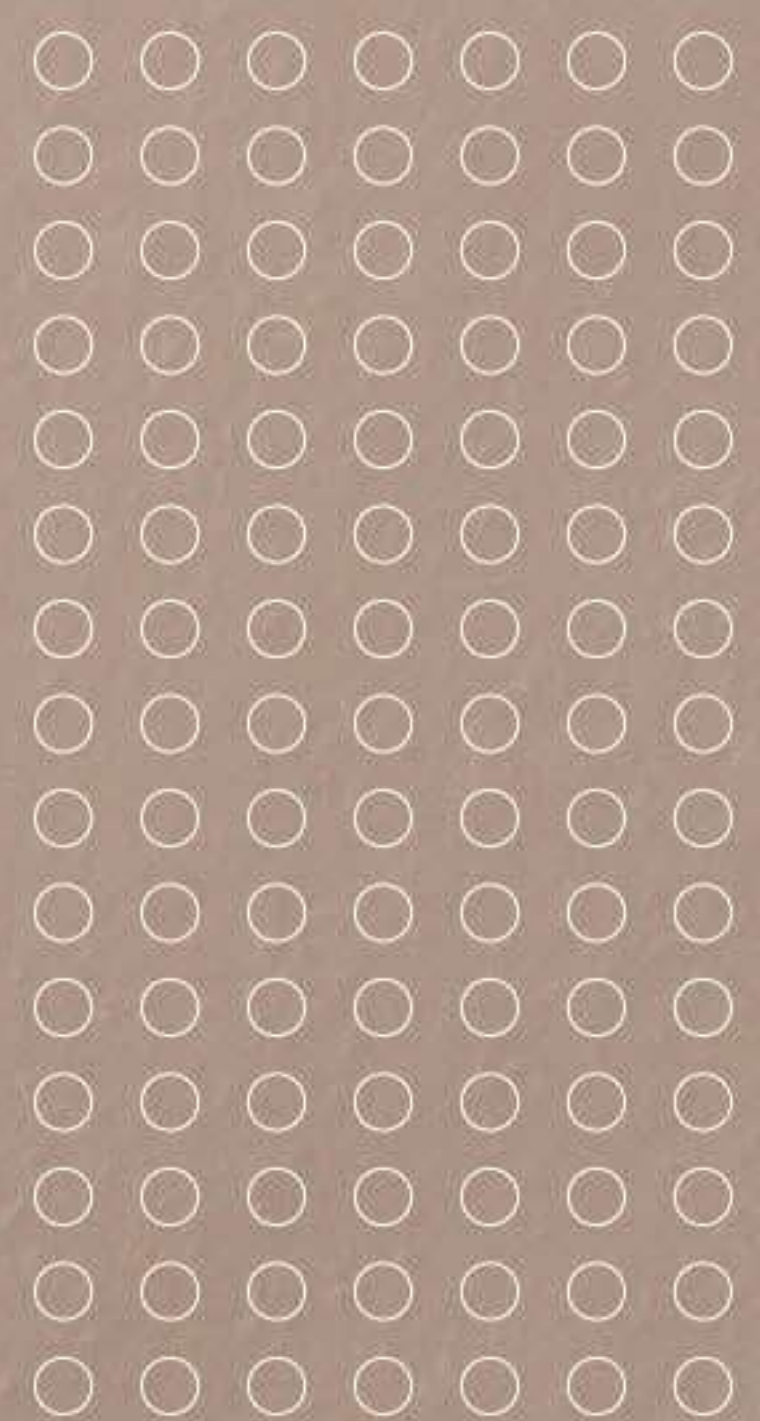
Link para o vídeo com a tradução em Libras

<https://youtu.be/KXsFQGfbsfQ>

CURIOSIDADES SOBRE AS PIMENTAS DO ALTO RIO NEGREO



**São Gabriel da Cachoeira,
AM - Brasil**



Curiosidades sobre as pimentas do Alto Rio Negro

É um privilégio poder compartilhar um pouco do que sei sobre as variedades de pimenta de minha região, na culinária tradicional indígena do Alto Rio Negro, no município de São Gabriel da Cachoeira. A pimenta sempre fez parte da nossa alimentação, sendo um dos cultivos de maior relevância na região, com significados que vão muito além do valor nutritivo.

Hoje, sabemos que o grupo mais diversificado de pimentas das espécies *Capsicum chinense* e *Capsicum frutescens* está presente na nossa região, onde encontramos uma multiplicidade de pimentas picantes e cheirosas, que conhecemos por suas cores, formas e tamanhos. São cultivadas frequentemente em nossos quintais, roças, sítios e nas comunidades indígenas de forma geral. É o nosso tempero apimentado que dá destaque ao sabor de inúmeros pratos típicos, desde peixe até carnes de caça, por exemplo.

As pimentas também são chamadas por nomes que remetem a sua semelhança com a forma de frutas ou animais, como as pimentas braço de camarão, bico de mutum, bico de peixe, dente de onça, fruta de abiu, jolokia baniwa e bunda de saúva. Entre as mais conhecidas estão a pimenta malagueta, murupi, pimenta de cheiro e pimenta roxa. As pimentas se usam com preparos de todo tipo – *in natura*, seca e moída, em molhos variados, encontrados em feiras regionais naturalmente – e são consumidas e prepara-

das de várias maneiras por métodos indígenas, distintos em cada etnia, sendo que os mais comuns são os molhos de arubé e o tucupi apimentado, engrossados com a própria massa do suco da mandioca, sal e outros temperos.

Temos a ilustre pimenta jiquitaia, uma mistura de várias pimentas que são secas ao calor de moquém, piladas com sal até virarem um pó bem fino e com alta picância, de aroma e sabor intensos. As pimentas estão amplamente distribuídas em toda a Amazônia, região considerada como o centro de maior diversidade da espécie *Capsicum chinense*, reconhecida como a mais brasileira das cinco espécies cultivadas pelos povos originários. *Biâ*, pimenta na língua tukano, está enraizada no centro da nossa formação etno-cultural, que possui marcas dessa nossa verdadeira joia histórica da culinária amazonense.

Referências

1. CASTRO, R. V.; ALMEIDA, L. S. Ser estudante no ensino superior: observatório dos percursos académicos dos estudantes da UMINHO. *In*: CASTRO, R. V.; ALMEIDA, L. S. (Org). **Ser estudante no ensino superior: o caso dos estudantes do primeiro ano**. Minho: Centro de Investigação em Educação (CIEd) Instituto de Educação, Universidade do Minho, 2016.
2. POLIZZI, C; LYNN, S. J.; PERRY, A. Stress and coping in the Time of COVID-19: pathways to resilience and recovery. **Clinical Neuropsychiatry**, v. 17, n. 2, p. 59-62, 2020.
3. ALLOWAY, T.; RUNAC, R.; QURESHI, M. *et al.* Is Facebook Linked to selfishness? Investigating the relationships among social media use, empathy, and narcissism. **Social Networking**, v. 3, n. 3, p. 150-158, 2014.
4. DAL' BÓ, T. L. **Construindo pontes: o ingresso de estudantes indígenas na UFSCar: uma discussão sobre “cultura” e “conhecimento tradicional”**. 2011. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) - Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2010.
5. PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS. **Exposição fotográfica virtual: os treze anos de presença(s) indígenas na UFSCar**. Disponível em: <http://www.prograd.ufscar.br/estudantes-de-graduacao/povos-indigenas-na-ufscar>. Acesso em: 17 dez. 2020.
6. UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS. **Política de ações afirmativas, diversidade e equidade da Universidade Federal de São Carlos**. São Carlos: UFSCar, 2016.
7. SALA, J. B; PERES, R. G.; JUBILUT, L. L; WALDELY, A. B; ROSA, W. T. L. **15 anos de Cátedra Sérgio Vieira de Mello no Brasil: Universidades e pessoas refugiadas**. São Bernardo do Campo, SP: Universidade Federal do ABC, 2020.
8. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **PEC-G**. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/pec-g>. Acesso em: 19 dez. 2020.