

Receitas em teia:

o saber fazer das mulheres
do Paraopeba

Teia
Agroecológica
de Mulheres

NACAB
NÚCLEO DE APOIO
ÀS COMUNIDADES Atingidas
POR BARRAGENS



Organização e texto: Nathália Iwasawa
Revisão: Júnia Lousada e Lívia Mara de Oliveira Lara

Edição: Fabiano Azevedo/Nacab

Projeto Gráfico e diagramação: Leticia Uematu/Nacab

Ilustrações: Fabiana Mouchrek/Nacab

Revisão de texto: Marcos Oliveira/Nacab

Equipe Projeto Teia Agroecológica de Mulheres

Coordenação: Júnia Lousada

Secretaria executiva: Rita Vieira

Técnica de campo: Lívia Mara de Oliveira Lara e Nayara Lopes

Comunicação: Nathália Iwasawa

Mobilização: Elizângela Couto, Marcelina Monteiro, Rosilene dos Santos, Solange dos Santos e Talita Soares

Núcleo de Assessoria às Comunidades Atingidas por Barragens (Nacab)

E-mail: contato@nacab.org.br

Telefone: (31) 99989-1839

Autoras das receitas:

TRÊS BARRAS

Beatriz das Dores Guimarães Alcantra
Gelismar Aparecida de Abreu
Jovina Alves dos Santos Lopes
Lidiane Lopes Gonçalves
Luciene Geralda Lopes
Maria Iris de Souza Gonçalves
Regina Angela Gonçalves Abreu
Rogélia Maria Sancha da Silva
Rosilene dos Santos Gomes
Reginalda Gonçalves Lopes
Rosilma Meira Guimarães

CACHOEIRINHA

Ana Paula Januário de Medeiro Faria
Cecília das Chagas Ferreira
Maria Aparecida Gonçalves Faria
Maria Maia Martins da Silva
Talita Luzia Soares Faria
Vanderlea Moreira de Souza

MUQUÉM

Ana Maria de Jesus

Angela Maria de Lurdes dos Santos
Angela Maria Alves Rezende
Maria das Graças Brochado
Maria de Fátima Felipe Santos
Maria de Fátima Lopes Santos
Solange de Fátima dos Santos
Marlene Aparecida Ferreira Morais
Rosana Luiza dos Santos

SOLEDADE

Denize Aparecida de Almeida Rocha
Eliana Conceição de Jesus Couto Sousa
Eliana de Almeida Moura
Elizângela Aparecida de Couto
Jasiara Karolainy Moura Barcelos
Marcelina de Jesus Santos Monteiro
Maria Antônia Ferreira
Maria Dalva Soares Morais
Maria Lucia Rodrigues
Maria Talita Pereira
Patrícia do Carmo Batista
Vanda de Almeida Batista
Lourdes Aparecida Monteiro
Rosana Gonçalves Moreira Ferreira

Sumário

APRESENTAÇÃO	04
RECEITAS	
Biscoito de fubá de canjica / Cachoeirinha	06
Sabonete de Barbatimão / Muquém	08
Biscoito branco / Três Barras	10
Biscoito de queijo / Soledade	12
BÔNUS	
Xarope de beterraba no sereno	14

Apresentação



*"Oh, minha filha, vou abençoar suas mãos.
Tudo o que você fizer vai ficar bom".
O padre abençoou e as mãos nunca mais
pararam de fazer maravilhas.*

Esse causo quem contou foi Maria Aparecida, mãe, dona de casa e quitandeira de mão cheia da comunidade de Cachoeirinha, em São José da Varginha. Para nós, a frase do padre manifesta a habilidade manual e o saber-fazer das mulheres do projeto Teia Agroecológica de Mulheres: autonomia e autogestão na Bacia do Paraopeba, que agora se materializam neste livro de receitas.

Estas memórias em torno do Cerrado, dos quintais e das cozinhas, nasce de um desejo coletivo de tecer tramas e fortalecer uma rede. Nasce dos saberes, das vivências, das observações de mulheres cujas vidas se cruzam num território atingido pela mineração na Bacia do rio Paraopeba, em Minas Gerais.

O Teia surge com um objetivo comum para os grupos assessorados: qualificar os processos produtivos e fortalecer os princípios da agroecologia no território, sobretudo a partir da alimentação saudável e adequada, bem como da promoção da saúde das pessoas e do meio ambiente. Este livro que você tem em mãos é uma síntese desse processo de dez meses de intercâmbios agroecológicos, oficinas e assessorias com os grupos de mulheres das comunidades de Soledade (Pequi), Cachoeirinha (São José da Varginha), Três Barras (Fortuna de Minas) e Muquém (Pará de Minas).

Enquanto as mulheres de Soledade fazem quitandas de todo tipo, o grupo de Três Barras carrega a tradição dos quintais produtivos. Em Cachoeirinha, a união faz a força em torno das comidas para as festas da comunidade, e em Muquém as mulheres têm levado adiante os cuidados naturais com os sabonetes. Cada grupo, com sua vocação e à sua maneira, construiu as receitas deste livro, revelando histórias de família, a relação com o Cerrado e com as gamelas, mas, sobretudo, contando histórias sobre o desejo do encontro.

Mais do que falar de renda e trabalho, o Teia se deparou com a necessidade de facilitar os processos coletivos e de dar visibilidade ao potencial desses grupos para dentro de suas comunidades. Afinal, já está tudo aqui: os saberes, as articulações, as capacidades que cada uma tem de fazer – e fazer muito bem-feito.

Este livro também é um recado e um lembrete para todas vocês, que construíram isso juntas: sonhem! Não deixem de desejar mais: encontros, estrutura, saúde, bem-viver e autonomia. Vocês têm o maior potencial que um coletivo precisa, que é o desejo de fazer junto, porque assim a gente chega mais longe.

Agradecemos pelos cafés, chás, bolos e biscoitos com os quais vocês sempre nos receberam. E que alegria a nossa poder compartilhar um pouco desse conhecimento umas com as outras. Que este livro possa ser apenas uma parte disso.

Boa leitura!

Equipe Teia Agroecológica de Mulheres
Nathália, Júnia, Lívia, Nayara e Rita

Biscoito de fubá de canjica

Cachoeirinha

"Nas reuniões, depois da missa, nas quermesses, o biscoito aparece!"

O biscoito de fubá de canjica é o companheiro que simboliza a união das mulheres de Cachoeirinha: ele está presente desde o primeiro dia de reunião do Teia Agroecológica de Mulheres. Maria Aparecida conta que aprendeu com a mãe: "desde que a gente era criança minha mãe fazia", rememora. Era feito no forno de varrer e, depois de assado, ia para uma "mesona" com uma criançada em volta, todo mundo esperando a hora de merendar. "Quando era criança, falava pra professora que não ia na aula porque minha mãe ia fazer biscoito. E ela falava: traz pra mim!", disse a quitandeira de Cachoeirinha, que recebeu a benção do padre, contada na introdução deste livro. Para Talita, é a receita que representa o grupo no momento, porque aparece muito, "tá sempre com a gente".



Ingredientes:

- 1kg de polvilho azedo
- 500g de fubá de canjica
- 10 ovos (dependendo do tamanho do ovo, pode gastar mais)
- 250g de óleo de milho
- 250g de água fria
- 1 colher de sopa de sal

Modo de fazer:

1. Coloque o polvilho, o fubá e o sal numa gamela.
2. Acrescente o óleo, a água e misture tudo, "concentra tudo", bem misturado.
3. Vai colocando os ovos até dar o ponto de enrolar em meia lua. O ponto, você vai notar, é bem pegajoso, por isso tem que untar as mãos com óleo.
4. Com o forno pré-aquecido em 200°C, asse por cerca de 25 minutos. Na hora que o biscoito crescer, abaixe a temperatura do forno.



Sabonete de Barbatimão Muquém

"Barbatimão e pequi são irmãos"

O barbatimão é uma planta nativa do Cerrado e está presente nas memórias de infância do grupo de mulheres de Muquém. As cascas eram usadas para o tratamento dos animais das famílias, que faziam chá para banhar os pés machucados das vacas, colocavam na água das galinhas para prevenir "cabeça pesada" e usavam para curar o couro. No sabonete, o barbatimão contribui para limpeza do rosto e para a saúde íntima da mulher.

Graça diz que o barbatimão representa muito para ela, porque "a gente colhe aqui [no nosso quintal]". Ângela assume que é uma planta de tradição porque "nossos antepassados usaram". Mas, para colher as cascas do Barbatimão, alguns cuidados precisam ser tomados: nada de colher na lua cheia, porque nessa época os galhos ficam com muita água. A retirada das cascas não deve ser feita no tronco, mas nos galhos menores, para garantir a sobrevivência da planta, que é endêmica e de difícil reprodução. O sabonete de barbatimão é uma das primeiras receitas feitas pelo grupo Flores do Campo!



Ingredientes:

Tintura de barbatimão:

- 10g de cascas de barbatimão
- 70ml de álcool etílico 70%
- 30ml de água

Sabonete de barbatimão:

- 1,8kg de glicerina
- 180g de tintura de barbatimão
- 60g de óleo de coco
- 20g de óleo essencial de alecrim da horta
- 90g de lauril

★ **Importante:** o barbatimão nunca deve ser ingerido, porque pode "grudar as tripas".

Modo de fazer:

Higienize todo o ambiente, os utensílios e as mãos.

Para a tintura, deixe as cascas de barbatimão murcharem na sombra, num tabuleiro ou peneira. Quando estiverem secas, coloque em um pote de vidro com o álcool e água e tampe com papel kraft ou pano, para proteger da luz. Anote na embalagem a data de fabricação e identifique a planta. A solução estará pronta para uso em 15 dias. **É importante** que, durante esse tempo de preparo, você mexa o pote um dia sim, outro não.

Para o sabão, pique a base de glicerina e coloque em banho-maria numa panela. Vá misturando e junte o óleo de coco, o lauril e, por último, o óleo essencial e a tintura. **"Não pode bater muito essa massa, senão vira aquela espuma"**, alertam. Distribua a massa nas formas de silicone já higienizadas e borrife álcool 70%, por cima, para evitar as bolhas na superfície do sabão. Deixe secar por 24h em um ambiente arejado e plano, para o sabão não ficar torto. Proteja da poeira e do contato com animais. Ângela recomenda cuidar "como se fosse um biscoito". Para embalar, pode usar o plástico filme, para conservar a umidade e evitar o ressecamento. Dura até um ano.

Biscoito branco

Três Barras

O biscoito branco é conhecido por todas as mulheres da comunidade de Três Barras e não tem quem não goste. Rosilene explica que a tradição de quitandas da comunidade se deve também à inexistência de padaria nas redondezas, “então o povo aqui faz muito biscoito”. Dos biscoitos que aparecem nas mesas de café, elas explicam que “primeiro é o branco”, afinal de contas, está tudo à mão nos quintais e currais: o polvilho, o ovo e a gordura de porco. “É uma tradição, vem lá dos nossos antepassados”, explica Lidiane, uma das mulheres que cria o porco e faz todos os processos de aproveitamento do animal abatido pela família. Antigamente, quando não tinham a mesma disponibilidade de polvilho azedo, elas usavam a “laranjinha” para dar acidez à receita. A “laranjinha”, neste caso, é o limão capeta.

“Ah, minha fia, isso aí é desde a época de voró”

É importante dizer que os biscoitos não vão desacompanhados: o chá de príncipe é presente em todas as reuniões do grupo. Para elas, o chá faz parte do dia a dia, porque tempos atrás não tinha café suficiente para o ano todo: quando faltava, era o chá”, relembra Regina. O príncipe, segundo elas, é calmante e tranquilizante. Antigamente elas conheciam como Rio de Cheiro, que pode até parecer com a alfavaca, “mas a folha do príncipe é maior”. A dica de ouro dessa receita de biscoito branco é fazer o chá de príncipe para acompanhar!



Ingredientes:

- > 1kg de polvilho azedo
- > 1 ovo
- > 1 copo de gordura de porco
- > 1 copo de água fervente
- > Sal a gosto

Modo de fazer:

Coloque o polvilho e o sal numa gamela. Esquente a gordura de porco e despeje por cima dos secos, em seguida, acrescente a água fervente. Mexa bem e deixe esfriar. Quebre o ovo em meio copo de água em temperatura ambiente e misture bem (quanto mais bater esse ovo, mais espumoso e macio o biscoito fica). Acabe de “chegar” a massa com água em temperatura ambiente. O ponto não é “nem mole, nem duro”, a massa deve ficar elástica e bem lisa. O biscoito branco deve ser moldado em uma manga de confeiteiro no formato que você desejar. O mais usado pelas mulheres de Três Barras é em “S”. Disponha os biscoitos em um tabuleiro, que na comunidade é conhecido como “tampa”. O forno deve estar pré-aquecido em 220°C e o biscoito leva cerca de 30 minutos para assar.

Dicas:

“Se ele tomar vento no forno, ele abate”, alerta Regina. Já Lidiane lembrou que “se ele demorar pra assar, ele [a massa] seca. Aí tem que pingar água”

Biscoito de queijo

Soledade

"Aprendi com minha mãe, que aprendeu com a mãe dela"

As mulheres de Soledade preparam biscoitos para diferentes celebrações religiosas, mas a festa de Nossa Senhora do Rosário é uma das mais aguardadas pela comunidade. O biscoito de queijo entra nesse cardápio farto de quitandas como uma receita de tradição familiar: elas aprenderam com avós, mães, tias, vizinhas e agora repassam para suas filhas e filhos. O forno de varrer dá um tempero especial para o biscoito: o ritual de acender, limpar as cinzas e assar ainda permanece para algumas mulheres do grupo, mas cada uma faz a seu modo. O jeito de amassar a massa muda o resultado, fazendo com que cada receita saia de acordo com as mãos de quem prepara. Elizângela avisa que quando se utiliza gordura de porco na preparação, o biscoito dura mais. Antigamente era assim que se fazia, e os biscoitos eram armazenados nas latas, para durar mais tempo.

Ingredientes:

- 1kg de polvilho azedo
- 2 copos de farinha de milho em flocos
- 3 copos de leite
- 2 copos de óleo (não muito cheios)
- 6 ovos
- 400g de queijo curado ralado
- 1 colher de sopa de sal (rasa)

Modo de fazer:

1. Hidrate a farinha de milho no leite numa bacia ou gamela, por cerca de 10 minutos, até a farinha inchar.
2. Junte o polvilho e o óleo.
3. Sove bem a massa.
4. Coloque o sal e o queijo e misture bem.
5. Para dar o ponto, vá adicionando um ovo de cada vez, para amolecer a massa. Pode ser que não seja necessário usar todos os ovos, porque "depende do jeito do polvilho, tem uns mais secos, outros que não são tão secos. Aí gasta menos [ovo]".
6. Amasse bem e boleie a massa para moldar em meia lua. Asse por 20 minutos em forno pré-aquecido em 180°C.

"É fácil de fazer, não tem dificuldade não!", afirma Marcelina.

Bonus

Ingredientes:

- 250g de mel
- 2 beterrabas médias

Modo de fazer:

Higienize as beterrabas e corte em rodela mais finas. Se preferir, pode usar um ralador. Em um recipiente, vá montando as camadas: uma de beterraba, outra de mel, uma de beterraba, outra de mel, até terminar as beterrabas. Depois, tampe com um pano e coloque no sereno durante uma noite. Retire antes do sol nascer e então peneire o líquido e coloque em um pote de vidro.

Pode tomar 1 a 3 vezes por dia.

Anotações

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal grey ruling lines. In the bottom right corner, there is a decorative purple watercolor splash or ink blot. A small, solid blue dot is located near the center of the page, slightly above the watercolor splash.



Cachoeirinha



Muquém



Soledade



Três Barras



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

Receitas em teia : o saber fazer das mulheres do
Paraopeba / organização Nathália Iwasawa ;
ilustração Fabiana Mouchrek. -- Belo
Horizonte, MG : Ed. das Autoras, 2026.

Várias autoras.
ISBN 978-65-02-34446-0

1. Agroecologia 2. Cerrado - Brasil 3. Mulheres -
Aspectos sociais 4. Receitas culinárias 5. Saúde
6. Segurança alimentar - Brasil I. Iwasawa, Nathália.
II. Mouchrek, Fabiana.

26-392878.0

CDD-641.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Receitas : Culinária 641.5

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Este livreto é fruto do desejo de encontro de quatro grupos de mulheres que vivem nas comunidades rurais da Região 3 da Bacia do rio Paraopeba, assessoradas pelo projeto Teia Agroecológica de Mulheres, viabilizado por meio de uma parceria entre o Núcleo de Assessoria às Comunidades Atingidas por Barragem (Nacab) e a Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social de Minas Gerais (SEDESE), sob o Termo de Fomento nº 001218/2025.



Escaneie o
QR Code e saiba
mais sobre o projeto

Realização:

Teia
Agroecológica
de Mulheres

NACAB
NÚCLEO DE ACESSORIA
AS COMUNIDADES ATINGIDAS
POR BARRAGENS

Apoio:

Assessoria
Técnica
Independente
PARAOPEBA

NACAB
NÚCLEO DE ACESSORIA
AS COMUNIDADES ATINGIDAS
POR BARRAGENS