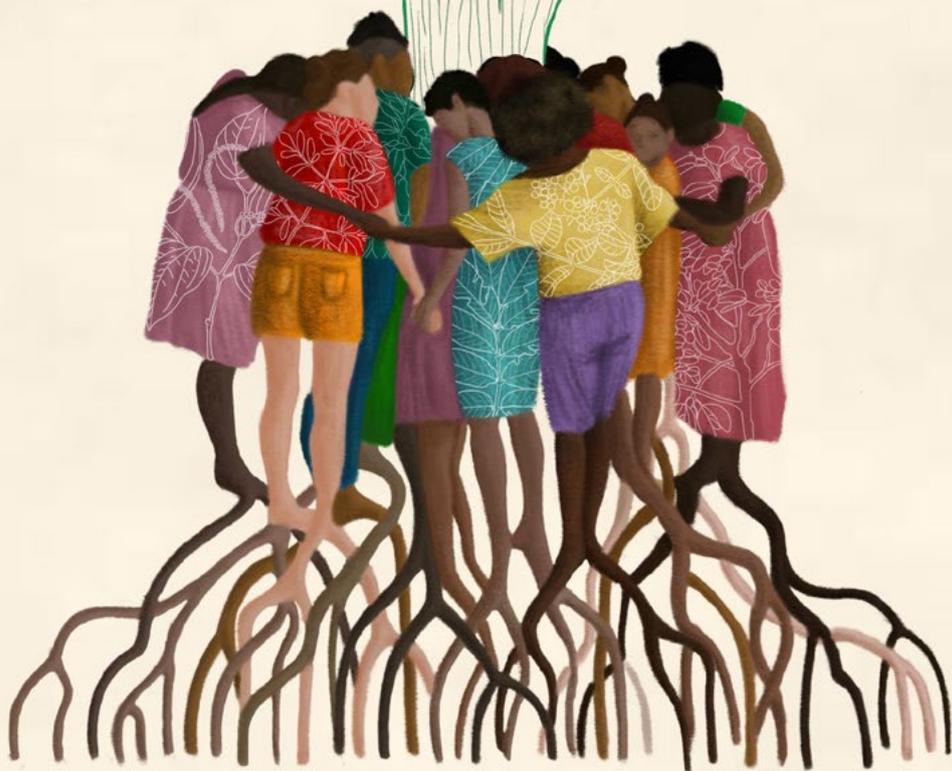


GUIA DE PRÁTICAS PARA O BEM VIVER

memória e sabedoria
das mulheres da
Amazônia maranhense





EMARANHADAS + COLETIVO ETINERÂNCIAS

GUIA DE PRÁTICAS PARA O BEM VIVER

memória e sabedoria
das mulheres da
Amazônia maranhense



Realização Emaranhadas
experiências de Bem Viver
das Mulheres da Amazônia
Maranhense
www.emaranhadas.org
emaranhadasma@gmail.com

Coordenação do projeto

Karoline Ramos

Coordenação de comunicação

Polyana Amorim

Metodologia, Organização

e Edição Coletivo Etinerâncias
(Raissa Capasso, Gabriel Kieling)

Projeto Editorial Raissa Capasso

Sistematização

Polyana Amorim, Cecília Goëy e
Coletivo Etinerâncias

Textos Raissa Capasso, Karoline
Ramos e Polyana Amorim

Revisão Polyana Amorim

Autoras das receitas

Ana Lúcia Furtado
Ana Regina Arcanjo
Aurora Mendes Moraes
Cândida de Jesus
Deuza Brabo
Fran Dutra
Fran Gonçalves
Maria da Anunciação
Maria Helena
Maria Rosa Azevedo
Rosana Mesquita
Sílvia Cristina Santos
Tünycwe Wazahi Tremembé

Projeto gráfico e diagramação

Coletivo Etinerâncias
(Gabriel Kieling e Julia Pinto)

Capa e Ilustrações

Lua e Gabriel Kieling

Apoio Instituto Clima

e Sociedade – ICS

1ª edição, Brasil | 2022



- 9 Sobre nós
- 10 Apresentação | Desejo e sentido contido neste material

CULINÁRIAS

Inspirações para o preparo das receitas culinárias **13**

14 Ana Regina Arcanjo

Molho de Zé Preto e Pinguelo Aceso

16 Aurora Moraes

Manuê de dona Aurora

18 Maria Cândida de Jesus

Arroz de Cuxá

20 Deuza Brabo

Mingau de Açaí e Sopa de Pão

22 Fran Dutra

Feijão com Alecrim

24 Fran Gonçalves

Juçara desde o pé

26 Sílvia Cristina

Bolo de macaxeira da roça e Canjica

28 Tünycwe Tremembé

Farofa de Sarnambi

30 Anotações

MEDICINAIS

Inspirações para o preparo das receitas medicinais **33**

34 Ana Lúcia

Mingau de farinha medicinal e usos do óleo de mamona

36 Maria Anunciação

“Periquita sadia”

38 Maria Helena

“A minha saúde”

40 Maria Rosa

“Receita do meu bem-estar”

42 Rosana Mesquita

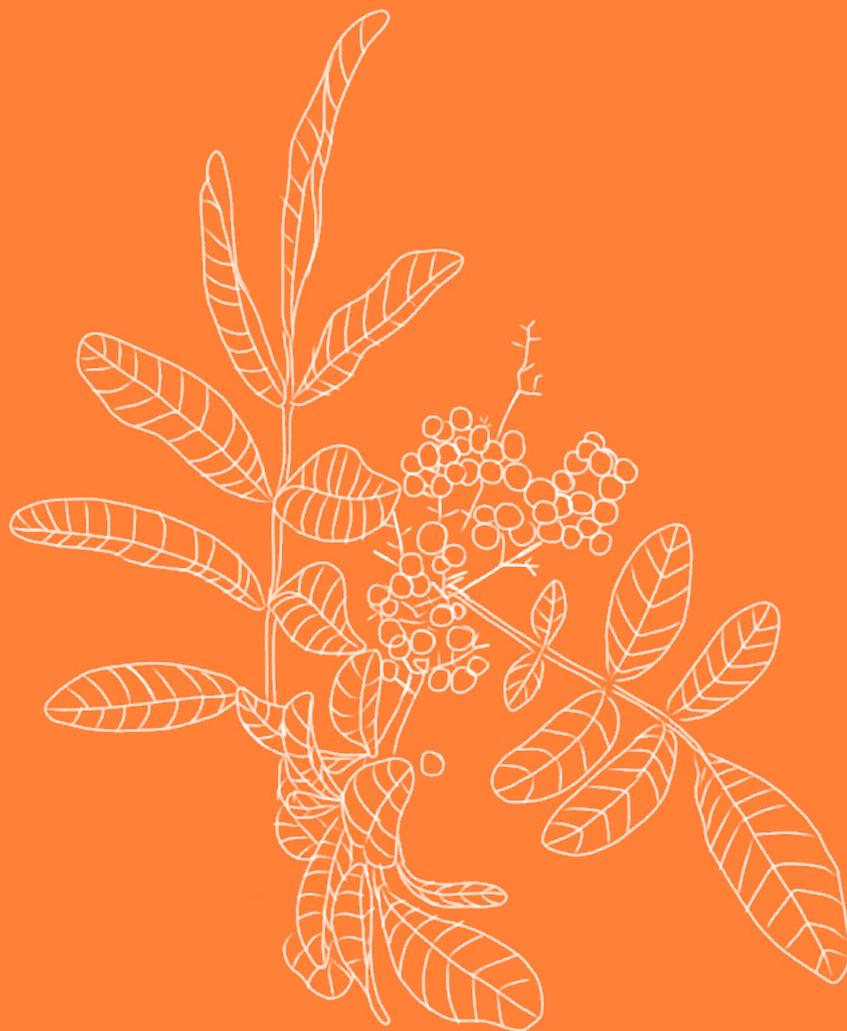
Xarope “cura pelo amor”

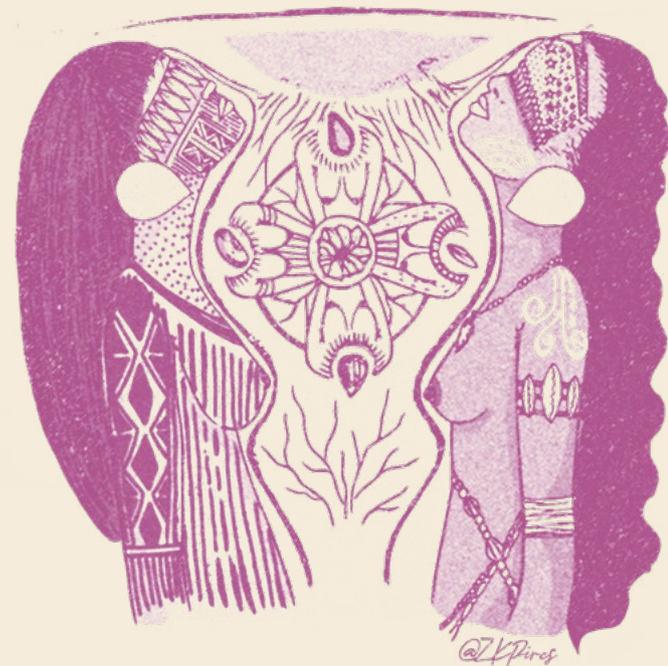
45 Tünycwe Tremembé

Lambedor Antigripal

46 Anotações

50 Tecendo o Bem Viver





SOBRE NÓS

EMARANHADAS tem por objetivo conhecer, visibilizar e intercambiar dinâmicas, experiências e resistências que se assentam em premissas de cuidados coletivos, do direito à terra, território, à natureza e do sentir político e empírico.

Para isso, buscamos fortalecer e conectar lideranças, grupos, coletivos e/ou orgs que apresentem iniciativas de resistência territorial, de experiências resilientes, práticas comunitárias e de Bem Viver, com o intuito de difundir tais visões e valores, bem como, os processos auto-organizativos construídos pelas mulheres da Amazônia maranhense da região metropolitana de São Luís.

APRESENTAÇÃO

Desejo e sentido contido neste material

Neste Guia, nós trazemos a memória da luta diária por justiça ambiental e direito à natureza, contra o afastamento estrutural, a marginalização e empobrecimento relacionado ao conhecimento ancestral.

Em maior parte, vivemos na cidade e desejamos fortalecer a soberania alimentar e de cuidados por meio das medicinas naturais. Muitas das receitas aqui presentes já salvaram vidas, tanto as nossas como a de nossa família, em períodos de dificuldade. Por isso, carregam alto valor, não só por sua simplicidade, mas porque trazem tecnologia ancestral, em prol da continuidade da vida em territórios guardiões da natureza, mesmo que em contexto urbano.

Você vai encontrar receitas culinárias e medicinais de experiências vividas nos territórios amazônicos maranhenses, de comunidades tradicionais à territórios indígenas, bem como região central e comunidades periféricas da grande ilha. Assim, temos receitas vindas do Taim, de Tendal Mirim, do Residencial Silvia Cantanhede, do Residencial Carlos Augusto, da Comunidade São Bruno, do TI Tremembé, do Residencial Natureza e do Centro. Territórios situados nos municípios de São Luís, Raposa e Paço do Lumiar.

Aqui fazemos resistência ao apagamento, muitas vezes gerado pela migração forçada para as cidades, em que tentam roubar nossa identidade, a memória e o tempo de vida por meio da precarização de nosso trabalho, em prol do lucro e do capital. Marginalizam nossos saberes e tentam empobrecer nossa cultura para nos obrigar a comprar remédios e comida de má qualidade.

A ideia do progresso e de desenvolvimento geram um resultado perverso em nossas vidas, com seus desastres ambientais, que cada vez mais nos expõem à escassez de recursos e à sobrecarga de trabalho para nos mantermos vivos. Isso impacta diretamente na vida das mulheres, mas principalmente das mulheres de periferias e de territórios tradicionais, como é o nosso caso.

O sistema acha muitas formas de nos afastar do que nos fortalece. Por isso, a relação com a natureza nos é privada, na tentativa de nos fazer esquecer da nossa função e do nosso valor.

Assim, nossas palavras aqui marcam que nossos saberes seguem vivos. Apesar das tentativas forçadas de aparação das referências de conforto e cuidado, as receitas permitem saborear familiaridade, quando seguem temperando com afeto. Afinal, nossas origens têm sabor, têm cheiro e nossas memórias e identidades seguem resistindo às inúmeras tentativas de apagamento e de desvalias.

Entendemos o valor contido em nossos conhecimentos e nos sentimos no dever de compartilhar, de transmitir e de dar continuidade aos saberes vindos deste fio ancestral. Aqui a gente planta nossas sementes e colhe as que a gente plantou, pra não perder nossa cultura e reafirmar que a gente não está olhando errado, a gente está aqui o tempo todo, nos cuidando, entre nós.

Este material também é uma forma de honrar as nossas ancestrais, que tanto nos ensinaram, e deseja inspirar nossas mais jovens, para que elas tenham onde recorrer em caso de necessidade, e que, assim como nós, possam beber dessa fonte de amor imenso, que é a natureza, para que possam manter a ancestralidade viva.

CULINÁRIAS



INSPIRAÇÕES PARA O PREPARO DAS RECEITAS CULINÁRIAS

Experimente usar este momento como um tempo de cura e de cuidado consigo mesma, portanto, se conecte para que esta receita te sirva como um remédio e que assim também o seja para quem mais for prová-la. Exercite esquecer um pouco dos problemas durante o preparo e uma boa dica pode ser se conectar com os cheiros das ervas e temperos, observar atentamente suas texturas e cores.

- Perceba se essa receita te traz memórias;
- Busque escutar também as receitas das suas mais velhas;
- Se encoraje para fazer por você, para se manter viva e se cuidar;
- Receba a inspiração que vem da natureza, que nada mais é do que nossas ancestrais nos orientando;
- Se sinta livre para adaptar a receita à sua realidade usando o que tem em seu território e que for de fácil acesso, barato e saudável;
- Portanto, use seu pó mágico, que é toda sua criatividade e se divirta. Cozinha é lugar de intuição!

ANA REGINA ARCANJO



“Sinto meu corpo como documento vivo, sou multiplicadora da conservação da preservação do patrimônio histórico, arquitetônico, natural e humano. Sou mulher da vida, não da morte”

Ana Regina é natural de Codó. É coreira, arte-educadora, crocheteira, exerce ainda a função de guia de turismo. É uma mulher que move a cultura local em São Luís. Vive uma vida intensa que se entrecruza com o tambor de crioula, a religiosidade e

sua ancestralidade. Filha de São João Batista e devota de São Benedito, ela faz de seu corpo expressão de fé, na dança, nos gestos, nas palavras, no rodar da saia. Auxilia outras mulheres na emancipação do corpo, das amarras sociais e patriarcais.

Molho de Zé Preto e Pinguelo Aceso

Meu pai, Edmar Miguel Arcanjo, viveu em uma época muito difícil. As receitas contam um pouco desse período que foi da minha infância com ele. Meu pai dizia que esse molho salvou muita gente, quem ensinou pra ele foi Zé Preto. Ele fazia em casa quando eu era pequena. Lembro que ele colocava um arroz no fogo e ficava de costas pra rua, deixava queimar o fundo da panela, logo desligava, raspava aquele fundo e comia pregado com molho. Sempre de costas pra rua, pra quem visse parecesse que era carne, naquela época molhava com um pouco de água, molho e farinha, pois não tinha arroz pilado.

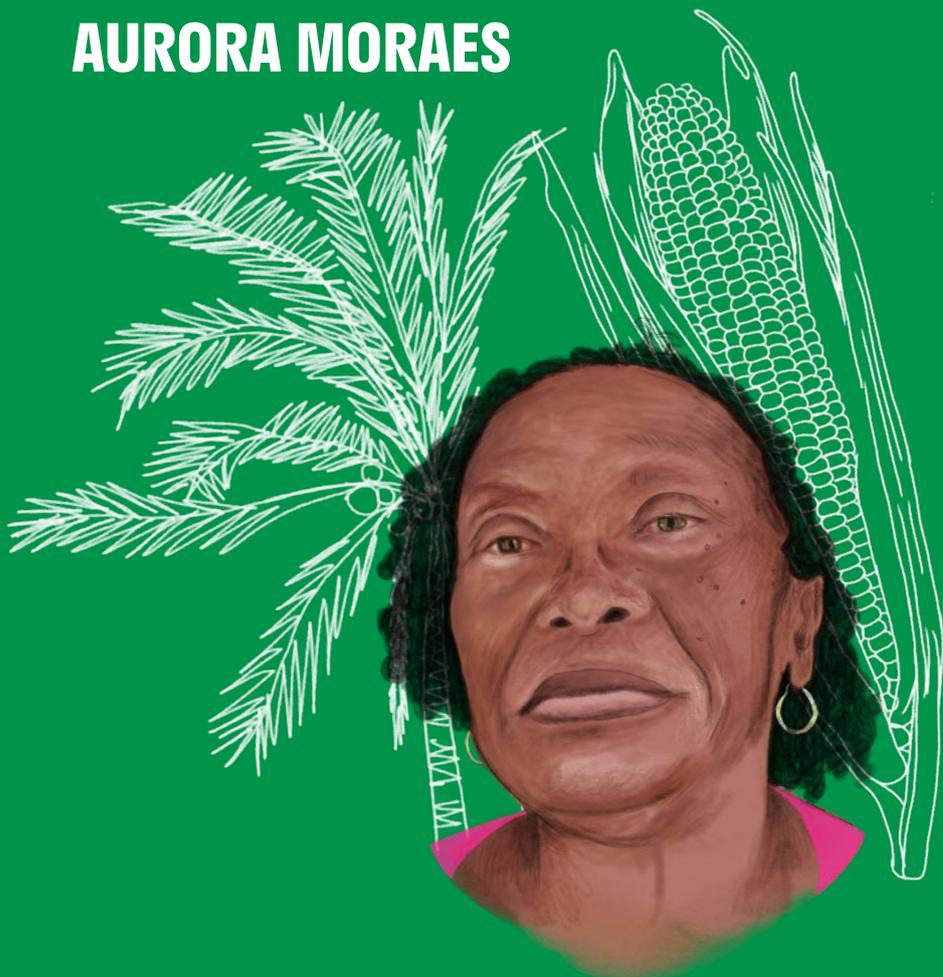
O **Molho de Zé Preto** é um molho de pimenta. Para fazer ele, esprema a pimenta malagueta no prato, adicione limão e sal integral a gosto e azeite de babaçu.

O **Pinguelo**, também é molho de pimenta, mas é uma transformação do molho de Zé Preto que você vai misturar com gengibre, gergelim, linhaça, alecrim, esturaque, manjeriço, orégano, folha de arueira, limãozinho, leite de coco manso, leite de coco babaçu, tucupi, vinagre de abacaxi, vinagre de tamarindo, cravinho, canela. As pimentas são: caiena, murici, arriba saia, cumari, bode, dedo de moça, pimenta doce. Monitore a acidez e a tonalidade. Sem ventilação, sem luminosidade.

Eu só abro no dia que vou vender. Tem de apreciar com moderação. Não pode cheirar a garrafa, nem colocar nos lábios e também não devolver o molho para a garrafa.



AURORA MORAES



Aurora é mãe, avó e trabalhadora rural. Mora na comunidade do Taim e criou-se na vida simples e digna da roça, da agricultura familiar, do cuidado com a terra, de uma vivência comunitária. Aurora carrega consigo saberes e receitas de sua própria autoria, dos quais tem orgulho

em bradar que ela criou por conta própria. Na segurança da mulher que sabe o que é melhor para si, inspirou outras gerações de mulheres pela alegria contagiante, provoca emoção das memórias de quando era coreira de tambor de crioula de São Benedito.

Manuê de dona Aurora

Compartilho uma receita que eu mesma inventei. É de um **Manuê** porque não gosto de cuscuz de pano. Sou mais esse manuê que eu faço, de que pão. Passe no liquidificador o floco de milho para ficar mais fino. Depois pegue o coco manso seco e bata no liquidificador com água fria para tirar o leite. Guarde o bagaço. Depois misture na panela o leite de coco com a farinha, a manteiga e o bagaço do coco, um pouco de açúcar até apurar. Unte com manteiga uma fôrma e asse por 15 minutos.



MARIA CÂNDIDA DE JESUS



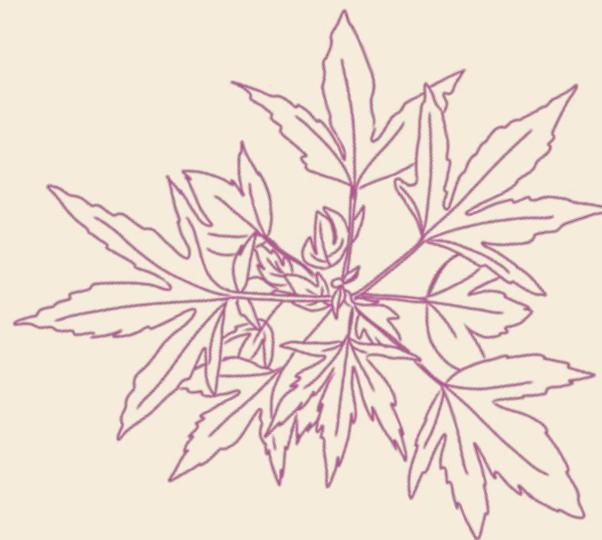
Cândida de Jesus Sousa Frazão nasceu em Presidente Vargas, interior do estado. Esteve à frente das lutas da comunidade do São Bruno, Zona Rural de São Luís. Começou a trabalhar

ainda na infância com o roçado, na chamada roça de toco como quebradeira de coco, recorda que nessa época o coco era o que muitas vezes dava o sustento.

Arroz de Cuxá

Compartilho a receita do **Arroz de Cuxá*** que aprendi no mundo. Não foi uma pessoa específica que me ensinou. A receita é assim: pegue a vinagreira, tire do talo e cozinhe ela em duas águas para tirar a acidez. Escorre, bate com uma faca, junta pimentão verde e vermelho, pimentinha, um pouco de tomate e gergelim. Refoga todo o tempero e depois acrescenta a vinagreira. O camarão seco é opcional. Cozinhe o arroz normal e depois é só misturar tudo!

Já ganhei dinheiro com ela, ainda hoje faço, mas em tempos de festa pra minha família. É um prato típico do Maranhão e pode auxiliar outras mulheres economicamente.



*Cuxá ou vinagreira - *Hibiscus sabdariffa* L.

DEUZA BRABO



“O dia a dia da cidade tenta apagar essas memórias ancestrais, mas os saberes resistem.”

Deuza Brabo é natural de Belém (PA); transita entre arte, educação e ativismo. É produtora cultural e também uma das idealizadoras e integrantes do Coletivo Reocupa – que desenvolve ações de

mobilização cultural através da arte e da cultura no território da amazônia maranhense. Acredita em processos coletivos, independentes, horizontais para o bem viver dos povos.

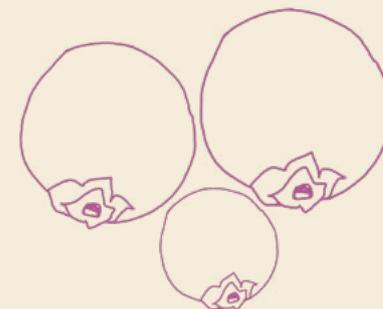
Mingau de Açaí e Sopa de Pão

Rememorando os alimentos que curam, trago duas receitas que minha mãe, Dona Benedita, fazia na infância, para mim e meu irmão.

A primeira é o **Mingau de Açaí**. Minha mãe fazia o preparo de mingau de farinha, com água e sal. Misturava a farinha na água fervente, já temperada com sal, e ia mexendo aos poucos para não embolotar. Quando o mingau estava pronto, Dona Benedita, então, acrescentava o açaí e pronto. Servia pra gente.

Na nossa infância tivemos períodos de poucos recursos, e com o abandono parental, tais receitas foram as alternativas que mamãe encontrava para alimentar seus filhos. Além do Mingau de Açaí, ela também fazia a **Sopa de Pão** que era feita com caldo de carne ou algum caldo que fosse reservado do almoço e acrescido de pão dormido.

A sopa de pão era a garantia de jantar em muitas noites. Para fazer ele, você vai precisar: pão dormido, caldo de carne ou algum alimento que tenha sobrado do almoço. Lembro que mamãe, na feitura do almoço, já separava o caldo para fazer a sopa de pão à noite. Para o preparo, ferva o caldo e adicione o pão aos pedaços, até ele se desfazer e ganhar textura de sopa na panela.



FRAN DUTRA



“A gente tem uma rotina muito corrida e comer bem é um luxo.”

Fran Dutra, estudante de Direito na Universidade Estadual do Maranhão, natural da cidade de Mirador. Atua junto ao grupo de estudos, pesquisa e extensão

em Lutas Sociais, Igualdade e Diversidade (LIDA), e ao Núcleo de Assessoria Jurídica Popular/UFMA (NAJUP Negro Cosme).

Feijão com Alecrim

Eu trouxe a memória da avó Graça, que ainda mora no interior e sempre envia alimentos de lá para cá, já que eu e meu irmão estamos vivendo em São Luís. Tenho me preocupado com a manutenção do cuidado comigo e com meu irmão Nahuan. Por isso, trago uma receita de modo de preparo que eu mesma criei para tornar mais afetiva a relação com a comida e lembrar da minha família que está longe, especialmente minha avó Graça.

Nesse modo de preparo eu lavo o **feijão da roça** e cozinho com sal e alecrim. Esse feijão pode ser armazenado e utilizado ao longo da semana, sendo adicionado outros temperos quando for consumido.

A receita é muito simbólica, pois representa o cuidado e minha insistência em permanecer num local que não nos tem como bem-vindos.



FRAN GONÇALVES



“Que as receitas sirvam para motivar as pessoas a perpetuar memórias.”

Fran Gonçalves é educadora popular e pesquisadora do GEDMMA-UFMA, moradora da comunidade do Taim, na zona rural de São Luís. Trouxe memórias de infância de

um alimento que sustenta muitas famílias em sua comunidade e em muitas outras comunidades na grande ilha de São Luís: a juçara.

Juçara desde o pé

A juçara é um alimento que representa força e tem um significado especial pra mim, pois a juçara também foi e é remédio para a cura de uma forte anemia que tenho.

Vou ensinar o preparo da juçara. Ao extrair o cacho da juçareira, ele vai ser debulhado para colocar os caroços de molho em água morna. Ao sentir que o caroço está mole, a gente transfere aos poucos para um pilão, onde a juçara vai ser socada para ajudar a soltar mais a casca (ou pele) do caroço.

Após todos os caroços estarem descascados, eles são transferidos para uma bacia onde se acrescenta água aos poucos para soltar completamente o caroço da casca, formando uma polpa. Então, essa polpa é peneirada para ficar só o líquido, pronto para consumo.

Os caroços descascados são devolvidos para o brejo pra que possam germinar nossas palmeiras de juçara. A feitura da juçara na comunidade é um processo coletivo que muitas pessoas, nós mulheres, principalmente, se envolvem.



SÍLVIA CRISTINA



“Vivo para defender a natureza, os rios. Não consigo sossegar quando vejo destruindo nosso rio, faço de tudo nesse lugar para defendê-lo”.

Sílvia Cristina é natural da cidade de Cantanhede. Mãe de Hariádna e de Raimundo Nonato. É avó e cuidadora de muitos seres, humanos e não humanos. Vive o verbo

esperançar promovendo ações de toda ordem, colocando seu corpo como escudo para salvaguardar a vida do Rio da Ribeira e da comunidade Residencial Natureza.

Bolo de macaxeira da roça e Canjica

Compartilho receitas que minhas ancestrais ensinaram. Gosto muito de ser da roça. Vejo um pé de coco babaçu chego nele e abraço! Quem me ensinou desde pequena essas receitas foi minha mãe, Dona Albina. Sou eu aqui pensando, mas era mamãe que estava aqui contando as receitas.

Para fazer o **bolo de macaxeira da roça**, é preciso 2kg de macaxeira crua ralada, aí torce num pano branco de saco (alvinho e novinho). Tira o sumo dela e ficará a massa. Coloque a massa numa bacia grande com 500ml leite babaçu puro, 5 ovos, meio quilo de açúcar, 2 colheres grandes de manteiga, uma pitada de sal, uma colher grande de fermento em pó e 1 caixa de leite condensado. Amasse tudo com a mão, unte a forma com azeite de coco babaçu. Coloque a massa dentro, amasse com o garfinho e leve ao forno por cerca de 40min.

Era mamãe cortando lenha, pano branco amarrado na cabeça, macaxeira colhida da roça.

Cada um levava sua lata de sardinha pra untar com azeite de coco babaçu e esperávamos assar no forno a lenha.

Para fazer a **Canjica**, colhia milho na roça e socava no pilão e fazia aquela cambica. Em outro pilão fazia o leite babaçu e botava para cozinhar. Cozinhava aquele milho com leite e um pouquinho de açúcar. Era bom demais.

Meu pai era do interior, 5km de Cantanhede, trabalhava na linha de ferro. Quando chegava em casa dizia pra gente fazer canjica. Eu perguntava a hora, porque depois ficava tarde pra voltar da roça, e ele dizia sempre que era 1h a menos. Eu ia feliz lá pra roça correndo pra agradecer ele. Tinha um pé de amêndoas lindo no quintal, cozinhávamos ali embaixo.

TÜNYCWE TREMEMBÉ



“Nada na natureza é do nada, tudo tem uma função na vida, nos falta é conhecimento para entender.”

Mulher indígena do povo Tremembé da Raposa. Artesã, mãe, defensora dos direitos humanos. Filha de Durval e de Dona Francisquinha, é tecedora da grande aliança preta, indígena e popular,

que é a Teia dos Povos e Comunidades Tradicionais do Maranhão e outros fios de afetos com seu canto, suas palavras e seu Maracá, ensina a sempre reverenciar e a respeitar a nossa Mãe Terra.

Farofa de Sarnambi

Uma das receitas que vou partilhar é um prato típico de nosso uso que é a **Farofa de Sarnambi**. Nós pegamos os sarnambis nas croas de beira de praia - somos povo de litoral, de beira de praia. Foi minha mãe Francisquinha quem me ensinou a fazer. Selecione os sarnambis, leve pro caldeirão fervendo e cozinhe até se abrir; lave eles e tire a areia. Faça a seleção e separe. Em uma panela junte tempero seco a gosto (pimenta do reino, cominho, corante, sal e etc), refogue com óleo, alho, cheiro verde, pimentinha de cheiro, tomate, pimentão e cebola. Depois que esse refogado estiver dourado, acrescente o Sarnambi e siga mexendo. Jogue farinha branca de mandioca seca. Fique mexendo pra não grudar no fundo da panela, após toda mistura pegar cor, está pronta a farofa.



MEDICINAIS



INSPIRAÇÕES PARA O PREPARO DAS RECEITAS MEDICINAIS

Para a medicina natural é muito importante se atentar às Luas, aos nossos próprios ciclos e aos ciclos da natureza (dia/noite, estações do ano...).

- Observe e aprenda com as plantas; com seus encantamentos e seu poder. Se precisar, conte suas angústias, chore para elas;
- Ao preparar sua medicina, as mais velhas nos ensinam sobre a importância de pedir licença e cuidar com amor de quem cuida da gente, nossa mãe natureza. Um exemplo é, depois de tirar a casca de uma árvore, passe areia no machucado para que ela possa se recuperar. Valorize a relação que as mulheres constroem com o sagrado e de cuidado com a natureza;
- Lembre-se também, seu próprio corpo é quem te dá a melhor medida da quantidade de cada erva para sua cura. Por exemplo, sua mão cheia (ou um punhado) pode ser essa medida;
- Faça seu ritual, esteja onde está presente sua espiritualidade e esteja em lugares e com pessoas onde você se sinta fortalecida.

ANA LÚCIA



Ana Lúcia Furtado é avó, mãe, moradora da comunidade tradicional Tendal Mirim. Ana tem forte atuação política e social: é agricultora familiar, já presidiu a Associação dos Produtores Hortifrutigranjeiros de Tendal Mirim e hoje, mesmo fora do cargo, segue mobilizando ações na comunidade para

o fortalecimento dos moradores na compreensão de luta pelo direito à terra, para manutenção dos saberes e auxiliando mulheres chefes de família. Reiteradas vezes é buscada para dar orientações e guiar caminhos. Tem receita para tudo, é uma verdadeira fonte de saberes populares e medicinais;

Mingau de farinha medicinal e usos do óleo de mamona (rícinio)

Eu trago uma memória de infância com a receita de uma comida curativa que minha mãe, Dona Margarida, preparava para cuidar de diversas doenças: o **Mingau de farinha**.

A receita leva farinha seca ou farinha branca que é adicionada aos poucos em uma água fervente já temperada com sal e pimenta à gosto. É preciso mexer a farinha na panela para não embolar durante todo o processo. Quando estiver com textura de mingau, pode desligar o fogo e servir.

Eu tomava muito esse mingau quando tinha dores de cabeça e tomo até hoje quando me sinto doente.

Também vou ensinar algumas receitas com o óleo de carrapato que muita gente me pergunta. Para quem não sabe, o óleo de carrapato era nomeado assim pelos antigos, atualmente é conhecido por **óleo de mamona ou de rícinio***.

Ele possui propriedades cicatrizantes e é bom para usar quando se tem dor de barriga e pra quando a barriga está inchada. É purgante e é bom também para matar as verminoses; basta duas colheres de óleo com **mastruz**** batido. É bom tomar em jejum. Pode ser dado para crianças. Além disso, pode ser utilizado em ferimentos e cortes sendo utilizado também em quadros gripais quando o nariz está entupido. Basta pegar o azeite de mamona, esquentar um pouquinho e passar nas narinas, é bom que desentope!

Serve também para benzimento, contra mau olhado, olho grande, quebrante – é só fazer um murrão e benzer as pessoas.

***Rícinio** – *Ricinus communis* L.

****Mastruz** – *Dysphania ambrosioides* (L.) Mosyakin & Clemants

MARIA ANUNCIÇÃO



“Que o livro e as receitas sirvam como remédio e alimento pra quem acessar.”

Do Residencial Carlos Augusto, em Paço do Lumiar, Maria Anunciação é costureira de mão cheia. Já esteve à frente de importantes lutas pelo direito à moradia

do município e é grande referência para auxiliar nas estratégias de luta. Também desenvolve atividades com grupos de mulheres, jovens e crianças.

“Periquita sadia”

Minha mãe de criação, Dona Irene, me ensinou a fazer esse asseio para a “pepeca” que também combate inflamação. Colha a raiz de **batatinha de pega-pinto***, cerca de um punhado a cada dez anos. Se tiver 30 anos, 3 punhados, 65, 6 punhados e meio.

Depois lava bem e bate no pilão ou com pano. Coloca, em seguida, 1 litro de água filtrada ou fervida em uma garrafa e deixe na geladeira por sete dias. De manhã, toma 3 dedos em jejum e à noite, insere na vagina com seringa ou ducha e faz um absorvente com **mastruz**** pisadinho para puxar a inflamação durante a noite.

A frequência vai ser de acordo com o tanto de inflamação. Se precisar, não tem problema tomar todo dia. Aliás, pega-pinto também serve para toda inflamação e é cicatrizante. Pode tomar e fazer emplastro. Ótimo também pra gastrite.



* **Batatinha de pega-pinto** ou **erva tostão** – *Boerhavia diffusa* L.

****Mastruz** – *Dysphania ambrosioides* (L.) Mosyakin & Clemants

MARIA HELENA



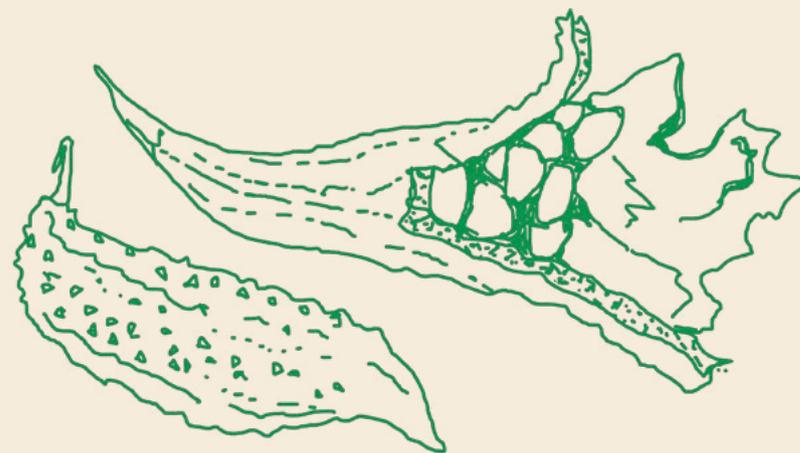
Maria Helena é moradora da comunidade do Taim, na zona rural de São Luís. É uma guardiã do território em que vive e já participou de diversas ações e mobilizações para defender a comunidade

e os modos de vida de seu povo. Foi na natureza que ela encontrou uma força para complementar o tratamento de uma doença severa e até hoje ela confia sua saúde às ervas medicinais.

“A minha saúde”

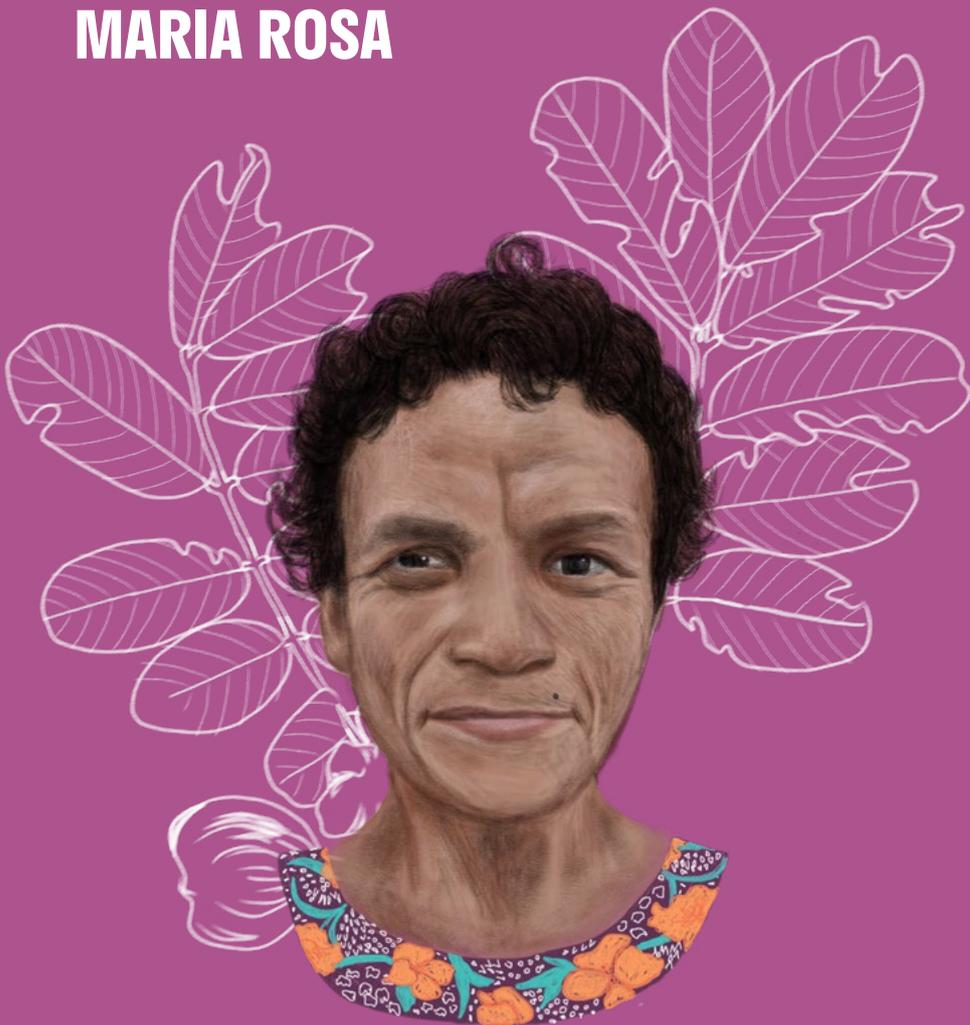
Quando eu tive câncer, eu não tinha muito dinheiro e o médico passou um tratamento caro, na época. Minha comadre Nelice me recomendou folha de **melão-de-são-caetano*** que eu usei e quando retornei no médico, estava curada. Eu fazia e ainda faço o sumo de melão de são caetano.

Pego as folhas, coloco no pilãozinho e bato. Depois coloco em um pano para coar o sumo. Guardo na geladeira e tomo dia sim, dia não, em semanas alternadas. Quando estiver melhorando, reduz a quantidade e dias de consumo do remédio.



***Melão-de-são-caetano** – *Momordica charantia* L.

MARIA ROSA



Maria Rosa, mais conhecida por Rosinha, é moradora da comunidade Sílvia Cantanhede, localizada no município de Paço do Lumiar. Detém uma capacidade para reinventar significados e dar novos sentidos às coisas e

até aos objetos que seriam descartados. Sabe invocar o poder das plantas, conhecendo as funções de cada uma, das que purificam o ambiente até as que purificam nossa vida, nos protegendo de mau olhado.

“Receita do meu bem-estar”

Eu quero compartilhar uma dica que aplico na vida e que pode ser um dos caminhos para alcançar o bem-estar. É um remédio para redução de açúcar no organismo e combate a diabetes. Eu aprendi com minha mãe Maria da Conceição.

Retira 4 cascas de **janaúba*** e mais 4 de **andiroba**** - pedindo licença à floresta. As cascas devem ter, mais ou menos, o tamanho de um dedo. Em seguida, coloco as cascas em 2 litros de água e deixo curtindo na geladeira por uma semana. Tomo meio copo antes do almoço e jantar, em semanas alternadas.

Consegui reduzir pela metade o uso de medicamentos de farmácia no tratamento da diabetes.



***Janaúba** – *Himatanthus drasticus* (Mart.) Plumel

****Andiroba** – *Carapa guianensis* Aubl.

ROSANA MESQUITA



“O que é importante para nós, para eles [empresários, governo] não é.”

Rosana é moradora da comunidade Taim, Zona Rural de São Luís. Carpinteira, conselheira tutelar, mãe e guardiã do território. Está à frente de diversas lutas para

manutenção dos modos de vida da comunidade e de seu chão sagrado. Nos apresenta diversos saberes que vêm das plantas, sobre suas propriedades e modos de usar.

Xarope “cura pelo amor”

Minha vó Hildenê, muito sábia e saliente, me ensinou essa receita. É indicada para gripe, cansaço e asma. Curou meu filho de uma asma grave na infância. Basta pegar uma mão cheia de folha ou raiz de **bacurauzinho*** e cozinhar com duas xícaras de água até reduzir. Depois acrescente 4 colheres de açúcar e deixe apurar até a consistência de mel. Pode usar açúcar branco, mascavo ou demerara.



***Bacurauzinho** ou **quebra-pedra** – *Euphorbia prostrata* Aiton

Lambedor Antigripal

Depois de ensinar a Farofa de Sarbambi que vocês já encontraram na pág. 29, vou ensinar também uma receita de um **lambedor** que é **antigripal**.

Para fazê-lo, vamos precisar de: 4 dentes de alho, 1 cebola picadinha, 1 colher de vinagre, 4 colheres de açúcar (ou mel), suco de 2 limões, 5 folhas de louro, 5 cravinhos, 100ml de água. Bate tudo junto no liquidificador. Armazene numa garrafinha de vidro bem tampada (melhor de vidro, mas pode ser plástico também). Guarda em local fresco e sem luz direta e toma de manhã quando acordar, após o almoço e antes de dormir, até melhorar.



TÜNYCWE TREMEMBÉ*

“Às vezes a gente passa por cima das plantas medicinais indo pra farmácia comprar remédio. Não podemos esquecer que a nossa mãe natureza não dá veneno para nós.”

Para saber mais sobre **Tünycwe Tremembé**, volte para a p. 26.



TECENDO O BEM VIVER

Sou curativa, mas tenho meus espinhos.

Era chá de capim cidreira ou folha de limão, antes de ir para a escola.

Também se fazia macerado, banhos e até defumador.

Maria da Conceição, Zeferina!

No meu quarto, amo casca de limão, folha de manga e coco babaçu.

Me lembra uma planta, bacurauzinho.

Hildinê, minha avó, fez o xarope de lambedor e curou meu filho.

Conheci minha avó Severiana fazendo remédio.

Saião mais outras ervas com lambedor e um dedinho de alho. Aprendi. Hoje faço para meus netos.

Capim limão me conecta com minha ancestralidade, papai fazia chá. Vim do interior morar aqui. Muitas vezes alimentei meus filhos com chá de capim limão, pois não tinha outra coisa.

Tem um mato que chama chá caboclo, mamãe fazia pra gente tomar.

Tinha dificuldade e...Não tinha café. Ele cura tudo. Até anemia mamãe curou com chá caboclo.

Maria de Jesus mamãe, vovó Marina.

Escolhi a folha do Louro. Mas também tem outra planta que me traz essa memória de cuidado.

No quintal de Vô, goiabeira – para crises estomacais. Olho de goiaba que cura.

Uma temporada era só coco, outra acerola, outra goiaba.

Às vezes na cidade, na periferia, não temos quintal, mas em qualquer cantinho, mamãe Joana plantava.

A espada de São Jorge se apresentou antes de nascer na minha linhagem: Tamborzeiras, Divineiras...

Minha tia Antoninha, dona de Casa de Santo, fazia banho de descargas, banhos de encantamentos, limpeza do Ori. Entrada do terreiro.

Mamãe fazia muito lambedor de manjeriço, esturague, urucum, mastruz, mel e rapadura. Tomávamos banho de jardineira, o cheiro delas amassadas, tudo revestimento espiritual.

Pai Euclides disse que o dia que o ser humano se reconhecer como a própria natureza, ele vai ver a importância de se reconhecer tanto em carne quanto espírito.

Lá em casa tenho um matagal. Sinto e tenho as plantas em mim dos pés à cabeça, até na boca.

Venho de Belém dita a terra das mangueiras.

Nosso pais e avós vindo pra cidade nesse engodo de progresso.

Tivemos educação, não porque a cidade propiciou, mas porque eles lutaram muito pra isso.

Mamãe sempre que andávamos ia me falando das plantas, uma vez pegou na rua um monte de galho de lavanda para fazer perfume. Mamãe

não tinha planta em casa, mas tinha isso dentro dela.

Que lembrança dessa alfazema, dessa lavanda, do chá de canela!

Sou do interior do interior do interior do Maranhão.

Até outro dia quebrava seis quilos de coco babaçu por dia.

Hoje se compra floção, mas antes mamãe tirava a paia e socava no pilão, tirava o leite do coco babaçu e tirava o café de coco. Tomávamos com farinha. Não tinha pão.

Usávamos muito batata de purga. Azeite de mamona. Sumo do mastruz. Eram essas nossas medicações.

Mamãe Gregória criou 7 filhos com essa sabedoria, e eu, a filha mais velha.

Trabalhei desde a infância, mas seguimos na luta até hoje com dignidade.

Minha história e a história das mulheres, sempre em contato com muitas plantas.

Vovó Estela me ensinou sobre o cuxá e a vinagreira.

Mamãe fazia banho de manjeriço pra proteger.

Hoje ela faz os banhos na minha sobrinha Gabriela. Ela utilizava muito para garganta a sucupira. São plantas que sempre tenho em casa e passo pra outras mulheres.

A Guia tem uma resistência, me identifico muito com ela, não só a mim, mas também minha comunidade, carrega muitos significados. Sobre as ervas, desde que nasci, nunca tive muita saúde, sempre era frágil, doente, mas minha mãe e vó sempre faziam remédio pra mim. Sempre tomei chá de louro. Não é à toa que estou aqui. Graças às plantas, a mãe terra e a mãe natureza sigo em resistência!

Muita gente não conhece. Nem o que tem no quintal às vezes a gente não conhece.

Mamãe Francisca e Domingas, benziam a gente com as ervas.

Imediatamente pensei no alecrim, um símbolo de conforto e cuidado no preparo dos alimentos

Num processo de partilha da família, das nossas

referências de cuidado e proteção. Recebo meu irmão Nahuan, com essa responsabilidade e afeto.

O alecrim tem sido uma referência de um tempo e nossa conexão com essa memória.

Erva cidreira hoje não gosto nem do cheiro, mas pra papai era uma erva santa, ele tem uma espiritualidade muito grande com ela. Já eu não, mamãe dava chá, porque não tinha café.

Mas o trabalho nos territórios com as mulheres me conecta com muitas ervas.

Trago o manjeriço, uma consultora espiritual falou pra banhar com ele toda terça-feira, me faz retomar minhas energias. Toda noite tomo chá de camomila, mas hoje tomei pela manhã. Nos dias intensos pra me acalmar. Manjeriço pros meus dias de calmaria.

Mamãe plantou um galhinho uma vez, virou uma árvore.

O sumo do melão de são caetano – pense num remédio amargo – três colheres a

cada dois dias me curou de um câncer.

Sempre via um pé de malícia – até hoje vejo e toco – gosto desse abrir e fechar da planta.

Uma curiosidade: malícia não é uma coisa assim saliente? Sensível ao toque vai lá e se fecha?

Me lembra a infância! Meu pai Durval e minha mãe Francisquinha, sempre gostavam de ter plantas em casa. Morávamos em Caraú, perto de uma maternidade e ficavam muitas gestantes aguardando lá em casa. Mamãe fazia aquele mingau de farinha seca e alho, pra dar aquela força.

Nos curava com banho das ramas de melão de são caetano, fazia cozido de eucalipto para garganta, lambedor de malvarisco, aquela malva que parece um veludinho.

Até hoje prefiro fazer um chá que um remédio de farmácia.

Casca de laranja pra cuidar do estômago, também pra relaxar e dormir.

Meus pais sempre foram povos andantes junto com meus avós. Sempre distante de farmácias.

Hoje o povo passa em cima do remédio no caminho da farmácia e não vê.

Somos privilegiados de saber da natureza.

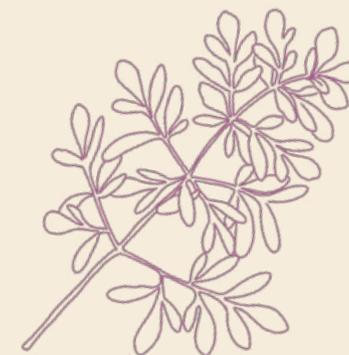
E se sabemos, precisamos compartilhar, recorrer à mãe natureza!

A mãe não dá veneno pra nós, ela tem sua forma de se defender!

Na natureza, nada é do nada, tudo tem sua função e seu porquê!

E se a gente tem o conhecimento

Tem o dever de compartilhar!





Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Catalogação elaborada por Aline Grazielle Benitez – CRB-1/3129

Guia de práticas para o bem viver : memórias e sabedorias das mulheres da Amazônia maranhense / [organização Emaranhadas, Coletivo Etinerâncias ; coordenação Karoline Ramos ; ilustração Lua , Gabriel Kieling]. – 1. ed. – São Luís, MA : Emaranhadas – Assessoria de Projetos, 2022. Várias autoras.

ISBN 978-65-999293-0-4

1. Ancestralidade 2. Culinária 3. Memórias 4. Mulheres –
Identidade 5. Plantas medicinais 6. Receitas culinárias
7. Sabedoria I. Emaranhadas. II. Coletivo Etinerâncias.
III. Ramos, Karoline. IV. Lua. V. Kieling, Gabriel.

22-136478

CDD 641.5

Índice para catálogo sistemático

I. Receitas culinárias 641.5

EMARANHADAS + COLETIVO ETINERÂNCIAS



Você vai encontrar neste livro, receitas para **Bem Viver**, a partir das experiências vividas pelas mulheres da Amazônia maranhense. Permita-se saborear as origens, os cheiros de nossas memórias e identidades, temperadas com afeto, que carregam alto valor ancestral e seguem resistindo em prol da continuidade da vida em territórios guardiões da natureza.



ISBN: 978-65-999293-0-4

