

Povos Indígenas no Brasil

Fonte: O Estado de São Paulo Class.: 68

Data: 20 de Janeiro de 1975 Pg.: _____

Há 30 anos, Cláudio Villas Boas se alimenta como um índio. E quer continuar assim, mesmo depois de aposentado.

ESP
20.1.75

Entenda por que Villas Boas vai ter saudade das fogueiras do Xingu

Aqui você vai aprender a preparar alguns dos pratos preferidos do sertanista. Texto de Inajar de Souza.

Um dos maiores problemas que Cláudio Villas Boas enfrentará quando se aposentar, em março próximo, será a alimentação: há mais de 30 anos ele praticamente só come peixe, caças, alguns vegetais e frutos silvestres, que constituem a base da alimentação do índio.

Na região do alto Xingu, o índio não usa temperos em suas comidas; o máximo que admite é o sal do branco ou um sal que as mulheres extraem de plantas aquáticas. Salvo a tribo Juruna, que toma o cachiri, nenhuma outra usa bebidas alcoólicas. O cachiri é branco, azedo, feito com água e milho. E, explica Cláudio Villas Boas, dificilmente faz efeito para os brancos.

— Para nós, parece mais um refresco do que bebida alcoólica. Para os índios, só faz efeito por causa das grandes quantidades que eles tomam, geralmente em dias de festa ou mutirão. É um tipo de pagamento ou boas vindas que os juruna costumam oferecer aqueles que os visitam ou ajudam.

A cozinha do índio da região do alto Xingu é simples: algumas panelas de barro feitas pela tribo Waurá (que já estão sendo substituídas por panelas de alumínio), um pilão, várias peneiras e a fogueira. Não existem mesas, e a fogueira geralmente é acesa dentro da maloca, os pratos são cuias de barro ou de plantas, dependendo da família. Não há talheres.

O segredo para uma boa refeição indígena é a fogueira, sempre feita com lenha fina e não muito seca. Sobre ela é montado o jirau, tipo de suporte de madeira bem úmida que deve estar entre 80 centímetros a um metro do fogo. No estrado do jirau as ripas devem estar separadas entre 15 e 20 centímetros para permitir calor constante e direto sob o assado.



Cláudio, 30 anos de dieta indígena.

As tribos do sul do Xingu só se alimentam de pesca e alguns produtos agrícolas, enquanto as do norte preferem a caça, principalmente o macaco. A pesca é feita com anzóis ou arco e flecha, quando os índios usam o timbó, tipo de cipó que batido na água tonteia os peixes sem envenená-los. Espingardas, bordunas e arco e flecha são usados na caça, dependendo do tamanho do animal.

Depois de 30 anos entre os índios, Cláudio habituou-se a comer tudo o que eles comem, "até o macaco que me dá muita dó". Nesse tempo todo, descobriu dezenas de pratos, que irá juntar aos produtos comuns entre os brancos para continuar com sua dieta quando chegar a aposentadoria. Eis algumas receitas originais dos índios que foram adaptadas por Cláudio Villas Boas ao gosto e aos produtos do branco. Uma explicação de Cláudio:

— É evidente que fica bem mais fácil comprar farinha de milho ou de mandioca num supermercado do que socar num pilão; ou então, assar numa churrasqueira. Somente acho importante duas recomendações: tudo deve ser feito no fogo e sem horário para as refeições. Afinal, o índio não tem hora para comer.



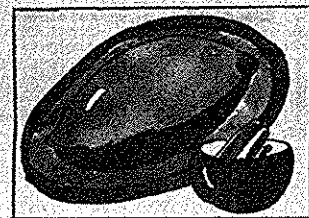
Os pratos são cuias de barro ou de plantas. Não há talheres nem horário para comer. E o segredo de uma boa refeição é a fogueira.

Este é um autêntico cardápio indígena. Ou quase.

Beiju

Especie de pão. **Ingrediente:** Farinha fina de mandioca.

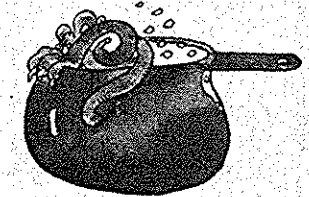
Modo de fazer: Ralar a mandioca crua, descascada, peneirando-a em peneira fina. Colocar a mandioca de molho por uma semana, até azedar. Depois, deve ser levemente espremida e colocada sobre chapa quente, esparramando-a com uma espátula até ficar como massa de pizza grossa. Deixar na chapa até ficar tostadinha. Comer fria, podendo ser acrescentadas algumas pitadas de sal.



Mutap

Refeição feita com carne e farinha fina de mandioca. Originalmente à carne e de macaco ou jacamim; para os brancos, Cláudio Villas Boas recomenda carne de porco ou qualquer tipo de ave.

Ingredientes: Carne picada em pedaços pequenos, sem ossos; farinha fina de mandioca; água e sal. **Modo de fazer:** Colocar os pedaços de carne em uma panela grande com água, e deixar ferver até a carne desmanchar. Desfiar a carne, colocando-a em uma outra panela; conservar o caldo que sobrou, misturando nele farinha fina de mandioca até formar uma pasta. Juntar a carne desfiada na pasta e adicionar sal à vontade, sempre mexendo com uma colher de pau. **Modo de servir:** Quando a pasta estiver bem grossa, servir em potes de barro, dos usados para feijoada.



Mofest

Um tipo de creme de mandioca e milho.

Ingredientes: Mandioca e farinha de milho.

Modo de fazer: Ralar a mandioca crua e descascada em uma panela grande, cheia de água. Deixar ferver

Karaiá-efet

Creme de amendoim e mandioca.

Ingredientes: Amendoim cru e farinha de mandioca. **Modo de fazer:** Colocar a farinha de mandioca (fina ou grossa) numa panela grande, cheia de água. Deixar ferver até o caldo engrossar, sempre mexendo com uma colher de pau. Acrescentar o amendoim picado ao caldo, deixando ferver bastante. Adicionar sal à vontade.

Modo de servir: Quando o creme estiver grosso, servir em potes de barro, tomando-o de preferência com colher de pau.

Modo de fazer: Colocar a farinha de mandioca (fina ou grossa) numa panela grande, cheia de água. Deixar ferver até o caldo engrossar, sempre mexendo com uma colher de pau. Acrescentar o amendoim picado ao caldo, deixando ferver bastante. Adicionar sal à vontade.

Modo de servir: Quando o creme estiver grosso, servir em potes de barro, tomando-o de preferência com colher de pau.

Modo de fazer: Colocar a farinha de mandioca (fina ou grossa) numa panela grande, cheia de água. Deixar ferver até o caldo engrossar, sempre mexendo com uma colher de pau. Acrescentar o amendoim picado ao caldo, deixando ferver bastante. Adicionar sal à vontade.

Modo de servir: Quando o creme estiver grosso, servir em potes de barro, tomando-o de preferência com colher de pau.

Modo de fazer: Colocar a farinha de mandioca (fina ou grossa) numa panela grande, cheia de água. Deixar ferver até o caldo engrossar, sempre mexendo com uma colher de pau. Acrescentar o amendoim picado ao caldo, deixando ferver bastante. Adicionar sal à vontade.

Modo de servir: Quando o creme estiver grosso, servir em potes de barro, tomando-o de preferência com colher de pau.

Modo de fazer: Colocar a farinha de mandioca (fina ou grossa) numa panela grande, cheia de água. Deixar ferver até o caldo engrossar, sempre mexendo com uma colher de pau. Acrescentar o amendoim picado ao caldo, deixando ferver bastante. Adicionar sal à vontade.

Modo de servir: Quando o creme estiver grosso, servir em potes de barro, tomando-o de preferência com colher de pau.

Modo de fazer: Colocar a farinha de mandioca (fina ou grossa) numa panela grande, cheia de água. Deixar ferver até o caldo engrossar, sempre mexendo com uma colher de pau. Acrescentar o amendoim picado ao caldo, deixando ferver bastante. Adicionar sal à vontade.

Modo de servir: Quando o creme estiver grosso, servir em potes de barro, tomando-o de preferência com colher de pau.

Modo de fazer: Colocar a farinha de mandioca (fina ou grossa) numa panela grande, cheia de água. Deixar ferver até o caldo engrossar, sempre mexendo com uma colher de pau. Acrescentar o amendoim picado ao caldo, deixando ferver bastante. Adicionar sal à vontade.

Auassi-possac

Especie de pão de milho verde.

Modo de fazer: Ralar o milho verde, deixando-o de molho por algumas horas, até ficar mole. Depois, deve ser levemente espremido e colocado sobre chapa quente, esparramando-o com uma espátula até ficar como massa de pizza grossa. Deixar na chapa para tostar. Comer frio, podendo ser acrescentado mel.

Modo de fazer: Colocar a farinha de mandioca (fina ou grossa) numa panela grande, cheia de água. Deixar ferver até o caldo engrossar, sempre mexendo com uma colher de pau. Acrescentar o amendoim picado ao caldo, deixando ferver bastante. Adicionar sal à vontade.

Modo de servir: Quando o creme estiver grosso, servir em potes de barro, tomando-o de preferência com colher de pau.

Modo de fazer: Colocar a farinha de mandioca (fina ou grossa) numa panela grande, cheia de água. Deixar ferver até o caldo engrossar, sempre mexendo com uma colher de pau. Acrescentar o amendoim picado ao caldo, deixando ferver bastante. Adicionar sal à vontade.

Modo de servir: Quando o creme estiver grosso, servir em potes de barro, tomando-o de preferência com colher de pau.

Modo de fazer: Colocar a farinha de mandioca (fina ou grossa) numa panela grande, cheia de água. Deixar ferver até o caldo engrossar, sempre mexendo com uma colher de pau. Acrescentar o amendoim picado ao caldo, deixando ferver bastante. Adicionar sal à vontade.

Modo de servir: Quando o creme estiver grosso, servir em potes de barro, tomando-o de preferência com colher de pau.

Modo de fazer: Colocar a farinha de mandioca (fina ou grossa) numa panela grande, cheia de água. Deixar ferver até o caldo engrossar, sempre mexendo com uma colher de pau. Acrescentar o amendoim picado ao caldo, deixando ferver bastante. Adicionar sal à vontade.

Modo de servir: Quando o creme estiver grosso, servir em potes de barro, tomando-o de preferência com colher de pau.

Modo de fazer: Colocar a farinha de mandioca (fina ou grossa) numa panela grande, cheia de água. Deixar ferver até o caldo engrossar, sempre mexendo com uma colher de pau. Acrescentar o amendoim picado ao caldo, deixando ferver bastante. Adicionar sal à vontade.

Modo de servir: Quando o creme estiver grosso, servir em potes de barro, tomando-o de preferência com colher de pau.

Modo de fazer: Colocar a farinha de mandioca (fina ou grossa) numa panela grande, cheia de água. Deixar ferver até o caldo engrossar, sempre mexendo com uma colher de pau. Acrescentar o amendoim picado ao caldo, deixando ferver bastante. Adicionar sal à vontade.

Auassi-Kurê

Um Tipo de Mingau de Milho Verde.

Ingredientes: Milho verde e mel. **Modo de fazer:** Ralar o milho, colocando-o em seguida numa panela grande, com água. Deixar ferver até formar uma pasta, que deve ser servida em potes de barro. Adicionar mel quando o mingau estiver servido nos potes.

Modo de fazer: Colocar a farinha de mandioca (fina ou grossa) numa panela grande, cheia de água. Deixar ferver até o caldo engrossar, sempre mexendo com uma colher de pau. Acrescentar o amendoim picado ao caldo, deixando ferver bastante. Adicionar sal à vontade.

Modo de servir: Quando o creme estiver grosso, servir em potes de barro, tomando-o de preferência com colher de pau.

Modo de fazer: Colocar a farinha de mandioca (fina ou grossa) numa panela grande, cheia de água. Deixar ferver até o caldo engrossar, sempre mexendo com uma colher de pau. Acrescentar o amendoim picado ao caldo, deixando ferver bastante. Adicionar sal à vontade.

Modo de servir: Quando o creme estiver grosso, servir em potes de barro, tomando-o de preferência com colher de pau.

Modo de fazer: Colocar a farinha de mandioca (fina ou grossa) numa panela grande, cheia de água. Deixar ferver até o caldo engrossar, sempre mexendo com uma colher de pau. Acrescentar o amendoim picado ao caldo, deixando ferver bastante. Adicionar sal à vontade.

Modo de servir: Quando o creme estiver grosso, servir em potes de barro, tomando-o de preferência com colher de pau.

Modo de fazer: Colocar a farinha de mandioca (fina ou grossa) numa panela grande, cheia de água. Deixar ferver até o caldo engrossar, sempre mexendo com uma colher de pau. Acrescentar o amendoim picado ao caldo, deixando ferver bastante. Adicionar sal à vontade.

Modo de servir: Quando o creme estiver grosso, servir em potes de barro, tomando-o de preferência com colher de pau.

Modo de fazer: Colocar a farinha de mandioca (fina ou grossa) numa panela grande, cheia de água. Deixar ferver até o caldo engrossar, sempre mexendo com uma colher de pau. Acrescentar o amendoim picado ao caldo, deixando ferver bastante. Adicionar sal à vontade.

Modo de servir: Quando o creme estiver grosso, servir em potes de barro, tomando-o de preferência com colher de pau.

Modo de fazer: Colocar a farinha de mandioca (fina ou grossa) numa panela grande, cheia de água. Deixar ferver até o caldo engrossar, sempre mexendo com uma colher de pau. Acrescentar o amendoim picado ao caldo, deixando ferver bastante. Adicionar sal à vontade.



Karivó-ê-issã

Suco de castanha do Pará.

Modo de fazer: Socar a castanha em pilão (ou triturar em liquidificador) até ficar em pequenos pedaços. Misturar em água, deixando de molho por algumas horas. Em seguida, espremer a mistura sobre uma peneira, adicionando mel de abelha.



Banana-kui

FARINHA DE BANANA.

Modo de fazer: Cortar a banana em fatias bem finas. Expor ao sol por uma semana, até ficar bem seca. Socar as fatias em pilão (ou triturar em liquidificador), passando depois em peneira fina. Misturar a farinha com leite e mel ou comer como farofa.

Murissi-uaê

SUCO DE CÓCO.

Modo de fazer: Ralar a polpa do coco dentro de uma panela com água. Levar o caldo ao fogo brando, tirando-o depois da primeira fervura. Deixar esfriar, peneirar e servir com mel de abelha.

Auassi-Kui

Suco de amendoim e milho verde.

Modo de fazer: Ralar o amendoim e o milho verde torrados dentro de uma panela com água. Levar o caldo ao fogo brando, tirando-o após a primeira fervura. Depois de frio, o suco deve ser peneirado e servido com mel.