

JOÃO LUIZ MAXIMO DA SILVA
E SANDRO MARQUES

12

INGREDIENTES

~~~~~ E UMA ~~~~~

DOSE

---

UMA VIAGEM PELO  
BRASIL ATRAVÉS  
DA COMIDA

Apoio

EDITORA  
**ALAÚDE**

**IC** ItaúCultural

# SUMÁRIO

1

MANDIOCA 10

2

MILHO 30

3

DENDÊ 50

7

PORCO 110

8

PEIXE 124

9

AÇÚCAR 138

13

CACHAÇA 200

**APRESENTAÇÃO 6**  
**INTRODUÇÃO 7**

**4**

**5**

**6**

**ARROZ 64**

**BOI 78**

**FEIJÃO 98**

**10**

**11**

**12**

**FARINHA 156**

**PIMENTA 174**

**GALINHA 186**

**BIBLIOGRAFIA 216**

— M A N D I O C C A —

M A N D I O C C A

—  
N D I O C C A —

M A N D I O C C A

—  
O C C A —

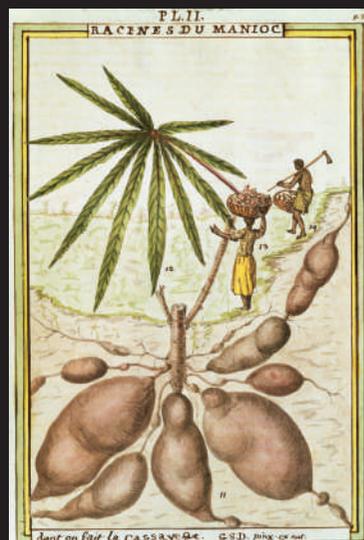
“Agora até sobre mandioca os intelectuais dessa terra andam escrevendo.” Os colegas de Sérgio Buarque de Holanda se divertiam contando que foi assim que um coronel de Pindamonhangaba reagiu à publicação de *Raízes de Brasil*, em 1936. Acontece que essa obra é um marco da interpretação do Brasil como nação, e não um estudo sobre botânica. O coronel, que nem deve ter aberto o livro, reconhece por vias tortas a importância da mandioca para a formação do país.

Passados uns trinta anos, o historiador e etnólogo Luís da Câmara Cascudo publicou o livro *História da alimentação no Brasil* e chamou a mandioca de “rainha do Brasil”, coroando a raiz como planta símbolo da alimentação brasileira. Outras civilizações antigas também têm suas plantas-símbolo. O trigo foi importante para os povos da Mesopotâmia e do Egito, o arroz possibilitou a civilização na China e o milho sustentou as populações da Mesoamérica. Essa noção de um alimento capaz de sustentar civilizações foi chamada pelo historiador francês Fernand Braudel de planta-civilização. São plantas que desde o período da pré-história (Neolítico), com o advento da agricultura, foram domesticadas e passaram a ser a base dos primeiros grandes grupos humanos que se sedentarizaram.

A história da mandioca é tão antiga quanto a do trigo e do arroz. Tutancâmon nem tinha começado seu reinado no Egito e a mandioca já tinha uma importância fundamental para os povos que habitavam a região amazônica. As pesquisas mais recentes indicam que a variedade mansa já estava domesticada no mesmo período em que, por exemplo, o Egito começava a aproveitar as cheias do rio Nilo para cultivar trigo, grão-de-bico e lentilha.

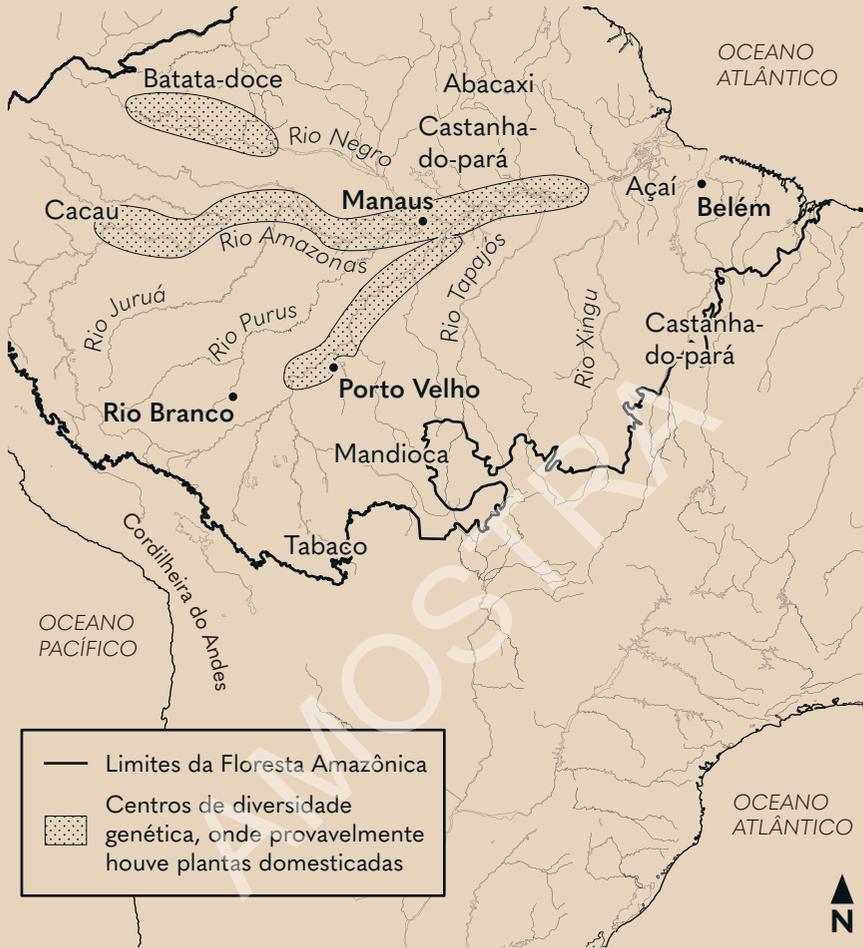
---

**Ilustração de uma  
mandioca (*Manihot  
esculenta*) no herbário  
Florindie ou *Histoire  
physico-economique  
des vegetaux de la  
Torride* (1789).**



Album/DEAM. SEEMULLER

## Principais alimentos domesticados na Amazônia antes da chegada dos portugueses



Além da mandioca, a região sudoeste da Amazônia também foi importante para a domesticação de outras plantas comestíveis, como o cacau, a batata-doce, a castanha e o açaí. Mas a planta mais importante foi mesmo a mandioca, porque é preciso muito carboidrato para sustentar uma civilização.

Inicialmente, os arqueólogos consideravam que não seria possível o desenvolvimento de grandes grupos humanos na bacia amazônica. As condições climáticas e de solo dificultariam a produção de alimentos para o sustento dessa população.

## BRAVA E MANSA

A mandioca-brava ou mandioca amarga apresenta altos teores de ácido cianídrico, uma substância tóxica para o organismo humano. Por isso, nunca pode ser consumida crua. Para perder a toxicidade, precisa ser processada e transformada em farinha, fécula, polvilho ou raspa. Ela contém mais amido, por isso tem excelente aproveitamento alimentar e industrial.

A mandioca-mansa, mandioca-de-mesa ou mandioca-doce (aipim) possui baixíssimo teor de ácido cianídrico. É a que consumimos no dia a dia, cozida ou assada na brasa, e pode ser utilizada após o cozimento em bolos, biscoitos, purês e caldos.

## OS CASAMENTOS DA MANDIOCA

Uma das estratégias mais interessantes para garantir a diversificação genética – tanto de indígenas quanto de cultivares de mandioca – era o casamento. Ao investigar a cultura do grupo indígena tucano, da bacia do rio Uaupés, no Amazonas, a pesquisadora Janet Chernela<sup>1</sup> descobriu várias estratégias de diversificação das mandiocas. As uniões só eram permitidas entre membros de diferentes grupos linguísticos, o que por si já evitava casamentos consanguíneos. As mulheres deviam ir para a tribo do marido levando como dote mudas de mandioca que seriam dadas aos parentes. Em contrapartida, recebiam novos cultivares que deixariam para sua tribo.

**Mulheres da etnia calapalo carregam balaio de mandioca no Parque Indígena do Xingu. Querência (MT), 2011.**



As pesquisas mais recentes descartam essa hipótese. Já é consenso que a domesticação de várias plantas nessa região, em especial da mandioca, foi justamente o que tornou possível o surgimento e crescimento de vários grupos que, inclusive, tinham culturas complexas. Pesquisadores do Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (INPE), da Universidade Federal do Amazonas (UFAM) e da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq-USP) concluíram que a variedade chamada de “mansa” foi domesticada há 9 mil anos. Mais adiante, há cerca de 4 mil anos, os grupos de caçadores-coletores começaram a abandonar a vida nômade e se fixar em aldeias, e o crescimento populacional estimulou ainda mais o consumo desse alimento.

Até hoje as roças de mandioca-mansa na região amazônica são plantadas nos quintais, enquanto as variedades bravas são cultivadas em áreas maiores nos roçados abertos na mata. Isso não aconteceu por acaso. Os grupos indígenas empregaram muita tecnologia e conhecimento acumulado ao longo de séculos para desenvolver centenas de cultivares a partir de seleção e exportação de espécies. Eles usavam uma lógica inteligente de valorização da heterogeneidade, o que aumentava e enriquecia a variação genética. Por outro lado, a manipulação da mandioca, especialmente da variedade brava, exigia técnicas de transformação para eliminar sua toxicidade, o que aumentava as possibilidades culinárias. A cozinha amazônica é tributária desse desenvolvimento milenar.

## **MANDIOCA, O MITO**

Todo povo, quando valoriza um alimento, cria um mito para explicar a sua origem. Os gregos, por exemplo, para cuja alimentação e economia as oliveiras são fundamentais, consideram a árvore um presente da deusa Atena.

Não é diferente no caso da mandioca. Um atestado da sua importância para os grupos que habitavam a região amazônica é a diversidade de lendas contando sua origem. Cada povo tinha um jeito simbólico de retratar a importância real desse alimento.

Nas Antilhas (América Central), por exemplo, a mandioca era associada a uma entidade sobrenatural que teria desaparecido, mas prometera voltar.



**Mani-oca (Nascimento de Mani), 1921. Pintura de Vicente do Rego Monteiro. Museu de Arte Contemporânea da Universidade de São Paulo (MAC/USP)**

Quando os conquistadores espanhóis invadiram a região, os habitantes chegaram a acreditar que eram os emissários dessa entidade. Algo parecido, aliás, aconteceu entre os astecas quando Hernán Cortés chegou ao México.

Os indígenas brasileiros da região Norte relatavam uma história elaborada para o surgimento da mandioca, de acordo com Câmara Cascudo<sup>2</sup>. A lenda dizia que a filha de um chefe indígena teria engravidado sem contato masculino, e seu pai foi avisado em sonho por um homem branco. Nasceu uma menina deslumbrante, chamada de Mani. Depois de um ano, Mani morreu sem doença e sem dor. De seu túmulo teria surgido um arbusto novo e depois a terra fendeu-se, como que para mostrar o corpo da menina morta. Foram encontradas então raízes que eram as primeiras mandiocas, fortificantes e poderosas. O vocábulo “mandioca”, vem de mani-oca, a casa de Mani. Essa é a origem de um dos vários nomes que a mandioca assume na língua portuguesa. Chamada de *yuca* na América espanhola (palavra derivada dos aruaques, povo da região amazônica), no Brasil também é conhecida como aipim e macaxeira.

A obra do pintor pernambucano Vicente do Rego Monteiro criada em 1921 representa a lenda do nascimento de Mani. Chama a atenção na pintura o destaque para mãe e filha em meio a outros membros da tribo, e a criança retratada com pele alva como o interior da mandioca.

Ainda no Brasil, entre os tenetehara, indígenas da família tupi-guarani, a mandioca aparece associada a mitos que retratam o início da agricultura. O relato a seguir, mencionado pela antropóloga Paula Pinto e Silva, em seu livro *Farinha, feijão e carne-seca*, mostra a passagem de um estado idílico, em que ninguém precisava se ocupar do cultivo, para o momento em que o trabalho se torna necessário:

*“Quando Maíra andava nesse mundo, os tenetehara não precisavam ir à roça. O machado e o facão trabalhavam por si mesmos. Sem que ninguém as levasse, as varas de mandioca caminhavam para os roçados. Era plantar num dia e colher no outro. Maíra mandava a mulher buscar a mandioca plantada na véspera. A mulher encontrava muita mandioca que trazia para casa e preparava mingau. Quando a companheira caiu doente, Maíra arranhou outra mais nova. Mandou que fosse buscar a mandioca plantada na véspera, como sempre tinha feito. Mas a jovem mulher duvidou de que a mandioca já estivesse crescida, o que fez Maíra, zangado, falar: ‘Agora vai esperar todo um inverno até a mandioca crescer’. Desde então, os tenetehara plantam a mandioca e esperam até o fim do inverno pela colheita. Maíra foi embora.”<sup>3</sup>*

A mandioca não ficou restrita à região amazônica. Ainda antes de os portugueses chegarem, o crescimento demográfico dos inúmeros grupos indígenas da região amazônica teria provocado competição e guerra, iniciando um processo de migração em direção à região centro-sul do território brasileiro.

## MANDIOCA NÃO É MANDIOQUINHA

A mandioquinha (também chamada de batata-baroa) é um tubérculo, mas não faz parte da família da mandioca nem da batata. Pertence à ordem das *Apiales*, que inclui a cenoura. Para contrariedade de um dos autores deste livro, que não suporta nem seu cheiro, a mandioquinha caiu nas graças de cozinheiros franceses da *nouvelle cuisine* que chegaram ao país no final dos anos 1970, o que resultou numa profusão de purês feitos com essa planta.

## TODA RAINHA TEM SEU RETRATO

O pintor holandês Albert van der Eckhout esteve no Brasil durante a ocupação holandesa a serviço do governador-geral Maurício de Nassau entre 1637 e 1644. Sua obra se destaca como um documento da fauna e flora brasileira nesse período. Nessa pintura ele retratou a mandioca, apresentando inclusive sua folhagem e seu interior.



Nationalmuseet, Copenhagen, Dinamarca

**Mandioca (século XVII), pintura de Albert Eckhout.**

Neste processo, as realizações culturais da Amazônia Central acompanharam a migração dos tupis-guaranis na descida pelo litoral até o sul do continente. É por isso que, quando os portugueses chegaram ao Brasil no século XVI, encontraram a mandioca onipresente na culinária amazônica e em praticamente todo o litoral brasileiro.

Não que os portugueses tenham reconhecido imediatamente a raiz. Eram tantas as novidades aqui nas terras brasileiras, que eles usavam como referência alimentos com os quais já tinham tido contato em outras terras. Por isso, ao se deparar com o consumo da mandioca pelos tupis no litoral, identificaram-na como inhame, que eles já conheciam da costa da África. Uma das primeiras menções à mandioca aparece na carta de Pero Vaz de Caminha, considerada a certidão de nascimento do Brasil. Na carta, o escrivão da frota de Pedro Álvares Cabral se refere ao que viu os índios comendo: *“Eles não lavram nem criam. Nem há aqui boi ou vaca, cabra, ovelha ou galinha, ou qualquer outro animal que esteja acostumado ao viver do homem. E não comem senão deste inhame, de que aqui há muito, e dessas sementes e frutos que a terra e as árvores de si deitam. E com isto andam tais e tão rijos e tão nédios que o não somos nós tanto, com quanto trigo e legumes comemos.”*<sup>4</sup> Nédio, um vocábulo hoje em desuso, significa “de pele lustrosa”. Ou seja, Caminha reconhece que a dieta local é tão saudável quanto a dieta europeia à qual estava acostumado.

Ele só errou ao chamar a mandioca de inhame. Como os portugueses, nos séculos iniciais, concentraram-se na costa brasileira, onde predominava o consumo da mandioca, perpetuou-se a noção de que ela era exclusivamente o alimento mais importante do Brasil. Claro que era muito popular, mas não era o único. No entanto, esse é um assunto que ainda vai render um balde de pipoca na nossa história.

## ALTA TECNOLOGIA MILENAR

Mandioca não era só pop, mas já era muito *tech*, séculos antes de uma campanha de TV contemporânea valorizar a produção agrícola do Brasil. O processamento da raiz, desenvolvido ao longo de milênios, é uma grande realização tecnológica dos povos amazônicos.

---

**Objetos para a fabricação de farinha utilizados pelas comunidades indígenas do Xingu: pás de virar beiju, esteira de pressão manual, tuavi, ralador, tipitis de torção, cesto de transporte. Museu Histórico Nacional, Rio de Janeiro.**





Tales Azzi/Pulsar Imagens



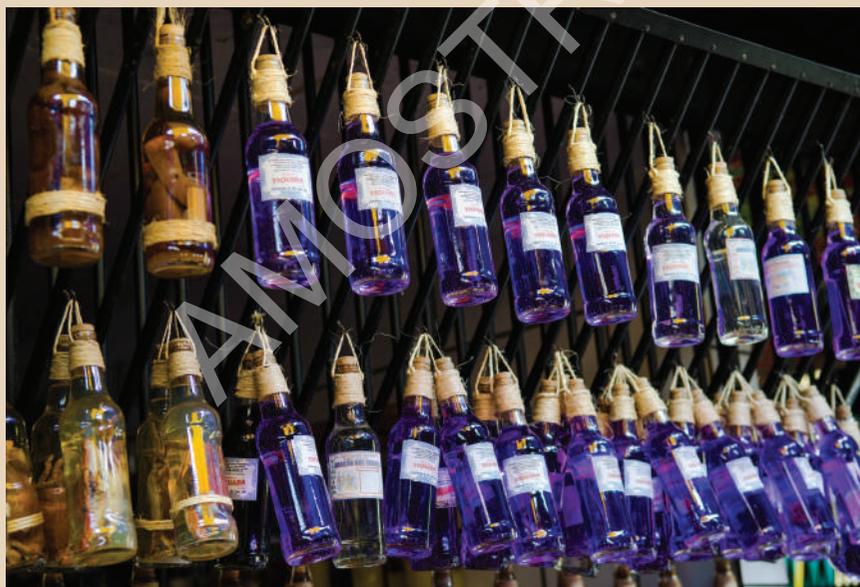
Maurício Simonetti/Pulsar Imagens

**Homem trabalha na produção de tucupi, caldo extraído da raiz da mandioca e usado em diversos pratos típicos paraenses, no Mercado Ver-o-Peso, no centro histórico de Belém (PA), 2018.**

**Tucupi, líquido derivado da mandioca, em Manaus (AM), 2007.**



Cadu de Castro/Pulsar/Imagens



Cesar Duarte/Tyba

**Quilombola espreme a massa da mandioca no tipiti para extrair o caldo denominado manicuera, usado para fazer um mingau com arroz, em Mocajuba (PA), 2020.**

**Cachaça Tiquira no Mercado Central, em São Luís do Maranhão (MA), 2012.**