

# A CULTURA ALIMENTAR DO QUILOMBO DE SANTA RITA DO BRACUÍ: MANDIOCA, BATATA-DOCE, BANANA, INHAME E FRUTA-PÃO

IDEALIZAÇÃO:  
ANGÉLICA SOUZA PINHEIRO  
(IN MEMORIAN)

ORGANIZADORAS:  
MARTHA MYRRHA RIBEIRO SOARES  
ANNA CECÍLIA CORTINES



SATINE CRIATIVA



# **A CULTURA ALIMENTAR DO QUILOMBO DE SANTA RITA DE BRACUÍ**

**MANDIOCA, BATATA DOCE,  
BANANA, INHAME E FRUTA-PÃO**

**2021**

**SATINE CRIATIVA  
ANGRA DOS REIS, RJ.**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

A Cultura alimentar do Quilombo de Santa Rita do Bracuí [livro eletrônico] : mandioca, batata-doce, banana, inhame e fruta-pão / organizadoras Martha Myrrha Ribeiro Soares, Anna Cecília Cortines ; idealização Angélica Souza Pinheiro (in memorian); [pesquisadora quilombola Luciana Adriano da Silva ; projeto gráfico e ilustração Vitor Nunes da Silva ; fotografia Luiz Eduardo de Araújo] -- 1. ed. -- Angra dos Reis, RJ : Satine Criativa, 2021.

PDF

ISBN 97865-995762-0-1

1. Quilombos- Brasil- História 2. Quilombos - Santa Rita do Bracuí (Angra dos Reis, RJ) 3. Receitas culinárias I. Soares, Martha Myrrha Ribeiro. II. Cortines, Anna Cecília. III. Silva, Luciana Adriano da IV. Silva, Vitor Nunes da. V. Araújo, Luiz Eduardo de.

21-76699

CDD-981

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Quilombo Santa Rita do Bracuí : Cultura alimentar : Brasil : História 981

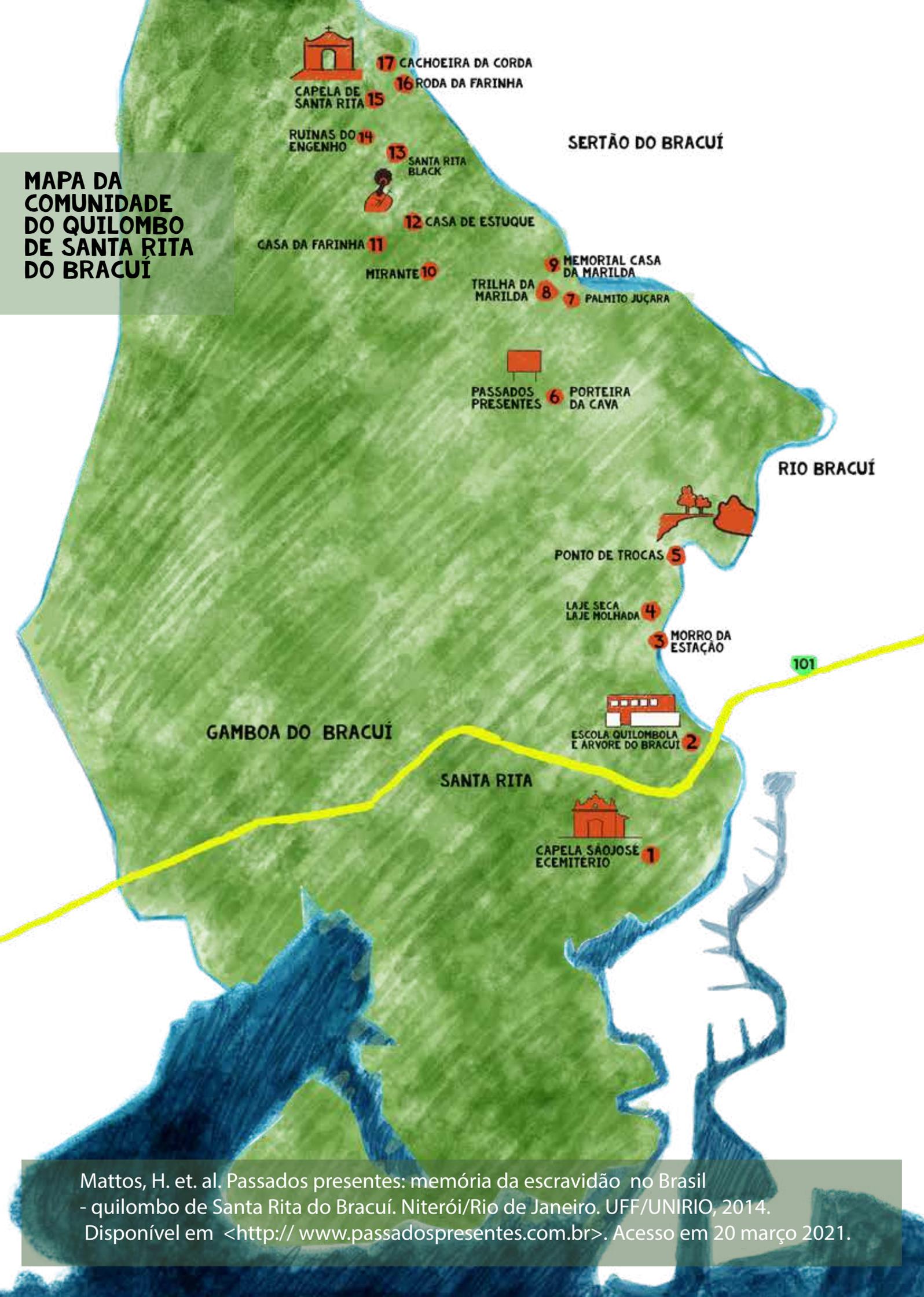
Eliete Marques da Silva Bibliotecária- CRB-8/9380



Poesia da Griô Marilda de Souza Francisco, 2019.

Pintura e fotografia: Elaine Cristina Calixto da Silva, Professora de Artes da Escola Municipal Áurea Pires da Gama.

# MAPA DA COMUNIDADE DO QUILOMBO DE SANTA RITA DO BRACUÍ



Mattos, H. et. al. Passados presentes: memória da escravidão no Brasil - quilombo de Santa Rita do Bracuí. Niterói/Rio de Janeiro. UFF/UNIRIO, 2014. Disponível em <<http://www.passadospresentes.com.br>>. Acesso em 20 março 2021.

# ÍNDICE

<b>APRESENTAÇÃO</b> .....	06
<b>PREFÁCIO</b> .....	07
<b>RECEITAS COM MANDIOCA E BATATA DOCE</b>	
Pão de mandioca .....	08
Bijú de tapioca com coco.....	09
Bolo de mandioca.....	10
Palmito de mandioca.....	11
Nhoque de mandioca .....	12
Bolo salgado de mandioca.....	13
Risole de mandioca.....	14
Bijú de panela.....	15
Doce de mandioca em calda.....	16
Bolo de batata doce.....	17
Pão de batata doce.....	18
Bolo salgado de batata doce com peixe.....	19

# ÍNDICE

## RECEITAS COM BANANA, INHAME E FRUTA-PÃO

Banana verde frita.....	20
Churrasco de Peixe com Banana.....	21
Marisco com Banana.....	22
Pão de Banana.....	23
Geléia da Casca de Banana.....	24
Doce de Banana em rodelas.....	25
Arroz com Banana Frita e Ervilha.....	26
Palmito do Coração da Banana com Carne Moída.....	27
Farinha de Banana.....	28
Bolo com Farinha de Banana.....	29
Torta de Banana D'água.....	30
Farofa multimistura com Banana.....	31
Pão de Inhame.....	32
Empadão de Inhame.....	33
Nhoque de Fruta-pão.....	34
<b>CURIOSIDADES .....</b>	<b>35</b>
<b>AUTORAS DAS RECEITAS.....</b>	<b>36</b>
<b>PARTICIPANTES DAS REUNIÕES DE 1993.....</b>	<b>37</b>
<b>EQUIPE.....</b>	<b>38</b>

# APRESENTAÇÃO

O livro digital “A Cultura Alimentar do Quilombo de Santa Rita do Bracuí: Mandioca, Batata-Doce, Banana, Inhame e Fruta-Pão” significa a concretização do sonho da finada companheira Angélica Pinheiro Souza, jovem liderança quilombola, que desejou e lutou muito para que as receitas de suas ancestrais pudessem novamente ser reunidas e divulgadas. Foi com enorme prazer que assumi a produção editorial da publicação deste livro digital sobre a cultura alimentar do Quilombo de Santa Rita do Bracuí, em Angra dos Reis, pois, significa um importante investimento na memória dos saberes e dos fazeres culturais de um território marcado por lutas históricas e contemporâneas.

Com o apoio da Secretaria de Estado de Cultura e Economia Criativa do Rio de Janeiro e por meio do edital Cultura Presente nas Redes, foi possível realizar o resgate da pesquisa feita em 1993, pela gestora municipal Anna Cecília Cortines, que registrou, junto com a comunidade local, receitas tradicionais do território quilombola de Santa Rita do Bracuí.

Com o objetivo de dar maior visibilidade às autoras quilombolas, o projeto de lançamento do livro foi além da mera reprodução das receitas à época levantadas. Com a participação da pesquisadora quilombola Luciana Adriano da Silva, conseguimos fazer o registro fotográfico das autoras das receitas trinta anos depois! Assim como, foi possível o resgate de fotografias das autoras já falecidas. Não encontramos informações somente sobre duas autoras de 1993, a Glória e a Lécia. Foram dois dias de imersão no Quilombo de Santa Rita visitando e fotografando cada autora em suas casas, conversando sobre as receitas e planejando o dia de poder executá-las novamente para a degustação de toda a comunidade.

A arte da capa do livro é obra do artista visual Vitor Vanes que buscou, na história e no cotidiano dos negros, referências tais como objetos, ferramentas de culinária, indumentária da cozinha e do Jongo.

Nos brincos da cozinheira o ideograma adinkra, que faz parte da escrita dos povos Akan, da África Ocidental, e que representa a riqueza, a abundância e uma colheita farta. As estampas do tecido de chita completam a estética identitária do livro sobre as tradições alimentares do Quilombo de Santa Rita do Bracuí. Para temperar mais e engrossar o caldo, o artista visual olhou para o caldeirão da cozinheira quilombola como um mapa mundi gastronômico, onde se encontram ilustrados os territórios brasileiros e africanos, registrando nele o diálogo entre estas culturas.

Como um marco no diálogo entre passado e presente e na afirmação da história do negro no Brasil, tão marcante na culinária brasileira, este livro abre caminhos para novas descobertas de receitas, para mobilizar a comunidade de modo a fortalecer, cada vez mais, sua autoestima e a promoção do turismo de base comunitária.

Martha Myrrha Ribeiro Soares  
Historiadora e Produtora Editorial



**ADINKRA**  
**BESE SAKA**  
**RIQUEZA, ABUNDÂNCIA,**  
**UNIÃO E PODER**

# PREFÁCIO

Nossas memórias são riquezas preciosas que iluminam nossa existência e inspiram nosso caminhar. Quando nos juntamos e resgatamos saberes e práticas, estamos mergulhando não apenas no passado, mas também em novas possibilidades para o presente e para o futuro.

Nesse sentido, aqui se apresenta o fruto de uma construção coletiva a partir da experiência de valorização da cultura alimentar do Quilombo de Santa Rita do Bracuí. É um convite a relembrar momentos alegres e ricos de sabedoria que constituem a identidade tradicional desta comunidade.

A experiência, realizada no ano de 1993, fez parte de um conjunto de políticas públicas para a segurança alimentar e nutricional e o fortalecimento da agricultura familiar no município, coordenada pela Secretaria de Agricultura e Pesca da Prefeitura Municipal de Angra dos Reis, com a parceria da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ, por meio do curso de Economia Doméstica.

A iniciativa começou com um levantamento das formas de aproveitamento dos alimentos tradicionalmente usados pela comunidade quilombola, como a mandioca, a batata-doce, o inhame, a banana e a fruta-pão. Em seguida foram realizados três encontros na comunidade para experimentar essas receitas. Também foram agregadas formas de preparo com aproveitamento de cascas e outras partes destes alimentos. As receitas foram então organizadas em duas cartilhas impressas no mesmo ano.

Em cada encontro vivenciamos a partilha de memórias, sonhos e brincadeiras, sempre com muita leveza e risos. Cada encontro transformou-se em um momento festivo, de celebração e fortalecimento dos laços comunitários. Após muitos anos, ao reencontrar alguns dos participantes no Quilombo, lembramos dos encontros e com muito entusiasmo manifestaram o desejo de reviver a experiência. Então, cá estamos, mais uma vez, trazendo estas receitas, replicadas das cartilhas publicadas pela Prefeitura de Angra dos Reis em 1993, e assim, valorizando e ofertando ao público do campo e da cidade os saberes e sabores do Quilombo do Bracuí.

**Anna Cecília Cortines**

Agrônoma, Assessora e Subsecretária de Agricultura e Pesca  
de Angra dos Reis nos anos 1989 a 1995

# MANDIOCA E BATATA-DOCE

## PÃO DE MANDIOCA

LUZIA SABINO TAVARES

### Ingredientes:

- ½ kg de mandioca cozida
- 1 kg de farinha de trigo
- 2 tabletes de fermento biológico (para pão)
- 1 ovo
- 1 colher de margarina
- 1 pitada de sal

### Modo de fazer:

- \* Dissolva o fermento em água morna ou leite
- \* Misture com os outros ingredientes até ficar uma massa homogênea
- \* Sove a massa e espere crescer
- \* Modele os pães, colocando-os em seguida em um tabuleiro untado

Obs: Deixe espaço entre um pão e outro, pois, os pães crescem para cima e para os lados. Espere crescer novamente para verificar se já está no ponto, coloque uma bolinha de massa em um copo com água e deixe repousar. Quando a bolinha subir, o pão está pronto para assar. Asse em forno moderado por 15 minutos

# MANDIOCA E BATATA-DOCE

## BIJU DE TAPIOCA COM COCO

CLOTILDES DA SILVA ADRIANO

### Ingredientes:

- 1 kg de tapioca
- 1 coco ralado misturado com açúcar

### Modo de fazer:

- \* Espalhe a tapioca no tabuleiro
- \* Recheie com coco
- \* Ponha no forno para assar após ter dobrado a massa sobre o recheio

Obs: O Biju na folha de bananeira é feito com os mesmos ingredientes, porém, é assado na folha de bananeira ao invés do tabuleiro



# MANDIOCA E BATATA-DOCE

## BOLO DE MANDIOCA

DEODATA ADÃO MORAES

### Ingredientes:

- 2 kg de mandioca
- 4 ovos
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 coco grande
- 200 gramas de manteiga ou margarina
- Condimentos como cravo da Índia, canela e etc a gosto

### Modo de fazer:

- \* Rale e esprema a mandioca em um pano
- \* Rale o coco, retire o leite e reserve-o em um copo
- \* Misture todos os ingredientes
- \* Coloque a massa no tabuleiro untado e leve ao forno para assar

OBS: enquanto estiver assando, coloque aos poucos o leite de coco por cima até dourar o bolo

# MANDIOCA E BATATA-DOCE

## PALMITO DE MANDIOCA

### Ingredientes:

- 1 ou mais mandiocas

### Modo de fazer:

\* Retire a película marrom que envolve a mandioca

\* Separe a casca branca, em algumas a casca é rosada

\* Lave e cozinhe

\* Pique miudinho e use como palmito em refogados, saladas, tortas, etc.

Receita retirada de Brandão, C.T.T.

Alternativas alimentares.

Londrina: Pastoral da criança, 1988.

# MANDIOCA E BATATA-DOCE

## NHOQUE DE MANDIOCA

OLGA JUVENAL

### Ingredientes:

- 1 kg de mandioca
- 1 ovo
- Farinha de trigo até desgrudar as mãos
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina

### Modo de fazer:

- \* Cozinhe a mandioca e passe por uma peneira ou amasse bem
- \* Acrescente o ovo, a farinha de trigo mais a manteiga e uma pitada de sal
- \* Amasse até ficar uma massa homogênea
- \* Faça os rolinhos e corte os nhoques sobre uma mesa polvilhada de farinha de trigo
- \* Ferva uma panela com água e sal
- \* Quando a água estiver fervendo, ponha os nhoques aos poucos para cozinhar
- \* Ao subirem, estão prontos
- \* Escorra e faça um molho para acompanhar

OBS: Se a massa estiver muito molhada, use só a gema. Se estiver muito seca, use o ovo inteiro.

# MANDIOCA E BATATA-DOCE

## BOLO SALGADO DE MANDIOCA

TEREZA RODOLFO

### Ingredientes:

- 1 kg de mandioca
- ½ kg de carne moída
- 1 ovo
- 1 colher de margarina
- Farinha de trigo (quanto bastar)
- Tomate, pimentão, cebola, cheiro verde, alho e sal para temperar a carne (a gosto)
- 1 gema para Pincelar
- 1 colher de fermento

### Modo de fazer:

- \* Cozinhar e socar (ou moer) bem a mandioca
- \* Misturar o ovo, margarina, fermento e sal
- \* Acrescentar farinha de trigo até desgrudar a massa das mãos
- \* Untar o tabuleiro com óleo
- \* Separar a massa colocando uma camada por todo o tabuleiro
- \* Colocar o recheio e cobrir com o restante da massa
- \* Pincelar com uma gema e assar em forno quente

# MANDIOCA E BATATA-DOCE

## RISOLE DE MANDIOCA

LUCIANA ZACHARIAS

### Ingredientes:

- ½ kg de mandioca cozida
- 1 xícara e ½ de óleo
- Farinha de trigo (quanto bastar)
- Cheiro verde

### Modo de fazer:

- \* Cozinhar a mandioca e amassar
- \* Picar o cheiro verde
- \* Juntar o óleo e a farinha de trigo até desgrudar das mãos
- \* Misturar o cheiro verde picado
- \* Esticar a massa na mesa polvilhada com farinha de trigo
- \* Cortar a massa e modelar o risole

# MANDIOCA E BATATA-DOCE

## BIJÚ DE PANELA

CELINA ADRIANO DA SILVA

### Ingredientes:

- Mandioca
- Manteiga
- Sal
- Açúcar
- Coco

### Modo de fazer:

- \* Descansar a mandioca , lavar e ralar
- \* Espremer bem a massa e peneirar
- \* Colocar manteiga para untar a frigideira
- \* Colocar a massa aos poucos espalhando bem e em seguida virar
- \* O uso do sal, açúcar e coco dependerá da escolha entre bijú salgado ou doce

O coco e o açúcar podem ser usados na massa ou como recheio

# MANDIOCA E BATATA-DOCE

## DOCE DE MANDIOCA EM CALDA

LÉCIA

### Ingredientes:

- 1 kg de mandioca
- 1 colher de sopa de açúcar
- Água

### Modo de fazer:

- \* Cozinhar a mandioca com uma colher de açúcar
- \* Depois de cozido fazer uma calda de açúcar queimado com um pouco de água
- \* Colocar a mandioca na calda e deixar ferver um pouco



# MANDIOCA E BATATA-DOCE

## BOLO DE BATATA-DOCE

### Ingredientes:

- 3 xícaras de batata-doce cozida e \*Amassada
- 1 xícara e ½ de açúcar
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 gemas
- 2 claras em neve
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 coco médio
- 1 colher de sopa de fermento em pó

### Modo de fazer:

- \* Raspe com um garfo, lave e cozinhe a batata- doce
- \* Raspe o coco e retire 1 xícara de leite deste coco
- \* Junte a manteiga ou margarina e misture bem
- Acrescente as gemas, o açúcar, a farinha de trigo e o fermento
- \* Junte o leite
- \* Acrescente as claras em neve e misture cuidadosamente
- \* Unte a forma com manteiga e polvilhe com farinha de trigo
- \* Despeje a massa e leve ao forno para assar

DICA: Se preferir use leite de vaca  
A batata-doce pode cozinhar com a casca

Receita retirada de Embrater. Fichário de tecnologias adaptadas. Brasília: Embrater, 1985.

# MANDIOCA E BATATA-DOCE

## PÃO DE BATATA-DOCE

ZÉLIA CORREIA CUNHA

### Ingredientes:

- 1 kg de batata-doce
- 1 kg de farinha de trigo
- 2 ovos
- 2 colheres de manteiga ou margarina
- 1 colher de óleo de soja
- 1 tablete de fermento biológico

### Modo de fazer:

- \* Cozinhar a batata-doce e amassar bem
- \* Dissolver o fermento em água morna
- \* Misturar todos os ingredientes
- \* Deixar crescer por 30 minutos
- \* Untar forma com óleo, colocar a massa e deixar crescer novamente
- \* Assar em forno quente por 20 minutos



# MANDIOCA E BATATA-DOCE

## BOLO SALGADO DE BATATA-DOCE COM PEIXE

DARLETE DE SOUZA PINHEIRO (LETE)

### Ingredientes:

- 1 kg de batata-doce
- ½ kg de peixe (enchova ou carapau)
- Temperos a gosto

### Modos de fazer:

- \* Cozinhe e amasse a batata-doce
- \* Cozinhe e desfie o peixe cuidadosamente
- \* Faça um molho com temperos de sua preferência, misture o peixe deixando apurar
- \* Em seguida, coloque-o em um pirex enfeitando-o com rodélas de tomate, cebola e pimentão
- \* Pincele com uma gema e leve ao forno apenas para dourar

DICA: Para melhor aproveitar o valor nutritivo da batata-doce, descasque-a somente após cozinhá-la  
Use a água em que você cozinhou o peixe para fazer o molho

# BANANA, INHAME E FRUTA-PÃO

## BANANA VERDE FRITA

CLOTILDES DA SILVA ADRIANO

### Ingredientes:

- Banana verde
- Sal
- Óleo

### Modo de fazer:

- \* Descascar as bananas
- \* Cortar dentro d'água como quiser
- \* Deixar de molho na água com sal para retirar a cica
- \* Fritar em óleo bem quente
- \* Escorrer em papel absorvente para retirar o excesso de óleo
- \* Polvilhar com sal ou queijo ralado

OBS: Para evitar que a gordura quente espirre, seque antes as bananas em um guardanapo ou papel toalha

“É um ótimo aperitivo”



# BANANA, INHAME E FRUTA-PÃO

## CHURRASCO DE PEIXE COM BANANA

CELINA ADRIANO DA SILVA

### Ingredientes:

- Bananas Verdolengas
- Peixe cru temperado

### Modo de fazer:

- \* Cortar o peixe e a banana em pedaços não muito grandes
- \* Colocar em um espeto para churrasco pedaços alternados de peixe com banana
- \* Deixe assar ou fritar



# BANANA, INHAME E FRUTA-PÃO

## MARISCO COM BANANA

ZÉLIA CORREIA CUNHA

### Ingredientes:

- Mariscos
- Bananas Verdolengas
- Tomate
- Pimentão
- Cebola
- Temperos a gosto

### Modo de fazer:

- \* Lavar e escorrer bem o marisco
- \* Descascar e ferver as bananas com sal para retirar a cica
- \* Refogar os temperos
- \* Misture o marisco com a banana e deixe cozinhar



# BANANA, INHAME E FRUTA-PÃO

## PÃO DE BANANA

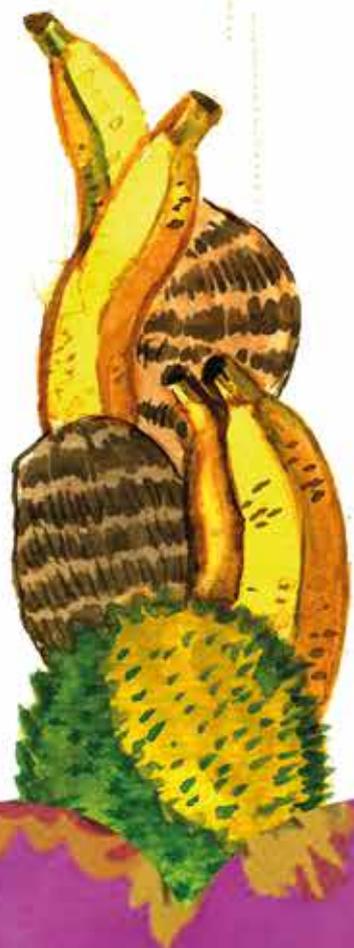
TEREZA RODOLFO

### Ingredientes:

- 1 xícara de banana amassada
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de manteiga ou margarina
- 1 ovo
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 tablete de fermento para pão
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de leite ou de suco de laranja

### Modo de fazer:

- \* Bater bem o açúcar e o ovo
- \* Juntar a banana amassada e bater
- \* Juntar aos poucos a farinha e o sal e misturar bem
- \* Misturar por último o fermento previamente dissolvido no leite morno ou água morna
- \* Untar a forma e polvilhar
- \* Assar em forno médio



# BANANA, INHAME E FRUTA-PÃO

## GELÉIA DA CASCA DE BANANA

VALÉRIA FERNANDES BRITO

### Ingredientes:

- cascas de bananas (maduras)
- açúcar
- cravo e canela a gosto

### Modo de fazer:

- \* Cortar as cascas e cozinhar em pouquíssima água até amolecerem, adicionar uma xícara de açúcar, cravo e canela
- \* Bater no liquidificador com a água do cozimento
- \* Medir a polpa batida em xícara e adicionar açúcar na mesma quantidade da polpa

**Lembre-se que você já utilizou  
Uma xícara de açúcar no cozimento!**

- \* Levar ao fogo para apurar mexendo sempre

**Obs: O ponto do doce você decide,  
quanto mais tempo no fogo Mais duro ficará.**



# BANANA, INHAME E FRUTA-PÃO

## DOCE DE BANANA EM RODELAS

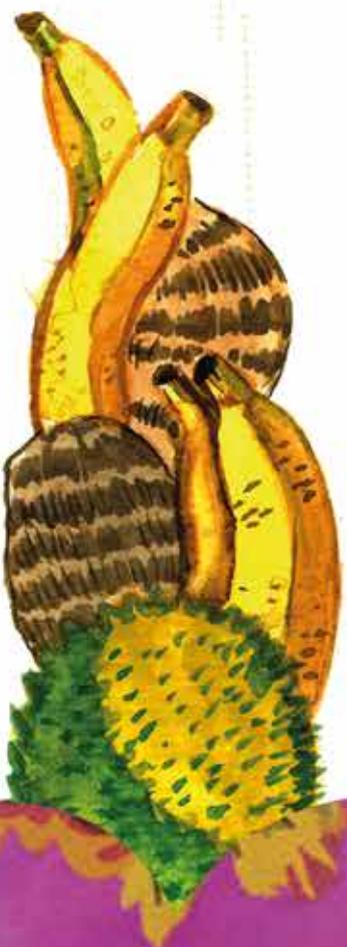
TEREZA RODOLFO

### Ingredientes:

- Bananas maduras
- Açúcar

### Modo de fazer:

- \* Cortar as bananas em rodela e cozinhar em fogo brando sem mexer



# BANANA, INHAME E FRUTA-PÃO

## ARROZ COM BANANA FRITA E ERVILHA

CIMONE CORREIA CUNHA

### Ingredientes:

- Arroz
- Bananas não muito maduras
- Ervilhas

### Modo de fazer:

- \* Faça o arroz como de costume
- \* Faça as ervilhas como de costume
- \* Frite as bananas e escorra-as em papel absorvente para retirar o excesso de óleo
- \* Em uma vasilha arrume o arroz em camadas alterando com a banana frita e as ervilhas ou, se preferir misture tudo.



# BANANA, INHAME E FRUTA-PÃO

## PALMITO DO CORAÇÃO DABANANA COM CARNE MOÍDA\*

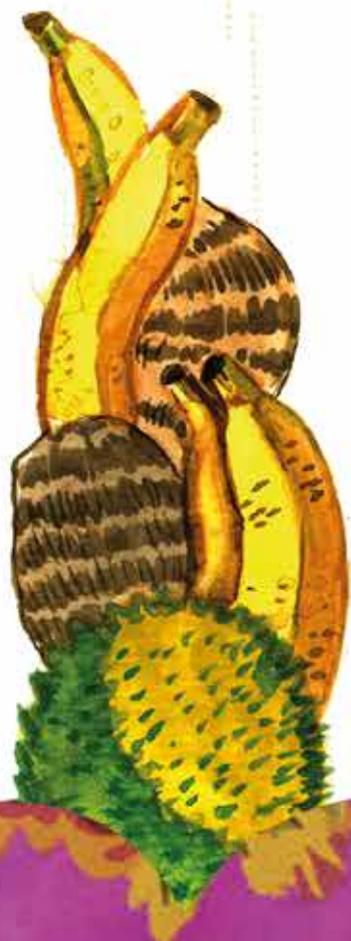
### Ingredientes:

- 6 corações de banana
- ½ Kg de carne moída
- Tomate
- Cebola
- Pimentão
- Temperos a gosto

### Modo de fazer:

- \* Descasque os corações dentro da água para não escurecerem
- \* Ferva-os na água com sal para retirar a cica
- \* Escorra e passe uma água fria
- \* Refogue-os com a carne moída e deixe cozinhar

Receita retirada de Embrater. Fichário de tecnologias adaptadas. Brasília: Embrater, 1985.



# BANANA, INHAME E FRUTA-PÃO

## FARINHA DE BANANA

VALÉRIA FERNANDES BRITO

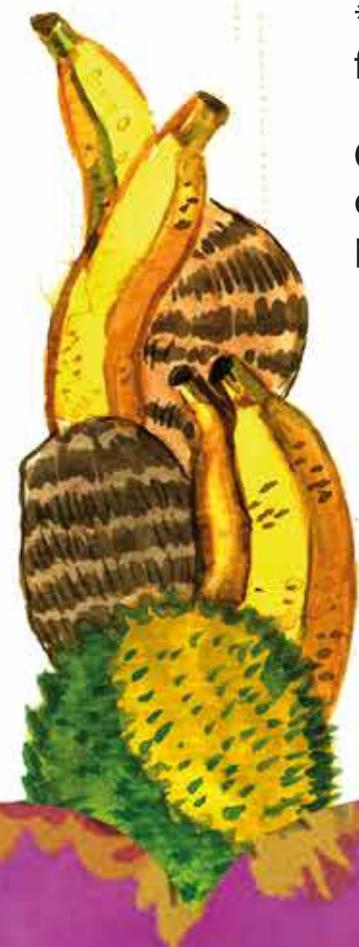
### Ingredientes:

- Bananas verdes,  
pode usar qualquer tipo

### Modo de fazer:

- \* Colocar as bananas verdes com casca em água quente por 5 minutos
- \* Descascar as bananas e cortar em fatias finas (use faca inox)
- \* Secar ao sol ou no forno de farinha
- \* Quando estiverem quebradiças moer e peneirar
- \* Guardar em recipientes bem fechados

OBS: Caso a secagem seja no forno de farinha mexa sempre para não grudar



# BANANA, INHAME E FRUTA-PÃO

## BOLO COM FARINHA DE BANANA

VALÉRIA FERNANDES BRITO

### Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de banana
- 1 xícara de fubá
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de leite ou de suco de laranja
- 4 colheres de sopa de margarina
- 2 ovos
- 1 ½ de fermento
- 1 pitada de sal

### Modo de fazer:

- \* Bater os ovos
- \* Acrescentar os outros ingredientes mexendo sempre na ordem a seguir:
  - 1° - Farinha de banana
  - 2° - Fubá
  - 3° - Açúcar
  - 4° - Margarina
  - 5° - Sal
  - 6° - Leite ou suco
- \* Bater bem até formar bolhas
- \* Assar em fogo médio



## TORTA DE BANANA D'ÁGUA

OLGA JUVENAL

### Ingredientes:

- 1 ½ Dúzias de banana d'água maduras
- ½ Kg de farinha de trigo
- ½ Kg de açúcar
- 4 Colheres de sopa de canela em pó
- Margarina ou manteiga
- 2 Claras em neve

### Modo de fazer:

- \* Misture a farinha de trigo, canela e açúcar
- \* Corte as bananas em fatias
- \* Em uma forma untada vá alternando camadas da mistura seca, bananas e pedacinhos de margarina ou manteiga até terminar os ingredientes na ordem:
  - 1º) banana
  - 2º) mistura seca
  - 3º) pedacinhos de margarinaPor último misture as claras cuidadosamente e polvilhe com canela
- \* Asse em forno quente até dourar



# BANANA, INHAME E FRUTA-PÃO

## FAROFA MULTIMISTURA COM BANANA

### Ingredientes:

- Óleo
- Farelo de trigo
- Farelo de arroz
- Fubá torrado
- Farinha de mandioca
- 1 copo de folhas verdes picadas
- Cebola e bacon ou linguiça a gosto
- Tempero à vontade
- Bananas maduras

### Modo de fazer:

- \* Refogue a cebola e os demais ingredientes com as cascas de bananas (previamente lavadas)
- \* Acrescente os demais ingredientes até dar o ponto da farofa

Receita retirada de Brandão, C.T.T. Alternativas alimentares.  
Londrina: Pastoral da criança, 1988

## PÃO DE INHAME

LUZIA SABINO TAVARES

### Ingredientes:

- 2 tabletes de fermento para pão
- 1 kg de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de açúcar
- ½ kg de inhame

### Modo de fazer:

- \* Dissolva o fermento no leite morno
- \* Junte aos demais ingredientes e sove bem a massa
- \* Modele os pães e asse em forno quente



## EMPADÃO DE INHAME

TEREZA RODOLFO

### Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 kg de inhame
- ½ Colher de fermento em pó
- Sal
- Farinha de trigo até desgrudar das mãos

### Modo de fazer:

- \* Cozinhe e amasse o inhame
- \* Misture com os demais ingredientes
- \* Divida a massa e abra metade desta em uma forma untada
- \* Coloque o recheio de sua preferência
- \* Cubra com o restante da massa
- \* Pincele com uma gema
- \* Asse em forno quente até dourar



# BANANA, INHAME E FRUTA PÃO

## NHOQUE DE FRUTA-PÃO

OLGA JUVENAL

### Ingredientes:

- 1 fruta-pão madura
- 1 ovo
- Farinha de trigo até soltar das mãos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal

### Modo de fazer:

- \* Cozinhe e amasse a fruta-pão
- \* Acrescente o ovo, a farinha de trigo, a manteiga e uma pitada de sal
- \* Amasse bem
- \* Faça os rolinhos e corte os nhoques sobre uma mesa polvilhada de farinha de trigo
- \* Coloque uma panela com água para ferver
- \* Quando a água estiver fervendo ponha os nhoques para cozinhar.
- \* Ao subirem estarão prontos.

DICA: se a massa estiver muito molhada use só a gema e se estiver muito seca, use o ovo inteiro



# CURIOSIDADES



**DONA TEREZA RODOLFO COM O  
CORAÇÃO DA BANANA EM MÃOS**



## CORAÇÃO DA BANANA

O coração da banana é conhecido, também, como o umbigo ou flor da bananeira. É o pêndulo que se forma ao final do cacho de bananas. É rica em fibras, proteínas e sais minerais. Apresenta coloração roxa e miolo esbranquiçado. É classificada como uma Planta Comestível Não-Convencional (PANC).

Segundo a autora quilombola Tereza Rodolfo, é importante, logo após descascá-lo, colocá-lo numa vasilha com água e um pouco de sal, cortando o miolo como um palmito, para não escurecer. Tenha cuidado com a cica que é liberada ao descascar o coração da banana, pois, mancha roupas.



# **AUTORAS DAS RECEITAS**

**DA CULTURA ALIMENTAR DO QUILOMBO  
DE SANTA RITA DO BRACUI**





**ZÉLIA CORREIA CUNHA**



**CELINA ADRIANO DA SILVA**



**LUZIA SABINO TAVARES**



**CIMONE CORREIA CUNHA**



**DEODATA ADÃO MORAES**



**VALÉRIA  
FERNANDES BRITO**



**TEREZA RODOLFO**



**OLGA JUVENAL**



**LUCIANA ZACHARIAS**



**CLOTILDES DA SILVA ADRIANO**



**DARLETE DE SOUZA PINHEIRO (LETE)**

# **PARTICIPANTES DAS REUNIÕES DE 1993**



**PAULINA HUMBERTO**



**VALDIR VITORINO**



**JANE CORREIA CUNHA**



**PAULO ROBERTO  
ADRIANO DA SILVA**



**ROBERTO CIRILO**



**NATALINA  
ADRIANO DA SILVA**

# EQUIPE



**ANGELICA SOUZA PINHEIRO**  
IDEALIZAÇÃO



**LUCIANA ADRIANO DA SILVA**  
PESQUISADORA QUILOMBOLA



**MARTHA MYRRHA RIBEIRO SOARES**  
ORGANIZAÇÃO E PRODUÇÃO EDITORIAL



**ANNA CECÍLIA CORTINES**  
ORGANIZAÇÃO E REVISÃO DO TEXTO



**VITOR VANES**  
PROJETO GRÁFICO E ILUSTRAÇÃO



**LUIZ EDUARDO DE ARAÚJO**  
FOTOGRAFIA

**VALÉRIA LISBOA PEREIRA**

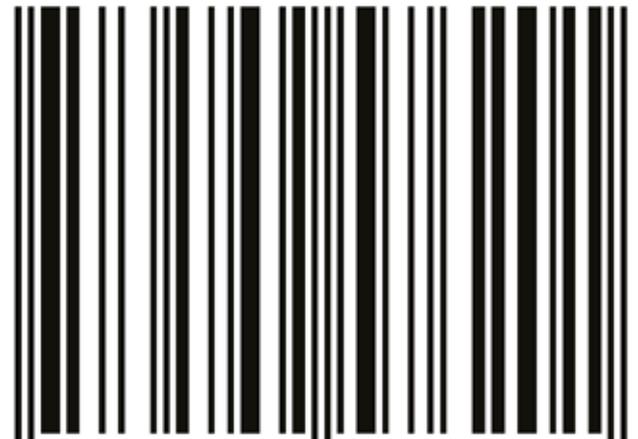
ESTAGIÁRIA EM 1993





ISBN: 978-65-995762-0-1

ORL



9 786599 576201

#cultura  
#presente



ARQUISABRA  
ASSOCIAÇÃO DOS REMANESCENTES DE  
QUILÔMETRO SANTA RITA DO SERTÃO



GOVERNO DO ESTADO  
**RIO DE JANEIRO**