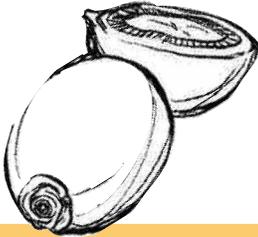


INGREDIENTES

Conheça alguns produtos encontrados na viagem ao Norte do país



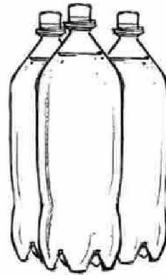
→ Tucumã

Um dos frutos mais populares da Amazônia; arredondado, de casca dura e polpa carnuda, ele é levemente doce



→ Chicória

Planta arbustiva, a chicória tem sabor marcante, com certo amargor; é consumida crua ou cozida



→ Tucupi

O suco extraído da mandioca-brava é vendido puro ou temperado com pimenta-de-cheiro, e faz base para pratos como o tacacá e o pato no tucupi

★
★
★

FOLHA DE S. PAULO

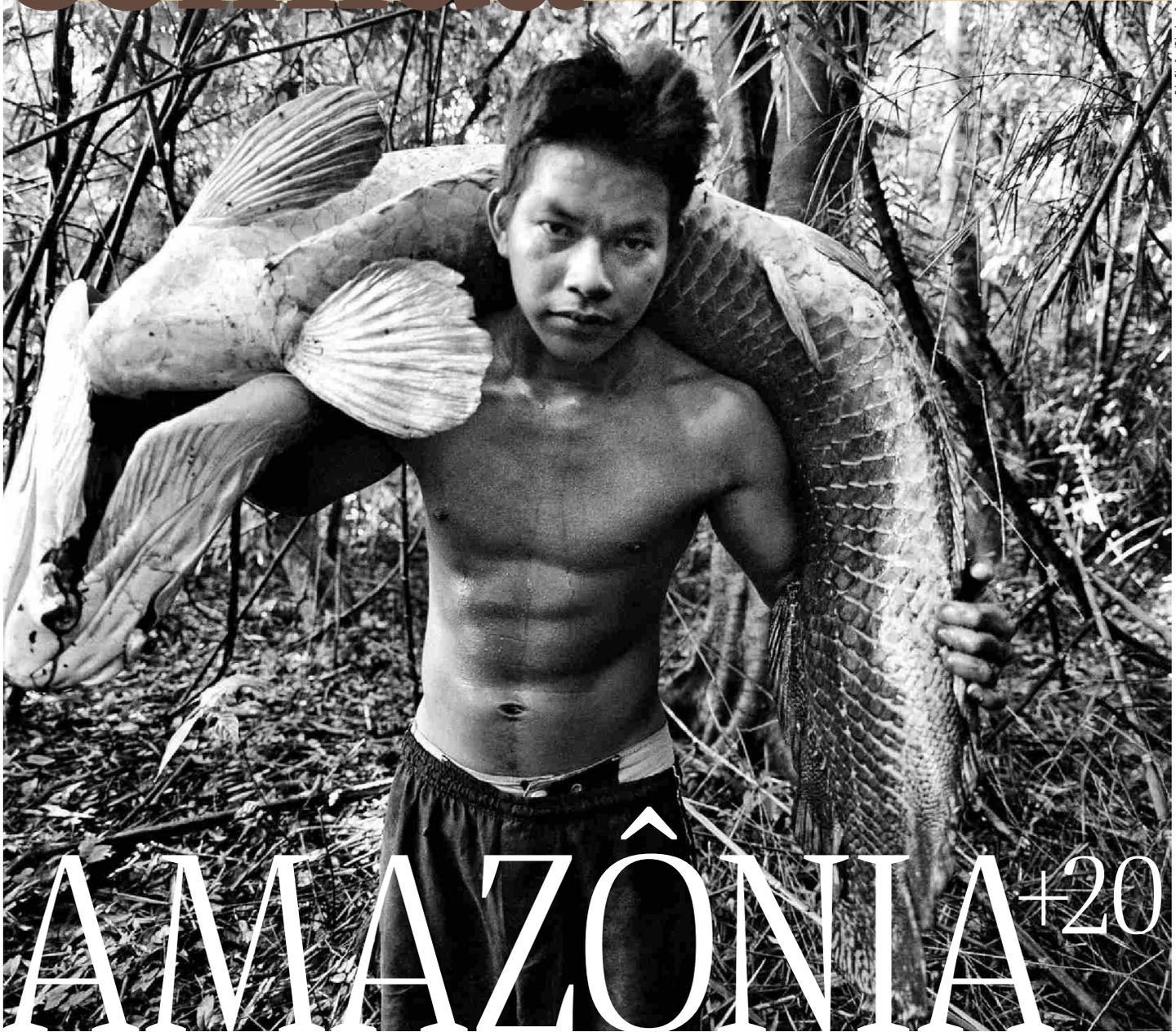
QUARTA-FEIRA, 13 DE JUNHO DE 2012 F1

comida



→ Pirarucu

Típico da bacia Amazônica, esse peixe avermelhado é considerado o maior de escama de água doce do mundo — pode pesar até 200 kg e alcançar três metros de comprimento



Edu Simões/Divulgação

AMAZÔNIA +20

Repórter acompanha expedição para um dos Estados que terá representantes no Festival de Tiradentes

LUÍZA FECAROTTA
ENVIADA ESPECIAL AO AMAZONAS

Jamais teria colocado aquele pedaço de erva na boca se seu Raimundo não tivesse dito “pode comer, pode comer”, com as mãos estendidas, os dedos segurando a folha verde que acabara de colher no sítio em que cultivava orgânicos, próximo a Manaus.

Urtiga é aquela planta de pelos pungentes, que irritam a pele. “Se você virar a folha

assim”, e mostra como fazer, “não irrita a boca”, diz.

Raimundo Moura, 56, foi o primeiro personagem encontrado por uma equipe de expedição gastronômica realizada em março, cujo ponto de partida foi a zona rural de Manaus. Por sete dias, a **Folha** acompanhou o grupo — formado por um chef de cozinha, uma produtora, um fotógrafo e um cinegrafista — que seguiu viagem por avião, barco, mototáxi e voadeira

pelo interior da Amazônia.

A viagem é parte do projeto de resgate e valorização de produtores regionais e ingredientes brasileiros concebida pelo Festival de Cultura e Gastronomia de Tiradentes. Outros cinco Estados serão visitados (leia texto na pág. F4).

No roteiro constam ainda as lagostas do alto-mar, no Ceará; os queijos de leite cru, em Minas Gerais; as rapaduras e a manteiga de garrafa de Pernambuco; a carne de sol

do Rio Grande do Norte.

Na viagem do Amazonas, ingredientes, cenários e figuras inusitadas, pouco ou nada conhecidas, surgiram — farinhas, peixes de rio, formigas, criadores de abelhas nativas, jambu, feira das bananas, índios, ribeirinhos...

O material da viagem (fotos, vídeos) dará forma a um livro e a um documentário que serão lançados em agosto, na 15ª edição do festival.

» **LEIA MAIS** na pág. F4

Em foto do livro “Amazônia”, Manoel dos Santos, na Reserva de Desenvolvimento Sustentável Mamirauá, carrega um pirarucu

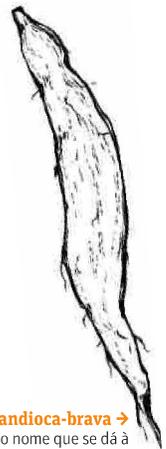


Ilustração Lydia Megumi / Imagens meramente ilustrativas



↑ Farinha d'água

Descascada e ralada, a mandioca-brava descansa em água; em seguida, é misturada à mandioca ralada fresca e colocada para secar no tacho (em fogo a lenha)

↑ Farinha de urutim

Também conhecida como ovinha, depois de hidratada ela se transforma em bolinhas que lembram ovos de peixes e sêmola de cuscuz marroquino



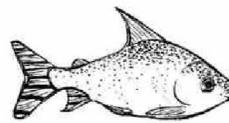
↑ Jambu

As flores amarelas e as folhas serrilhadas dessa erva, que é muito usada para condimentar pratos típicos do Norte do país, causam dormência na boca



↑ Tambaqui

Na época da cheia, esse peixe de escama torna-se um dos principais produtos do mercado de Manaus; tem gordura concentrada na barriga, espinhas grossas e se alimenta dos frutos que caem nas margens dos rios



↑ Jaraqui

Peixe muito consumido pelas comunidades ribeirinhas, ele pode alcançar 26 centímetros de comprimento; é cheio de finas espinhas, que, fritas, ficam crocantes

Mandioca-brava

→ É o nome que se dá à mandioca amarga. Ela dá forma ao tucupi, à goma de tapioca e a farinhas

HISTÓRIAS DA floresta

Expedição gastronômica desbrava **pequenos produtores da Amazônia** e conhece de perto como se faz farinha, tucupi e goma

ENVIADA ESPECIAL AO AMAZONAS

Na expedição gastronômica ao Estado do Amazonas que a **Folha** acompanhou por sete dias, no mês passado, foi no sítio de seu Raimundo Moura, 56, na zona rural de Manaus, a primeira parada.

De uma terra encharcada pelas chuvas ele tira jambu, chicória, urucum, alfavaca. Tudo orgânico. Faz de uma planta, a vinagreira macerada, um bactericida. Da urtiga, um “espanta-lagartas”. E vende parte de sua produção no pátio de uma igreja.

A expedição encontra a mesma relação visceral com o que vem da terra, que serve de alimento, remédio e goma-pão, na visita às índias Mirion e Yossokamo, da tribo Tukana Dessana, às margens do rio Negro. De pés descalços, as duas trabalham na coleta de maniwaras — as formigas de cabeça e abdômen carnosos e avermelhados.

Para tirá-las dos formigueiros, elas usam uma fibra, chamada arumã. Depois de armazenadas em uma cesta artesanal, as formigas são lavadas em água e mergulhadas numa panela de barro com tucupi preto, o suco extraído da mandioca-brava reduzido no calor de lenha.

As maniwaras são comidas assim, acompanhadas de um pedaço de beiju, a goma de tapioca feita no tacho quente, e pimentas da terra. O sabor que prevalece é o do tucupi. Das formigas, dá para sentir a textura das patinhas.

MANDIOCA-BRAVA

Logo ali adiante seu Manoel Gomes, 63, da comunidade Bela Vista, não toma “remédio de médico”, nunca tomou. Quando “o corpo rói”, ele diz que mistura banha de cobra à raiz de açai para curar dores disso e daquilo.

Ele colhe mandioca-brava na roça atrás de casa, perto da onde ficam os porcos.

É a filha quem descasca, rala e prensa a mandioca. Parte dela é colocada para fermentar em água e vira a farinha puba. Por vezes, é usada a água da chuva — da mesma “fonte” que a família recolhe para beber e banhar-se. A mandioca ralada fresca vai para o tacho, misturada à farinha puba. Seu Manoel mexe de lá pra cá na superfície de ferro, base de barro, lenha a queimar embaixo, até obter a farinha d’água, crocante e amarelinha de tudo.

Num prato fundo, a farinha é misturada ao jaraquí, um peixe pequeno, popular na região, eviscerado, antes de ir para a grelha de lenha.

PIRARUCU SUSTENTÁVEL

Luiz Gonzaga, 47, preside a comunidade pesqueira de Maraã — município pobre, com mais cachorro do que gente, que tem uma churrascaria de mesa de madeira em terra batida onde se come em prato fundo carnes grelhadas em braseiro portátil.

Gonzaga passa adiante os ensinamentos do manejo do pirarucu, o grande peixe de escamas de água doce, de cara pré-histórica e carne com gordura entremeadada de maciez-de-grudar-na-memória.

Sua missão é educar os pescadores para evitar que o pirarucu seja ameaçado, mais uma vez, de extinção. O peixe, que já teve pesca proibida, agora é submetido à exploração sustentável — é permitido extrair dos rios 30% dos pirarucus adultos. Eles são pescados em canoas que comportam dois pescadores.

O colega, Paulo Gonçalves, faz a contagem dos peixes há dez anos. Com ela, é possível saber quantos exemplares podem ser capturados de outubro a novembro.

TAPIOCA E TUCUPI

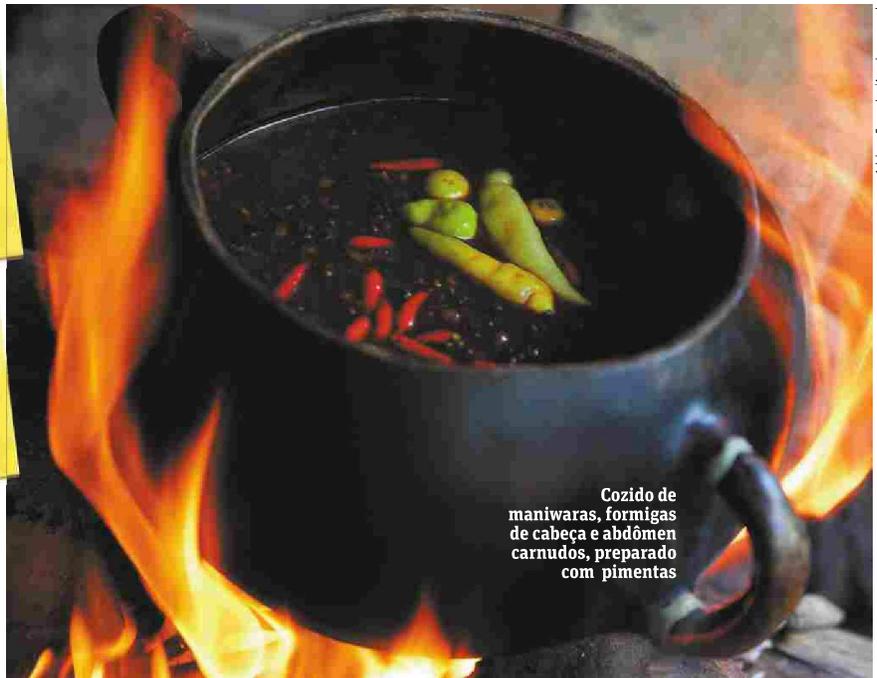
O lago do Janauacá fica num canto que traz um pouco da aura evocada por Gui-

Rio Negro

De voadeira, a viagem segue pelo rio Negro, rumo ao oeste de Manaus, para visitar os **índios tukana dessana**. Ali, a equipe acompanha a captura de formigas, conhece o tucupi preto e vê o beiju sendo preparado no tacho

Rio Jaraquí

Mais acima, no rio Jaraquí, visita a comunidade Vista Bela, onde conhece a farinha d’água e prova bombons de cupuaçu



Cozido de maniwaras, formigas de cabeça e abdômen carnosos, preparado com pimentas

Adriano Fagundes/Arquivo pessoal



ROTEIRO DA VIAGEM A PARTIR DE MANAUS

Transporte

Em Maraã, o transporte foi de **mototáxi**. Uma turma de taxistas com a equipe de cinco pessoas nas **garupas**



Em Manaus

Na zona rural, parada para visitar um **produtor de ingredientes orgânicos** como biribá, vinagreira, jambu, chicória, alfavaca, urucum...

Recolham os pirarucus!

Nessa época do ano **não é permitido**, por lei, **pescar pirarucu**, o peixe mais valorizado da região. Pois alguns exemplares estavam expostos no Mercado da Manaus Moderna e, quando a equipe passou, gravando e tirando fotos, o peixeiro **retirou todos os pirarucus dali**, num instante

Papo de jacaré

Na **voadeira**, indo para Maraã, à noite, a equipe só queria saber de **topar com um jacaré**. E aconteceu. À luz fraguinha, acesa na ponta do barco, **surge o bicho, num movimento de águas de dar emoção**. Rápido, rápido!

Meu bloco, meu bloco!

Em Alvarães, ao **pular do barco** para a voadeira, o bloquinho, com todas as anotações da viagem, **caiu no rio**. “Meu bloco, meu bloco!” Ele foi salvo por **Fábio Silva, nosso guia**, chef de cozinha e agora meu herói, que se jogou no barco, de barriga, e enfiou o braço **todinho na água** para resgatá-lo

Equipe busca ingredientes em seis Estados

DE SÃO PAULO

O Festival de Cultura e Gastronomia de Tiradentes (MG) acontece em agosto. Para a 15ª edição, uma equipe com chef, fotógrafo, cinegrafista e produtor está visitando seis Estados — Amazonas, Ceará, Minas, Pernambuco, Rio de Janeiro e Rio Grande Norte —, em busca de produtores e ingredientes locais. A experiência será relatada em livro e documentário.

A **Folha** embarcou na expedição amazônica, como relata o texto ao lado. Para a capa desta edição, foi usada uma foto do livro “Amazônia” (R\$ 100), do fotógrafo Edu Simões, recém-lançado pela editora Terra Virgem. Na imagem, um ribeirinho da Reserva de Desenvolvimento Sustentável Mamirauá carrega um pirarucu.

rante O Banheiro, em Manaus, preparou a “trilogia de pirarucu”. O peixe foi feito em três versões: fresco (um corte do lombo em creme de leite de coco e castanha), defumado (na grelha com azeite, servido com banana-pacová frita) e seco, que, depois de dessalgado, é assado no forno com azeite e selado na frigideira, servido com farofa.

NA CAPITAL

Manaus. Uma cidade com um mercado sem fim, bananas, melancias, peixes, fari-

Tecla Sap

“Machucar a mandioca. Amassar a mandioca com as mãos

“Quando o corpo rói” Quando o corpo dói

nhas, castanhas.

É ali na feira da Manaus Moderna, num cimentado entre uma maromba e outra — esses estrados que permitem a passagem em época de cheia —, que um fulano de cujo nome não me lembro, baixinho e gorducho, estava fazendo tapiocas. Uma gostosura: ele acomoda a goma, o queijo de coalho e as lascas de tucumã fresco na frigideira, em pleno café da manhã.

Na mesma cidade, conheci Maria do Céu Athayde, aquela senhora de nome sabido, que fez fama divulgando a cozinha amazônica. Ela apresentou à equipe duas receitas de peixes locais, o matrinxã assado, e o aruanã, empanado e frito.

Insistiu para preparar uma marmitta, para ser devorada no aeroporto. Mas o assunto foi resolvido ali de pé mesmo, entre uma garfada e outra. (LUIZA FECAROTTA)

A jornalista LUIZA FECAROTTA viajou a convite do Festival de Cultura e Gastronomia de Tiradentes

FOLHA.com
Veja galeria de fotos
folha.com/no1103331