

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RECÔNCAVO DA BAHIA
CENTRO DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA EM ENERGIA E
SUSTENTABILIDADE
TECNOLOGIA EM ALIMENTOS

EDVANIA ALMEIDA DA SILVA
THAINÁ SANTOS ALVES

**CULTURA ALIMENTAR DE MATINHA DOS PRETOS: TRADIÇÕES
E MEMÓRIAS QUILOMBOLA EM SABORES E SABERES**

FEIRA DE SANTANA-BA
2023

EDVANIA ALMEIDA DA SILVA
THAINÁ SANTOS ALVES

**CULTURA ALIMENTAR DE MATINHA DOS PRETOS: TRADIÇÕES
E MEMÓRIA QUILOMBOLA EM SABORES E SABERES**

ORIENTADORA: TATIANA VELLOSO

FEIRA DE SANTANA – BA
2023

FOLHA DE APROVAÇÃO

Edvania Almeida da Silva
Thainá Santos Alves

Cultura Alimentar da Matinha dos Pretos: Tradições e Memórias Quilombolas em Sabores e Saberes

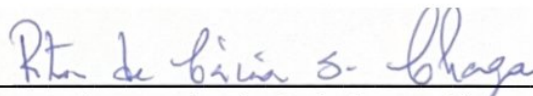
Monografia apresentada como requisito para a obtenção do título de Tecnóloga em Alimentos do Centro de Ciência e Tecnologia em Energia e Sustentabilidade de Professores da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.

Feira de Santana, 16 de maio de 2023.


BANCA EXAMINADORA



Prof^ª. Dra. Tatiana Ribeiro Velloso
Doutora em Geografia pela Universidade Federal de Sergipe
Professora da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia



Prof^ª. Dra. Rita de Cacia Santos Chagas
Doutora em Filosofia e educação pela Universidade Federal da Bahia
Professora da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia



Prof^ª. Dra. Samantha Serra Costa
Doutora em Biotecnologia pela Universidade Federal da Bahia
Professora da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

CULTURA ALIMENTAR DA MATINHA DOS PRETOS: TRADIÇÕES E MEMÓRIAS QUILOMBOLAS EM SABORES E SABERES



Thainá Santos Alves¹
Edvania Almeida da Silva¹
Tatiana Ribeiro Velloso²

Agradecemos a Deus, pois sem ele nunca iríamos conseguir chegar até aqui. Agradecemos às nossas famílias e aos amigos pelo apoio, confiança e incentivo. Agradecemos a professora Tatiana Velloso pelas orientações e pelo apoio a todo momento, assim como todos os nossos professores. Agradecemos a Gilmar Borges e João Carlos Almeida pelos incentivos desde do vestibular até hoje. E agradecemos a comunidade da Matinha dos Pretos, nosso território de tantas lutas e conquistas, em especial às mulheres quilombolas que construíram esse trabalho, e que nos oportunizou tantos sabores e saberes fundamentais para nossa formação acadêmica e cidadã de quilombola.

FEIRA DE SANTANA – BA MAIO - 2023

1 Estudantes do Curso de Tecnologia em Alimentos do CETENS/UFRB.

2 Orientadora Professora do CETENS/UFRB.

SUMÁRIO

Apresentação	3
Caracterização da Comunidade	5
Comidas tradicionais: saberes e sabores	8
Dona Maria Vitória	
Caruru	10
Maturi	13
Bredo	15
Dona Maria das Neves Oliveira	
Carne de Carneiro	17
Galinha de Quintal	19
Dona Ilaria Fonseca da Silva	
Pamonha	21
Cabeça de Boi	23
Dona Matildes	
Bolo de Puba	25
Bolo de Aipim	27
Dona Chica do Pandeiro	
Canjica	28
Sarapatel	30
Feijoada	31
Considerações Finais	33
Referências	33

APRESENTAÇÃO

A alimentação se constitui uma das atividades humanas que envolvem aspectos econômicos, sociais, políticos, ambientais e culturais fundamentais para a evolução da sociedade. Os alimentos transcendem as biociências para além da necessidade fisiológica, e circundam a história e a interação humana que se transformam em “comida”, que retratam nossas memórias, culturas, identidades, religiosidades e afetos como condição social.

O sistema alimentar é o resultado e a representação de processos culturais e históricos que preveem a domesticação, a transformação e a reinterpretação da natureza. A alimentação é cultura, pois é produzida, preparada e consumida e esses processos implicam a transformação dos alimentos em “comida”, mediante técnicas que expressam as práticas da cozinha (MONTANARI, 2008).

A alimentação envolve como condição humana de garantia da segurança alimentar e nutricional, de uma forma em que consiste em um conjunto de ações de uma alimentação saudável e de qualidade, com acesso regular e permanente aos alimentos. Essa condição também deve manter as demais necessidades essenciais com “base em práticas promotores da saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam sociais, econômica e ambientalmente sustentáveis” (Art. 3º BRASIL, 2006).

Os princípios da promoção da segurança alimentar e nutricional têm o respeito à diversidade da cultura alimentar. A cultura alimentar está diretamente ligada a crenças, tradições e costumes relacionados à história e à memória que constituem a identidade dos sujeitos. Assim, a “comida tradicional” pode ser identificada como aquela passada de geração para geração, reunindo “a qualidade do atual, do que é novo, adequado a vida moderna, ao mesmo tempo permite uma referência a tradição que se reconhece no sabor da infância e numa imaginária pureza” (ABDALA, 1997, p. 161).

A comida tradicional é apresentada como alimentos da comunidade quilombola da Matinha dos Pretos, situada na zona rural do município de Feira de Santana, constituída de vivências de resiliência e de resistência à escravidão. Gomes (2005, p. 7) aborda que os quilombos com seus processos de identidade e luta por cidadania, como “comunidades de fugitivos da escravidão produziram histórias complexas de ocupação agrária, criação de territórios, cultura material e imaterial próprias baseadas no parentesco e no uso e manejo coletivo da terra”.

Esse trabalho tem como motivação que a luta histórica contra a escravidão é ainda presente com a negação das condições humanas materiais e imateriais, constituídas pelas expressões culturais e de valores da identidade da sociedade afro-brasileira. São mulheres jovens quilombolas que acessaram o Curso de Tecnologia em Alimentos da Educação do Campo da UFRB. Esse curso foca a formação dos povos do campo, das águas e das florestas de modo de vida familiar, “voltado para o processamento e o beneficiamento de alimentos da agricultura familiar, na promoção do desenvolvimento territorial, a partir dos princípios da agroecologia, das tecnologias sociais e da organização coletiva, em que a centralidade está na soberania e na segurança alimentar e nutricional” (VELLOSO; RIOS; SANTOS, 2021, p. 28).

Durante o curso de Tecnologia em Alimentos na Educação do Campo, descobrimos que a “comida” é bem mais que se alimentar, ela é a “tradição” que traduz nossa história, cultura, identidade e resistência de um povo que produz alimentos, que vai para além dos ingredientes. Esses alimentos denotam sabedorias e resistências de um povo tradicional, a comunidade quilombola da Matinha dos Pretos, em Feira de Santana – BA, no paradigma da questão agrária, com suas histórias e trajetórias de lutas.

Esse curso segue a Pedagogia da Alternância com dois tempos formativos integrados, desenvolvidos nos espaços da universidade e da comunidade, em que possibilita a construção de uma educação diferenciada para os sujeitos do campo, das águas e das florestas, com respeito a cultura e a história na especificidade do seu modo de viver e de produzir. Sendo assim, a metodologia de desenvolvimento seguiu uma abordagem qualitativa, com a história oral a partir da pesquisa-ação. É uma forma de investigação baseada em uma autorreflexão coletiva empreendida pelos participantes de um grupo social de maneira a melhorar a racionalidade e a justiça de suas próprias práticas sociais e educacionais, como também seu entendimento dessas práticas e de situações onde essas práticas acontecem (KEMMIS, 1988).

Houve a integração com as atividades acadêmicas do tempo comunidade, com revisão de literatura de conceitos fundamentais como educação do campo, questão agrária, segurança alimentar e nutricional e de coleta de dados através de entrevistas com cinco mulheres quilombolas anciãs, referências da comunidade da Matinha dos Pretos, que apresentaram as principais comidas tradicionais, e suas respectivas receitas com suas memórias de saberes, na condição de autoras desta obra sob nossa organização.

O foco foi levantamento histórico sobre as principais comidas tradicionais consumidas e nelas

suas tradições e memórias que foram estudadas durante a pesquisa, na relação com a questão agrária e a promoção da segurança alimentar e nutricional. Após o levantamento da memória das principais comidas tradicionais, houve a realização de uma Oficina de “fazimento” de 12 comidas tradicionais, em um momento de interação e de muitos relatos de saberes nas suas vivências relacionadas aos sabores que se relacionam no contexto da questão agrária.

Essa oficina foi conduzida pelas mulheres anciãs, e contou com uma rede formada pela Associação Comunitária da Matinha (ACOMA) e pela Associação Cultural Coleirinho da Bahia (ACCB) de mulheres quilombolas, constituídas por uma história de luta, de resiliência e de resistência de pertencimento de uma cultura alimentar que retrata questões de gênero e raciais, como também de acesso à terra e a distribuição de renda. Somos nós mulheres negras rurais, que apesar do trabalho em jornadas extensas e ainda com desigualdades das condições nas relações de gênero e raciais, que contribuem cotidianamente nas suas propriedades familiares e na comunidade na geração de trabalho e renda.

Essas estratégias metodológicas possibilitaram o envolvimento das mulheres anciãs referências, mas de representação feminina da comunidade da Matinha dos Pretos que tornaram visíveis os sabores das comidas tradicionais, mas, sobretudo, dos saberes da história de vida das mulheres quilombolas retratadas nas memórias afetivas e de conhecimentos tradicionais, que revelam os processos de exclusão e de desigualdades das comunidades tradicionais com base na produção da agricultura familiar.

A agricultura familiar representa o sujeito rural do modo de vida familiar, como segmento resiliente ao processo de exclusão histórica e que tem adaptação às principais mudanças desencadeadas pelo capitalismo no campo (SHANIN, 2008). Esses sujeitos representados pelas mulheres quilombolas mantém vivas suas práticas culinárias e agrícolas de produção de alimentos, expressas nas memórias afetivas e nos saberes ancestrais que denotam a herança da história de resiliência, de resistência e de luta.

A trajetória de formação da comunidade tem referência aos princípios comunitários, muito comum na sua história os chamados digitórios, que são trabalhos em mutirões e trocas de serviços, que muitas das vezes depois do trabalho pesado, eram preparadas as comidas para aquelas pessoas que ali estavam participando do mutirão. Além deste movimento, as memórias trazem a constituição da própria comunidade, com a resistência aos processos de escravidão e todas as suas consequências de desigualdades, expressas na cultura alimentar da comunidade quilombola da Matinha dos Pretos.

Essa cultura denota o movimento de resistência e de luta de quilombolas pelo seu território e por garantia de seus direitos, especialmente das mulheres negras quilombolas. É o que Freire (1983, p. 16) afirma na exigência de “uma reflexão crítica de cada um sobre o ato mesmo de conhecer, pelo qual se reconhece conhecendo e, ao reconhecer-se assim, percebe o ‘como’ de seu conhecer os condicionamentos a que está submetido seu ato”.

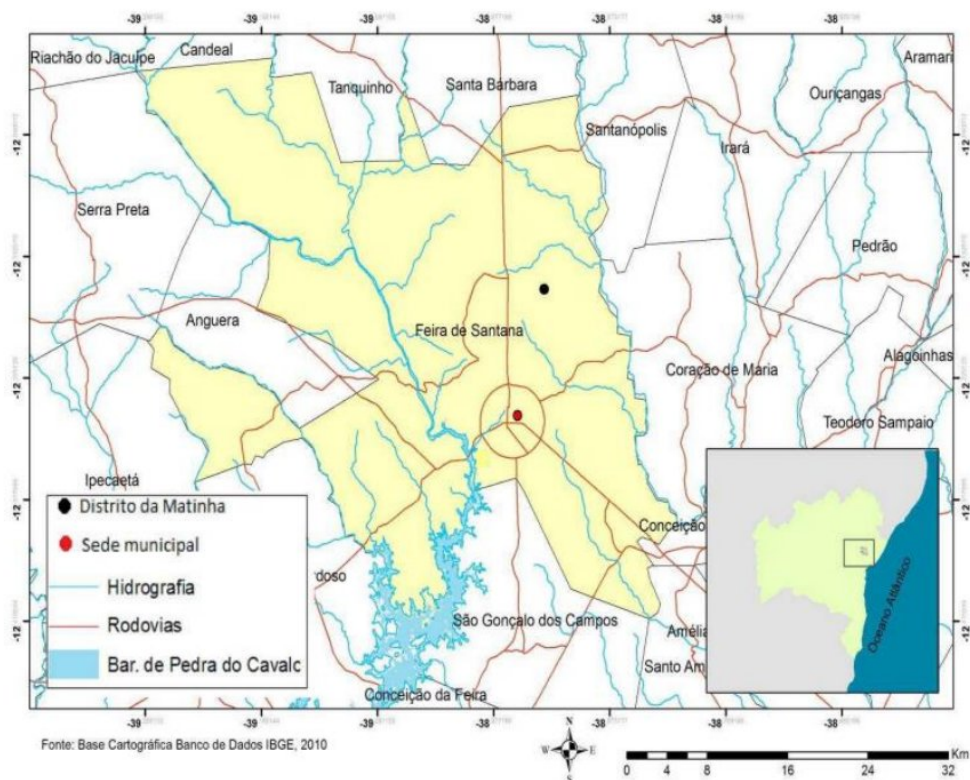
CARACTERIZAÇÃO DA COMUNIDADE

O Distrito de Matinha dos Pretos localiza-se a quatorze quilômetros do centro de Feira de Santana e é constituído por pequenas propriedades rurais (Figura 1). De acordo com o IBGE (2010), a Matinha dos Pretos tem uma população de 8.855 domicílios, distribuídos entre a sede-povoado (573 domicílios) e suas unidades de produção familiar (8.282 domicílios) que está composta pelos seguintes povoados: Jacu, Candeal II, Olhos D'Águas das Moças, Santa Quitéria, Moita Onça, Vila Menilha (Salgada), Baixão, Tupy, Tanquinho, Jenipapo II, Alto do Tanque, Alto do Canuto, Alecrim Miúdo, Candeia Grossa e Capoeira do Rosário.

A comunidade da Matinha dos Pretos é uma região formada por agricultores familiares que têm nas suas raízes, o cultivo de milho, feijão, mandioca aipim, numa perspectiva de geração de renda e uma alimentação voltada a produtos de qualidade. A estimativa da população que vive na comunidade da Matinha é aproximadamente 905 famílias. Na busca de estratégia para maior valorização, os agricultores familiares buscam o beneficiamento dos alimentos, especialmente da fruticultura, como uma forma de aumentar renda e a valorização do trabalho da mulher, e são estratégias para o fortalecimento e a participação das mulheres nesses aspectos sociais de trabalho.

A distribuição de terra é como herança, que é passado de pai e mãe para seus filhos. Nem todas as famílias da comunidade tem terra para lavoura. Já outras pessoas da localidade, tem área o suficiente com terras adequadas para o plantio, espaço em quantidade para plantar e sobrar. Em alguns casos, os grandes donos de terra emprestam para aqueles que queiram utilizar a terra no plantio para depois de colher, fazer a divisão por igual. Este local, conforme relatos dos sujeitos da comunidade, constituiu como povoado e terras de quilombo desde o seu surgimento, embora a certificação como comunidade quilombola tenha sido algo recente, no ano de 2014.

Figura 1. Localização da Comunidade da Matinha dos Pretos, em Feira de Santana – BA – 2011



Fonte: Souza (2010, p. 17).

A comunidade vive um grande problema com relação a expansão urbana na comunidade, onde visivelmente aumentou a venda de terras trazendo para o povoado loteamentos, pois de alguma forma é um impacto negativo para os moradores que vivem no local, com tudo isso atraem novos moradores ocasionando o aumento da violência e tirando as características de comunidade remanescente de quilombo. As terras já são poucas e o pouco que tem as pessoas estão vendendo para ter um retorno financeiro imediato e acaba sendo um impasse para muitas famílias com o aumento de terras sendo vendidas e loteadas o agricultor acaba sendo prejudicado diminuindo as áreas de terra para o desenvolvimento das atividades de plantio.

O distrito de Matinha dos Pretos tem sua história de lutas marcadas por conflitos agrários que ainda no tempo atual é lembrado pela sociedade. Esta comunidade, segundo relatos dos moradores mais antigos, foi refúgio dos negros escravizados na então fazenda Candeal, que se refugiaram em uma pequena mata densa que ali se deu o nome matinha dos Pretos. Onde tem a sua maioria da população negra ao qual demonstra ainda mais a experiência de resistência de um povo negro e escravizados que tiveram suas tradições e Memórias vividas na comunidade de Matinha.

Povos que trouxeram com eles suas crenças, costumes, tradições culturais e hábitos alimentares que simbolizam a cultura, identidade e resistência de um povo que produzem alimentos que vai além dos ingredientes, alimentos que denotam sabedoria, valor e lembranças de um povo que lutaram por reconhecimento.

Culturas essas, como samba de roda, reisados, rezas entres outras. Também os festejos juninos e missas de padroeiro. Culturas essas com comemorações festivas onde os mesmos faziam muitas comidas para serem servidas, onde os ingredientes eram adquiridos na própria comunidade, plantados e colhidos por pessoas que ali moravam. Comidas que eram feitas por eles que até os dias atuais são lembradas, preparadas e consumidas em toda comunidade e fora dela. Como na região tinham uma grande predominância e variedades de criação de animais e alimentos, os moradores começaram a preparar pratos como sarapatel, feijoada, galinha caipira e muitas outras comidas tradicionais e muitas preparadas com as vísceras de animais e também o preparo da carne da cabeça do boi para o consumo do dia a dia.

COMIDAS TRADICIONAIS: SABERES E SABORES

A culinária se expressa em várias manifestações, festivas e culturais dentro do ambiente comunitário, a partir dos movimentos, religiosos de trabalho e claro, de festividades. Na época passada na comunidade de Matinha muitos moradores tinham as culturas de festejar quase o ano todo, logo em janeiro tinha a tradição dos reis roubados, onde se reuniam e escolhia uma casa para roubar o rei, os mesmo se organizavam para preparar a comida que iriam ser servidas, quando chegava à noite, todos iam para a casa da pessoa que ia acontecer o rei, chegando na casa começavam a cantar até o dono da casa abrir a porto para sambar a noite toda.

Depois vinham os festejos juninos, onde a música e a comida eram os mais importantes, bolos, canjica, milho cozido, amendoim, licor entres outros. Alguns moradores tinha uma tradição de criar animais (porco, carneiro, boi, galinha e dentre outros) para quando chegar a época de São João matar para comer com toda a família, vizinhos e amigos, assim era a tradição no São João, muita comida e forró. Logo em seguida vem a missa do padroeiro da comunidade (São Roque da Matinha) onde era motivo pra comemorar também, pois dentro desta festa eram onde muitos moradores levavam algum tipo de comida ou bebida pra vender e gerar uma renda extra. Em setembro, vinham as rezas, que eram umas das tradições mais importante da época, algumas pessoas da comunidade tinham a crença

de fazer pedido para o santo, por exemplo, Cosme e Damião, quando os devotos faziam seu pedido, e caso eram atendidos, tinham que rezar em agradecimento ao santo e por tradição, a obrigação de servir alguma comida para os convidados, e as comidas que serviam comumente eram, caruru e galinha de quintal regado de muito samba de roda.

A comida e suas práticas alimentar já fazem parte há muito tempo na construção e formação da comunidade Matinha dos pretos, pois eram praticas culinárias muito utilizadas pelos mais velhos na busca de melhores condições de sobrevivência e de uma alimentação que possibilitasse a diversidade culinária que a terra oferece, ingredientes tradicionais que denota a valorização do simples representados em simbologias presentes nas mais diversas formas de saberes e sabores .

Nessas trajetórias de memórias e alimentação, também temos referências de princípios comunitários que são os chamados digitórios, que são trabalhos em mutirão e troca de serviços que muitas das vezes depois do trabalho pesado, eram preparadas as comidas para aquelas pessoas que ali estavam participando do mutirão. Eram comidas feitas por mulheres da comunidade onde na maioria das vezes seus companheiros trabalhavam e as mulheres ajudavam na cozinha na preparação das comidas, que também tinham as chamadas cozinheiras de casamento e rezas que eram as mulheres mais velhas e experientes da comunidade.

Dona Maria Vitória, com 80 anos, nascida e criada na comunidade de Matinha dos Pretos, umas das cozinheiras de festas. Dona Maria, popularmente conhecida como “dona Santinha” foi pioneira na venda de acarajé na comunidade, atividade que contribuiu na renda familiar. Ela é a autora das três receitas das comidas tradicionais que gostava de preparar: Caruru, Maturi e Bredo.



CARURU

Ingredientes:

Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*) – 200g

Quiabo (*Abelmoschus esculentus*) – 1,770 kg

Camarão (*Farfantepenaeus brasiliensis*) – 1 kg

Amendoim (*Arachis hypogaea L.*) – 500g

Castanha de caju (*Anacardium occidentale*) – 500g

Gengibre (*Zingiber officinale*) – 41g

Azeite de dendê (*Elaeis guineensis*) – 200g

Coco seco (*Cocos nucifera*) – 500g

Farinha de mandioca (*Manihot esculenta Crantz*) – 1 kg

Pimentão (*Capsicum annuum*) – 145g

Alho (*Allium sativum*) – 30g

Coentro (*Coriandrum sativum*), Cebola (*Allium cepa*), Hortelã graúdo (*Plectranthus amboinicus*) e

Hortelã miúdo (*Mentha villosa*) – a gosto

Sal a gosto



Modo de preparo

Com auxílio do pilão ou do moinho passar castanha, amendoim, camarão e farinha de mandioca. No liquidificador, bata gengibre, alho, coentro, hortelã graúdo, hortelã miúdo, cebola e pimentão junto com água, até formar uma pasta. Colocar em uma panela o quiabo e o Ora-pro-nobis picados, adicionando toda a mistura de temperos com a farinha do caruru, acrescentando sal a gosto, sempre mexendo em fogo médio. Depois adicione o azeite e leite de coco deixar chegar no ponto do cozimento.



Saberes sobre o Caruru

Toda comida tem seu significado e é preparada a partir de laços entre crenças e costumes herdadas de seus descendentes. O caruru é um dos pratos que tem bastante influência, e tem origem africana com os escravos que desembarcavam no Brasil na época da colonização (YAMAGUCHI; SALES, 2020). Foi incorporada à nossa cultura, sofrendo com o sincretismo e sendo adaptada de várias formas. As famílias preparavam e tinham o costume de fazer o caruru nas noites de rezas no mês de setembro em comemoração à Cosme e Damião, e também na semana santa onde se reunia toda família para celebrar e agradecer.

O caruru, segundo Khatounian (1994) citado por Yamaguchi e Sales (2020), foi muito difundido no Norte e Nordeste, onde os escravos impuseram o sabor inconfundível da cozinha africana. Entretanto, o caruru na comunidade da Matinha dos Pretos sofreu uma adaptação que além da utilização do quiabo, se inclui na receita a Ora-pro-nobis. A Ora-pro-nobis possui múltiplas possibilidades de uso, como ornamental, melífera, medicinal, sendo mais utilizada na alimentação humana, com valor gastronômico regional. Como base alimentar, é bastante tradicional sua presença nos pratos típicos em alguns municípios dos estados da Bahia, Espírito Santo e Minas Gerais.



MATURI



Ingredientes:

Maturi (*Anacardium occidentale*) – 500 g
Camarão seco (*Farfantepenaeus brasiliensis*) – 500 g
Azeite de dendê (*Elaeis guineensis*) – 100g
Leite de coco (*Cocos nucifera*) – 100g
Cebola (*Allium cepa*) – 150g
Alho (*Allium sativum*) – 30g
Tomate (*Solanum lycopersicum*) – 109g

Pimentão (*Capsicum annuum*) – 145g

Coentro (*Coriandrum sativum*), Cebolinha (*Allium schoenoprasum*), Hortelã graúdo (*Plectranthus amboinicus*) e Hortelã miúdo (*Mentha villosa*) – a gosto
Corante, Pimenta do Reino e Sal - a gosto

Modo de preparo

Colher o maturi de um dia para o outro. Corte e retire da casca, coloque para escaldar para retirar toda a pele. Corte todos os temperos: cebola, tomate, alho, coentro, cebolinha, pimentão hortelã, grão-de-bico e hortelã miúdo, coloque numa panela e misture o maturi com os temperos. Adicione leite de coco e azeite de dendê, e por fim, coloque os camarões e acrescente sal, e deixe cozinhar.



Saberes sobre o Maturi

O Maturi é a castanha de caju imatura, ainda verde, usada em pratos da culinária nordestina, pelo cajueiro ser uma cultura genuinamente nordestina. O Maturi utilizada em pratos, é citada na cultura popular como afrodisíaca, e a sua denominação vem do “maturar” e amadurecer no termo do tupi guarani e do latim *maturare*. A palavra significa "coisa vinda, coisa que traz alegria", no que se refere ao pequeno fruto que dá origem ao caju e ao maturi.

Assim, o maturi é a castanha verde que se origina o caju, que foi ganhando espaço nas cozinhas da comunidade da Matinha dos Pretos, como em outras comunidades tradicionais da região Nordeste do Brasil. É um prato feito a partir dos alimentos acessíveis das famílias do campo, como também outra forma de geração de renda, pois algumas mulheres têm o trabalho de cortar o maturi para vender para sua renda. É considerado um alimento muito saboroso e que foi ganhando seu lugar nos momentos de comemorações e nas cozinhas brasileiras, a partir da cultura nordestina.

BREDO



Ingredientes:

Folha de Bredo (*Talinum paniculatum*) – 500 g

Camarão seco (*Farfantepenaeus brasiliensis*) – 200 g

Leite de coco (*Cocos nucifera*) – 100g

Azeite de dendê (*Elaeis guineensis*) – 100g

Tomate (*Solanum lycopersicum*) – 109g

Cebola (*Allium cepa*) – 150g

Alho (*Allium sativum*) – 30g

Pimentão (*Capsicum annuum*) – 145g

Coentro (*Coriandrum sativum*) e Cebolinha (*Allium schoenoprasum*), – a gosto

Toucinho – 100 g

Josefina defumada – 200 g



Modo de preparo

Higienizar o breço em água corrente, em seguida em um recipiente com água encobrindo o breço e com hipoclorito de sódio. Em seguida escaldar e retirar da água, com outra lavagem em água corrente. Colocar para refogar o tempero: cebola, tomate, alho, pimentão, coentro e cebolinha. Na sequência, fritar o toucinho e a Josefina defumada e misturar aos poucos. Em seguida, adicione leite de coco e azeite de dendê e finalize com camarão seco, e leve ao fogo por 20 minutos.



Saberes sobre o Bredo

O Bredo é originário da América Central e do Sul, como cultura cultivada por civilização antigas, como a dos Maias. Há estudos arqueológicos que mostram que este arbusto era associado ao milho como planta sagrada.

O bredo é uma planta muito comum e que nasce nos quintais das famílias, visto como alimento de fácil acesso, segundo as mulheres quilombolas. É uma planta vista como um alimento para “matar a fome”, e por necessidade na mesa dos mais necessitados. Denominada mais recentemente como uma Planta Não Convencional Alimentícia (PANC), segundo diversos autores, são excelentes fontes de nutrientes, vitaminas e sais minerais, como “também possuem características que conferem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e ação terapêutica”.

Dona Maria das Neves Oliveira, 62 anos, quilombola, agricultora familiar, nascida e criada na comunidade Matinha dos Pretos é uma das lideranças do povoado. Faz parte da gestão da ACOMA e do grupo produtivo da polpa de frutas da Matinha. A sua história é marcada pela presença nos movimentos sociais do campo na busca por melhores condições para a agricultura familiar, em especial para o desenvolvimento da comunidade. Relata que "a minha alimentação era voltada para alimentos produzidos na roça, tudo que minha família plantava, colhia e criava era para o nosso consumo, não tinha nada disso de alimentos industrializados. Antigamente não tinha nada de muito luxo, a gente comia muito feijão, farinha, carne de carneiro, galinha de quintal, feijoada, maxixe, abóbora, batata doce, aipim, feijão de corda andu eram comidas simples mais bem mais saudável do que as de hoje em dia". No seu relato, ela trouxe na sua memória a carne de carneiro e a galinha de quintal, que seguem os ingredientes e os respectivos preparos na socialização de seus saberes.



CARNE DE CARNEIRO

Ingredientes:

Carne de carneiro (*Ovis aries*) – 1.500 kg

Cebola (*Allium cepa*) – 150g

Alho (*Allium sativum*) – 30g

Tomate (*Solanum lycopersicum*) – 109g

Pimentão (*Capsicum annuum*) – 145g

Coentro (*Coriandrum sativum*), Hortelã graúdo (*Plectranthus amboinicus*) e Hortelã miúdo (*Mentha villosa*) – a gosto

Pimenta do reino, corante e sal – a gosto

Limão (*Citrus limon*) – 100g



Modo de preparo

Limpar toda a carne e lavar com limão, logo depois cortar e machucar todos os temperos: cebola, alho, hortelã graúdo, hortelã miúdo, tomate, coentro e pimentão. Adicionar sal, pimenta do reino e corante ao tempero machucado. Logo após misturar o tempero com a carne de carneiro e levar ao fogo para refogar, com adição de um pouco de água e deixar cozinhar por 30 minutos.



Saberes da Carne de Carneiro

O hábito de comer carne de carneiro ou de cordeiro remete à ancestralidade dos povos Semitas, nômades criadores de ovelhas e cabras, no oriente médio. Esse animal foi trazido pelos colonizadores europeus.

No Nordeste do Brasil, a carne de carneiro é bastante procurada e é considerada muito saborosa. Além disso, a carne que era consumida em épocas de festejos e celebrações como nobre, que até os dias de hoje prevalecem na cultura da comunidade quilombola que trouxe a criação do carneiro como um alimento de subsistência, mas que também era comercializado para os festejos, como fonte de renda para as famílias quilombolas.

GALINHA DE QUINTAL

Ingredientes:

Galinha de quintal – 1 unidade

Cebola (*Allium cepa*) – 150g

Alho (*Allium sativum*) – 30g

Tomate (*Solanum lycopersicum*) – 150g

Pimentão (*Capsicum annuum*) – 145g

Coentro (*Coriandrum sativum*), Hortelã graúdo (*Plectranthus amboinicus*) e Hortelã miúdo (*Mentha villosa*) – a gosto

Pimenta do reino, corante e sal – a gosto

Limão (*Citrus limon*) – 100g

Óleo – 1 colher de sopa



Modo de preparo

Limpar toda a galinha e lavar com limão. Em seguida, cortar todos os temperos: cebola, alho, tomate, pimentão, coentro, hortelã graúdo e hortelã miúdo. Em uma panela junte os temperos com a galinha e deixe refogando com óleo por 15 minutos. Logo depois, adicione um pouco de água, tampe a panela e deixe cozinhar por 30 minutos.



Saberes sobre a Galinha de Quintal

A criação de frango no quintal das propriedades das famílias do campo foi considerada, por muito tempo, apenas como uma atividade de subsistência, por proporcionar fontes alternativas de proteínas na alimentação familiar e de renda no orçamento doméstico.

Tradicionalmente as famílias da zona rural tem o costume de fazer a criação de galinhas, onde geralmente são alimentadas com milho, folhas verdes, tudo isso encontrado na própria propriedade e comunidade. A criação é voltada para o consumo da família, alguns para venda e outras ocasiões que envolvem as tradições culinárias da comunidade.

Dona Ilaria Fonseca da Silva, 80 anos, agricultora quilombola aposentada, nascida no Rio Fundo, povoado do Jacu, em Feira de Santana, mudou-se com sua irmã para a comunidade de Matinha dos Pretos, há 42 anos, onde vive até hoje. Diz que "nas noites de reza ou nas festas de casamento o pessoal chamava a minha mãe para ir ajudar na cozinha no preparo das comidas e foi assim que peguei jeito na cozinha. Em todos os lugares que minha mãe era chamada para cozinhar, eu ia junto". Ela se recordou muito dos preparos da pamonha e da cabeça de boi.



PAMONHA

Ingredientes:

Milho (*Zea mays*) – 850g

Açúcar – 300 g

Coco seco (*Cocos nucifera*) – 500 g

Sal, Cravo (*Dianthus caryophyllus*) e Canela (*Cinnamomum zeylanicum*) – a gosto



Modo de preparo

Corte o milho com auxílio de uma faca para tirar da espiga. Em seguida, passe no moinho, depois passe na peneira para tirar o bagaço. Reserve a massa em um recipiente, junte o açúcar, cravo, canela e coco, e mexa bem. Coloque a massa na palha do milho e amarre bem, em uma panela grande com água em fervura vá colocando as pamonhas, tampe a panela e deixe cozinhar.



Saberes sobre a pamonha

O nome pamonha vem da palavra tupi “pamunã”. Não existe, exatamente, o local que ela nasceu de fato, mas é um prato muito consumido na região centro-oeste, especialmente no estado de Goiás, onde o alimento encontra-se em mercados, restaurantes, feiras, pamonharias e rodovias.

A pamonha é uma das comidas típicas, preparada a partir do milho verde e que requer bastante tempo em todo seu preparo. A produção se inicia no mês de julho quando as roças de milho têm sua produção. Muito comum em dias de preparo, as famílias se reúnem para assim cada um fazer uma parte do processamento. Descascar o milho, cortar e ralar no moinho, limpar e cozinhar as palhas que serão utilizadas e descascar o coco, tudo isso era motivo de descontração entre as famílias e vizinhos.

CABEÇA DE BOI



Ingredientes:

Cabeça de boi – 1 kg

Cebola (*Allium cepa*) – 150g

Alho (*Allium sativum*) – 30g

Tomate (*Solanum lycopersicum*) – 109g

Pimentão (*Capsicum annuum*) – 145g

Coentro (*Coriandrum sativum*), Hortelã graúdo (*Plectranthus amboinicus*) e Hortelã miúdo (*Mentha villosa*) – a gosto

Pimenta do reino, corante e sal – a gosto

Limão (*Citrus limon*) – 100g



Modo de preparo

Limpar a cabeça do boi, retirar todo o couro, dispostar, lavar com limão, adicionar sal e levar para moquear na brasa, para preparar ela cozida o ideal é cortar todos os temperos: hortelã graúdo, cebola, alho, pimentão, tomate, coentro, cebolinha, pimenta do reino, corante e sal, misturar a carne com os temperos e levar ao fogo para cozinhar por 40 minutos.



Saberes sobre a Cabeça de Boi

É um prato que dentro do ambiente comunitário, denota a diversidade que os alimentos têm de se poder aproveitar tudo, especialmente das partes que eram refutadas pelos senhores. A cabeça de boi traduz a resistência do povo negro ao processo da escravatura, em que a cultura alimentar se confunde com sua matriz africada e aos alimentos que tinham acesso, no contexto da violência que sofreram intensamente no processo da colonização.

Um prato que era consumido por famílias no seu dia-a-dia, conforme relatado por Dona Ilaria Fonseca da Silva, mas por todas as mulheres quilombolas deste trabalho. Essa carne era sem valor, descartada, que acabava sendo uma das poucas opções de proteína para muitas famílias mais carentes da redondeza. Essa carne era desposada, limpa e depois assada no moquém para comer assada, ensopada ou cozida dentro feijão. "Gostoso é o berço" diz dona Maria.



Dona Matilde tem 66 anos, moradora da comunidade Matinha dos Pretos, associada da ACOMA. Relata sobre sua alimentação nos tempos passados, pois se lembra como era difícil o acesso à alguns alimentos, mas que gosta até hoje de fazer muitos bolos, especialmente de puba e aipim, onde a maior parte dos ingredientes é adquirido na própria propriedade e na comunidade.

BOLO DE PUBA

Ingredientes:

Massa de puba (*Manihot esculenta Crantz*) – 1 kg

Ovos de galinha (*Gallus gallus domesticus*) – 6 unidades

Manteiga – 200 g

Leite de vaca (*Bos taurus*)– 500ml

Açúcar – 500 g

Coco seco (*Cocos nucifera*) –250g



Modo de preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes, despeje numa vasilha, e vá adicionando a massa, leite de coco e o leite da fazenda aos poucos e batendo até a massa ficar homogênea, coloque a massa na assadeira untada e leve ao fogo por 30 minutos.

Saberes sobre o Bolo de Puba

Massa de puba, ou puba tem o nome originário do tupi e seu significado pode tanto significar “mole” como fermentado. A puba é feita da mandioca, ingrediente que foi introduzido na cozinha mineira pelos indígenas, e seu processo de preparo, embora necessite tempo, é um resgate e uma celebração às nossas raízes (CARNEIRO, 2021).

O bolo de puba é muito convencional do Brasil, considerado como um bolo que carrega a ancestralidade da nossa história como sujeito quilombola. É habitual oito dias antes do São João, as famílias pôr a mandioca de molho em potes de barro ou em baldes tampados para assim, fazer todo processo de amolecimento das raízes da mandioca no qual se dar origem a massa da puba.

BOLO DE AIPIM

Ingredientes:

Massa de aipim (*Manihot esculenta Crantz*) – 1 kg
Ovos de galinha (*Gallus gallus domesticus*) – 6 unidades
Manteiga – 200g
Leite de vaca (*Bos taurus*) – 500ml
Açúcar – 500 g
Coco seco (*Cocos nucifera*) – 250g

Modo de preparo

Coloque numa vasilha grande açúcar, ovos e manteiga, misture tudo muito bem com ajuda de uma colher de pau. Em seguida, junte leite de coco (coco seco batido), leite de vaca e a massa do aipim. Misture tudo muito bem até a massa ficar homogênea. Despeje em seguida em uma forma untada com manteiga e leve ao forno por 50 minutos.

Saberes sobre Bolo de Aipim

O bolo de aipim é uma iguaria da culinária brasileira, especialmente no Norte e no Nordeste. A receita tem origem indígena e está relacionada ao cultivo da mandioca na bacia tropical do Rio Amazonas. A mandioca era cultivada por muitas nações indígenas no Brasil. Quando os colonizadores portugueses chegaram ao país, eles logo perceberam que a mandioca era um alimento importante entre os povos originários, graças ao seu alto valor nutricional.

O bolo de aipim é um bolo típico feito a base da massa fresca da mandioca, um bolo muito comum e que tem história na relação com a culinária do povo do campo, bolo referência das festas juninas e também de outras ocasiões considerado uma delícia presente na mesa de muita gente.

Dona Chica do Pandeiro aos 72 anos, sambadeira, nascida e criada na comunidade de Matinha dos Pretos. Fala que ama cozinha e cada prato possui uma memória afetiva para ela, pois ela se lembra de como sua mãe ensinava ela e as irmãs desde de bem novinhas. A Canjica, o Sarapatel e a Feijoada foram as comidas que ela se recordou, porque o sarapatel quase toda semana tinha que ser preparado e a canjica na época do milho era feita quase todos dias também.



CANJICA

Ingredientes:

Milho (*Zea Mays*) – 850g

Leite de vaca (*Bos taurus*) – 1.L

Coco seco (*Cocos nucifera*) – 500g

Açúcar – 300 g

Cravo (*Dianthus caryophyllus*) – 20g

Canela (*Cinnamomum zeylanicum*)



Modo de preparo

Corte o milho com auxílio de uma faca para tirar da espiga, em seguida, passe no moinho. Posteriormente passe na peneira para retirar todo o bagaço, e depois adicione: leite de (coco seco batido), leite de vaca, açúcar cravo e canela e mexa até atingir o ponto.



Saberes sobre a Canjica

A receita da canjica foi inventada no Brasil, no período colonial, pelos africanos escravizados. A “kanzika” era uma espécie de papa tradicional de várias regiões da África, e por aqui passou a ser feita com milho e a ser muito consumida nas senzalas por ser saborosa e de fácil acesso. Ao longo dos anos, a receita de canjica ganhou novos ingredientes, como leite de coco, cravo e canela, tornando-se um prato nacional. A canjica é um tipo de mingau preparado a partir do milho verde, um prato simples, mas tradicional que tem seu lugar nas festas de São João e nos momentos em família.

Logo quando o milho começa a amadurecer é muito comum no final da tarde juntar pai, mãe com seus filhos tios e primos para apreciar e degustar esse saboroso prato. Esse costume que já vem de muito tempo, “desde o tempo de seus mais velhos e prevalecem até os dias de hoje por algumas famílias da comunidade de Matinha dos Pretos”, conforme afirma Dona Chica do Pandeiro.

SARAPATEL

Ingredientes

Fato de porco – 1 kg

Cebola (*Allium cepa*) – 150g

Alho (*Allium sativum*) – 30g

Tomate (*Solanum lycopersicum*) – 109g

Pimentão (*Capsicum annuum*) – 145g

Coentro (*Coriandrum sativum*), Cebolinha (*Allium schoenoprasum*), Hortelã graúdo (*Plectranthus amboinicus*) e Hortelã miúdo (*Mentha villosa*) – a gosto

Corante, Pimenta do Reino e Sal - a gosto

Limão (*Citrus limon*) – 100g



Modo de preparo

Cortar as vísceras do porco em pequenos pedaços e lavar com limão. Logo após, coloque os miúdos picados em uma panela e acrescente todos temperos: cebola, alho, coentro, cebolinha, tomate, pimentão, hortelã miúdo e hortelã graúdo, corante, pimenta do reino e sal, e deixar cozinhar por 20 minutos para pegar o sabor. Após adicionar um pouco de água, tampe a panela e deixe cozinhar por 30 minutos.



Saberes sobre o Sarapatel

A comida típica é da região do Alto Alentejo, em Portugal, mas foi adaptado aos costumes brasileiro com a mistura de temperos africanos e europeus (MARQUES, 2018). O sarapatel é um prato preparado com as vísceras do porco e tem bastante influência na história da comunidade quilombola, em que eram partes desprezadas pelos senhores donos das grandes propriedades.

É um alimento visto como de sustento para muitas famílias, onde havia a criação dos porcos para a venda das carnes e a parte dos miúdos ficava para as famílias, mas também tinham aquelas que criavam para alguma eventualidade, como uma “poupança”.

FELJOADA

Ingredientes:

Feijão preto – 1 kg
Carne de sertão – 500 g
Calabresa defumada – 500g
Toucinho – 200 g
Pé de porco – 100g
Orelha de porco – 100g
Bacon – 200 g
Costela de porco – 100 g
Carne do peito de boi – 500 g

Cebola (*Allium cepa*) – 300g

Alho (*Allium sativum*) – 30g

Tomate (*Solanum lycopersicum*) – 109g

Pimentão (*Capsicum annuum*) – 145g

Coentro (*Coriandrum sativum*), Cebolinha (*Allium schoenoprasum*), Hortelã graúdo (*Plectranthus amboinicus*) e Hortelã miúdo (*Mentha villosa*) – a gosto

Pimenta do reino – a gosto

Folha de loro – 3 g



Modo de preparo

O ideal é dessalgar toda a carne de um dia para o outro, em água e trocando ao longo do período. Coloque para cozinhar em uma panela grande as carnes mais duras: orelha de porco, costela de porco, toucinho de porco, pé de porco, carne de peito de boi e carne de sertão. Em seguida, prepare o tempero: cebola, alho, pimentão, tomate, hortelã miúdo, hortelã graúdo, coentro e cebolinha,

misture o tempero com as carnes e acrescente o feijão. Quando o feijão estiver quase cozido adicione a calabresa, o bacon e a folha de louro. Por fim, deixe cozinhar por 40 minutos.



Saberes sobre a Feijoada

A feijoada é uma comida tradicional originada das senzalas, e era feita das sobras de carnes que os senhores de engenhos não comiam. Enquanto as partes mais nobres iam para a mesa dos seus donos, aos escravos restavam as orelhas, pés e outras partes dos porcos, que misturados com feijão preto e cozidas em um grande caldeirão, deram origem a um dos pratos mais saborosos e degustados da culinária nacional.

A Feijoada é um prato que acaba sendo referência de sabor e temperos, pela diversidade de ingredientes, por sua vez, é um prato feito com feijão preto e variedades de carnes considerada símbolo da culinária brasileira de bastante destaque ao qual os sabores originais prevalecem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A contribuição da culinária negra das comunidades tradicionais para o Brasil, especialmente da Bahia, como estado que tem o maior número de comunidades quilombolas do país, vem desde o período colonial até os dias atuais, valorizando os sabores e saberes africanos. São comidas tradicionais que revelam a história de resiliência de um povo que foi violentado com a escravidão, mas que buscaram resistir com garantia de alimentos a partir da sua produção do campo, mas também de refúgio dos senhores grandes proprietários das terras.

Ao saborear as comidas tradicionais produzidas pelas mulheres anciãs quilombolas da Matinha dos Pretos, em Feira de Santana, foi possível identificar e vislumbrar todas as contribuições múltiplas de aroma, textura e cor, que fazem uma explosão nos sentidos, envolvendo-nos nesta rica e criativa cozinha quilombola.

Foi possível compreender que as comidas tradicionais apresentadas pelas mulheres anciãs da Comunidade de Matinha dos Pretos, no contexto da culinária histórica entre tradições e memórias, denotam os sabores e saberes ancestrais de um povo. O reconhecimento da sua própria história na alimentação e na construção da identidade dos sujeitos quilombolas como símbolo de luta, se constituem em conhecimentos fundantes da cultura alimentar como alimento que transcendem a vida de um povo.

REFERÊNCIAS

ABDALA, M. C. **Receita mineiridade:** a cozinha e a construção da imagem do mineiro. Uberlândia: EDUFU, 1997.

BRASIL. Lei nº. 11.346 de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Disponível em: < <https://goo.gl/IksHaF> >. Acessado em: abril 2023.

CARNEIRO, L. . Gosto de Minas: Bolo de puba: Turismo em Minas Gerais. Disponível em <<https://www.minasgerais.com.br/blog/artigo/bolo-de-puba>> acesso: em Abril de 2023.

FREIRE, P. **Extensão ou Comunicação?** 8. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.

GOMES, F. S. **Mocambos e quilombos:** uma história do campesinato negro no Brasil. São Paulo: Claro Enigma, 2015.

KEMMIS, M. T. **Educador Brasil Escola:** Pesquisa-ação. Disponível em <<https://educador.brasilecola.uol.com.br/trabalho-docente/Pesquisa-ação.htm>>. Acesso em: abril 2023.

MARQUES, E. 1 DE JUNHO DE 2018. Sarapatel, de origem portuguesa, mas preferido pelos nordestino: coisa da roça: Disponível< <https://www.coisasdarocha.com/tradição/sarapatel.html>> acesso: em Abril de 2023.

SHANIN, Teodor. Lições Camponesas. In: PAULINO, E.; FABRINI, J. (Org.). **Campesinato e territórios em disputa.** São Paulo: Expressão Popular, 2008.

SOUZA, E. B. de. **Terra, quilombo:** à luz do povoado de Matinha dos Pretos (BA). Salvador – BA: UFBA, 2010. (Dissertação em Geografia). Disponível em: <<https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/19769/1/Elane%20Bastos%20de%20Souza.pdf>>. Acesso em: março de 2023.

VELLOSO, T. R.; RIOS, K. A. N.; SANTOS, L. de O. O Curso de Tecnologia em Alimentos da Educação do Campo. In: **Tecnologia em alimentos e inovação na educação do campo.** RIOS, K. A. N.; SANTOS, L. O. Dos; COSTA, S. S. (org.). Cruz das Almas - BA: EDUFRB, 2021. Disponível em:<[file:///C:/Users/2530334/Downloads/tecnologia%20em%20alimentos%20e%20inovacao%20na%20educacao%20do%20campo%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/2530334/Downloads/tecnologia%20em%20alimentos%20e%20inovacao%20na%20educacao%20do%20campo%20(4).pdf)>. Acesso em: março de 2023.

YAMAGUCHI, H. K. de L.; SALES, T. do S. Abará, Caruru e Vatapá: a influência da culinária africana na formação da identidade brasileira. **RELACult – Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade Revista Latinoamericana de Estudios en Cultura y Sociedad,** Latin

American Journal of Studies in Culture and Society v. 06, nº 03, set-dez., 2020, artigo nº 1882. p. 1-23. Disponível em:<file:///C:/Users/2530334/Documents/TCC%20Matinha/Abara_Caruru_e_Vatapa_a_influencia_da_culinaria_af.pdf>. Acesso em: abril de 2023.