

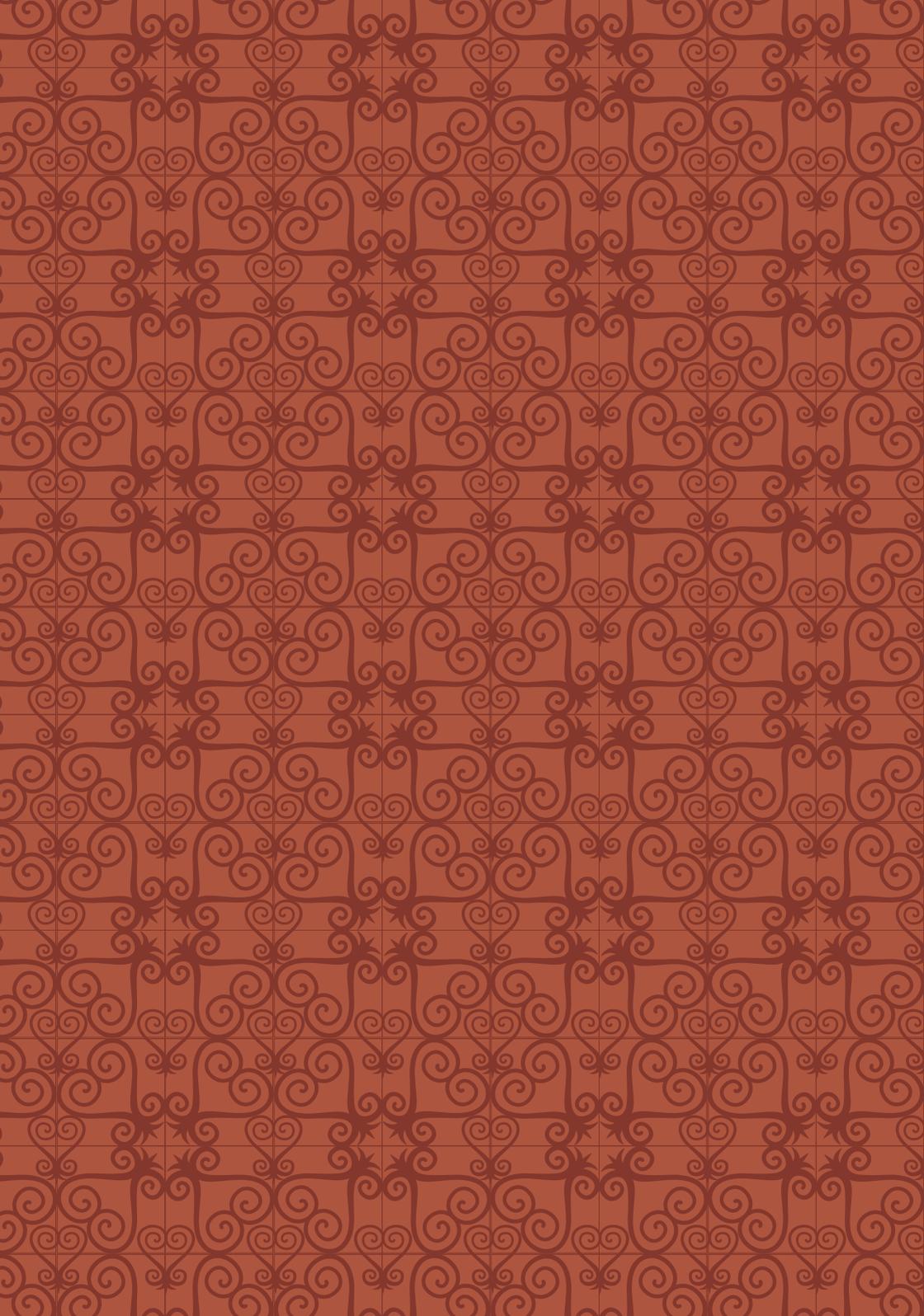


# Pratos de Memória

RECEITAS DA NOSSA HISTÓRIA



COMUNIDADE  
**VIVA**  
SEM FOME



Foi de uma conversa com famílias que recebem as cestas básicas do Comunidade Viva Sem Fome sobre o fubá, que nasceu a ideia de fazer este pequeno livro de receitas e histórias.

**Durante o papo, a gente trocava ideia sobre como ele, que é uma farinha feita a partir do milho, acaba virando sempre angu, apesar de ter outras infinitas formas de ser preparado.**

Juntos, achamos que a melhor forma de descobrir novos jeitos de preparar os alimentos seria, por mais contraditório que pareça, **olhando para o passado.**

A ideia então foi puxar da memória pratos feitos pelos mais velhos, principalmente nossas mães e avós que, mesmo sem muitos recursos, inventavam formas de aproveitar ao máximo cada ingrediente.



Este pequeno caderno de receitas foi construído a muitas mãos e memórias, a partir de uma parceria do Comunidade Viva Sem Fome com o Kilombo Manzo Ngunzo Kaiango e as pessoas de outros grupos que enviaram as suas receitas.

Ah, como não couberam todas as receitas aqui, vamos postar outras no nosso site, que é **[www.comunidadevivasemfome.org.br](http://www.comunidadevivasemfome.org.br)** e no nosso Instagram, **@comunidadevivasemfome**. Acesse e compartilhe com outras pessoas da sua comunidade!



# Meu cinco sentido



Por toda vida, sempre despertei muito sentido.  
Na infância, aprendi na escola que temos apenas cinco sentido.

Mas nós mulheres, principalmente nós negras, buscamos outros sentidos para dar mais sentido à vida.

O de sobreviver, resistir.

E nesse sentido da pandemia vou ressignificando os meu cinco sentidos sabendo que sobrevivi a muitas outras pandemias, que sou cria do isolamento social.

Mas o que me traz sentido agora é a falta dos cinco sentidos a que o vírus me limitou sentir.

Sem cheiro. Esse insiste em mim:  
o cheiro do amor.



Sem tato, tenho usado muito mais os dedos para me comunicar.

Sem paladar, aprendi várias receitas de macarrão, farinha e fubá.

Sem ver, embora esse ainda se faça presente, me dá oportunidade de a partir de mim, enxergar os outros.

Sem ouvir. Não sinto mais esse de quem está no poder. A solução.

Mas o meu sentido maior é acreditar, esperar, determinar e alcançar.

É nesse sentido que me apego, é nesse sentido para não perder os cinco sentidos guardados em mim.

Makota Kidoialê  
O cinco sentidos do esperar  
(2020)



# Sucos que levam Manga



Conhecida como a rainha das frutas, a manga tem muitas variedades e é sucesso no prato e no copo de muita gente. Tanto a polpa quanto a casca podem ser usadas para fazer suco!

A receita do suco de cascas de manga veio do quadro Cozinha Inteligente, da TV Sala de Espera, programa realizado em 1995 pela AIC- Agência de Iniciativas Cidadãs com moradores dos bairros Ribeiro de Abreu e Paulo VI, que ficam na regional nordeste de BH.

Já o suco de manga com gengibre foi ensinado pela Luana Stefani Alves de Oliveira, que tem 34 anos e mora no Kilombo Souza, no bairro Santa Tereza, também em Belo Horizonte. Ela é formada em gastronomia e tem as receitas aprovadas pela mãe, Sueli, e o padraço, Marcos.

Luana começou a fazer os experimentos com sucos naturais no ano passado e hoje toma no café da manhã, almoço e no café da tarde. Ela já percebe os benefícios do suco, que além de uma delícia, ajudam no funcionamento do intestino.



# Receita de Suco de Cascas de Manga:



## **INGREDIENTES**

2 xícaras de  
casca de manga

1 litro e meio de  
água filtrada



## **MODO DE FAZER:**

---

Coloque no liquidificador 2 xícaras de cascas de manga bem lavadas, 1 litro e meio de água filtrada e açúcar à gosto, se quiser. Bata por mais ou menos 2 minutos, depois coe e sirva bem gelado!

Você pode fazer este suco com cascas de abacaxi, goiaba, caqui e pera.

No caso do abacaxi, as cascas devem ser cozidas durante 15 minutos antes de fazer o suco.

# Receita de Suco de Manga com Gengibre:



## **MODO DE FAZER:**

---

Bata tudo no liquidificador.  
Se precisar, você pode coar.

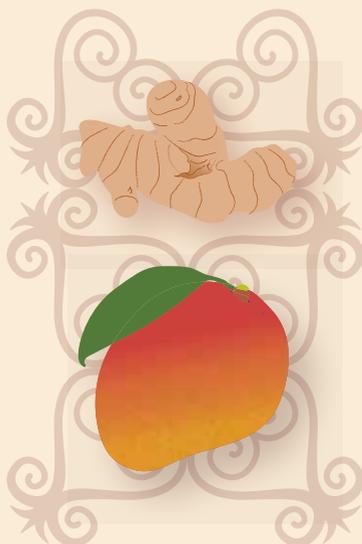
## **INGREDIENTES**

1 manga  
tipo Palmer

1 pedacinho  
de gengibre

1 copo pequeno  
de açúcar, se quiser

800 ml (quase  
um litro) de água  
filtrada geladinha  
gelo à vontade.





# Bolo de 5 copos da Maria Aparecida



“Na pandemia, eu tava inventado coisas pra fazer, aí achei interessante essa receita porque não leva manteiga nem ovo, é muito fácil de fazer e muito gostosa.

Então a história é essa, pra sair da pandemia sem stresse.

Esse bolo foi o primeiro que eu fiz na minha casa. Todo mundo me elogiou, aí resolvi mandar essa receita.”

**Maria Aparecida Evaristo,**

70 anos

Morro do Papagaio,  
Belo Horizonte.

# Receita do Bolo



## **INGREDIENTES**

1 copo de  
farinha de trigo

1 copo de fubá

1 copo de leite

1 copo de açúcar

1 copo de óleo.  
(se achar muito,  
colocar só metade  
do copo)

1 colher de sopa  
de fermento em pó



## **MODO DE FAZER**

---

Bata tudo no liquidificador  
ou na mão.

Asse no forno a 180° graus  
durante 30 a 40 minutos.



# Almôndega de macarrão: criatividade para novos sabores



A ideia dessa receita surgiu da vontade das pessoas envolvidas no Projeto Itamar (Agglomerado da Serra - BH) de ajudar comunidade a aproveitar ao máximo os alimentos que vem na cesta básica.

Foi assim que começou o projeto Cozinha Inteligente, que faz receitas fáceis, práticas e baratas. A receita original é do Favela Orgânica e foi reescrita e repassada à comunidade pelo pessoal do Projeto.

“Essa receita ficou na nossa história porque foi a primeira receita do nosso projeto ‘Cozinha Inteligente’. Por enquanto o projeto está parado, mas temos a intenção de fazer oficinas para ensinar o reaproveitamento até o final dos alimentos e a alimentação saudável para nossas crianças.

A nossa intenção não é a criação de receitas e sim a releitura delas, porque muitas receitas gostosas, fáceis, simples e baratas estão esquecidas pela população. Acreditamos que agora é hora desse resgate, tendo em vista a dificuldade de acesso aos alimentos e a alta nos preços.”

### **Laudilene Fernanda**

41 anos,  
Vila Novo São Lucas,  
Agglomerado da Serra,  
Belo Horizonte



# Receita de Almôndega de Macarrão

## INGREDIENTES

1 prato de macarrão cozido	sal temperado a gosto (pode ser utilizado o sal normal também)
1 xícara de molho de tomate	cheiro verde a gosto
1 cenoura com casca ralada no ralo fino	coentro a gosto
um pouquinho de óleo	pimentão a gosto
	um pouco de água

## MODO DE PREPARO

---

No liquidificador, bata o macarrão cozido ainda quente com um fio de óleo e um pingo de água.



Adicione a cenoura ralada e o cheiro verde, misture. Faça as bolinhas e reserve. Aqueça uma panela e adicione o molho de tomate, acerte o sal e coloque as almôndegas.

Cozinhe por cerca de 10 minutos. Depois, coloque mais cheiro verde, coentro, pimentão e deixe ferver por 5 minutos e desligue o fogo. Se não tiver molho de tomate, você pode apenas fritar as almôndegas.

Ah, se tiver queijo, é possível rechear o macarrão e fritar. Vira um tira-gosto delicioso!



# O docinho de cascas cítricas



Esta receita foi enviada pela Cristina Santos, 55, do bairro Santa Efigênia, e é uma homenagem à Marivanda, uma amiga que não está mais conosco.

Ela era uma pessoa muito querida pelos moradores do bairro Ribeiro de Abreu, que fica na região Nordeste de Belo Horizonte. Marivanda era conhecida por ensinar receitas deliciosas, reaproveitando alimentos que normalmente descarta-

O que ela já fazia nos anos de 1990, hoje é conhecido como “uso integral dos alimentos”, um jeito de usar todas as partes de frutas, legumes e verduras. Aproveitar ao máximo o que a natureza oferece pra gente é um jeito de evitar o desperdício e de descobrir novos sabores e texturas.

# Receita do Cri-Cri de Laranja

## INGREDIENTES

3 xícaras de  
cascas de laranja  
(a mesma receita  
pode ser feita com  
cascas de limão ou  
mexerica)

3 xícaras de  
água filtrada

2 xícaras de açúcar  
cristal (sem ser o  
refinado)

Algumas gotinhas  
de limão



## **MODO DE PREPARO**

---

Quando descascar as laranjas, guarde as cascas e aproveite para fazer o Cri-Cri. É importante lavar bem as cascas com água corrente antes de começar!

Depois, raspe a parte branca que fica dentro da laranja, com uma faca para ficar só a parte de fora da casca, já que a branca pode amargar o doce.

Quando tirar toda a parte branca, corte a casca em tirinhas e coloque de molho em uma bacia com água. Durante o dia, troque a água por 3 vezes, depois, coloque em uma panela com água até ferver.



Tire a água da panela e separe o açúcar cristal, as cascas da laranja e as 3 xicaras de água filtrada. Leve a água e o açúcar ao fogo numa panela grossa e coloque algumas gotinhas de suco de limão.

Mexa até o açúcar dissolver. Só quando começar a ferver, coloque as casquinhas e deixe fervendo em fogo baixo por cerca de uma hora ou até que a calda engrosse um pouco e as cascas fiquem macias.

Retire do fogo.

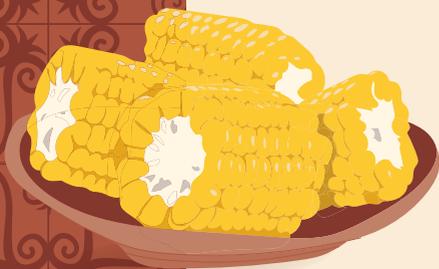
Quando esfriar, coloque numa peneira em cima de uma tigela e escorra as casquinhas até que saia todo o líquido. A calda serve para colocar por cima de um bolo, por exemplo, guarde num vidro, na geladeira.

Assim que as casquinhas secarem na peneira (pode deixar num local fresco), você guarda num pote com tampa e degusta como sobremesa ou mergulhada na xícara de café. Fica uma delícia!

# Fubá: comida que nutre o corpo e as nossas lembranças



Bem antes dos portugueses chegarem ao Brasil, aqui e em outros países vizinhos, as pessoas já cultivavam e comiam milho há anos. Dele vem uma farinha que a gente não costuma dar tanta atenção na cesta básica: o fubá.



Feito a partir dos grãos secos do milho, o fubá é cheio de nutrientes importantes para o nosso corpo. Veja algumas formas de preparar!

# Receita de Fubá Suado



Muito parecido com o cuscuz, o fubá suado é uma delícia com a comida ou pode ser um acompanhamento para o café.

## **MODO DE FAZER**

---

### **INGREDIENTES**

2 xícaras de fubá

1 colher de  
manteiga

½ xícara de água

Sal a gosto



Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo. Mexa sem parar por 5 minutos, coloque mais um pouquinho de água (menos de metade da primeira xícara) e continue mexendo por mais ou menos 5 minutos, até ficar soltinho.

Ah, se você quiser, pode colocar um pouco (cerca de 2 colheres de açúcar) e algumas folhinhas de erva doce para fazer fubá suado doce.

# Receita de Fubá Torrado



O fubá torrado é uma delícia para fazer farofa e mexidos. Combina muito com couve e feijão! Se você quiser, assim como no fubá suado, você pode colocar açúcar e tomar com café, leite ou chá.

## **INGREDIENTES**

1 xícara  
de fubá

½ xícara de  
água filtrada

1 fio de óleo



## **MODO DE FAZER**

---

Misture o fubá com a água e reserve por algumas horas ou de um dia para o outro.

Depois, esquite a panela e unte com um pouco de óleo. Passe o torrão que se formou do fubá por uma peneira direto na panela e mexa até o fubá torrar.

# Receita de Bamba de Couve das Matriarcas



Essa receita foi enviada pelos descendentes de duas mulheres, a vó Dasdô e a vó Pingo, como forma de homenagear a memória delas. Ah, eles pediram para avisar que ela fica ainda mais saborosa se for preparada no inverno, com toda família juntinha contando histórias da infância.



## INGREDIENTES

1 pé de  
Couve

Talos de 1 pé  
de couve

1 copo  
de fubá

Um pouco  
de óleo

1 litro  
de água

Sal a gosto

Alho



## **MODO DE PREPARO**

---

Rasgue a couve em pedaços, igual se rasga papel, depois separe os talos.

Em uma panela, coloque um pouquinho de óleo, sal a gosto e bastante pedaços de alho. Deixe fritar até ficarem torrinhos e depois junte os talos da couve cortados em tubinhos, coloque água e deixe ferver.

Em um copo, misture fubá e água fria, mexa até dissolver e misture na água que estava fervendo.

Mexa até o caldo engrossar. Depois de bem cozido, coloque a couve rasgada e tampe, deixando o vapor cuidar do final dessa receita.

Se você gostar de pimenta, fica divino!



# Capitão: uma poesia-receita



Olá, saudações!

Sou Makota Kidoialê do Kilombo Manzo Ngunzo Kaiango. Eu trago hoje uma receita de chuchu para compartilhar com vocês. Eu não sei muito a quantidade, porque geralmente a gente mede no olho, assim eu aprendi com a minha vó.

Essa receita é uma receita de remexer a memória, mas ela me lembra de quando, ainda criança, eu sentada a ponta da mesa de madeira e a minha avó descascando chuchu.



Ela pegava o chuchu, picava bem pequenininho, miudinho, colocava na panela, colocava um pouco de fubá e água. Ela deixava ali por algumas horas, depois, ela levava aquela panela ao fogo, regava um pouquinho de óleo, fritava o alho, e jogava por cima da panela uma pitadinha de sal. Aí ela deixava cozinhar até que a água secasse.

Depois, ela ia lá e mexia aquele fubá com chuchu.

Não era um angu, não era um mingau, parecia uma farofinha molhada de chuchu. Depois, quando aquilo tava morninho, ela colocava no prato, apertava na mão e me dava pra comer.



A gente chamava isso de Capitão, e esse Capitão, muitas das vezes, foi o nosso pão. De manhã, todos os dias, antes de trabalhar, antes de ir pra escola, a gente apertava o chuchu com fubá na mão e comia aquilo. Era uma coisa muito gostosa e era mais gostoso ainda quando a gente era alimentado pela mão da minha avó.

Minha avó chama Dasdô, ela morava em Santa Rita. Hoje, eu sei que a minha avó era quilombola, porque ela me contava as histórias da comida do povo dela. Ela fazia questão de dizer, “meu povo”.

Tchau, gente! Um bom Capitão pra vocês!

Makota Kidoialê  
Kilombo Manzo Ngunzo Kaiango





Este kit, contendo a cesta básica, é uma doação da ação Comunidade Viva Sem Fome. Ele foi adquirido com recursos de uma ação solidária sem qualquer tipo de vinculação político-partidária. É proibida a venda e não pode ser solicitada ou exigida nenhuma cobrança pelo mesmo. Pedidos de dinheiro ou de qualquer outra coisa em troca, sob qualquer pretexto, são terminantemente proibidos. Infrações estão sujeitas às penalidades previstas na legislação e podem ser denunciadas pelo WhatsApp (31) 99862-8040 ou e-mail contato@comunidadevivasemfome.org.br.



A Comunidade Religiosa e Quilombola Manzo Ngunzo Kaiango, oficialmente denominada Associação Religiosa e Cultural Manzo Ngunzo Kaiango, fica nos limites entre os bairros Santa Efigênia e Paraíso, na Zona Leste da cidade de Belo Horizonte, em uma região de topografia acidentada, repleta de morros e ladeiras, em um terreno que abriga aproximadamente onze famílias (cerca de 50 pessoas, incluindo um considerável número de crianças e adolescentes). A comunidade, que é também uma comunidade tradicional de terreiro, foi certificada em 13 de março de 2007 pela Fundação Cultural Palmares como remanescente de quilombo.

#### CORDENAÇÃO:



#### APOIO:



Recursos provenientes de deliberação do Comitê Gestor constituído pelo Ministério Público do Trabalho, Justiça do Trabalho, Defensoria Pública da União e AVABRUM – Associação dos Familiares de Vítimas e Atingidos da Tragédia do Rompimento da Barragem Mina Córrego Feijão Brumadinho, que exerce a gestão dos recursos pagos a título de indenização por danos morais coletivos, em acordo judicial firmado nos autos da Ação Civil Pública ajuizada pelo Ministério Público do Trabalho e entidades sindicais profissionais perante a 5ª Vara do Trabalho de Betim, processo n. 0010261.67.2019.5.03.0028.