

Ebook da Culinária Guarani

Educação alimentar na Escola NhuPorã

INCLUI RECEITAS TRADICIONAIS



Apresentação

Quando na reserva não há mais lenha, não é apenas o alimento que deixa de ser preparado, a tradição do ensinamento através da oralidade também é afetada.

Tekohape ndaipori jave jepe'a, ndaha'ei tembi'u jejaponte ohupyty, teko ñe'ẽ rupive ñembo'eva ave ohupyty. (Dorcinda Paulo)

Os tekoha são para o povo Guarani lugares do bem-viver. O lugar onde se desenvolve o modo de ser, ñande reko katu, um jeito harmonioso de estar no mundo, sendo bom e justo com as outras pessoas, os animais, as plantas e a terra. Nos tekoha, planta-se e se tira o que comer. A partir deles é garantida a segurança alimentar e nutricional e mantida a cultura alimentar. No entanto, os sistemas alimentares tradicionais estão ameaçados e em pleno processo de transformação, juntamente com os hábitos alimentares. Sabemos que não haverá volta ao passado, são novos os desafios que se apresentam, e é cada vez mais importante a compreensão sobre as consequências das mudanças na alimentação, na saúde e nos sistemas de produção da culinária guarani. Com esta publicação, pretendemos fomentar o debate sobre a cultura e transição alimentar entre o povo Guarani, a partir da realidade e das experiências de educação alimentar e nutricional que estão sendo desenvolvidas na Reserva Indígena Nhu Porã em Torres.

Faz parte da cultura alimentar a troca de alimentos plantados e coletados em seus próprios quintais, bem como o compartilhamento das preparações

culinárias feitas em suas casas. Este livro de receitas surge com o objetivo de resgatar e compartilhar receitas tradicionais e incentivar o consumo de alimentos produzidos na aldeia.

Fogo A importância do fogo para culinária guarani

O fogo ocupa uma posição central na vida guarani, tanto na cocção dos alimentos quanto para a transmissão e circulação de conhecimentos.

Sentados à beira do fogo, assam os alimentos enquanto os mais velhos transferem conhecimentos tradicionais aos seus descendentes, estreitam a relação familiar e tomam importantes decisões políticas. Em volta do fogo acontecem também batismo das crianças, do milho e outras festividades. Alimentos e bebidas à base de milho branco – como a chicha e as broas –, batatas e outras raízes são distribuídos e compartilhados por todos, como também a carne de caça e o mel.

Receitas tradicionais

As receitas culinárias tradicionais dos povos Guaranis são repassadas de geração para geração. As receitas têm relação com a disponibilidade de seus ingredientes por meio do cultivo, da coleta, da caça e da pesca. Com o passar das gerações, as receitas culinárias tradicionais passaram por mudanças, mantendo o uso de alimentos encontrados e cultivados na aldeia e incorporando produtos e ingredientes comprados na cidade.

É interessante que algumas dessas receitas tradicionais façam parte do cardápio da Escola com as adaptações necessárias à dinâmica e volume da alimentação escolar para atender às especificidades culturais da comunidade

indígena .

Preparações culinárias Guaranis

Abaixo listamos cinco preparações que podem ser produzidas e servidas nas escolas, como forma de incentivar o conhecimento e a valorização da cultura alimentar tradicional entre os jovens escolares. É importante reconhecer a relevância e a preferência dos alimentos produzidos localmente nos preparos, porém, considerando a intenção de incentivo para que essas receitas venham a compor cardápios escolares, trazemos também referências de preparos com alimentos comprados no mercado.

Jopara é uma preparação culinária feita com arroz, feijão e carne. Tradicionalmente, é feita com carne de caça, arroz socado no pilão e feijão, mas vem sendo preparada com cortes de carne bovina, suína e frango. O arroz plantado na aldeia, tradicionalmente socado no pilão, tem sido substituído por arroz comprado polido, e no lugar do feijão komanda pode ser usado feijão carioca ou feijão preto. Essa preparação, quando elaborada na forma tradicional, tem sua apresentação em caldo, similar a uma sopa. No entanto, observamos que sua apresentação também pode ser feita sem o caldo.

Lokro é uma preparação feita com milho socado no pilão, podendo ser substituído por canjica amarela ou branca, junto com puchero (carne bovina com ossos). Para a alimentação escolar, nas escolas da aldeia, o puchero é substituído por carne bovina cortada em cubos.

O **beiju** é preparado com polvilho, mandioca ou farinha de mandioca, diferente de outros povos Guarani, que utilizam o milho . Geralmente, o beiju é preparado em uma frigideira semelhante às de panqueca. Na cultura alimentar dos Guarani, o polvilho é feito pelos próprios indígenas a partir da mandioca ralada, espremida com um pano limpo, e o caldo resultante fica um tempo “descansando” para que, ao separar-se do líquido, possa-se retirar o polvilho do fundo do recipiente.

Mbaipy hũ é um caldo preparado tradicionalmente com milho socado no pilão e frango ou galinha criados pela própria aldeia no quintal das casas. Atualmente, o mbaipy hũ pode ser feito a partir de milho verde e frango de granja comprados na cidade. Para os escolares, pode-se usar o peito de frango, por ser um corte mais macio, com mais carne e menos gordura.

Já a **chicha** ou kaguí é uma bebida muito conhecida na Aldeia, preparada tradicionalmente com milho saboró (FALCÃO, 2018). Pode ser alcoólica, resultado da fermentação em sete dias; e não alcoólica, servida no mesmo dia de seu preparo, como um suco. A chicha pode ser preparada adicionada de batata-doce ou mandioca para dar um sabor mais adocicado e, quando feita apenas com o milho verde, pode-se acrescentar melado de cana-de-açúcar ao final do preparo. Normalmente, é consumida no café da manhã, acompanhada de mandioca cozida.

Temperos não faziam parte da cultura alimentar indígena. Os alimentos eram preparados apenas de modo in natura para suas refeições. A partir da influência não indígena, esse hábito foi alterado, de modo que foram acrescentados às preparações temperos e outros ingredientes, como sal, cebola, alho, cheiro- -verde (salsinha, cebolinha e/ou coentro), óleo de soja e manteiga.

As receitas culinárias tradicionais escolhidas foram trazidas pelos próprios alunos, após uma extensa pesquisa de campo com seus familiares e os anciãos da Aldeia. A elaboração deste livro de receitas teve como objetivo torná-las de fácil execução, de forma que sejam técnica e financeiramente acessíveis para a alimentação escolar. A elaboração das receitas culinárias tradicionais indígenas selecionadas foi um desafio, pois o relato foi realizado em conversa informal a partir de informações estimadas de acordo com suas realidades. Mesmo partindo de relato informal, a elaboração desta seleção demonstra que a adoção das receitas tradicionais indígenas na alimentação escolar tem grande potencial. São preparações baseadas em ingredientes acessíveis e de fácil execução, sendo a situação ideal a aquisição local dos

ingredientes através da compra direta de agricultores familiares indígenas.

Jopara

Ingrediente

11 xícaras de chá cheias de arroz branco (1800gr)

4 ½ xícaras de chá cheias de feijão carioca (750 gr)

6 ½ colheres de sopa cheias de cebola picada (75gr)

9 colheres de chá rasas de sal (45gr)

6 colheres de servir de carne bovina em cubos (950gr)

9 colheres de sopa de óleo de soja (68g)

Modo de preparo:

Deixe o feijão de molho por 12 horas, depois jogue fora a água do molho e lave o feijão. Corte a carne e a cebola em cubos pequenos. Em uma panela de pressão, coloque o óleo e doure a cebola. Adicione a carne e frite até dourar. Acrescente água até cobrir a carne e cozinhe na pressão por 30 minutos. Desligue o fogo, abra a panela e coloque junto o feijão, o sal e água suficiente para que fique três dedos acima do feijão. Cozinhe na pressão por mais 10 minutos. Depois acrescente o arroz cru na panela e água para formar o caldo da jopara. Deixe cozinhar na panela aberta por 10 minutos ou até o arroz estar cozido. Sirva.

Observações: É opcional o uso de cheiro verde.

Porção individual por faixa etária:

250 g (2 conchas médias fundas) por estudante entre 4 e 5 anos

350 g (3 conchas médias fundas) por estudante entre 6 e 10 anos

460 g (4 conchas médias fundas) por estudante entre 11 e 15 anos

Rendimento total:

10 estudantes de 4 a 5 anos, 10 estudantes de 6 a 10 anos e 10 estudantes de 11 a 15 anos

Lokro

Ingredientes

12 ½ xícaras de chá de canjica amarela (1.800gr)

6 colheres de servir de carne bovina em cubos (músculo)
(950gr)

9 colheres de chá rasas de sal (45gr)

9 colheres de sopa de Óleo de soja (68gr)

Modo de preparo:

Deixe a canjica de molho de um dia para o outro. Cozinhar a canjica separadamente dos demais ingredientes. Fritar a carne com o óleo e a cebola. Adicionar a canjica cozida à carne. Acrescentar água o suficiente para que a preparação fique com consistência de uma sopa espessa. Se preferir, pode liquidificar a canjica (milho).

Porção individual por faixa etária:

240 g (2 ½ conchas médias fundas) por estudante entre 4 e 5 anos.

280 g (3 conchas médias fundas) por estudante entre 6 e 10 anos.

320 g (3 ½ conchas médias fundas) por estudante entre 11 e 15 anos.

Rendimento total:

10 estudantes de 4 a 5 anos, 10 estudantes de 6 a 10 anos e 10 estudantes de 11 a 15 anos

Mbaipy hu

Ingrediente

9 colheres de servir cheias de Milho verde debulhado (900gr)

36 colheres de sopa de Filé de peito de frango (em cubos) (950gr)

9 colheres de chá rasas de sal (45gr)

9 colheres de sopa de óleo de soja (68gr)

Modo de preparo:

Aquecer o óleo em uma panela e fritar o frango com o sal até dourar e começar a desmanchar. Adicionar o milho ralado ao frango, refogar em fogo baixo raspando sempre o fundo da panela. Quando começar a dourar a massa do milho presa no fundo da panela, adicionar água (1.050 ml ou o triplo da quantidade de milho) e raspar até soltar toda a raspa. Tampar e deixar cozinhar em fogo médio por cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando. Depois de cozido, sirva.

Observações:

Para a receita pode-se usar outros cortes de frango que devem ser desossados antes do preparo. É opcional o uso de temperos naturais como alho, cebola e cheiro verde.

Porção individual por faixa etária:

85 g (1 colher de servir rasa) por estudante entre 4 e 5 anos

95 g (1 concha média funda) por estudante entre 6 e 10 anos

130 g (1 ½ concha) por estudante entre 11 e 15 anos

Rendimento total:

10 estudantes de 4 a 5 anos, 10 estudantes de 6 a 10 anos e 10 estudantes de 11 a 15 anos

Beiju

Ingredientes

38 ½ pedaços médios de **Mandioca** (2.190gr)

6 ½ colheres de sopa de **Óleo de soja** (45gr)

Modo de preparo:

Rale a mandioca e reserve. Unte uma frigideira com um pouco do óleo de soja usando um pincel (ou guardanapo) e aqueça. Em seguida espalhe uma parte da massa de mandioca ralada na frigideira e pressione com uma colher de forma que pareça uma panqueca e fique com uma espes

sura fina. Vire a massa na frigideira e, quando estiver cozida, retire.

Sirva. **Observações:** O beiju pode ser assado no forno em vez de frito na frigideira. Para a alimentação escolar, a mandioca ralada pode ser substituída por polvilho doce.

Porção individual por faixa etária:

50 g (1 unidade) por estudante entre 4 e 5 anos

75 g (1 ½ unidade) por estudante entre 6 e 10 anos

100 g (2 unidades) por estudante entre 11 e 15 anos

Rendimento total:

10 estudantes de 4 a 5 anos, 10 estudantes de 6 a 10 anos e 10 estudantes de 11 a 15 anos

Chicha

Ingredientes

11 ½ colheres de servir cheias de milho verde debulhado (1.300 gr)

28 xícaras de chá de Água(6.550 ml)

Modo de preparo:

Higienizar o milho verde e retirá-lo da espiga com faca. Triturar no liquidificador. Ferver a água, acrescentar o milho triturado e deixá-lo cozinhar até diluir todo o amido. Coar a mistura com peneira, ou servir sem coar. A chicha ficará com consistência líquida levemente espessa. Poderá ser servida morna ou gelada. Adoçar é opcional.

Observações: O milho verde precisa estar no início da maturação e pode ser substituído por canjica amarela ou canjica branca.

Porção individual por faixa etária:

125 g ou 120 ml (1/2 copo de requeijão) por estudante entre 4 e 5 anos

156 g ou 150 ml (1/2 copo americano duplo) por estudante entre 6 e 10 anos

211 g ou 200 ml (1/2 copo americano) por estudante entre 11 e 15 anos

Rendimento total:

10 estudantes de 4 a 5 anos, 10 estudantes de 6 a 10 anos e 10 estudantes de 11 a 15 anos.

Referências da Pesquisa

ALVES, J. C. **Ka'a kuérahá yvakuera oje'úva**. Quintais agroflorestais na Reser va Te'Yikuê em Caarapó, Mato Grosso do Sul: segurança alimentar às famílias indígenas. Dissertação (Mestrado em Agricultura Orgânica) – Instituto de Agro nomia, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, 2016.

BELLINGER, C; ANDRADE, L. M. M. **Alimentação nas escolas indígenas**: desa fios para incorporar práticas e saberes. São Paulo: CPI-SP, 2016. Disponível em: https://cpisp.org.br/wp-content/uploads/2016/05/Alimentacao_Escolas_Indi genas.pdf.

BENITES, E. **Oguata Pyahu (Uma Nova Caminhada) no processo de des construção e construção da Educação Escolar Indígena da Aldeia Te'yikue**. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, 2014. Disponível em: <https://site.ucdb.br/public/md-disserta coes/13832-eleil-benites.pdf>.

BRAND, A. “Quando chegou esses que são nossos contrários” – a ocupação espacial e o processo de confinamento dos Kaiowa e Guarani no Mato Grosso do Sul. **Multitemas**, Campo Grande, n.12, p. 21-48, 1998. Disponível em: <https://www.multitemas.ucdb.br/multitemas/article/view/1235>.

BRASIL. **Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006**. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/conferencia/documentos/lei-de-seguranca-aliment ar-e-nutricional>.

BRASIL. MDS. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: MDS, 2012. Disponível em: <https://alimentacaoescolar.org.br/acervo/marco-de-referencia-de-educacao-alimentar-e-n utricional-para-politicas-publicas>.

BRASIL. MS. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. 1. reimpr. Bra sília: MS, 2014. Disponível em: https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed .pdf.

Acesso em: 20 jul. 2022.