

Curso sobre Direitos, Humanos,
Econômicos, Sociais, Culturais e
Ambientais - DHESCA.
Com oficinas temáticas



Oficinas Produtivas do Projeto Iyá Yónú



Projeto
Iyá Yónú
MULHERES PROPRIETARIAS DE AFE



Cartilha



**Cartilha sobre as
Oficinas Produtivas
☞ Projeto Iyá Yónú**



OFICINAS PRODUTIVAS DO PROJETO IYÁ YÒNÛ

1ª edição / 500 exemplares

AFAIA – Associação dos Filhos e Amigos do Ilê Iyá Omí Asé Ofá Kare

Fundada em 17.07.1987 - CNPJ: 05.071.123/0001-37

Entidade de Utilidade pública Municipal Lei 8.545 13.09.2006

Conjunto Jardim Maguari – Alameda 24 nº 86 - Icoaraci – Belém – Pará

CEP: 66.823060 - Telefone: (91) 3248-5828

Email: afaia@afaia.org.br / ofaode@ig.com.br - Site: www.afaia.org.br

PROJETO

IYÁ YÒNÛ – Mulheres Propagadoras de Asé

ORGANIZADORES

Ana Célia Falcão Medeiros

Darlene Freitas Catete

Edson Silva Barbosa

Eneida Maria D'Albuquerque Santos

Mara Sílvia Jucá Acácio

Ruben Lima de Aragão

FOTOGRAFIA

AFAIA

ART DESIGNER E DIAGRAMAÇÃO / IMPRESSÃO

Tiago Barbosa / Litográfica Ltda

Esta cartilha foi viabilizada através de recursos da

Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres

Convênio nº

Dados Internacionais de Catalogação

Oficinas Produtivas do Projeto Iyá Yònú. (Orgs.) Acácio, M.S.J.;
Aragão, R. L. de; Barbosa, E. S.; Catete, D. F.; Medeiros, A. C. F.;
Santos, E.M.D., 2ª ed. Belém – PA: AFAIA / Projeto Iyá Yonú /
Secretaria de Políticas para Mulheres / Governo Federal, 2011.

Apresentação

A Associação dos filhos e Amigos do Ilê Iyá Omí Asé Ofa Karé - AFAIA, por meio de convênio com a secretaria Especial de Políticas para mulheres, do Governo Federal, vem trabalhando desde 2009 na execução do projeto Iyá Yònú – Mulheres Propagadoras de Asé. Considere-se aqui a palavra ‘asé’, como a força e o poder de mudança das mulheres.

O projeto visou o “empoderamento” de 120 (cento e vinte) mulheres sobre Direitos, Humanos, Econômico, Sociais, Culturais e Ambientais – DHESCA, por meio de oficinas temáticas; além da instrumentalização para a geração de renda, por meio de oficinas produtivas de estamparia, culinária afro-brasileira e pães e doces, objetivando a prevenção contra a violência doméstica e familiar contra a mulher.

As atividades foram executadas no período de Janeiro a Maio de 2011, e contou com a Parceria da Associação Afro-brasileira e Cultural Ilê Asé Bábá Abuquê, sob a direção da Sacerdotisa Matilde de Deus Teles do Nascimento; e ainda, com a parceria da Associação Afro-brasileira e Cultural Xangô Aira, sob a direção do Sacerdote João Carlos da Conceição, que cederam seus espaços de terreiro, onde se desenvolveram as oficinas temáticas e práticas propostas pelo referido Evento.

O Projeto culminou com a elaboração de alguns materiais didáticos, como: Gborin Ona Iyá - 'Caminhos melhores para mulheres' - volume 1 e 2, Sona – “Guia dos Direitos das Mulheres” – volume 1 e 2, Tuwa ajeun - 'Nossa Comida', e esse material, que dá conta das oficinas produtivas de Estamparia, culinária afro-brasileira e pães e doces.



Os organizadores

Sumário

Apresentação

1. Considerações sobre a cultura e arte afro-brasileira.....06

2. As oficinas práticas de estamparia afro-brasileira.....09

Técnica de pulverização.....11

Técnica de pintura com carimbo ou TJAP.....11

Técnica de estamparia com estêncil (motivo afro).....12

Técnica aquarelada em peça de tecido ou lenço.....14

Técnica aquarelada com espessante.....16

Técnica de Tie dye em copo.....16

Técnica de zebrado com fio de lã.....18

Técnica de grafismo em seda.....18

Culinária afro-brasileira.....19

As oficinas práticas de culinária afro-brasileira.....20

Quibebe com peixe no leite da castanha do Pará.....22

Cuscuz afro-brasileiro.....23

Sopa de amendoim.....23

Torta de banana com gengibre.....24

Frango à moda afro-brasileira.....24

Bolo de carne africanizado.....25

Frango ao molho de maracujá.....25



Macarrão parafuso colorido com manga rosa.....	26
Isca de eran (carne) com inhame.....	28
Galinha à Iyá Yónú.....	28
Enroladinho de filé de pescada com manjerição.....	29
Frango à passarinho com quiabo.....	29
Acarajé e seus molhos.....	30
As oficinas de pães e doces.....	31
Pão trançado.....	33
Pão de queijo.....	33
Pãozinho de laranja.....	34
Pão de cebola.....	34
Broa de milho.....	35
Pão de ló à Iyá Yónú.....	35
Pizza	36
Pão caseiro.....	36
Quindim de côco.....	37
Bolo de amendoim.....	37
Banana da terra.....	38
Bolinho do quilombo.....	38
Bolo xadrez afro-brasileiro.....	39
Bolo podre.....	40
Pudim de pão.....	40
Bibliografia.....	41



1. Considerações sobre a cultura e a arte afro-brasileira

É impossível conceber a cultura afro-brasileira puramente transplantada da África ou de qualquer outro lugar. A cultura afro-brasileira se instituiu como um conjunto de símbolos que agregam manifestações das culturas produzidas pelas populações afro-descendentes que se encontram espalhadas por todo o território nacional, o que nos permite falar em afro-localidade. A riqueza dessa cultura pode ser constatada pelas inúmeras manifestações negras regionais e locais registradas.

Inicialmente, todas as manifestações culturais afro-brasileiras eram proibidas, desprezadas, desestimuladas e perseguidas porque não faziam parte do universo cultural europeu, não representavam um ideal de civilidade, mas sim, uma cultura selvagem e atrasada em contraponto à sociedade européia.

Em meados do século XX, essas expressões culturais passaram a ser gradualmente aceitas, admiradas e celebradas pelas elites brasileiras como expressões artísticas genuinamente nacionais. Porém, nem todas as manifestações culturais foram aceitas ao mesmo tempo, por exemplo, a arte afro-brasileira que nasceu a partir de uma profunda raiz africana teve um percurso secular que lhe possibilitou, não só uma visível autonomia, como uma criatividade própria.

Na época da colonização, a arte produzida pelos negros que aqui chegaram na condição de escravos, percorreu uma trajetória de trocas, sobretudo com os europeus, o que lhe acarretou perdas e ganhos, continuidade e mudança, sem contudo, ter havido uma ruptura.

Aqui no Brasil, essa arte permaneceu realimentada pelos saberes africanos que lhe inspira uma visão de mundo herdada do continente negro, mas sujeita a uma dinâmica proveniente da



evolução da sociedade brasileira. Participou de tal modo na construção e desenvolvimento dessa sociedade que, pioneiramente, Gilberto Freyre considerou o negro como “um co-colonizador, apesar da sua condição de escravo”.

No caso da estamparia em tecido, uma das oficinas propostas pelo Projeto Iyá Yônú, podemos perceber que esta ainda guarda muitas características da arte africana trazida pelos negros, na época da colonização. Seus motivos são muito variados, vão desde formas essencialmente geométricas, símbolos das religiões de matriz africana, figuras de animais, como o elefante, por exemplo, até a reprodução de objetos de caça e guerra. Nesse tipo de arte, são comumente utilizadas figuras diferentes que se combinam para estruturar um desenho ou determinar um motivo fundamental. Esses elementos gráficos trazem sempre uma simbologia, os círculos e anéis, por exemplo, lembram os olhos e estimulam a ideia de ligação, aliança, comunidade, e um destino associado.

08

As cores utilizadas na estamparia são carregadas de significados, de sentidos e de forças. O amarelo representa a riqueza, amarelo ocre representa a cor da terra e da luz, neutra e intermediária, representa a intuição; o vermelho, cor do sangue, da vida, da paixão representa o sentimento; e o preto, cor das provas, do sofrimento, do mistério representa o tempo e a existência.

Os tecidos estampados servem para fazer as vestimentas, que baseiam-se, em grande parte, em panos ou cangas que mulheres e homens enrolam no corpo como indumentária. São belos tecidos cuja padronagem e acabamento é reconhecido mundialmente.

Dessa maneira, a estamparia afro-brasileira nos remete a um mundo onde os sentimentos e os valores éticos, morais e religiosos são de suma importância na vida dessas comunidades. É a marca registrada de uma sociedade cuja identidade étnica é formada pela miscigenação.

2. As oficinas produtivas de estamparia afro-brasileira

As oficinas produtivas de estamparia no Projeto Iyá Yônú tiveram como objetivo instrumentalizar as mulheres como uma alternativa de melhoria da condição de vida, e independência financeira. As mesmas foram realizadas com mulheres dos bairros de Batista Campos e Curuçamba, na região metropolitana de Belém.

Para a elaboração dessas oficinas pesquisou-se sobre um dos maiores acervo de técnica de estamparia artesanal que se encontra na África, aonde durante milhares de anos os processos de estampar nasceram ou foram assimilados de outros povos. A África nos oferece uma diversidade de formas e criação da estamparia têxtil, e influenciou as técnicas de pintura em tecido em diversos países.

A arte da estamparia, desenvolvida no passado, se encontra em processo de evolução contínua tornando imprescindível ao designer têxtil contemporâneo uma atenção especial ao trabalho de pesquisa, do passado para o presente.

Existem várias técnicas para transformar os tecidos e dar a eles mais colorido e diversificação que podem ser florais, geométricos, listrados, manchados, entre outros. Um bom



exemplo é a técnica original batik, que consiste em desenhar com cera quente sobre tecido, e em seguida tingi-lo com cores variadas, criando-se detalhes originais feitos à mão, com tintas extraídas de plantas nativas.

Outro exemplo é a técnica "tie dye", termo que origina-se do inglês e significa "amarrar e tingir". A técnica é advinda do Oriente, com indícios de presença na Índia e China. Na década de 70, essa técnica disseminou-se pelo mundo, como tendência de moda através dos hippies, chegando ao Brasil. A técnica é simples podendo ser feita em tecido de malha ou algodão e não apenas em seda ou tecidos finos, e jamais se consegue o mesmo resultado duas vezes, garantindo-se a exclusividade. É uma técnica diferente pela forma em que são obtidos os desenhos, com contornos irregulares dando-se identidade e criatividade, além do baixo custo para produção das peças. Esse processo ocorre quando materiais diversificados como barbante, elásticos, clips, cera, pregadores ou artifícios como alinhavos são usados para evitar que a tinta seja absorvida pelo tecido em determinados locais criando, assim, desenhos e padrões inusitados. O desenho desejado para um tecido também pode ser afetado pela quantidade de aquarela usada e o local onde a mesma foi aplicada. Ao retirarmos as linhas e elásticos os efeitos aparecem no tecido, criando aspectos coloridos. Cada parte desse processo permite muitas possibilidades, o que torna a técnica bem mais interessante.

Dessa forma, o "batik" é uma variação do "tie-dye", ambos são tipos de estampa, que servem como base para quase todas as técnicas utilizadas atualmente, para se estampar tecidos.

No Brasil, este processo está bastante simplificado, por ter sofrido muitas modificações, devido a miscigenação cultural entre África e Brasil, onde foram criadas novas técnicas, além dos mais variados tipos de materiais de origem vegetal e mineral que facilitam a execução deste trabalho minucioso.

Nesse contexto, foi possível perceber que as oficinas produtivas de estampa despertaram nas participantes a criatividade o valor ao trabalho manual, assim como desenvolveu a sensibilidade; a iniciativa, e a auto-estima das mesmas.

A seguir apresentamos algumas das técnicas que foram ministradas as participantes do Projeto Iyá Yónú.

Técnica de pulverização

Um segredo para o sucesso desta técnica é fazer o trabalho lentamente. Não comece soltando logo uma explosão de tinta, isso destrói a finalidade do pulverizador que é conseguir um efeito leve e gradual das cores. Exercite antes em pequenos pedaços de tecido. Depois de sentir-se bem confortável com o pulverizador passe a fazer exercícios mais sofisticados, tais como o uso de moldes e a pintura à mão livre de formas geométricas tridimensionais.



Materials

Camisas de meia ou em tecido
Pulverizador / Água
Tinta para tecido cores primárias
Papel para forrar (jornal)

Modo de fazer

1. Disponha a camisa na mesa de forma bem amassada e desarrumada;
2. Borrife água com o pulverizador até umedecer bem (não encharque) o tecido;
3. Coloque a tinta pura no pulverizador e pulverize aleatoriamente o tecido;
4. Depois disponha a camisa de outra maneira mantendo o jeito amassado;
5. Continue pulverizando em vários lugares;
6. Deixar secar em algum lugar arejado;
7. Lavar só após 72 horas.

Pintura com carimbo ou TJPA

Essa técnica é ideal para repetição de uma mesma figura muitas vezes no tecido, sendo também um ótimo complementado para a pintura a mão livre. Para esta técnica é preciso paciência criatividade e dedicação, dessa forma transformaremos nossa imaginação em arte.

Materials

Carimbo e Pincéis
Tinta: amarelo ouro, sépia, violeta
Tecido (Seda)
Pires ou godê
Gel espessante e Água
Ferro de passar



Modo de fazer

1. Estique o tecido sobre jornais;
2. No pires misturem a tinta e o Espessante (ponto de mel), com um pincel preencha a superfície do carimbo, você pode misturar dois tons de tinta em um à só carimbada;
4. Carimbe com firmeza para não borear, aplicando sobre todo o tecido aleatoriamente;
6. Com um pincel vá fazendo traços em meio aos carimbos;
7. Deixe secar por 72 horas e depois passe com ferro não muito quente o tecido pelo avesso;
8. Lave o tecido para tirar o excesso de goma e espessante.

Técnica de estamparia com estêncil (motivos afro)

A estamparia com molde vazado ou estêncil, com motivos afro é bem simples e fácil de fazer, porém devemos ter os seguintes cuidados antes de usar a ferramenta de pintura estêncil: fixar com fita crepe o estêncil sobre a superfície a ser pintada, não diluir muito a tinta para não vazar do molde estêncil, usar rolinho de espuma/lã ou pincel. Os motivos colocados em baixo do estêncil, desenhados a lápis e posteriormente, recortados com um estilete.

Materiais

Tecido viscose
Godê ou prato pequeno
Esponja macia ou pincel batedor (para aplicar a tinta)
Fita crepe ou durex (para fixar o estêncil sobre o tecido)
Jornais ou papel pardo
Tinta violeta, vermelho verde, marrom, azul, laranja

Modo de fazer

1. Organize o material a ser usado para estampar e prepare o local da aplicação. Forre a superfície que servirá de apoio com jornais.
2. Estique o tecido sobre a superfície protegida e prenda-o com fita crepe.
3. Fixe o estêncil com durex sobre a parte do tecido que pretende estampar.
4. Escolha a tinta que será aplicada e coloque-a, sem diluir, num godê ou prato. Se for usar o pincel batedor, o godê é mais indicado, pois evitará que a tinta se espalhe muito. Se for usar a esponja - pode ser uma esponja de cozinha cortada em pequenos pedaços.
5. Molhe a esponja ou o pincel na tinta e comece a aplicá-la, pressionando suavemente de dentro para fora, nos espaços vazados do estêncil. Não exagere na quantidade de tinta e tome cuidado para que ela não escorra por baixo do molde.
6. Aplique uma ou duas demãos de tinta conforme a necessidade ou a intenção do efeito que deseja obter. Fique atento para não ultrapassar as dimensões externas do estêncil e borrar acidentalmente o tecido ao redor dele.
7. Destaque a fita durex das bordas do estêncil e retire-o cuidadosamente de cima do tecido.
8. Se a estampa tiver mais de uma cor, aplique as tintas mais claras antes das mais escuras.
9. Depois de aplicada a nova cor, remova o molde e deixe a tinta secar por aproximadamente 72 horas.
10. Para melhor finalização, antes de o tecido ser lavado, passe-o com um ferro quente colocando um pano sobre a estampa ou pelo lado do avesso. Isso ajudará a fixar melhor a tinta.

Obs: A técnica do estêncil permite que, além de estampas localizadas, sejam feitas também "estampas corridas" (ou falso-corrido). Para tanto, basta repetir a aplicação dos motivos a intervalos regulares ou mesmo aleatoriamente, a fim de estampar superfícies maiores.



Aquarela

A técnica de aquarela é muito antiga, alguns autores afirmam que a mesma teria surgido na época do aparecimento do papel e do pincel de lá, na China há 2000, tendo se espalhado pelo mundo.

No Brasil, aquarela é uma técnica de pintura na qual os pigmentos se encontram dissolvidos em água, ou misturados com espessante, ou ainda com outros materiais utilizados na arte africana. Os suportes utilizados na aquarela são muito variados, embora o mais comum seja o papel. São também utilizados como suporte o papíro, casca de árvore, plástico, couro, tecido, madeira e tela. Para pintura em tecido usando a técnica de aquarela você precisa saber se o tecido é sintético ou de algodão. Nos sintéticos, a tinta terá que ser acrílica. Nos de algodão, é a tinta para tecido normal. No tecido sintético, apenas dilua a tinta, o efeito da aquarela acontece, pois é pouca a absorção do líquido pelo tecido. No tecido de algodão, molhe previamente, isso vai facilitar que as cores se misturem e novos tons apareçam.

Existem tipos diferentes de tintas aquarela para tecidos, algumas são mais simples e fixam a frio. Essas são também tintas mais econômicas, porém elas deixam resíduos nos tecidos, que podem ficar levemente endurecidos. Existem também as tintas para seda com fixação a quente, que dão um acabamento muito mais suave e delicado, sem deixar resíduos nos tecidos, sobretudo as que fixam com vaporização, mas essas são mais caras e com o processo de fixação é bem mais complicado.

Técnica aquarelada em peça de tecido ou lenço

Materiais

Tecido de seda de algodão (lenço)
Borrifador e água para borrifar
Pincel do tipo trincha nº 24 (pincel chato)
Godê (para tinta)
Papel toalha (para limpar o pincel)
Papel kraft (para fora o tecido)
Tinta para seda: amarelo ouro, azul ultramar, verde, vermelho, cerâmica

Modo de fazer

1. Estique bem o tecido em uma superfície;
2. Borrife água em toda extensão do tecido até ficar bem umedecido (não encharcado);
3. Coloque as tintas no godê;
4. Molhe o pincel em água para começar a pintar;
5. Tirando o excesso de água do pincel, comece a pincelar a cor vermelha por uma das pontas do lenço; você vai perceber que a tinta dá um tom leve ao tecido;
6. Limpe o pincel na água e tire o excesso; pinte com o azul ultramar;
7. Faça o mesmo com a cor verde, cerâmica, amarelo ouro;
8. Após pintar com a cor amarela, recomece a sequência;
9. Não se assuste se aparecem umas bolhas durante a pintura é porque o tecido e o papel kraft estão molhados;
10. Quando o tecido secar, você obterá um efeito bonito justamente por causa destas bolhas;
11. Se desejar coloque mais tinta entre as cores já pintadas para enfatizá-las e vá pincelando como se estivesse esfregando de leve as cerdas do pincel no tecido umedecido. Pronto agora é só esperar secar em cima do papel;
12. Após a secagem passe o tecido a ferro para fixar as cores e lave-o após 72 horas.



Aquarela

Técnica de aquarela com espessante

O espessante é um produto que misturado com a tinta evita que ela se espalhe, fica com a consistência de mel, mais grossa, porém mantém sua transparência.

Materiais

Viscose, seda ou crepe de seda branco
04 pincéis (nº 22, 24; trinchá de 10 cm) / 01 litro de gel espessante / 04 borrifadores
01 caneta fantasma / 01 tigela / Tinta para tecido: 8 cores / Papel para forrar

Modo de fazer

1. Estique bem o tecido, borrife água em toda extensão até ficar bem umedecido, sem encharcar;
2. Coloque as tintas nas tigelas, molhe o pincel em água para começar a pintar;
3. Tirando o excesso de água do pincel, comece a pincelar a cor vermelha por uma das pontas do lenço; você vai perceber que a tinta dá um tom leve ao tecido;
4. Limpe o pincel na água e tire o excesso; pinte com outra cor, repetindo a operação;
5. Após pintar com a cor amarela, recomece a sequência;
7. Não se assuste se aparecerem umas bolhas durante a pintura; é porque o tecido e o papel craft estão molhados;
8. Quando o tecido secar, você obterá um lindo efeito justamente por causa destas bolhas;
9. Após a secagem completa você deverá passar a ferro para fixar as cores e lave após 72 horas.

Técnica de tie dye em copo

Atualmente o Tie-dye tem se destacado nas tendências de moda. A técnica, usada para tingir tecidos, ficou mais popular na moda com o movimento hippie, no final dos anos 60, e foi adaptada de diversas formas para ser usada em roupas simples às roupas de alto valor agregado. Essa técnica pode ser usada não só em camisetas como também em vestidos, calças, shorts, saias, bolsas, tecidos de decoração e outros.

Materiais

Tecido (seda)
5 copos de vidro
Tinta para seda: Sépia, verde bandeira, verde musgo, laranja, amarela ocre e púrpura
Água e Pincel nº 155
Sal refinado ou grosso

Modo de fazer

1. Molhe bem o tecido em uma bacia com água, depois esprema-o firmemente, colocando em uma toalha para secar um pouco;
2. Disponha os copos próximos um dos outros em uma superfície forrada e cubra com o tecido molhado. Comece a girar o copo para o sentido horário;
3. Repita esta operação com os outros copos, de modo que estes fiquem com comum drapeado (pregas) em volta de si;
4. Os copos ficarão nesta disposição para receber a pintura;
5. Comece pingando a cor laranja, só na superfície dos copos;
6. Agora, dê pincelado da tinta púrpura; somente de um lado da superfície de laranja;
7. Com a tinta verde musgo, pincele a parte de cima das dobras formadas no tecido;
8. Complemente o tom de verde bandeira, em seguida vá pincelando os espaços em branco com amarelo ocre;
9. Use a cor sépia para dar umas pinceladas em cima do verde musgo;
10. Depois de terminada a pintura espalhe o sal refinado ou grosso em vários pontos da pintura e das dobras do tecido. Espere secar bem e lave após 72 horas.



Técnica de tie dye em copo

Técnica de zebreado com fio de lã

Essa é uma técnica que trás a magia da savana africana, bem expressa no zebreado dos tecidos.

Materials

Tecido (seda)
Pincel mousse
Espessante
Lã para tapeçaria
Borrifador e Água
Tinta para seda
Marrom, amarelo ocre
e verde musgo



Modo de fazer

1. Estique a seda sobre a mesa;
2. Com o borrifador umedeça o tecido;
3. Em seguida com pincel mousse mescle o tecido com as cores.
4. Pegue quatro fios de lã para tapeçaria de 40 cm de um nó em uma das pontas;
5. Misture a cor marrom com espessante (ponto de mel) e mergulhe a lã segurando pelo nó;
6. Agora deite a lã sobre a seda, repetindo o movimento bifurcando algumas linhas;
8. Aguarde secar.

Técnica de grafismo em seda

18

Grafismo são traços soltos que se faz acompanhando a figura. O charme da pintura em tecido é conseguido nesta etapa. Quanto mais solta estiver a mão mais bonito fica o resultado. O grafismo é feito com aplicadores tipo tubinhos de várias espessuras de pontas de bico (fino, médio, largo) e tinta para serigrafia na cor que desejar. A cor preta é a ideal, mas pode usar a cor que quiser.

Materials

Tecido (seda)
Pincel mousse
Tinta (verde, vermelho,
amarelo ocre,
azul turquesa, laranja, preta,
marrom, amarelo ouro)
Espessante



Modo de fazer

1. Estique o tecido sobre a mesa;
2. Misture as cores pretas, marrons, azuis com espessante (ponto de mel);
3. Levante a bisnaga e pressione levemente e movimente para que os traços se cruzem;
4. Aguarde a secagem do espessante e então comece a pintura;
5. Com a cor laranja sem espessante preencha alguns espaços utilizando o pincel mousse;
6. Intercale os outros espaços com as cores vermelho; amarelo ocre, amarelo ouro;
7. Deixe alguns espaços o que dará luz ao trabalho.

Culinária afro-brasileira

Os africanos que visitam o nosso país costumam dizer que "a África veio ao Brasil e daqui nunca mais saiu". Um dos fatores que ajudou a difundir a comida de origem negra foi a religião africana, por meio do candomblé. O candomblé tem uma relação muito especial com a comida. Os devotos servem para os santos comida que pertencem à tradição africana. Como as comunidades negras se espalharam pelo Brasil, a culinária que veio da África se espalhou por todo o país. A alimentação dos brasileiros é muito parecida com a alimentação dos africanos que é composta de raízes, folha e ervas, além da criação de cabra e outros gados.

Fora do candomblé, a cozinha africana tanto nos materiais utilizados, como nas técnicas do preparo e na terminologia correspondente, está presente não só na comida cotidiana do povo por meio de alguns de seus pratos mais 'ligeiros', ou 'secos', mas também nas celebrações e nas festas populares, na hospitalidade ocasional a visitantes 'de fora', nos almoços e jantares comemorativos e nos restaurantes turísticos da comida chamada curiosamente de "típica".

Hoje em dia, os pratos e os temperos da cozinha negra fazem parte da nossa alimentação. São saboreados no dia-a-dia. Os caldos, extraídos dos alimentos assados, misturados com farinha de mandioca (o pirão) ou com farinha de milho (o angu), são uma herança dos africanos. Podemos lembrar que da África também vieram ingredientes tão importantes como o côco e o café.

A seguir apresentaremos as receitas utilizadas nas oficinas produtivas do Projeto Iyá Yònú.



As oficinas práticas de culinária afro-brasileira, pães e doces

As oficinas produtivas de culinária afro e pães doces objetivaram instrumentalizar as mulheres como uma alternativa de melhoria da condição de vida, e independência financeira contribuindo para o rompimento das barreiras sociais, tendo sido realizadas nos núcleos Babá Abuque e Afoxan, situados nos bairros de Batista Campos e Curuçamba, respectivamente, na região metropolitana de Belém, no período de janeiro a maio de 2011, contando com a participação de 30 mulheres em culinária afro e 30 mulheres em pães e doces.

Considerando que nestes núcleos o número de mulheres desempregadas ou sem emprego fixo é relativamente alto, estima-se que ao investir na formação semi profissionalizante dessa parcela da população o projeto IYA YONÚ poderá interferir favoravelmente na qualidade de vida das participantes e consequentemente, na comunidade onde residem.

Foram utilizados nas oficinas diversos materiais de origem africana que hoje fazem parte do que chamamos de cozinha afro-brasileira.

Adiante apresentaremos as deliciosas receitas confeccionadas nas referidas oficinas produtivas, receitas exclusivas por apresentarem o recorte afro.



Rendimento
10 porções

Acompanhamento
Arroz Branco

• Ingredientes

- 01 abóbora média em pedaços
- 02 cebolas batidas no liquidificador
- Sal a gosto
- Pimenta do reino
- 01 pitada de açúcar
- 01 maço de cheiro verde
- 01 colher café forte
- 01 dente de alho

Quibebe com peixe no leite de castanha do Pará

• Modo de Preparo do quibebe

1. Em óleo quente, frite um pouco a cebola, o alho.
2. Acrescente a abóbora, refogando bem.
3. Tampe a panela e leve para cozinhar em fogo brando.
4. Use o mínimo de água, pois a abóbora solta muita água.
5. Estando bem cozida, amasse-a ligeiramente com uma colher de pau ou com uma escumadeira, tempere-a com o sal, pimenta e uma colherinha de café forte e açúcar.
6. O quibebe deve ficar bem cozido, mas sem caldo.
7. O cheiro-verde picadinho deve ser colocado quando o quibebe estiver pronto.

• Modo de preparo do peixe:

1. Tempere o peixe com limão, alho, cebola e sal a gosto e arrume em um pirex.
2. Acrescente o leite da castanha, as batatas, o cheiro verde e as azeitonas.
3. Leve ao forno para assar em fogo médio, por mais ou menos 35m.

22

• Para o peixe:

- 01 k filé de peixe
- 100 g castanhas do Pará
- 01 maço de cheiro verde picadinho
- 02 dentes de alho amassado
- 02 limões
- Sal a gosto
- 01 cebola média batida no liquidificador
- 1/2 k de batata inglesa cozida
- 200 ml de água para tirar o leite da castanha
- 02 colheres de sopa de óleo de soja
- 100 g azeitona



Rendimento

4 porções

Acompanhamento

Arroz e saladas diversas

• Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de dendê
- 3 xícaras (chá) de farinha de milho
- sal e molho de pimenta a gosto
- 1 pimentão picadinho
- 08 pimentinhas verdes (regional)
- 1 colher (sopa) de hortelã picado
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- 1/2 xícara (chá) de molho de tomate
- 2 ovos cozidos picados
- 1 lata de palmito picado
- 1 lata de ervilhas
- 10 azeitonas picadinhas
- 200 g de camarão do maranhão
- 1 cebola grande ralada
- 2 xícaras (chá) de água

Rendimento

4 porções

Acompanhamento

Pão ou torradas

• Ingredientes

- 1 peito de frango (cortado em cubos pequenos)
- 1 litro de água
- 2 tabletes de caldo de frango
- 1 pimenta vermelha (sem semente e esmagada)
- 1/2 xícara de pimentão picado
- 1/2 xícara de pimentinha verde
- 1/2 xícara de cebola picada
- 1/2 xícara de pasta de amendoim
- 1/2 xícara de azeite de oliva

Cuscuz afro-brasileiro



• Modo de Preparo

1. Refogue o camarão com a cebola ralada e o azeite.
2. Acrescente os outros ingredientes, e por último a farinha de milho dissolvida em duas xícaras de água.
3. Leve para cozinhar por 10 minutos, em fogo médio.
4. Mexa sempre durante o cozimento para não grudar no fundo da panela.
5. Despeje essa mistura em um refratário redondo com furo central e desenforme ainda morno.

Acompanhamento: arroz e saladas diversas.

Rendimento: 4 pessoas

23

Sopa de amendoim



• Modo de preparo:

1. Em uma panela refogue o peito de frango, a cebola, a pimentinha verde e o pimentão.
2. Acrescente a água juntamente com os tabletes de caldo de galinha.
3. Deixe ferver novamente em fogo baixo por 10 minutos.
4. Abaixar o fogo e ponha a pasta de amendoim na sopa.
5. Mexa bastante até que a pasta de amendoim esteja totalmente incorporada à sopa.

Rendimento

8 porções

Acompanhamento

Arroz e saladas diversas

• Ingredientes

Massa da Torta

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 colher de sopa (açúcar mascavo)
- 2 colheres de sobremesa (margarina)

Recheio

- 2 banana grandes em rodela
- 1 colheres de sobremesa (açúcar mascavo)
- 1 colher de sobremesa (gingibre ralado)
- 2 colheres de sobremesa (canela em pó)

Torta de banana com gengibre

Modo de Preparo

1. Misture o trigo, a aveia e açúcar.
2. Faça uma cova no meio da massa
3. Acrescente a margarina misturando somente com a ponta dos dedos.
4. Forre com a massa o fundo e as laterais de uma forma de fundo removível.
5. Leve para assar por 10 minutos.
6. Em seguida arrume as rodela de banana, acrescente o açúcar, a canela em pó e o gengibre.
7. Leve novamente para assar em média 25 minutos.



24

Rendimento

6 porções

Acompanhamento

Arroz e Suco de Carambola c/ Gengibre

• Ingredientes

- 04 colheres (sopa) de páprica
- 01 colher de sobremesa (pimenta dedo de moça amassada)
- 1 xícara de suco de limão fresco
- 3 dentes de alho picados
- 1 1/2 colher (chá) de (gingibre ralado)
- sal a gosto
- 4 peitos de frango
- 1/2 k batatas
- 01 k arroz
- 02 gengibres
- 01 k carambola

Frango à moda Afro-brasileira

Modo de preparo

1. Em uma tigela grande, misture a páprica, a pimenta, o suco de limão, o alho, o gengibre e o sal.
2. Junte a mistura ao frango, coloque-o em um prato e deixe descansar por 1 hora.
3. Pré-aqueça forno em fogo médio.
4. Coloque o frango num recipiente refratário e enfeite com as batatas em rodela e deixe cozinhar até dourar.



Rendimento
4 porções

Acompanhamento
**Arroz e suco de abacaxi
com hortelã**

- Ingredientes
- 2 cebolas em rodelas finas
- 1 fatia de pão
- 1 xícara (240 ml) de leite
- 1 kg de carne moída
- 1 colher (sopa) de curry em pó
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 colheres (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de (pimenta-do-reino moída)
- 1/2 colher (chá) de açafrão
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- 3 colheres (sopa) de (molho de tomate)
- 6 ameixas picadas
- 1/2 xícara de uvas-passas
- 4 folhas de louro

Rendimento
6 porções

Acompanhamento
**Arroz branco decorado
com jambú cozido**

- Ingredientes
- 450 gramas de galinha d'angola
- 1 colher de sopa de pasta de alho
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 xícara de cebola picada
- 1 copo de água pimenta e sal
- 1 copo de suco de maracujá
- 3 colheres de sopa de (creme de leite fresco)
- 1 colher de sopa de maisena
- 2 maços de jambú

Bolo de carne africanizado

Modo de preparo

1. Leve ao fogo uma frigideira grande e com água o suficiente somente para cobrir o fundo da frigideira. Cozinhe as cebolas na água fervendo até elas ficarem transparentes, escorra-as e pique e coloque de novo na frigideira, dessa vez sem água.
 2. Doure as cebolas picadas até ficarem levemente escuras. Reserve.
 3. Pré-aqueça o forno a 180 graus.
 4. Umedeça a fatia de pão no leite e esprema. Reserve o leite e esfale o pão.
 5. Numa tigela grande, misture o pão, a carne, o curry, 1 ovo, o açúcar, o sal, a pimenta, o açafrão, o vinagre, o molho de tomate, as ameixas e as uvas-passas.
 6. Transfira a mistura para um refratário (18x28cm) untado.
 7. Insira as folhas de louro dentro da carne. Asse por 1 hora. Bata o ovo que não foi usado com 3 colheres de sopa do leite reservado.
- Despeje sobre o bolo e retorne ao forno para assar por mais 30 minutos. Sirva quente.



25

Frango ao molho de maracujá

Modo de preparo:

1. Tempere a carne com alho, sal e pimenta pelo menos meia hora antes.
2. Doure a cebola no óleo, junte a carne e deixe fritar.
3. Em seguida ponha água.
4. Tampe a panela e baixe o fogo, deixe cozinhar por 40 minutos.
5. Depois da galinha cozida retire da panela e aproveite o caldo para fazer o molho.
6. Ponha o suco de maracujá e quando ferver ponha a maisena dissolvida em um pouco de água.
7. Depois desligue o fogo e acrescente o creme de leite.
8. Regue o frango com o molho, junte o jambú e enfeite com as flores do próprio maracujá.



Rendimento
8 porções

Acompanhamento
Saladas diversas

Macarrão parafuso colorido com manga rosa



• Ingredientes

01 lata de atum
250 g de lentilhas, lavadas
2½ colheres (sopa) de azeite de oliva
1 cebola grande, cerca de 200 g, cortada em fatias bem finas
1 colher de chá de açúcar
1 dente de alho grande, amassado
½ colher (chá) de açafrão
1 manga rosa cortada em cubos
4 de tomates picados, cerca de 400 g cada
2 colheres (chá) de cominho em pó
2 colheres (chá) de coentro picadinho
1 xícara (chá) de salsa picada
¼ de colher (chá) de pimenta vermelha amassada
200 g de macarrão parafuso colorido
Sal e pimenta-do-reino

• Modo de preparo

1. Ponha as lentilhas numa panela de fundo grosso e despeje água suficiente para cobri-las, ultrapassando-as em 7,5 cm.
2. Deixe a água ferver e cozinhe em fogo alto por cerca de 10 minutos, retirando a espuma que se formar na superfície, se necessário.
3. Baixe o fogo e cozinhe por 30 a 40 minutos ou até ficarem macias.
4. Escorra bem e mantenha quente. Enquanto isso, aqueça em fogo alto uma colher de sopa do óleo numa frigideira grande, antiaderente.
5. Coloque a cebola e mexa para envolvê-la no óleo, depois baixe o fogo e cozinhe por cerca de 20 minutos, mexendo sempre, até ficar macia.
6. Adicione 1 colher de chá de açúcar, aumente o fogo e continue cozinhando, mexendo, até a cebola começar a escurecer e ficar crocante.
7. Coloque-a imediatamente sobre toalha de papel para escorrer. Reserve.
8. Aqueça a ½ colher de sopa restante do óleo numa panela grande.
9. Acrescente o alho e refogue-o por 30 segundos, mexendo.
10. Junte o açafrão e continue a refogar por mais 30 segundos.
11. Despeje os tomates com seu suco e acrescente uma pitada de açúcar.
12. Deixe ferver, mexendo e baixe o fogo e cozinhe por 10 a 15 minutos, mexendo de vez em quando, até o molho engrossar um pouco. Tempere a gosto.
13. Aqueça o restante do óleo numa frigideira.
14. Acrescente o cominho, o coentro em pó e a pimenta vermelha e refogue por cerca de 30 segundos, mexendo.
15. Junte as lentilhas, o atum e tempere a gosto. Mantenha quente, em fogo bem baixo.
16. Cozinhe a massa em água fervente por 10 a 12 minutos, ou segundo as instruções da embalagem, até ficar ao dente.
17. Escorra bem e transfira a massa para uma travessa e, por cima, coloque as lentilhas condimentadas e o molho de tomate.
18. Salpique o coentro picado, manga rosa e as cebolas crocantes. Sirva em seguida.



Rendimento

4 porções

Acompanhamento

Arroz branco

• Ingredientes

500 g de file cortado em iscas
ou frango ou outra carne qualquer
250 g de inhame cozido
500 ml de Leite de coco
e fatias de pão
queijo parmesão ralado
pimenta e sal a gosto
01 k arroz
200 ml de leite
01 semente de nos mascada ralada

Isca de Eran (carne) com inhame



• Modo de preparo:

1. Frite as iscas os com bastante óleo bem quente.
2. Unte um pirex e forre com o pão umedecido ao leite.
3. Regue com um pouco de azeite de oliva.
4. Acrescente as iscas.
5. Bata no liquidificador o leite, o inhame tempere a gosto com a pimenta e o sal.
6. Com esse creme regue as iscas.
7. Espalhe sobre eles um pouco de queijo parmesão ralado e nós mascada ralada.
8. Leve ao forno por 10 minutos.

Rendimento

4 porções

Acompanhamento

Arroz temperado

• Ingredientes

01 galinha já assada
previamente e aberta pelo peito
250 g de miúdos de galinha
(fígado, coração, etc)
2 cebolas picadinhos
1 k de farinha surui
1 colher de chá de sal
1/2 l azeite de oliva
1/2 k de macaxeira frita
1 colher de sobremesa de
(gingibre ralado)
Canela em pó
Louro em pó

Galinha à Iyá Yònú



• Modo de Preparo

1. Abra a galinha pelo peito antes de assá-la.
2. Refogue os miúdos da galinha picados no azeite de oliva, com um pouco de gengibre ralado, canela em pó e louro em pó.
3. Faça uma farofa com bastante cebola picada, acrescente os miúdos.
4. Recheie imediatamente a galinha com este recheio, costure com um fio culinário, unte com bastante azeite, salpique canela, louro em pó e leve ao forno para dourar.

Rendimento
6 porções

Acompanhamento
Arroz branco

• Ingredientes

2 kg de filé de pescada
2 limões
2 dentes de alho amassado
½ xícara (chá) de azeite de oliva

• Ingredientes p/ o recheio

200g de ricota amassada
1 cenoura pequena ralada grossa
1 abobrinha média ralada grossa
1 lt milho verde em conserva
1 xícara (chá) de manjericão picado
1 pote de molho de tomate
1 xícara (chá) de milho branco cozido
1/2 kg arroz branco
Papel alumínio para embrulhar

Rendimento
4 porções

Acompanhamento
Pão ou torradas

• Ingredientes

2 peitos de frango cortados
à passarinho temperado a gosto
2 cebola média picada
2 colher (sopa) de azeite de oliva
2 dentes de alho picado
1 xícara (chá) de água
300 g de quiabo pequenos
inteiros previamente cozidos
Sal a gosto
01 maço de cheiro verde
½ xícara (chá) açúcar mascavo
½ kg de arroz branco cozido

• Ingredientes para salada

1/2 kg batatas cozidas em cubo
02 maçãs verdes cortadas em cubo
01 pct de ervilhas frescas congeladas
Molho a gosto

Enroladinho de filé de pescada com manjericão

• Modo de preparo

1. Em uma tigela, coloque o peixe e tempere com alho, sal e limão. Reserve por 10 minutos.

• Modo de preparar o recheio

1. Em uma tigela, coloque a ricota, a cenoura, a abobrinha, o milho, 1/2 pote de molho de tomate, 1 xícara (chá) de manjericão fresco picado e misture até ficar homogêneo. Reserve.
2. Preaqueça o forno em temperatura média (180°).
3. Coloque cada filé de peixe sobre um pedaço de papel alumínio. Distribua o recheio reservado sobre os filés.
4. Enrole os filés como um rocambole e embrulhe com o papel alumínio, formando um pacotinho.
5. Coloque em um refratário médio (31 x 19 cm) e leve ao forno por 20 minutos. Reserve. Sirva a seguir.



29

Frango à passarinho com quiabo

• Modo de preparo

1. Em uma panela grande aqueça o azeite de oliva e doure a cebola e o alho.
2. Acrescente o frango à passarinho, o açúcar e frite até dourar.
3. Acrescente o cheiro verde, a água, mexa bem e cozinhe em fogo médio até que o frango esteja cozido.
4. Acrescente o quiabo cozido deixando mais 5 minutos em fogo baixo.
5. Sirva ainda quente, com arroz branco e salada.

Dica: Para que o quiabo não solte a baba característica, adicione algumas gotas de vinagre ou suco de limão durante o cozir.



Rendimento
4 porções

• **Ingredientes**

- 01 kg de feijão fradinho
- 04 cebolas médias
- Sal a gosto
- 02 lbs de azeite de dendê

• **Ingredientes para o molho**

- 100 gr de pimenta malagueta
- ½ cebola picada
- Sal
- 20 gr de gengibre
- Azeite de dendê

• **Ingredientes para o Caruru**

- 24 quiabos
- 20g de castanha de caju triturada
- 30g de amendoim torrado e moído sem casca
- 50g de camarões defumados, descascados e moídos
- 01 cebola média
- 50 ml de azeite de dendê
- sal a gosto
- 10g de gengibre

• **Ingredientes para o Vatapá**

- 1L garrafa de azeite de dendê
- 150 ml de leite de côco
- 100g de camarão defumado pilado
- 100g de amendoim torrado
- 04 cebolas médias
- 01 dente de alho
- 05 pães pequenos ou 1/3 de um pão de forma
- 50g de castanhas de caju torradas
- Pimenta gengibre e coentro verde

Acarajé e seus molhos



• **Modo de preparo**

Quebre em uma máquina de moer feijão ou num liquidificador o feijão de preferência em bandas. Deixe o feijão de molho de um dia para o outro, até que fique bem inchado. Tire a pele. Depois moer junto com as cebolas picadas e o sal. Bata a massa até que levante bolhas.

• **Modo de preparo do Caruru**

Depois de limpos, corte os quiabos na vertical em quatro e em seguida em rodela. Segundo a tradição, os quiabos dever ser cortados em cruz, no sentido longitudinal, e depois em rodelinhas bem finas. Para tirar a baba do quiabo, coloque-os em água quente e adicione o suco de limão e depois escorra. Esquente o azeite de dendê na panela, adicione os camarões secos e moídos, cebola ralada, sal, castanha e amendoim para rechear. Ponha os quiabos partidos, as xícaras de água. Cozinhe tudo até ficar pastoso. Quando aos caroços dos quiabos estiverem bem rosados, retire do fogo.

• **Modo de preparo do Vatapá**

Coloque cinco miolos de pães de molho para dormir em 100 ml do leite de côco. Depois de amolecido, passe o pão na máquina de moer. Moa, também, os amendoins torrados, os camarões secos, as castanhas, a pimenta e o gengibre. Junte esta massa ao molho, alho e coentro. Leve tudo ao fogo para engrossar. A seguir, junte o restante do leite de duas xícaras de água e finalmente, junte duas xícaras de azeite de dendê. Deve ser colocado no acarajé quando estiver frio.



As oficinas de pães e doces no Projeto Iyá Yónú

Estima-se que o pão tenha surgido há 12 mil anos na Mesopotâmia juntamente com o cultivo do trigo. Eram feitos de farinha misturada com o fruto do carvalho. Os primeiros pães eram achatados, duros, secos e muitos amargos. Para ser ingerido, o pão era lavado várias vezes em água fervente e depois era assado sobre pedras ou embaixo de cinzas.

O primeiro pão assado em forno de barro foi a 7000 a.C. no Egito, que mais tarde descobriram o fermento. O pão chegou à Europa em 250 a.C. sendo preparado em padarias, mas com a queda do império romano, as padarias fecharam e o pão teve que ser feito em casa. Somente a partir do século XII a França começou a melhorar e então no século XVII o país se destacou como centro mundial de fabricação de pães.

No Brasil, o pão começou a ser popular no século XIX, apesar de ser conhecido desde os colonizadores. Os pães feitos no Brasil eram escuros enquanto na França o pão era de miolo branco e casca dourada. O pão francês que tanto é usado no Brasil não tem muito a ver com os verdadeiros pães francêss, pois a receita do pão francês no Brasil só surgiu no início do século XX e difere do pão europeu por conter um



pouco de açúcar e gordura na massa.

Um dos primeiros escritores a se preocupar em documentar a história do pão no Brasil foi o sociólogo e antropólogo Gilberto Freyre - o autor de *Casa Grande e Senzala*. De acordo com seus relatos, o Brasil só veio a conhecer o pão no século XIX. Antes, aqui, o alimento com uso da farinha era à base de mandioca e milho. Fazia-se com esta farinha o pirão: de caldo de peixe ou carne; o biju de tapioca, a farofa.

Ainda de acordo com Freyre, com a mão-de-obra dos afro-descendentes no plantio e colheita da cana-de-açúcar e a tradição doceira dos portugueses, as iguarias brasileiras se enriqueciam ganhando sabores mais tropicais foram reinventadas por mãos de habilidosas cozinheiras negras. Freyre diz ainda, que sem considerar a participação dos negros não se pode explicar o desenvolvimento da arte do doce no Brasil. O milho e a mandioca se transformaram em sobremesas e bolos obrigatórios nas cozinhas coloniais. As frutas da terra tornavam-se compotas e doces nobres. Outros doces portugueses como a alfêola, feito com melado, foram rebatizados - é o nosso puxa-puxa ou alfenim. Os quindins de iaiá, os pés-de-moleque, os beijinhos de coco, os bons-bocados, os quero-mais e tantas outras inspirações se somavam aos suspiros, as ambrosias, aos olhos-de-sogra, aos sonhos, aos espera-maridos, aos toucinhos do céu, aos manjares, bolos e pudins, etc. que eram cuidadosamente confeccionados com o auxílio das cozinheiras negras.

32

Dessa maneira, as oficinas de pães e doces no projeto Iyá Yonú visaram instrumentalizar as mulheres envolvidas nas atividades com relação a busca de nossas raízes culinárias, a partir de receitas que consideram a influência africana na culinária brasileira, proporcionando-lhes mais uma oportunidade diferenciada de geração de trabalho e renda.



Rendimento

6 porções

Acompanhamento

Sucos regionais

• **Ingredientes**

1k de farinha de trigo
20g de fermento biológico
150g de açúcar
150g de sal
½ xícara (chá) de água
50g de margarina.

• **Ingredientes do Recheio**

250g de açúcar
50g de farinha de trigo
50g de maisena
1 colher (chá) da baunilha
2 gemas
½ litro de leite
1 colher (sopa) de margarina

Rendimento

4 porções

Acompanhamento

Sucos da região

• **Ingredientes**

4 copos (americanos)
de polvilho doce (500g)
Sal a gosto
2 copos de (americano)
de leite (300ml)
1 copo (americano)
de óleo (150 ml)
2 ovos grandes ou 3 pequenos
4 copos (americano) de
queijo minas meia cura ralado
Óleo para untar

Pão trançado

• **Modo de fazer**

1. Misture o fermento com a água e crescente o sal, o açúcar e a farinha.
2. Amasse bem, acrescente a margarina e amasse novamente até desgrudar das mãos; deixe descansar aproximadamente 30 minutos.
3. Divida a massa em 6 partes abrindo-as em tiras compridas e largas que dê para colocar o recheio.
4. Feche-as cada uma formando uma cobrinha.
5. Pegue 3 partes e transe-as.
6. Coloque em uma assadeira, pincele com ovo e deixe descansar até dobrar de volume. Asse até dourar.

• **Modo de fazer o recheio**

Bata os ingredientes no liquidificador e reserve a margarina, coloque em uma panela e leve ao fogo, até engrossar. Retire do fogo, coloque a margarina e bata. Deixe esfriar e coloque o recheio no pão



33

Pão de queijo

Modo de preparo

1. Colocar o polvilho em uma tigela grande à parte, aquecer o sal, o leite e o óleo
2. Quando ferver escaldar o polvilho com essa mistura, mexer muito bem para desfazer pelotinhas. Deixar esfriar.
3. Acrescentar os ovos um a um, alternando com o queijo e sovando bem após cada adição
4. Untar as mãos com óleo, se necessário
5. Enrolar bolinhos de 2 cm de diâmetro e colocá-los em uma assadeira untada.
6. Levar ao forno médio 180°, pré-aquecido
7. Assar até ficarem douradinhos



Rendimento
6 porções

Acompanhamento
**Suco de Manga
com canela**

• Ingredientes

- 1 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 1/4 colher de chá de fermento
- 3 colheres de chá de raspa de casca de laranja
- 81 colher (sobremesa) gengibre ralado
- 1/2 xícara de margarina (tire da geladeira 1 hora antes)
- 1/2 xícara de leite
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 1/2 colher de sopa de margarina derretida

Rendimento
8 porções

Acompanhamento
Suco de Graviola

• Ingredientes

- 1 1/2 kg de farinha de trigo
- 125 g de manteiga amolecida
- 1 cebola grande ralada ou batida no liquidificador ou pouca água (orente de cebola)
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento de pão
- 250 ml de leite morno
- 1 gema para pincelar

Pãozinho de laranja

• Modo de preparo

1. Misture a farinha de trigo e o fermento numa vasilha.
2. Junte 01 colher de chá de raspa de laranja, o gengibre e acrescente a margarina misturando até obter uma farofa.
3. Faça um furo no meio da massa e despeje o leite.
4. Misture com uma colher de pau até que a massa se desprenda dos lados da vasilha.
5. Amasse umas 5 vezes, levemente, sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo.
6. Com as mãos, abra a massa até obter 0,5 cm de grossura.
7. Corte com um copo ou cortador.
8. Coloque as rodela numa assadeira não untada, deixando um espaço entre os pãezinhos.
9. Misture as 2 colheres de chá de raspa de laranja restantes, o açúcar e a manteiga derretida e distribua sobre os pãezinhos.
10. Leve ao forno para assar.



34

Pão de cebola

• Modo de Preparo

1. Peneire numa tigela a farinha de trigo e faça uma cova no centro.
2. Junte os demais ingredientes e amasse bem até que a massa solte das mãos.
3. Faça uma bola, cubra com um pano e deixe crescer até dobrar de volume.
4. Abra com o rolo porções da massa em círculo, corte-a em triângulos e enrole cada uma no sentido da base para a ponta.
5. Coloque-os em assadeira untada com manteiga.
6. Pincele com gema e asse em forno médio por aproximadamente 30 minutos.



Rendimento
6 porções

Acompanhamento
**Suco de Açaí
com granola**

• Ingredientes

- 1 copo de fubá de milho
- 1 copo de farinha de trigo
- 1 copo de leite
- 1 copo de água
- 1 colher de chá de erva-doce
- 1/2 copo de margarina
- 1 copo de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 6 ovos



Rendimento
8 porções

Acompanhamento
Suco de Cupuaçu

• Ingredientes

- 6 ovos
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Recheio

- 200 g Castanha do Pará
- 300 g de coco ralado
- 01 lata de leite condensado

Broa de milho

• Modo de Preparo

1. Peneirar junto, por duas vezes, o fubá e a farinha.
2. Colocar numa panela, o leite, a água, o açúcar, a margarina, o sal e a erva-doce.
3. Misturar tudo e levar ao fogo.
4. Assim que ferver, despeje de uma só vez, a mistura de fubá e a farinha e mexa sempre, com rapidez, até formar um angu que desprenda do fundo da panela.
5. Retirar do fogo e bater até amornar bem.
6. Feito isso, adicionar, sempre batendo os ovos inteiros, um de cada vez, até conseguir uma massa de consistência, que consiga ser enrolada.

Para enrolar as broas

1. Untar uma tigelinha ou xícara com margarina, e polvilhe com fubá.
2. Colocar no recipiente uma bolinha de massa e dê o movimento de rotação para enrolar.
3. Em seguida, deite a broa em um tabuleiro levemente untado com margarina.
4. Depois pronto, leve ao forno quente para assar. Servir

Pão de Ló à Iyá Yónú

• Modo de preparo

1. Separar as claras das gemas.
2. Bater as claras até ficar em ponto de suspiro, acrescentar uma a uma as gemas, batendo sempre, ainda com a batedeira ligada acrescentar aos poucos o açúcar peneirado.
3. Peneirar muito bem a farinha.
4. Acrescentar à massa com a batedeira desligada, aos poucos, delicadamente, fazendo movimentos de baixo para cima.
5. Por última, acrescentar o fermento e assar em forno médio.



Rendimento
8 porções

Acompanhamento
Suco de Tapereba

• Ingredientes

1/2 kg de farinha de trigo
1 copo de água morna
50 g de fermento biológico fresco
1/2 xícara (chá) de óleo de soja
3 colheres (chá) de sal
1 colher (café) de açúcar
2 colheres de Molho de tomate
200 g de mussarela
200 g de presunto
1 unidade de tomate fatiado
1 colher (chá) de orégano
6 azeitonas verdes para decorar

Rendimento
8 porções

Acompanhamento
Suco de Laranja

• Ingredientes

500g de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de
fermento biológico
2 colheres (chá) sal
1 1/2 copo de água
1 colher (sopa) de margarina
1 colher (sopa) de leite em pó
Orégano
100g de frango desfiado e refogado

Pizza

Modo de fazer

1. Dissolva o fermento na água morna.
2. Junte o óleo, o sal e o açúcar.
3. Vá adicionando a farinha e trabalhando com as mãos até obter uma massa homogênea.
4. Caso necessite de mais farinha, pode colocar.
5. Trabalhe esta massa por uns 15 min. ou até ficar lisa e soltando bolhas de ar.
6. Deixe descansar por uns 40 minutos, coberta com um pano.
7. Estique as pizzas, coloque em formas untadas, coloque os recheios, regue com azeite.
8. Asse em forno alto de 15 a 20 minutos cada uma.



Pão caseiro

• Modo de fazer

1. Misture todos os ingredientes e trabalhe com a massa até que não grude nas mãos.
2. Divida a massa em 2 partes abra-a com um rolo e recheie com o frango e orégano.
3. Enrole a massa e coloque em forma untada, pincele com ovo deixando crescer por uma hora.
4. Após leve ao forno pré-aquecido até dourar.



Rendimento

4 porções

Acompanhamento

Café com leite

• Ingredientes

10 gemas de ovo

50 g de coco ralado

1 vidro pequeno de leite de coco

200 g de açúcar

Manteiga e açúcar, para untar



Rendimento

10 porções

Acompanhamento

Suco de Goiaba

• Ingredientes

1 xícara de amendoim triturado

1 xícara (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de leite de coco

1 ½ xícara (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de farinha de milho

2 ovos e uma pitada de sal

1 ½ xícara (chá) de leite

2 colheres (sopa) de manteiga

1 colher (sobremesa) de

fermento em pó

Manteiga e farinha de trigo para

untar e enfarinhar a forma

Quindim de coco

Modo de fazer

1. Separe as claras das gemas. É importante você quebrar os ovos dentro de uma tigelinha separada antes de colocar na tigela em que o doce vai ser preparado, pois se algum ovo estiver podre, os outros ingredientes não ficarão contaminados.

2. As claras não serão utilizadas, mas guarde para preparar um suspiro ou pudim de claras.

3. Unte com manteiga e açúcar uma forma com buraco no meio ou forminhas individuais.

4. Na tigela em que estão as gemas, junte o açúcar, o leite de coco e o coco ralado. Misture delicadamente, mas não misturar muito.

5. Coloque a mistura dentro da forma e leve ao forno pré-aquecido à 110°C por aproximadamente 50 minutos.

6. Para saber se o quindim está pronto, verifique se a parte de cima está corada e espete um palito dentro para ver se sai seco.

7. Quando o quindim estiver pronto, retire do forno e deixe ficar morno.

8. É importante não desenformar quente, pois o quindim quebra, e nem frio, pois pode não soltar da forma.

Bolo de amendoim

37

• Modo de fazer

1. Em uma panela, coloque o amendoim, o açúcar, o leite de coco e leve ao fogo.

Mexa de vez em quando, por 10 minutos.

2. Enquanto isso prepare a massa misturando em uma tigela o açúcar, a farinha de trigo, a farinha de milho e o amendoim.

3. Em seguida, acrescente os ovos, o leite, a manteiga e misture até que fique homogêneo.

4. Por fim, junte o fermento, o sal, misture e despeje em uma forma untada e enfarinhada.

5. Leve para assar o forno médio (180 °C) pré-aquecido por cerca de 30 minutos.

6. Espere esfriar, desenforme, faça furos com o auxílio de um garfo e espalhe a cobertura



Rendimento
6 porções

Acompanhamento
Suco de Acerola

• Ingredientes
5 bananas-da-terra maduras
1 xícara de água
5 colheres de sopa de açúcar
2 colher de sopa de manteiga
Canela em pó
Açúcar cristal

Rendimento
8 porções

Acompanhamento
Suco de Graviola

• Ingredientes
3 Pães carecas duro
(de preferência miolo)
1/2 lt de leite
1 xícara de chocolate em pó
1 pct de amendoim
ou amêndoa picada
3 ovos
50 g de manteiga
1 coco ralado
1 nos moscada ralada
2 xícaras de açúcar

Banana da terra

• Modo de fazer

1. Descasque as bananas e ponha numa frigideira.
2. Junte a água, o açúcar e a manteiga.
3. Tampe a frigideira e deixe cozinhar em fogo brando.
4. Logo que estejam cozidas, retire a tampa e aumente o fogo, deixando-as levemente carameladas de todos os lados.
5. Agite a frigideira constantemente para evitar que grudem nela.
6. Polvilhe canela em pó e açúcar cristal.



Bolinho do quilombo

38

• Modo de fazer

1. Põe-se o pão de molho em leite, mas não colocar muito leite para a massa não ficar muito mole, vai-se acrescentado até a o pão ficar ensopado.
2. Acrescentam-se os ovos, o chocolate, o amendoim, o coco, o açúcar e a manteiga.
3. Amassa-se tudo muito bem com as mãos ate ficar uma pasta homogênea.
4. Em seguida leva-se num tacho a fogo brando, mexendo de vez em quando, quando a pasta soltar-se do tacho é porque já esta pronta.
5. Deixa-se esfriar um pouco e com as mãos untadas em óleo formam-se bolinhas que são passados no coco ralado e na nós moscada ralada. Servem-se em forminhas de papel frisado.



Rendimento
6 porções

Acompanhamento
**Suco de Manga
com canela**

• **Ingredientes**

- 500 ml água
- 100 g de óleo
- 14 ovos
- 1.100 g de açúcar
- 1.100 g de farinha de trigo
- 20 g fermento em pó
- 240 g côco ralado
- 01 vd de corante líquido amarelo
- 01 vd de corante líquido verde

• **Ingredientes para o recheio**

- 480 g côco ralado
- 2 latas de creme de leite
- 2 latas de leite condensado
- Para a cobertura
- 300 g chocolate ao leite
- 02 latas de creme de leite
- Para a decoração
- 200 g chocolate Marfim
- 100 g creme de leite

Bolo xadrez afro-brasileiro

• **Modo de fazer**

1. Pré aqueça o forno a 180°C.
2. Misture a água com o óleo e reserve.
3. Bata na batedeira os ovos com o açúcar, acrescente a mistura de água e bata até ficar homogêneo.
4. Peneire a farinha de trigo e o fermento e misture delicadamente à massa.
5. Divida a massa em 2/3 e 1/3.
6. Nos 2/3 reservado, incorpore delicadamente o côco ralado.
7. Prepare duas formas redondas de 20 cm de diâmetro untadas e forradas com papel manteiga.
8. Faça cores inversas como no passo à passo da montagem abaixo.
9. Leve para assar por cerca de 20 minutos.

• **Recheio**

Misture o côco ralado, o creme de leite, o leite condensado e leve ao fogo até soltar da panela. Reserve.

Cobertura e Decoração

Derreta separadamente os Chocolates. No Chocolate ao Leite adicione 250g de Creme de Leite, no Marfim, adicione 100g de Creme de Leite e homogeneíze bem. Reserve.

Montagem

1. Corte os bolos em duas fatias.
2. Coloque os discos intercalados.
3. Entre as camadas distribua o recheio.
4. Leve à geladeira para firmar, por aproximadamente 1 hora.
5. Retire e cubra.
6. Decore as laterais da superfície e dos lados com a ganache.



Rendimento
12 porções

Acompanhamento
Suco de Abacate

- Ingredientes
- 800 ml de leite líquido
- 1 lata e 1/2 de leite condensado
- 250 g de farinha de tapioca
- 2 colheres de erva-doce
- 1 côco fresco ralado

Bolo podre

• Modo de fazer

1. Ferva o leite
2. Depois de fervido o leite, derrame-o em uma vasilha.
3. Acrescente a tapioca no leite quente e mexa.
4. Acrescente o côco fresco ralado, a erva-doce e o leite condensado
5. Misture bem.
6. Depois derrame em uma forma de redonda de buraco no meio.
7. Leve à geladeira por 1 hora. Depois desenforme e sirva.
8. Salpique um pouco de castanha-do-pará ou castanha de caju



40

Rendimento
10 porções

Acompanhamento
Café preto

- Ingredientes
- 1 pão careca dormido
- 4 ovos
- 9 colheres de leite
- 9 colheres de açúcar
- 1 colher de raspa de limão

Pudim de pão

• Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque na forma caramelizada e cozinhe no banho Maria por 50 à 60 minutos, em seguida desenforme ainda morno.



Bibliografia

<http://www.brasilecola.com/curiosidades>.

Tie-dye-Back by popular demand, Virginia glessner Harmony Enterprises, Modesto Ca. In: Tie-Dye. Instituto Brasileiro de Cultura Ltda. São Paulo. Ano I, Nº 4.

<http://educacao.uol.com.br/cultura-brasileira/ult1687u21.jhtm>

www.unica.com.br

EQUIPE DO PROJETO IYÁ YONÔ

EDSON SILVA BARBOSA
Coord. Administrativa da AFAIA

RUBEN LIMA ARAGÃO
Coord. executivo

ENEIDA MARIA D'ALBUQUERQUE SANTOS
MARA SILVIA JUCÁ ACÁCIO
Assessoria pedagógica e social

CELSON ADRIANO SOUZA CONCEIÇÃO
RUBEN LIMA DE ARAGÃO
TAMILLE SONIA MONTEIRO RODRIGUES
Assessoria e Consultoria Técnica para Planejamento e Sustentabilidade

ANA CÉLIA FALCÃO MEDEIROS
DARLENE FREITAS CATETE
Assessoria Jurídica

EDSON GOMES BARBOSA
Assessoria Contábil

LILIAN DOS SANTOS BAIA
Secretaria Executiva

AMILTON GONÇALVES DE SA BARRETO (Assessoria de educação AFAIA)
CELSON ADRIANO SOUZA CONCEIÇÃO
EDSON SILVA BARBOSA (Coordenador administrativo AFAIA)
EDSON GOMES BARBOSA
ERBIO ELI DE SOUZA BARBOSA (Coordenador Financeiro AFAIA)
RUBEN LIMA DE ARAGÃO
TAMILLE SONIA MONTEIRO RODRIGUES
Comitê Gestor do Projeto

SACERDOTIZA MATILDE DE JESUS TELLES - BÂBÁ ABUQUE
SACERDOTE JOÃO CARLOS CONCEIÇÃO - AFOXAN
Representantes de Núcleos

ADENILZA DA CONCEIÇÃO
IDÁLIA MARIA TELLES
Monitoras de núcleo

ANDRÉ RICARDO DE OLIVEIRA PEREIRA
FÁBIO JOÃO OLIVEIRA GOMES
MARIA APARECIDA SANTOS CORRÊA
MARIA LÚCIA DA CONCEIÇÃO
SÍLVIO AUGUSTO DE ALBUQUERQUE SANTOS
Facilitadores de Oficinas Práticas



Projeto
Iyá Yónú
MULHERES PROPAGADORAS DE ASÉ

REALIZAÇÃO:



PATROCÍNIO:

Secretaria especial de
Políticas para as Mulheres



Secretaria de Estado
de Educação



Instituto Alvorecer
Solidariedade que transforma



CEDENPA



APOIO:



REALIZAÇÃO



PATROCÍNIO

Secretaria especial de
Políticas para as Mulheres



Projeto
Iyá Yonú
MULHERES PROPAGADORAS DE ASE

APOIO

Instituto Alvorecer
educação para a cidadania

Secretaria de Estado
de Educação



CEDENPA

