

SABORES DO ALTO SOLIMÕES



Receitas de Cozinha Nativa

SABORES DO ALTO SOLIMÕES

ORGANIZAÇÃO
Markus S. Enk

Receitas colhidas e experimentadas
pela ACAAM durante o Projeto SAMA
com comunidades nativas e Aula Viva
na comunidade Ticuna de Guanabara III





facebook.com/associacao.acaam

E-MAIL: abundancia.acaam@gmail.com

- Agroecologia e Soberania Alimentar
- Autonomia, identidade e equidade de gênero
- Cultura e educação
- Saúde, espiritualidade e bem-viver

APOIO



PRESIDENTE ACAAM
Silene Kunrath

VICE-PRESIDENTE ACAAM
Gilton Aiambo Campos

COORDENADOR PROJETO SAMA
Alzanir Seabra Farias

PROMOTORES PROJETO SAMA
Bráulio Moçambique, Ilazete Coelho Pinheiro
Maria Carioca Silva

TEXTOS - Markus S. Enk e Silene Kunrath

ORGANIZAÇÃO E FOTOGRAFIA - Markus S. Enk

COMUNIDADES PARTICIPANTES
Bom Caminho • Filadélfia • Guanabara II
Guanabara III • Lauro Sodré
Porto Cordeirinho • Santo Antônio

DIAGRAMAÇÃO - Licurgo S. Botelho

IMPRESSÃO - Gráfica Laquarely

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Associação Caminhos de Abundância na Amazônia - ACAAM.

Receitas de Cozinha Nativa - Sabores do Alto Solimões. Organização
Markus S. Enk. – Brasília, DF: Geraes Editora, 2019.

68 p. : il. 22,5cm x 15,5cm

ISBN 978-85-54963-01-9

1. Agroecologia e Soberania Alimentar 2. Cozinha Nativa 3. Gastro-
nomia indígena do Alto Solimões. I. ACAAM. II. Título.

CDU 631.95





Fundada em 2018 na cidade de Benjamin Constant/AM, a **Associação Caminhos de Abundância na Amazônia – ACAAM** é uma Organização Não-Governamental (ONG) que atua na tríplice fronteira amazônica, entre Brasil, Colômbia e Peru.

Buscamos promover o cuidado com a *terra*, com as *pessoas* e com nossos *futuros*, trilhando os caminhos da abundância no campo da agroecologia, da justiça socioambiental e do Bem Viver.

Este receituário, além de facilitar e divulgar nossas atividades com as famílias participantes, busca empoderar-nos com saberes e práticas regionais no Alto Solimões frente à entrada desregulada de influências industriais e monoculturalizantes. Este livro se torna, assim, um exercício de criação de memória sobre diversidades que se alimentam e preparam alimentos, no aqui e no agora.

PROJETO SAMA 7

Soberania Alimentar e Meio Ambiente nas comunidades indígenas e não-indígenas na região do Alto Solimões, Brasil

COZINHA NATIVA 9

AULA VIVA EM... 10

...GUANABARA III 13

PANCs 14

Plantas alimentícias não-convencionais

PROCESSAMENTO 15

Açafrão em pó	17
Chá de cupuaçu e Cupulate	18
Farinha de pupunha	20
Leite e óleo de coco	21
Mangará da banana	22
Massa da banana verde (pó)	23
Tinturas naturais	24

LANCHES RÁPIDOS 27

Bananinha frita com casca	28
Crepioca	29
Crepioca doce	30
Crepioca Salgada	30

PRATOS SALGADOS 31

Arroz Amazônico.....	32
Arroz Caliente.....	33
Arroz do Sol.....	34
Baião de Anta.....	35
Carreteiro com Paca.....	37
Escondidinho de Macaxeira.....	38
Farofa de Mangará.....	40
Guisado de Jacaré.....	41
Mujica.....	42
Peixe ao Molho de Laranja.....	44
Peixe ao Molho de Pupunha.....	45
Pirarucu Desfiado ao Leite de Coco.....	47
Pupeca de Peixe.....	48
Tacate de Banana Verde com Mangará.....	50

DOCES 51

Bolo de Macaxeira.....	52
Bolo Nativo Branco.....	53
Bolo Nativo Laranja.....	54
Bolo Nativo Roxo.....	55
Bolo Nativo Verde.....	56
Doce de Mamão Verde.....	57
Salada de Frutas.....	58

BEBIDAS 59

Caiçuma de Macaxeira.....	60
'Caiçuma' de Pupunha.....	60
Mingau de Banana.....	61
Suco de Abacaxi com Hortelã.....	62
Suco de Cubiu Cozido.....	63
Suco de Capim Santo.....	64





PROJETO SAMA

Soberania Alimentar e Meio Ambiente nas comunidades indígenas e não-indígenas na região do Alto Solimões, Brasil

O projeto Soberania Alimentar e Meio Ambiente nas comunidades indígenas e não-indígenas na região do Alto Solimões é o primeiro projeto da ACAAM (2018-2020), sob supervisão da Fundación Camiños de Identidad, Colômbia (FUCAI) e com apoio da Misereor (Alemanha). Nosso objetivo é envolver as famílias e comunidades com a agroecologia e com a soberania alimentar, dando foco à autonomia e ao Bem Viver. Buscamos implementar sistemas agroflorestais sem a prática da queimada, refletir sobre práticas alimentares por meio de cozinhas nativas e influenciar políticas públicas de desenvolvimento municipal.



Cozinha Nativa

Nós somos o que comemos, já diziam. Mas é Rubem Alves que nos lembra que comer é mais do que se alimentar: tem a ver com a memória. A cozinha nativa, assim como este receituário de gastronomia regional, vai além da utilização da diversidade de frutas, verduras, peixes, carnes nativas e seus modos de cozimento e de alimentação. Sem negar o que vem de fora, buscamos regionalizar nossa alimentação, permitindo transmutações em nossos fogões de barro e experimentando nas nossas cozinhas.

Assim, os alimentos se tornam resistências ecológicas e socioculturais num mundo em que se valoriza cada vez mais o artificial, o industrial, o inorgânico. Queremos cozinhar o diferente, ao invés do idêntico; queremos degustar a diferença em suas múltiplas formas, cores e sabores, ao invés de industrializar nossas práticas... basicamente, buscamos regionalizar-nos, valorizando o local, o existente, o aqui e o agora.

As receitas são sugestões baseadas em adaptações, invenções e ressurgências, com acertos e erros, ao invés de ser manual estático com receitas prontas. Buscamos valorizar o saber e comer local, suas transformações e dinâmicas gastronômicas, mas, principalmente, incentivar a criatividade nas cozinhas regionais, independentemente da região!



Aula Viva em...

A Aula Viva é um exercício coletivo de formação e produção agrícola que inclui um amplo conjunto de atividades de reflexão sobre as implicações deste trabalho em planos mais amplos, como o pessoal, o familiar, o comunitário e o sociopolítico. Neste espaço, nós, os participantes, trocamos e trabalhamos, celebrando à noite.

Num primeiro momento, reconhecemos os participantes, nossas potencialidades e diversidades, mas também nossas carências.

Em seguida, avançamos na comprovação da possibilidade das abundâncias, recorrendo à roça (sem queima!) e à implementação dos sistemas agroflorestais.

Já num terceiro momento, cumprimos a expectativa da abundância, aprendendo ao fazer, dialogando, trocando sementes e semeando-as.

Finalmente, vem a preparação dos alimentos, a cozinha nativa e a projeção de um plano de vida!

(ver *Comunidades Indígenas de Abundância*, FUCAI, 2017)







...Guanabara III

Entre os dias 17 e 21 de fevereiro de 2019, realizamos uma aula viva na comunidade Ticuna de Guanabara III, com o apoio da FUCAI e da Misereor. Participaram conosco a FUCAI e Chagra Selva, da Colômbia; Caritas Madre de Dios e Yurimagua, do Peru; Conselho Indigenista Missionário (CIMI), Conselho Indígena de Roraima (CIR), Comissão Pastoral da Terra (CPT), Centro de Trabalho Indigenista (CTI), Federação das Organizações Indígenas do Rio Negro (FOIRN), Instituto Internacional de Educação do Brasil (IEB), Operação Amazônia Nativa (OPAN) e o Projeto Vida, do Brasil.

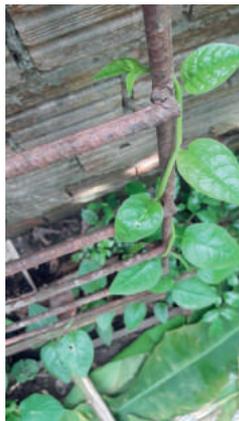
Tivemos a presença de uma diversidade de etnias indígenas: Apurinã, Baré, Cambeba, Cocama, Guarani Kaiowá, Kanamari, Kulina, Matis, Marubo, Mayoruna, Mura, Nambikuara, Parintintins, Taurepang, e nossos queridos anfitriões, os Ticuna!



PANCs

Plantas alimentícias não-convencionais

As Plantas Alimentícias Não-Convencionais (PANCs) aqui listadas são plantas comestíveis, nativas ou não, de excelente adaptação e de fácil cultivo na nossa região. Elas possuem alto valor nutricional quando comparadas a verduras convencionais, tais como a alface, o aipo, a couve e o repolho. Além disso, as PANCs são uma alternativa importante para complementar a dieta alimentar de crianças, gestantes e lactantes, idosos e enfermos.



Bertalha (espinaca-costeña)



Cariru (major-gomes)



Celósia (rabo-de-galo)



Coirama



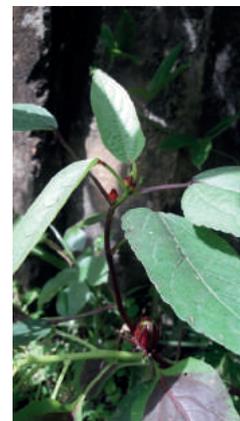
Jambu



Ora-pro-nobis



Orelha-de-rato
(espinafre amazônico)

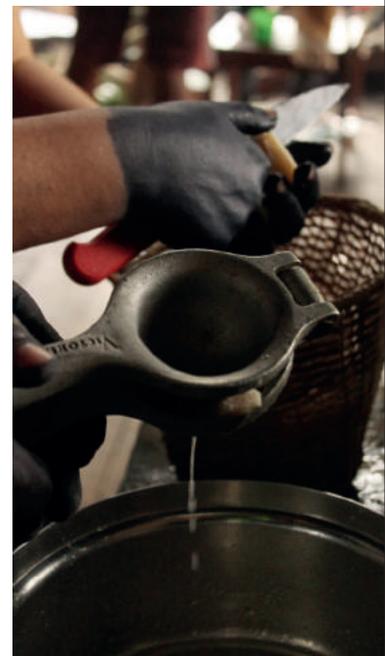


Vinagreira (hibisco)

PROCESSAMENTOS

Processamentos

Processamento é quando se colocam elementos em transformação, e nesta seção vamos explicar como processar alguns produtos regionais. Estes alimentos processados podem servir como base para outras receitas presentes neste volume, e sempre existe a possibilidade de experimentar com seus próprios produtos regionais.



AÇAFRÃO EM PÓ

INGREDIENTES

- ◆ 1kg de raiz de açafrão

UTENSÍLIOS

- ◆ Moinho ou liquidificador

MODO DE PREPARO

1. Descasque, fatie ou rale o açafrão
2. Coloque ao sol para secar
3. Quando estiver seco, moer o açafrão



O açafrão pode ser sempre usado como corante e tempero. Além do valor nutricional, pode combater dores nas articulações, depressão e câncer, dentre outras.

CHÁ DE CUPUAÇU E CUPULATE

INGREDIENTES

- ♦ 500g de semente de cupuaçu

UTENSÍLIOS

- ♦ Moinho ou liquidificador

MODO DE PREPARO

1. Deixar as sementes ao sol até secar bem
2. Descascar a semente e reserve a sua casca
3. Colocar para torrar no forno a casca separada da semente
4. Deixar o caroço até ficar marrom, mas sem queimar
5. Moer o grão até ficar pó ou pasta (moinho ou liquidificador)
6. Triturar as cascas para fazer o chá





*O pó do cupulate
pode incrementar
suas receitas
de bolo, fazer
chocolate,
achocolatados,
brigadeiros, trufas e
castanhas-cobertas.
Também, pode ser
adicionado ao açaí,
às saladas de frutas
e sobremesas
em geral.*

*Basta seguir sua
imaginação!*



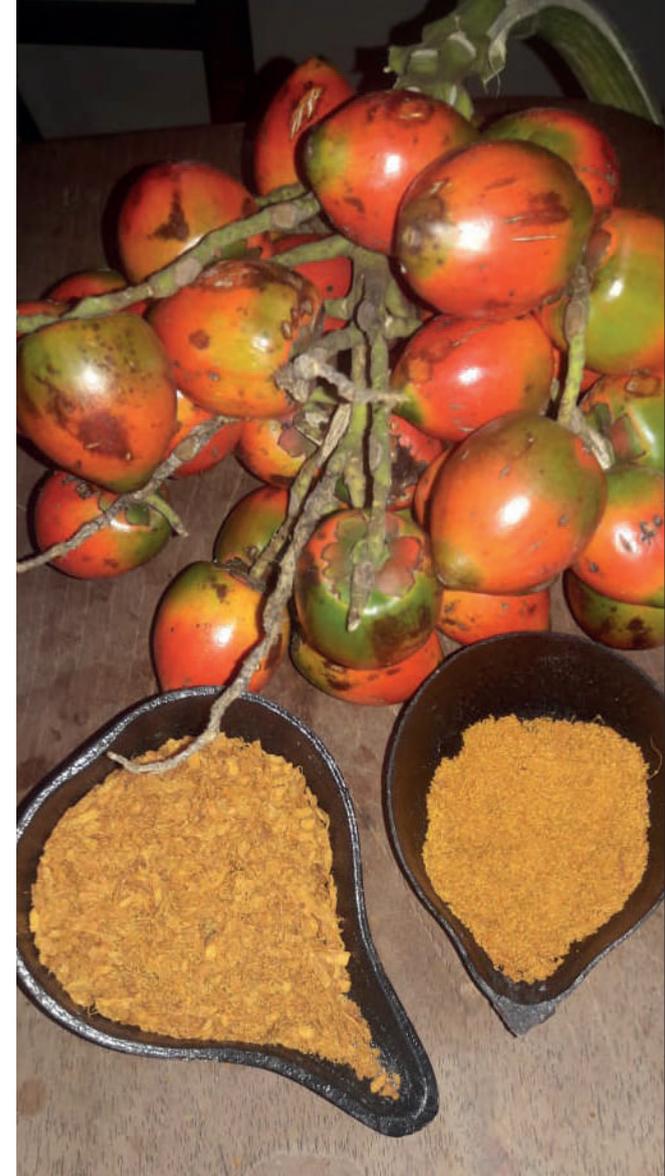
FARINHA DE PUPUNHA

INGREDIENTES

- ◆ 1kg de pupunha

MODO DE PREPARO

1. Cozinhar a pupunha
 - Se for a pupunha oleosa, aproveite para separar o óleo que solta ao final do cozimento
2. Descascar e ralar a pupunha, retirando a semente
3. Colocar a panela em fogo médio, e adicionar a pupunha ralada
4. Mexer sem parar, até ficar crocante
 - Pode peneirar para separar os grãos finos dos grossos



LEITE E ÓLEO DE COCO

INGREDIENTES

- ◆ 1 coco maduro

UTENSÍLIOS

- ◆ Coador
- ◆ Liquidificador

MODO DE PREPARO

1. Fure o coco e retire a água de coco
2. Corte o coco e retire a carne/polpa do coco
3. Bata os dois no liquidificador
4. Coar o leite de coco
 - O líquido é o leite de coco!
 - O que fica no coador é o coco ralado!



PARA EXTRAIR O ÓLEO

1. Deixe o leite de coco por uma noite na geladeira
2. No outro dia, o óleo estará em cima e a água em baixo
3. Pode consumir os dois, o óleo e a água

Use o óleo de coco para cozinhar!



MANGARÁ DA BANANA

INGREDIENTES

- ◆ 1 mangará de banana
- ◆ (OPCIONAL) 2 limões

MODO DE PREPARO

1. Lave o mangará e corte ao meio
2. Retire o miolo que une as folhas do mangará
3. Corte em rodelas (feito cebola)
4. Coloque em uma panela e cubra de água
5. (OPCIONAL) Espremer o suco de dois limões (sem semente)
6. Deixe ferver até ficar macio e sair o gosto amargo (por volta de 20 minutos)
7. Escorra a água e está pronto para uso!



MASSA DA BANANA VERDE (PÓ)

INGREDIENTES

- ◆ 1kg de banana prata ou maça

UTENSÍLIOS

- ◆ Moinho ou liquidificador

MODO DE PREPARO

1. Descasque, fatie ou rale a banana
2. Coloque ao sol para secar
3. Quando estiver seca, moer a banana
4. Armazenar em recipiente bem vedado, para não esfriar/puxar umidade

Pode fazer o mesmo com a macaxeira doce!





TINTURAS NATURAIS

INGREDIENTES

- ♦ Água para bater corante
- ♦ Cor da tintura
 - Amarelo: 1 colher do açafraão em pó (p. 17)
 - Verde: 10 folhas grandes de coirama (PANC p. 14)
 - Vermelho: Sementes de urucum ou 5 flores de vinagreira (PANC p. 14)

UTENSÍLIOS

- ♦ Coador
- ♦ Liquidificador

MODO DE PREPARO

1. Bater no liquidificador a água com a tintura escolhida para fazer corante
 - Para o urucum, esfregar as sementes na água para soltar a cor
2. Coar a água colorida





A tintura pode ser usada para fazer tapiocas coloridas, bolos, sucos diversos, colorir o caldo de peixe e o arroz, e muito mais!

Para fazer a tapioca colorida, basta jogar a tintura na goma, deixar sentar, escorrer a água e, no dia seguinte, peneirar!



LANCHES RÁPIDOS

BANANINHA FRITA COM CASCA

INGREDIENTES

- ◆ 3 bananas verdes inteiras
- ◆ Óleo para fritar (preferência de coco, p. 21)

MODO DE PREPARO

1. Lavar a banana verde e secar
2. Corte as extremidades
3. Corte em rodelas (sem descascar!)
4. Fritar até ficar crocante



CREPIOCA

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 1 ovo
- ◆ 4 colheres de goma de tapioca

PREPARO BÁSICO

1. Misture os ingredientes
2. Esquente a panela e asse sem óleo



A crepioca é um lanche rápido e prático, que só depende da sua criatividade. Ela é inspirada no 'pé-de-moleque amazônico', feito da massa de macaxeira ou da goma com banana madura.



Aqui mostraremos algumas sugestões, com base nas nossas experimentações.

Quanto mais líquida a mistura, mais fina a crepioca!

CREPIOCA DOCE

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 1 ovo
- ◆ 4 colheres de goma de tapioca

PREPARO BÁSICO

1. Misture os ingredientes
2. Esquente a panela e asse sem óleo

SUGESTÃO DE ACRÉSCIMOS

- ◆ 4 colheres de coco ralado
- ◆ 2 colheres de cupulate (p. 18)
- ◆ 2 bananas maçã ou prata bem amassadas



CREPIOCA SALGADA

SUGESTÃO DE ACRÉSCIMOS

- ◆ (OPCIONAL) Alho, cebola, mangará (p.22) e sal
- ◆ Temperos à gosto (açafraão, cominho, manjeriço, pimenta de cheiro, pimenta do reino...)

OUTRAS SUGESTÕES

- ◆ Acrescentar alguma PANC (p. 14)
- ◆ 4 colheres de sopa de pupunha cozida ralada
- ◆ 4 colheres de jerimum cru ralado

PRATOS SALGADOS

ARROZ AMAZÔNICO

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 2 xícaras de arroz
- ◆ 3 xícaras de água
- ◆ 1 amarrado de orelha-de-rato (PANC, p. 14)
- ◆ 5 pimentões (de preferência amarelo ou laranja)
- ◆ (OPCIONAL) Alho, cebola, mangará (p.22) e sal
- ◆ Óleo para refogar (preferência de coco, p. 21)

UTENSÍLIOS

- ◆ Liquidificador

MODO DE PREPARO

1. Bater no liquidificador a água com as folhagens
2. Picar as verduras e temperos
3. Refogar as verduras
4. Adicionar o arroz para refogar
5. Acrescentar a água batida com as folhas
6. Deixar cozinhar até ficar pronto



ARROZ COLORIDO

Para melhorar a qualidade nutricional deste alimento, nada melhor do que acrescentar cores e sabores!

Aqui mostraremos sugestões, com base nas nossas experimentações e nas trocas durante as atividades.

ARROZ CALIENTE

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 2 xícaras de arroz
- ◆ 3 xícaras de água
- ◆ 1 xícara de tintura vermelha (p. 24)
- ◆ 2 pimentas malagueta vermelha
- ◆ 5 pimentões (de preferência vermelhos)
- ◆ (OPCIONAL) Alho, cebola, mangará (p.22) e sal
- ◆ Óleo para refogar (preferência de coco, p. 21)

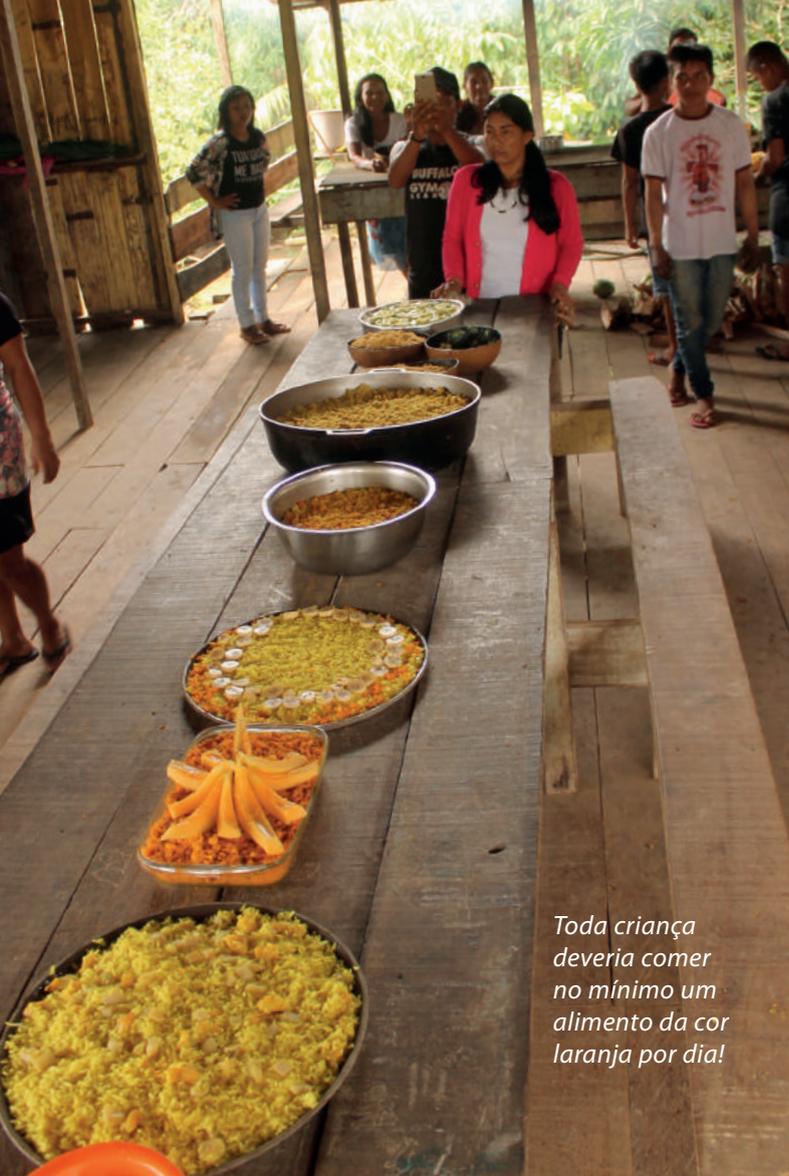
UTENSÍLIOS

- ◆ Liquidificador

MODO DE PREPARO

1. Bater no liquidificador a água, a tintura vermelha e as 2 pimentas malaguetas
2. Picar as verduras e temperos
3. Refogar as verduras
4. Adicionar o arroz para refogar
5. Acrescentar a água batida no liquidificador (vermelha)
6. Cozinhar até ficar pronto





*Toda criança
deveria comer
no mínimo um
alimento da cor
laranja por dia!*

ARROZ DO SOL

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 2 xícaras de arroz
- ◆ 3 xícaras de água
- ◆ 1 xícara de tintura amarela (p. 24)
- ◆ 5 pimentões (de preferência amarelo ou laranja)
- ◆ (OPCIONAL) Alho, cebola, mangará (p. 22) e sal
- ◆ Óleo para refogar (preferência de coco, p. 21)

SUGESTÃO DE ACRÉSCIMOS

- 1 xícara de jerimum cortado em cubos
- 5 pupunhas cozidas e cortadas em fatias
- 10 tucumãs fatiados

MODO DE PREPARO

1. Picar as verduras e temperos
2. Refogar as verduras
3. Adicionar o arroz para refogar
4. Acrescentar a água e a tintura amarela
5. Deixar cozinhar até ficar pronto



BAIÃO DE ANTA

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 3 xícaras de arroz cozido
- ◆ 2 xícaras de feijão cozido no ponto (grão inteiro)
- ◆ 1 kg de anta
- ◆ 5 pimentões da região
- ◆ (OPCIONAL) Alho, cebola, mangará (p. 22) e sal
- ◆ Óleo para refogar (preferência de coco, p. 21)
- ◆ Temperos à gosto (açafraão, cominho, manjeriço, pimenta de cheiro, pimenta do reino...)



MODO DE PREPARO

1. Cozinhar o arroz e o feijão separados
2. Corte a anta bem miúda e colocar para escaldar
3. Depois de escaldar, ferver a carne para amaciar
4. Picar as verduras e os temperos
5. Refogar os pimentões e os temperos
6. Acrescentar a carne e deixar pegar gosto
7. Misture o arroz e o feijão com a carne temperada e, pronto!



CARRETEIRO COM PACA

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 3 xícaras de arroz cozido
- ◆ 1 kg de paca
- ◆ 5 pimentões da região
- ◆ 1 amarrado de folha de PANC (p. 14)
- ◆ 1 amarrado de cheiro verde
- ◆ (OPCIONAL) Alho, cebola, mangará (p. 22) e sal
- ◆ Óleo para refogar (preferência de coco, p. 21)
- ◆ Temperos à gosto (açafraão, cominho, manjericão, pimenta de cheiro, pimenta do reino...)

MODO DE PREPARO

1. Cozinhar o arroz e o feijão separados
2. Corte a anta bem miúda e colocar para escaldar
3. Depois de escaldar, ferver a carne para amaciar
4. Picar as verduras e os temperos
5. Refogar os pimentões e os temperos
6. Acrescentar a carne e deixar pegar gosto
7. Misture o arroz e o feijão com a carne temperada e, pronto!





ESCONDIDINHO DE MACAXEIRA

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 1 amarrado de macaxeira doce (+/- 1,5kg)
- ◆ 2kg de peixe liso
- ◆ 2 xícaras de mangará de banana (p. 22)
- ◆ 1 amarrado de cheiro verde
- ◆ (OPCIONAL) Alho, cebola e sal
- ◆ Óleo para refogar (preferência de coco, p. 21)
- ◆ Temperos à gosto (açafraão, cominho, manjeriçã, pimenta de cheiro, pimenta do reino...)

MODO DE PREPARO

MACAXEIRA

1. Cozinhar a macaxeira até ficar bem molinha
2. Amassar a macaxeira até virar um purê
3. Adicione o cheiro verde picado, e temperar a gosto



MODO DE PREPARO

PEIXE

1. Cortar o peixe em pedaços pequenos
2. Cozinhar o peixe em água
3. Retirar da água e desfiar, retirando todas as espinhas
4. Refogar o mangará com os temperos picados
5. Acrescentar o peixe desfiado e misturar



MONTAGEM DO PRATO

Em uma forma, espalhar uma camada de purê de macaxeira, espalhar em cima uma camada do peixe temperado, e cobrir com outra camada do purê!



FAROFA DE MANGARÁ

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 1 kg de farinha d'água
- ◆ 5 pimentões da região
- ◆ 3 xícaras de mangará de banana (p. 22)
- ◆ 1 amarrado de cheiro verde
- ◆ (OPCIONAL) Alho, cebola e sal
- ◆ 1 xícara de óleo (preferência de coco, p. 21)
- ◆ Temperos à gosto (açafraão, cominho, manjerição, pimenta de cheiro, pimenta do reino...)

MODO DE PREPARO

1. Picar os temperos bem miúdos
2. Fritar em uma panela o mangará junto com os temperos
3. Quando o mangará estiver temperado, adicione a farinha e misture bem...
Bom apetite!





GUISADO DE JACARÉ

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 1kg de jacaré
- ◆ 1L de água
- ◆ 4 bananas verde
- ◆ 1 amarrado de cheiro verde
- ◆ (OPCIONAL) Alho, cebola e sal
- ◆ Óleo para refogar (preferência de coco, p. 21)
- ◆ Temperos à gosto (açafraão, cominho, manjeriço, pimenta de cheiro, pimenta do reino...)

MODO DE PREPARO

1. Cortar o jacaré em pedaços e colocar para escaldar
2. Descasque e pique a banana em rodela
3. Refogar os temperos picados, a banana e a carne
4. Adicionar a água e deixar ferver
5. Cozinhar até a banana e o jacaré estiverem prontos



MUJICA

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 3 bananas verde (chifre de vaca/pacovã)
- ◆ 5 pimentões da região
- ◆ 1L água
- ◆ 1 amarrado de PANC (p. 14)
- ◆ 1 amarrado de cheiro verde
- ◆ (OPCIONAL) Alho, cebola, mangará (p. 22) e sal
- ◆ Óleo para refogar (preferência de coco, p. 21)
- ◆ Temperos à gosto (açafraão, cominho, manjeriçã, pimenta de cheiro, pimenta do reino...)

SUGESTÃO DE ACRÉSCIMOS

- Vegetais da estação:
 - Jerimum
 - Pupunha cozida e cortada
 - Macaxeira doce
- Peixe ou carne da estação, conforme disponibilidade





MODO DE PREPARO

1. Ralar a banana verde
2. Refogar os temperos picados
 - Se for o caso, acrescente as verduras e a carne junto com os temperos
3. Acrescentar a água com a banana ralada para cozinhar
 - Se for o caso, coloque o peixe depois da banana começar a ferver
4. Esperar o cozimento, a banana a cheirar, e está pronto!

PEIXE AO MOLHO DE LARANJA

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 1kg de peixe (pode ser pirarucu)
- ◆ 4 laranjas
- ◆ 3 pimentas ardosas (preferência 'olho-de-peixe')
- ◆ 5 pimentões da região
- ◆ (OPCIONAL) Alho, cebola, mangará (p. 22) e sal
- ◆ Óleo para refogar (preferência de coco, p. 21)
- ◆ Temperos à gosto (açafraão, cominho, manjeriça, pimenta de cheiro, pimenta do reino...)

MODO DE PREPARO

1. Limpar o peixe e cortar em pedaços menores
2. Espremer o suco da laranja (sem semente!) na panela
3. Adicionar os ingredientes picados no suco de laranja
4. Deixar ferver até o peixe ficar pronto



PEIXE AO MOLHO DE PUPUNHA

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 1kg de peixe liso
- ◆ 10 pupunhas cozidas, descascadas e sem semente
- ◆ 0,5L de água
- ◆ 5 pimentões da região
- ◆ 4 pimentas ardosas (como malagueta!)
- ◆ (OPCIONAL) Alho, cebola, mangará (p. 22) e sal
- ◆ Óleo para refogar (preferência de coco, p. 21)
- ◆ Temperos à gosto (açafraão, cominho, manjerição, pimenta de cheiro, pimenta do reino...)

UTENSÍLIOS

- ◆ Liquidificador



MODO DE PREPARO

MOLHO DE PUPUNHA

1. Coloque metade das pupunhas no liquidificador
2. Adicione os temperos, a pimenta, e a água
3. Bata no liquidificador e reserve

PRATO FINAL

1. Limpar o peixe e cortar em rodelas (escaldar, se necessário)
2. Picar e refogar as verduras, os temperos e a metade de pupunha
3. Adicionar o molho e deixar ferver
4. Coloque o peixe, deixar cozinhar e está pronto



*Na cheia, quando as águas dos rios sobem,
elas trazem a fertilidade para os solos.
Já na vazante, a abundância brota para nos alimentar
com as cores e os sabores da saúde nativa!*

PIRARUCU DESFIADO AO LEITE DE COCO

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 1kg de pirarucu seco
- ◆ 5 pimentões da região
- ◆ 2 bananas maduras
- ◆ 1 amarrado de cheiro verde
- ◆ 1 copo de leite de coco com coco ralado (p. 21)
- ◆ (OPCIONAL) Alho, cebola, mangará (p. 22) e sal
- ◆ Óleo para refogar (preferência de coco, p. 21)
- ◆ Temperos à gosto (açafraão, cominho, manjeriçã, pimenta de cheiro, pimenta do reino...)



MODO DE PREPARO

1. Colocar a banana madura para assar (forno ou fogo)
 - Quando assada, cortar em pedaços pequenos
2. Ferver para dessalgar o pirarucu
 - Escoar a água e desfiar
3. Picar e refogar as verduras e os temperos
4. Adicionar o pirarucu desfiado para refogar
5. Adicionar o leite de coco e o coco ralado
6. Adicionar a banana assada picada
7. Por fim, picar o cheiro verde e adicionar
8. Misturar tudo e está servido!



PUPECA DE PEIXE

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 8 Peixes pequenos (sardinha, piau, gigú, etc.)
- ◆ 3 pimentões da região
- ◆ 1 amarrado de cheiro verde
- ◆ 1 amarrado de PANC (p. 14)
- ◆ (OPCIONAL) Sal
- ◆ 8 folhas de pariri (*naikü*)

MODO DE PREPARO

1. Limpar e ticar o peixe
2. Em uma bacia, misturar os temperos picados com o peixe
3. Esticar as folhas de pariri e cortar suas extremidades
4. Colocar os peixes temperados sobre as folhas
5. Enrolar os peixes nas folhas e dobrar ao meio
 - Dois peixes para cada lado da folha dobrada
6. Amarrar bem para não escorrer o tempero
7. Levar ao fogo e deixar assar



Há várias formas de enrolar os peixes, basta ir experimentando! O importante é que o tempero não saia de dentro das folhas!





TACATE DE BANANA VERDE COM MANGARÁ

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 5 bananas verdes
- ◆ 3 xícaras de mangará de banana (p. 22)
- ◆ 1 amarrado de cheiro verde
- ◆ (OPCIONAL) 1 amarrado de folha de PANC (p. 14)
- ◆ (OPCIONAL) Alho, cebola e sal
- ◆ Óleo para refogar (preferência de coco, p. 21)
- ◆ Temperos à gosto (açafraão, cominho, manjeriço, pimenta de cheiro, pimenta do reino...)



MODO DE PREPARO

1. Descascar e picar a banana
2. Ferver a banana até ficar macia
3. Escorrer a água e reservar
4. Picar e refogar os temperos com o mangará
5. Adicionar e amassar a banana cozida e o cheiro verde picado com o mangará temperado
6. Misturar bem e está servido

DOCES



BOLO DE MACAXEIRA

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 1kg de macaxeira (descascada, limpa e ralada!)
- ◆ 4 ovos
- ◆ 1 xícara açúcar
- ◆ 1 xícara de óleo (preferência de coco, p. 21)
- ◆ 1 colher de fermento em pó
- ◆ 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes
2. Untar uma forma para o bolo
3. Coloque no forno em temperatura média/baixa até assar
4. Deixe esfriar para servir!

O bolo de macaxeira é um dos doces mais apreciados da nossa região. Estas receitas nativas começam com o preparo tradicional do bolo de macaxeira, onde terminamos colorindo as receitas com nossos sabores regionais!



BOLO NATIVO BRANCO

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ Receita do bolo de macaxeira (p. 52)*
- ◆ 2 xícaras de leite de coco e coco ralado (p. 21)

MODO DE PREPARO

1. Prepare o bolo de macaxeira (p. 52)
2. Adicione o leite de coco com coco ralado
3. Misture todos os ingredientes
4. Untar uma forma para o bolo
5. Coloque no forno, em temperatura média/baixa até assar
6. Deixe esfriar para servir!

**Esta receita não precisa acrescentar óleo, pois o leite de coco já possui o suficiente!*



BOLO NATIVO LARANJA

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ Receita do bolo de macaxeira (p. 52)
- ◆ 2 xícaras de jerimum cru e ralado*
- ◆ 2 colheres de chá de açafrão em pó (p. 17)

MODO DE PREPARO

1. Prepare o bolo de macaxeira (p. 52)
2. Adicione o açafrão, o jerimum e/ou a pupunha
3. Misture todos os ingredientes
4. Untar uma forma para o bolo
5. Coloque no forno, em temperatura média/baixa até assar
6. Deixe esfriar para servir!

**Pode substituir o jerimum pela pupunha cozida e ralada!*



BOLO NATIVO ROXO

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ Receita do bolo de macaxeira (p. 52)*
- ◆ 2 xícaras de açai

MODO DE PREPARO

1. Prepare o bolo de macaxeira (p. 52)
2. Adicione o açai
3. Misture todos os ingredientes
4. Untar uma forma para o bolo
5. Coloque no forno, em temperatura média/baixa até assar
6. Deixe esfriar para servir!

**Esta receita não precisa acrescentar óleo, pois o açai já possui o suficiente!*



BOLO NATIVO VERDE

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ Receita do bolo de macaxeira (p. 52)
- ◆ 10 folhas grandes de coirama (PANC, p.14)
- ◆ 1 limão

MODO DE PREPARO

1. Raspar metade do limão
2. Bata no liquidificador o suco do limão com a coirama
3. Prepare o bolo de macaxeira (p. 52)
4. Adicione a coirama batida com limão
5. Adicione as raspas de limão
6. Misture todos os ingredientes
7. Untar uma forma para o bolo
8. Coloque no forno, em temperatura média/baixa até assar
9. Deixe esfriar para servir!



DOCE DE MAMÃO VERDE

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 1,5kg de mamão verde
- ◆ 1kg de açúcar
- ◆ Temperos para sabor, sugestões:
 - Anis
 - Açafrão
 - Canela
 - Capim Santo
 - Cravo
 - Gengibre (mangarataia)
 - Erva doce
 - Folha de laranjeira



MODO DE PREPARO

1. Cortar o mamão verde em cubos pequenos (descascado e sem semente!)
2. Ferver em panela com a metade do nível de água
3. Adicionar o açúcar e os temperos
4. Ferver até o doce ficar bem macio*

**Se ainda estiver com um gosto amargo por causa do leite do mamão, adicione mais água e deixe ferver!*

SALADA DE FRUTAS

SUGESTÃO DE INGREDIENTES

- ◆ 2 carambolas
- ◆ 1 cupuaçu
- ◆ 2 banana-maçã
- ◆ 1 mamão
- ◆ 1 goiaba
- ◆ 1 laranja



MODO DE PREPARO

1. Corte a polpa do cupuaçu e guarde a semente (p. 18)
2. Corte as outras frutas
3. Esprema o suco de laranja (sem semente!)
4. Junte todas as frutas e jogue o suco de laranja por cima
5. Misture bem e está servido!

A salada de frutas é uma solução prática, gostosa e nutritiva para o dia-a-dia! Recomendamos experimentar utilizando o maior número de frutas nativas! Aqui segue uma sugestão básica...



BEBIDAS

CAIÇUMA DE MACAXEIRA

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 1,5kg macaxeira
- ◆ 1 cana-de-açúcar comprida
- ◆ 4L de água

MODO DE PREPARO

1. Descascar a macaxeira, limpar, e cortar em pedaços
2. Colocar em uma panela e cobrir com água
3. Ferver até toda a água evaporar
 - Repetir este processo três vezes
4. Descascar a cana-de-açúcar e cortar em pedaços
5. Adicione os pedaços de cana-de-açúcar cortada na macaxeira
6. Deixar descansar por alguns dias*

**Quanto mais tempo passar, mais forte a caiçuma fica!*



'CAIÇUMA' DE PUPUNHA

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 10 pupunhas cozidas, descascadas e sem semente
- ◆ 1L de água
- ◆ (OPCIONAL) Açúcar a gosto

UTENSÍLIOS

- ◆ Liquidificador ou ralador

MODO DE PREPARO

1. Ralar a pupunha ou bater no liquidificador com a água
2. Adoçar a gosto

MINGAU DE BANANA

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 1 penca de banana madura
- ◆ 2L de água

UTENSÍLIOS

- ◆ Liquidificador

MODO DE PREPARO

1. Descascar a banana madura
2. Colocar na panela com a água
3. Ferver até ficar bem mole
4. Bater no liquidificador até a consistência de mingau



SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 1 abacaxi médio
- ◆ 1 amarrado de hortelã
- ◆ 1L de água
- ◆ (OPCIONAL) Açúcar a gosto

UTENSÍLIOS

- ◆ Liquidificador ou ralador

MODO DE PREPARO

1. Descascar o abacaxi
2. Bata no liquidificador o abacaxi, a hortelã e a água
3. Adoçar a gosto





SUCO DE CUBIU COZIDO

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 10 cubius
- ◆ 1L de água
- ◆ (OPCIONAL) Açúcar a gosto

UTENSÍLIOS

- ◆ Coador
- ◆ Liquidificador

MODO DE PREPARO

1. Limpe bem o cubiu e corte o cabinho
2. Coloque em uma panela e acrescente a água
3. Ferver até o cubiu ficar com a casca mole
4. Bata no liquidificador
5. Coar e adoçar a gosto



SUCO DE CAPIM SANTO

INGREDIENTES BÁSICOS

- ◆ 1 amarado de capim santo
- ◆ Suco de 4 limões (sem sementes!)
- ◆ 2L de água
- ◆ (OPCIONAL) Açúcar a gosto

UTENSÍLIOS

- ◆ Coador
- ◆ Liquidificador

MODO DE PREPARO

1. Cortar o capim santo em pedaços de 5 cm
2. Bater o capim santo com a água no liquidificador
3. Coar o capim santo
4. Adicionar o suco do limão
5. Adoçar a gosto e servido!











APOIO



CONSELHO INDIGENISTA MISSIONÁRIO



REPAM
Rede Eclesial Pan-Amazônica



Fundación Caminos de Identidad



IHR HILFSWERK



ACAAM

ASSOCIAÇÃO CAMINHOS DE
ABUNDÂNCIA NA AMAZÔNIA



9 788554 1963019