

SERTÃO QUE DÁ CERTO

Nº 04





SERTÃO QUE DÁ CERTO

Nº 04

FOGÕES GEOAGROECOLÓGICOS

Ouricuri, outubro de 2014



FICHA TÉCNICA

CAATINGA

Av. Engenheiro Camacho, 475 –
Renascerça – Ouricuri – PE – Brasil
CEP: 56200-000 | Telefax: 55 (87)
3874-1258
Home Page: www.caatinga.org.br
le-mail: caatinga@caatinga.org.br

Diretoria

Presidente: Francisco Alves da Gama
Vice-Presidente: Maria Alves Alencar
Secretária: Marinelza Souza dos Santos
Secretário Adjunto: Vilmar Luiz Lermen
Tesoureiro: Felipe de Jesus Oliveira

Conselho Fiscal

Luciana Mendes da Costa
Aluizio Ferreira de Araújo
Maria do Socorro Neto

Suplentes

Luciana Mendes da Costa
Aluizio Ferreira de Araújo
Maria do Socorro Neto

COLEGIADO

Giovanna Henrique Sátiro Xenofonte - Coordenador Geral
Márcio José Romão de Moura - Coordenador do Programa de
Incidência Política
Irlânia de Alencar Fernandes - Coordenadora do Programa de
Agroecologia e Convivência

Design: Rodrigo Sarmento

Ilustração: Antônio Regueira e Andréia Coelho

Edição: Elka Macedo DRT/BA 4280

Revisão: Cristina Lopes e Giovanna Xenofonte

Fotos: Elka Macedo, Andreia Coelho, Aline Honório.

Colaboração: Diolando Saraiva e José Augusto

Andrade, Elka K. Macedo – Soares, Andressa A.
Coelho

Fogão Geoagroecológico. Ouricuri:

CAATINGA, Provisual, 2014

32 p. Il. 21 cm.

(Sertão que dá Certo)

ISBN 978-85-61713-07-2

1. Fogão geoagroecológico.

2. Caatinga.

3. Receitas.

4. Experiências

I. Título. I

I. Série. CDU

© 2014 - Todos os direitos reservados pelo Centro
de Assessoria e Apoio aos Trabalhadores e Institu-
ções Não Governamentais Alternativas – CAATINGA

SUMÁRIO

INOVAR PARA VIVER COM MAIS QUALIDADE NO SEMIÁRIDO BRASILEIRO.....	06
APRESENTAÇÃO.....	07
SILVANETE ADAPTA O FOGÃO E LEMBRA QUE ESSA É UMA DAS MUITAS CONQUISTAS DOS MOVIMENTOS SOCIAIS.....	09
DONA NENÉM MOSTRA QUE É PRECISO POUCO PARA SER FELIZ.....	12
GERAÇÃO DE RENDA E QUALIDADE DE VIDA É O RESULTADO DO FOGÃO GEOAGROECOLÓGICO PARA FAMÍLIA DE JORDÃO.....	15
AGRICULTORA TROCA FOGÃO TRADICIONAL PELO AGROGEOECOLÓGICO.....	17
FAMÍLIA BENEFICIADA COM FOGÃO É EXEMPLO DE AGROECOLOGIA.....	19
SOBERANIA E SEGURANÇA ALIMENTAR NO SEMIÁRIDO.....	22
CORES E SABORES DA CULINÁRIA DE FAMÍLIAS AGRICULTORAS DO ARARIPE PERNAMBUCANO.....	23
COZINHA SERTANEJA.....	25
bolo de leite.....	26
doce de gergelim.....	27
bolo de milho.....	28
mungunzá salgado.....	29
manafuê de banana.....	30
kafta de carne de bode.....	31
sequilho de goma.....	32
malassada de beringela.....	33
queijo de prensa.....	34
doce de mamão.....	35
doce da casca de melancia.....	36
AGRADECIMENTOS.....	37

INOVAR PARA VIVER COM MAIS QUALIDADE NO SEMIÁRIDO BRASILEIRO

Por *Márcio Moura**

O fogão geoagroecológico é um exemplo de que para conviver com as adversidades do clima Semiárido faz-se necessário experimentar novas práticas e novas tecnologias. O Projeto Fogões do Araripe - Eficiência Energética na Propriedade Familiar possibilitou a implantação de 550 fogões geoagroecológicos, propiciando reflexões interessantes sobre a saúde da família da zona rural, que aspira diariamente a fumaça tóxica emitida pelos fogões a lenha convencionais, sobre a preservação da caatinga e a necessidade da redução do uso de sua lenha, e alimentação familiar, em especial, sobre a importância da preparação e consumo dos alimentos agroecológicos. O Projeto ofereceu a oportunidade da inovação tecnológica nas comunidades, e também fortaleceu os processos de experimentação e de validação de uma tecnologia que foi sendo adaptada pelas próprias famílias agricultoras. Nas páginas que se seguem,

as experiências das famílias vão delinear um pouco destas adaptações que foram feitas, além de suprir suas necessidades e melhorar a eficiência do fogão. A adoção de métodos para capacitar pedreiros e agricultores para serem mestres fogãozeiros (pessoas formadas na construção dos fogões geoagroecológicos) foi fundamental para que novas ideias surgissem e que o processo de aperfeiçoamento dos fogões se qualificasse mais ainda com a experimentação e troca de experiências entre as famílias, técnicos e mestres fogãozeiros, sendo assim, os argumentos estão fundamentados para se propor diretrizes para que outras organizações e articulações, a exemplo da Articulação Semiárido Brasileiro (ASA), possa futuramente aumentar a capacidade de implementação dos fogões geoagroecológicos, através do diálogo com os governos municipais, estadual e federal, a fim de que mais uma tecnologia social seja multiplicada pelo semiárido brasileiro.

**Márcio Moura é coordenador do Programa de Incidência Política do Caatinga*

APRESENTAÇÃO

A publicação fogões geoagroecológicos faz parte de uma série de cartilhas produzidas pelo Caatinga, intitulada “Sertão que dá Certo”. O seu conteúdo está dividido em duas partes: Na primeira estão sistematizadas experiências das famílias, na construção e utilização dos fogões, bem como de que modo a tecnologia impactou nas suas vidas; já na segunda parte destacamos o impacto dessa tecnologia na preparação dos alimentos e descrevemos um conjunto de receitas culinárias utilizadas, tradicionalmente, na cozinha sertaneja. Dessa forma, esperamos que esta cartilha ajude as famílias

a melhor utilizar o fogão para preparar alimentos nutritivos e, conseqüentemente, melhor aproveitar o que se produz nas propriedades. O fogão geoagroecológico é uma tecnologia desenvolvida pela Ong Agendha e está sendo implantada pelo Caatinga por meio do Projeto Fogões do Araripe - Eficiência Energética na Propriedade Familiar e conta com o apoio do Fundo Nacional de Meio Ambiente, Fundo Socioambiental da Caixa e Ministério do Meio Ambiente, em comunidades dos territórios do Araripe Pernambucano e Piauiense.



O Projeto Fogões Geoagroecológicos do Araripe, foi implementado nos estados de Pernambuco e do Piauí pelo Caatinga em parceria com o Ministério do Meio Ambiente, e Fundo Socioambiental da Caixa. A tecnologia é um exemplo de que para conviver com as adversidades do clima Semiárido, se faz necessário experimentar novas práticas e novas tecnologias, e o mais importante: reinventar para se conviver com mais qualidade e mais dignidade na região.

Esse projeto teve o objetivo de reletir sobre a saúde da família da zona rural, principalmente das mulheres e das crianças que aspiram a fumaça tóxica emitida pelos fogões à lenha convencionais na cozinha, diariamente. Outro aspecto foi a difusão de inovações na redução do uso de lenha, mas respeitando a complexidade cultural e diversidades das comunidades. O projeto ofereceu a oportunidade da inovação tecnológica nas comunidades, e também fortaleceu os processos de experimentação e de validação de uma tecnologia, que foi sendo adaptada pelas próprias famílias agricultoras. A adoção de métodos de capacitar mais agricultores em “mestres fogãozeiros” (pessoas formadas na construção dos fogões geoagroecológicos) foi fundamental para que novas ideias surgissem e que

o processo de aperfeiçoamento dos fogões se qualificasse mais ainda com a experimentação e troca de experiências entre as famílias, técnicos e mestres fogãozeiros.

Nesta cartilha foram sistematizamos os depoimentos positivos das famílias que foram beneficiadas com o fogão. Os dados atuais em consonância com os depoimentos das famílias relembram a mudança nos hábitos destas, no aspecto econômico, pelo fato de usar uma tecnologia que reduz custos na compra do gás; no âmbito ambiental que se reduziu o uso de lenha e em relação a saúde, pois as famílias beneficiadas pararam de inalar a fumaça em seu próprio lar.

Márcio Moura

SILVANETE ADAPTA O FOGÃO E LEMBRA QUE ESSA É UMA DAS MUITAS CONQUISTAS DOS MOVIMENTOS SOCIAIS



“As necessidades vão surgindo e as tecnologias vêm para fortalecer e suprir. É isso que nos consolida enquanto movimento social, porque somos agricultores/as e somos movimento”. É com essa afirmação que a agricultora Silvanete Lermen, lembra que o fogão geoeconômico é mais uma conquista, mas não é o ponto final das lutas das famílias agricultoras. A família de Silvanete foi a primeira a ser contemplada com a tecnologia do fogão geoeconômico no Araripe pernambucano. Ela junto com seu

esposo, Vilmar Lermen e seus quatro filhos mantêm uma agrolresta na Serra dos Paus Dóias, no município de Exu.

Com uma consciência agroecológica, a família cultiva árvores nativas, frutíferas, possui um viveiro de mudas, cria porcos e abelhas (nativas e exóticas) e faz o beneficiamento de frutas como o cambuí e a murta (plantas nativas), transformando-as em geleias, doces e licores.

Sivanete conta que a chegada do fogão causou uma expectativa muito grande, pois ela sempre teve vontade de ter um fogão a lenha e usar o fogão a gás só para uma emergência. Além disso, ela lembra que a construção foi uma gestação e quando iniciada umas pessoas diziam que ia dar certo, outros que não.

“Quando eu vi o fogão e a espessura das lajotas, eu disse logo, eu vou fazer do meu jeito. As lajotas demoram muito pra esquentar. Eu não tenho este tempo, querendo ou não a gente vive em função das horas. Eu adaptei e coloquei uma chapa de ferro, porque eu queria cozinhar no fogão a lenha, mas sem ter que lavar a panela cheia de carvão. A gente mudou e melhorou muito, hoje eu cozinho nele”, explica a agricultora.

Na casa da família Lermen todo mundo se ajuda, e acompanha todas as inovações feitas na propriedade. Neste sentido, o fogão teve o acompanhamento da família para que fosse adaptado às necessidades dela. “O fogão consome menos lenha e foi feito dentro da minha realidade, por isso pedi ele mais alto, porque aqui como a gente trabalha o manejo da caatinga, a lenha às vezes é mais grossa. Outra questão, ele diminui





bastante a emissão da fumaça. Até o forno foi feito de acordo com o tamanho da minha forma. Eu acompanhei toda a construção”, destaca Silvanete.

Por fim, Silvanete, que já foi educadora popular, fala sobre a importância de lembrar para as gerações futuras que tudo o que é acessado hoje pelo homem e pela mulher do campo é fruto de uma luta que deve continuar, e por isso, é importante orientar os filhos para que eles possam multiplicar o conhecimento.

“Acho que a tecnologia se torna mais interessante quando a gente consegue passar para os filhos no dia a dia, porque são eles que vão fazer mais tarde. E quando digo que isso não conclui os nossos sonhos e conquistas, é bom porque faz fomentar a sede de continuar andando e essa sede tem que continuar nos nossos filhos. Somos nós que temos que estar construindo e fomentando essa sede por um país melhor, por uma comunidade melhor, por uma dignidade melhor”, conclui.



DONA NENÉM MOSTRA QUE É PRECISO POUCO PARA SER FELIZ

Todos os dias, a agricultora aposentada, Maria de Souza Silva, mais conhecida como Dona Neném, acorda às 6h da manhã. Depois de preparar o café, coloca a comida das galinhas, e inicia o preparo do almoço e a arrumação da casa. Essa é uma rotina comum na maioria dos lares. E, como D. Neném, muitas mulheres além dos tantos afazeres são expostas à riscos de saúde, sobretudo quando manuseiam o fogão à lenha que espalha fumaça pela casa. O que parece normal pode acarretar doenças respiratórias e oculares (nos olhos). No entanto, no lar de Dona Neném essa realidade mudou com a construção do fogão geagroecológico.

A tecnologia simples faz a diferença na vida da família que há dois anos reside no Assentamento Nova Vida no município de Exu-PE. Isso porque diferente dos fogões à lenha convencionais, o geagroecológico, reduz a emissão de fumaça, não deixa a panela com fundo preto e reduz a utilização da lenha, visto que não é

preciso alimentar o fogo o tempo todo como nos fogões a lenha convencionais. “Depois desse fogão diminuiu a fumaça em casa e até mudou o sabor da minha comida, que não pega mais o gosto da fumaça. Também, não suja mais as panelas”, assegura a agricultora.

Na propriedade de 100 hectares, vive Dona Neném, seu esposo, José Soares da Silva e 04 dos 10 filhos do casal. Lá, eles produzem macaxeira, andu, milho e feijão. Criam galinhas, algumas cabras e bois. Além da aposentadoria do casal, o sustento da família é complementado com a venda de produtos na feira do município. Todos os sábados, Seu José vende frutas, verduras e legumes. O que não produz na roça, ele compra para revender.

Dona Neném conta que a vida na Serra hoje é bem mais tranquila, principalmente depois que conseguiram a terra e as cisternas de beber (16 mil litros) e de produzir (52 mil litros) para armazenamento da água da chuva. “Antes o sofrimento era mais, hoje a gente se julga bem confortável com o fogão, água encanada e as cisternas. Agora tem esse calçadão e não vamos precisar comprar água nem tão cedo. Agora eu tenho a vida que eu pedi a Deus”, diz a agricultora com um sorriso estampado no rosto.





GERAÇÃO DE RENDA E QUALIDADE DE VIDA É O RESULTADO DO FOGÃO GEOAGROECOLÓGICO PARA FAMÍLIA DE JORDÃO

Quem chega ao terreiro da casa de Jordão de Souza Silva se depara logo com várias plantas frutíferas e medicinais, além de áreas arborizadas com plantas nativas. O cenário que conta também com a cisterna de 16 mil litros e a cisterna-calçadão é para ele, sua esposa e a ilha, o resultado de anos de luta.

Pedreiro por profissão e agricultor por natureza, desde pequeno ele já lidava com a terra para ajudar nos sustento dos pais e dos irmãos. Ao se tornar adulto se engajou na associação, e foi lá que conseguiu junto com as demais sócios/as iniciar, através do governo, a terra onde hoje vive com sua família no Assentamento Nova Vida no município pernambucano de Exu.



FOGÕES GEOAGROECOLÓGICO 16

Após a conquista da terra, vieram as cisternas e recentemente, o fogão geagroecológico, que além de facilitar o cozimento dos alimentos sem a preocupação dos danos causados pela fumaça, foi para a família uma nova fonte de renda, visto que Jordão é um dos pedreiros responsáveis pela construção da tecnologia em sua comunidade, mais conhecido como “mestre fogãozeiro”.

“Minha esposa aprovou. É tanto que o carvão eu não uso mais, ela disse que até as unhas mudou, pois não sujou mais de carvão, e eu também aprovei porque eu não gostava de fazer carvão, tinha aquela fumaça que incomoda muito a gente, os vizinhos e a própria natureza. A lenha queimada no fogão serve de adubo, a gente bota pra adubar as fruteiras que têm ao redor de casa.

Ele conta que não conhecia a tecnologia, mas depois da capacitação e de experimentar construir o fogão, achou simples, só que foi preciso ajustar a forma de fazer para melhorar o funcionamento. “A gente modi-

ficou várias coisas para melhor. Mas, só o que mudou mesmo no material foi a chaminé de zinco, porque a de tijolo comum rachava. E, agora, desse jeito eu garanto que vai funcionar”, assegura Jordão, confiante. A renda da família é complementada com diárias em roças vizinhas, e também com o que eles não precisam comprar fora como o leite, queijo, doce, macaxeira, goma, gerimum, abóbora e outros produtos que são cultivados e beneficiados em casa. Lá eles criam galinhas e mantém algumas cabeças de gado e cabras. As plantas medicinais também auxiliam, visto que além dos chás, a esposa de Jordão faz garrafadas para fornecer aos vizinhos.

Dos 100 hectares de terra, a família desmatou seis hectares. O restante eles planejam conservar e estão junto com outras pessoas da comunidade fazendo uma parceria com a Fundação Araripe para preservar a terra. “A gente quer preservar e ter um controle, porque se a gente desmatar todo, futuramente vai ter problema, aí a gente tá se preocupando com esse controle pra no futuro a gente não ficar prejudicado”, complementa Jordão.



AGRICULTORA TROCA FOGÃO TRADICIONAL PELO AGROGEOEOLÓGICO



O uso do fogão a lenha é uma tradição no interior nordestino e foi com ele que a agricultora Nilzete Barbosa da Silva Costa aprendeu a cozinhar. Casada com Seu Erisvaldo Dias da Costa, ela mora com três filhos e uma filha no sítio Pote, onde aceitou o desafio de plantar o algodão agro-

ecológico e participar da produção com os agricultores/as do Assentamento Frei Damião, município de Santa Cruz.

O Projeto Algodão em Consórcio Agroecológico tem como finalidade incentivar as famílias agricultoras a



cultivar o algodão e obter a certificação de propriedade orgânica. O algodão produzido passa pelo processo de descaroçamento; a pluma é vendida diretamente para as empresas e o caroço é utilizado para ração animal e/ou venda.

Foi em uma das reuniões do Consórcio que a agricultora conheceu o Projeto Fogões do Araripe e se inscreveu para a família ser uma das beneficiadas.

Segundo ela, a tecnologia funciona muito bem. Deixando o fogão a lenha de lado, passou a pre-

parar todo dia o arroz e a carne do almoço no novo fogão. “O outro (fogão a lenha) faz muita fumaça. Já no agroecológico não tem fumaça por causa da chaminé, isso foi o que mais gostei nele. É uma diferença e tanto, principalmente para a nossa saúde”, afirma Dona Nilzete.

Além da produção de algodão, a família também mantém a criação de bode e o quintal produtivo com a água da cisterna-calçadão. Segundo Dona Nilzete, a redução da quantidade de lenha utilizada no fogão a deixa mais feliz pelo sistema agroecológico que a família vive.

FAMÍLIA BENEFICIADA COM FOGÃO É EXEMPLO DE AGROECOLOGIA

O casal Francisco Gomes Soares e Maria Celsa Gomes Soares, do Sítio Pote, município de Santa Cruz, tem dois filhos e uma filha; e são um exemplo de convivência com o semiárido e agricultura familiar com base agroecológica.

Preocupados em proporcionar uma alimentação

saudável para a família, o casal produz: hortaliças, frutíferas, milho e feijão sem o uso de agrotóxicos. E para manter o cultivo, até em períodos de estiagem, a família possui na propriedade tecnologias de convivência com a seca como cisterna-calçadão e bioágua, além de manter os canteiros econômicos no quintal produtivo. O agricultor experimentador tam-




bém iniciou na sua propriedade um sistema agroflorestal (SAF), o qual reúne as culturas agrícolas com as culturas florestais, com a finalidade de usar as espécies da flora nativa para beneficiar os cultivos, assim como o terreno do/da próprio/a agricultor/a.

Seu Francisco também é pedreiro. Foi ele quem construiu o fogão agrogeológico de sua propriedade e das famílias beneficiada na comunidade; após a capacitação realizada pelo Projeto Fogões do Araripe.

Segundo Dona Maria Celsa, acostumada desde muito nova a lidar com o fogão a lenha, o fogão agroecológico tem a vantagem de não fazer fumaça dentro de casa, não sujar a panela e economizar na lenha. “Ele (o fogão) demora um pouco para esquentar, mas depois que o fogo “pega” pode usar o dia todo, ao contrário do a lenha que tem que manter sempre aceso”, afirma a agricultora. Nesse modelo agroecológico que se encontra a família, o Projeto Fogões do Araripe só veio a acrescentar.





“Esse fogão geagroecológico é melhor do que o fogão à lenha que a gente usava porque aqui não fica nada preto, as panelas são limpinhas, não suja a parede e não tem fumaça dentro de casa”.

Maria Iraci, Sítio Primavera; Bodocó- PE

SOBERANIA E SEGURANÇA ALIMENTAR NO SEMIÁRIDO

O Brasil é um dos maiores produtores de alimentos do mundo, mas isso não significa dizer que estamos entre as populações mais bem nutridas deste planeta. Apesar de uma série de discussões sobre a importância dos nutrientes serem benéficos para a saúde da família, a mídia tem um poder de ilusão no qual o consumo de produtos industrializados como refrigerantes, enlatados e massas são mais saudáveis do que os naturais, mesmo com seus preparos rápidos. Esse é o grande engano!

Portanto, é papel do Estado fortalecer a agricultura familiar de base agroecológica, valorizando o papel ativo de agricultoras e agricultores na construção coletiva do conhecimento. O sistema alimentar é complexo e engloba diferentes vertentes: produção, beneficiamento, distribuição e consumo dos alimentos. Neste contexto, os fogões geoagroecológicos são uma tecnologia que além da redução do uso de lenha e redução da emissão de fumaça, oferecem uma forma de melhor preparar os alimentos. Além disso, possibilita o resgate do costume milenar do cozimento em fogões a lenha e do aproveitamento dos alimentos cultivados na roça.

Assim, dedicamos as próximas páginas da cartilha a apresentação de receitas com o intuito de diversificar o cardápio e a forma de se beneficiar os alimentos produzidos pelas famílias agricultoras. Com uma estrutura que comporta forno, lajota e churrasqueira, o fogão geoagroecológico permite que as famílias tenham mais possibilidades de levar alimentos mais nutritivos e saborosos para sua mesa. A estratégia é fortalecer os ciclos locais de comercialização dos alimentos e, como consequência, ter uma oferta alimentar mais diversificada. O acesso ao alimento, livre de contaminações e em quantidade suficiente, é condição essencial para a conquista da soberania e segurança alimentar e nutricional.

Márcio Moura

CORES E SABORES DA CULINÁRIA DE FAMÍLIAS AGRICULTORAS DO ARARIPE PERNAMBUCANO



No cotidiano das famílias agricultoras do Araripe é costume reunir a família e convidar parentes e amigos para se confraternizar. Os encontros de comadres e compadres, aniversários e renovações sempre são fartas de receitas culinárias que enchem as mesas de cores, cheiros e sabores. Galinha de capoeira, buchada, baião de dois, mungunzá, sequilhos, bolos e doces em calda são alguns dos pratos que fazem parte destas comemorações.

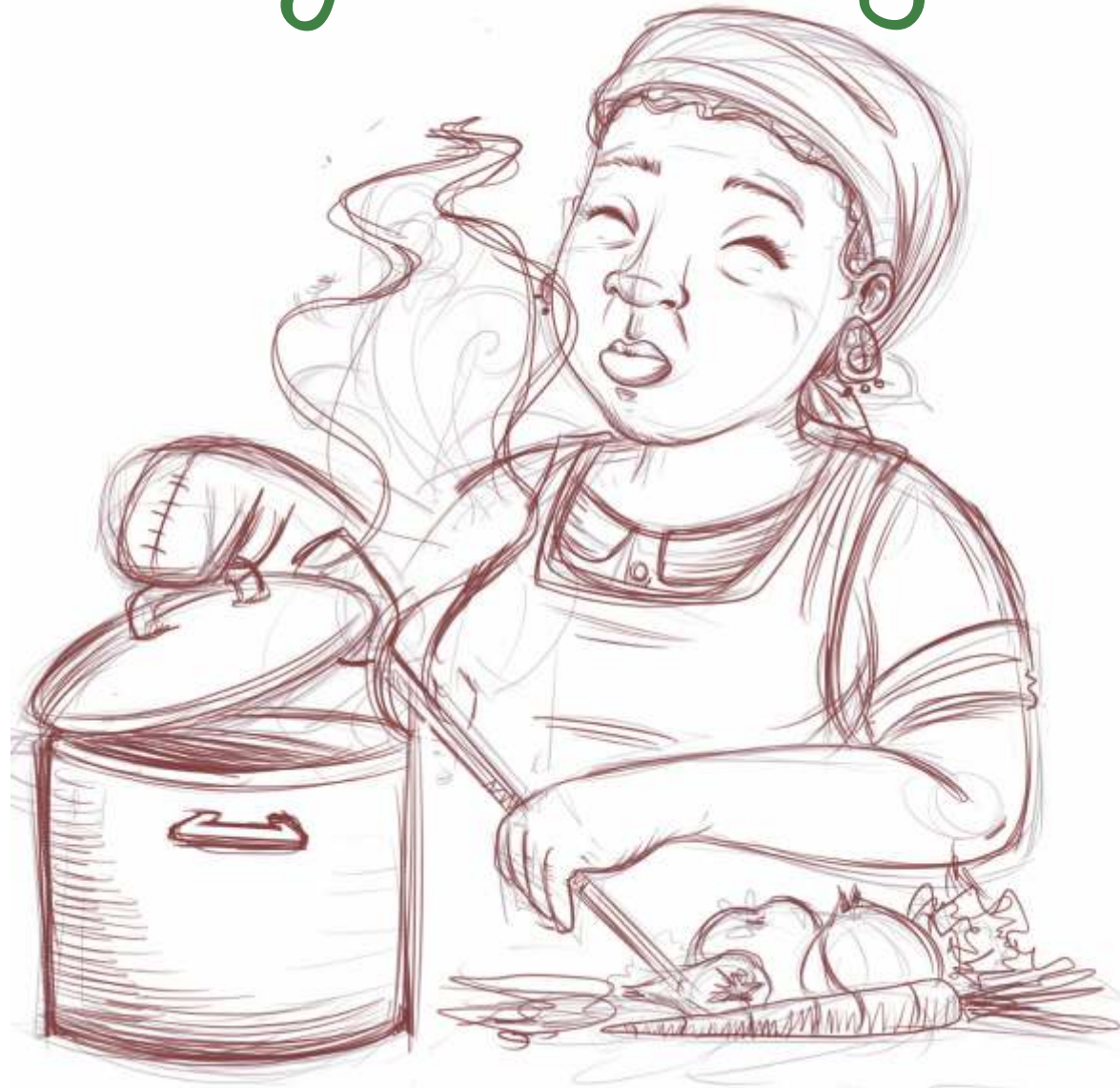
Diversa, criativa e saborosa, a culinária sertaneja é sem dúvida um dos atrativos marcantes da nossa região. E, pensando nisto aproveitamos esta cartilha que trata do fogão geoagroecológico - uma tecnologia que fortalece esta cultura do cozinhar a lenha para o dia a dia e para os festejos – para resgatar e registrar as receitas que fazem



parte da cultura desta região. Neste sentido, reunimos um grupo de agricultores e agricultoras para partilhar as receitas que são tradicionais em suas famílias e contar como aprendeu a fazer o prato em quais ocasiões ele é preparado. O debate também foi pautado pela discussão sobre segurança alimentar e qualidade dos alimentos, bem como acerca da importância de produzir alimentos na roça para garantir alimentação saudável para a família.

O evento foi finalizado com um banquete que continha pratos típicos como o doce de gergelim, mungunzá salgado, manafuê e malassada; alguns exóticos como a kafta que se regionalizou ao ser feito pela Associação dos Criadores de Caprinos e Ovinos de Granito-PE (ACOCAG) com a carne do bode. Além do doce da casca de melancia que permite beneficiar melhor a fruta. Estas e outras receitas estão sistematizadas nas páginas que se seguem. Esperamos que cada receita seja um pedaço de lembrança que possa ser compartilhado por gerações.

— Cozinha Sertaneja —



BOLO DE LEITE

Maria das Dores – Sitio Chico Lopes/Bodocó-PE



INGREDIENTES

- 3 ovos de galinha de capoeira
- 1 litro de leite de vaca
- 2 xícaras de açúcar
- 3 colheres de manteiga ou margarina
- 2 xícaras e meia de farinha de trigo sem fermento

MODO DE PREPARO

Bata os ovos, o leite, a manteiga e o açúcar no liquidificador até que fique bem misturado. Acrescente a farinha de trigo e bata até desmanchar a farinha. Despeje numa forma untada com manteiga e leve ao forno. Retire o bolo quando estiver dourado em cima. Você pode saber o ponto espetando um palito ou faca de mesa, se sair limpo está pronto! Espere esfriar para desinformar.



DOCE DE GERGELIM

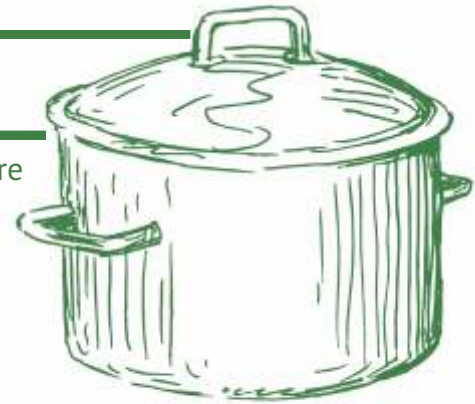
Rosileide da Silva Alencar (Lêda) – Sítio Canto Alegre
Ouricuri-PE

INGREDIENTES

- 1,5 kg de gergelim torrado e moído
- 3 rapaduras pretas
- ½ kg de açúcar
- ½ xícara de farinha de mandioca

MODO DE PREPARO

Primeiro derrete o açúcar e a rapadura em fogo baixo. Depois acrescenta o gergelim torrado e moído, mexe bem. Depois de misturar coloque a farinha e mexa novamente, de vez em quando, até engrossar.



BOLO DE MILHO

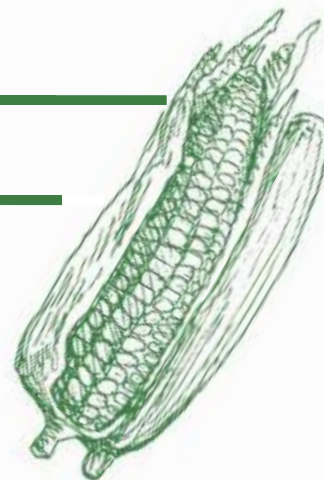
Carlos José da Silva, Fazenda Urtigas/Ouricuri-PE

INGREDIENTES

- 600g de açúcar
- 300g de manteiga ou margarina
- 300g de farinha de trigo sem fermento
- 800g de flocão / milho moído
- 6 ovos
- meio coco fresco ralado
- 2,4 litros de leite
- 300g de cuscuz

MODO DE PREPARO

Numa tigela misture 600 ml de leite com os ovos, a manteiga, a farinha de trigo, o côco e o açúcar até que vire um creme. Coloque em uma outra vasilha o flocão e o cuscuz e molhe com um pouco de água (não muito úmida). Reserve. Em uma outra panela coloque 1,8 litros de leite leve ao fogo até ferver. Desligue o fogo, acrescente a mistura do cuscuz e flocão e adicione a mistura dos demais ingredientes. Mexendo sempre para não embolar. Unte uma forma grande e despeje a massa. Leve para assar por duas horas no forno pré-aquecido em fogo médio.



MUNGUNZÁ SALGADO

Ana Cristina – Sitio Canto Alegre/Ouricuri-PE

INGREDIENTES

- 2 pacotes de milho para mungunzá
- 1 kg de feijão de corda
- 1 kg de costela
- 1 kg de linguiça calabresa
- 2 tomates
- 2 cebolas
- 1 pimentão verde
- 2 dentes de alho
- Sal, pimenta do reino, coentro e alho à gosto



MODO DE PREPARO

Deixe o milho e o feijão de molho, em vasilhas diferentes, em média 08 horas. Cozinhe o milho e o feijão separados. Tempere a costela com sal, alho e pimenta do reino e cozinhe. Numa panela grande misture o feijão, o milho e a carne cozidos, adicione a calabresa cortada em cubos ou rodela, o tomate, cebola e pimentão picados. Quando levantar fervura ponha o coentro picado. Deixe ferver até o caldo engrossar. Sirva em seguida.



MANAFUÊ DE BANANA

Fabiana Oliveira – Agrovila Nova Esperança/Ouricuri-PE

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras
- 1 copo de leite
- 1 copo de açúcar
- 1 copo e meio de farinha de trigo sem fermento
- Manteiga ou margarina para fritar

MODO DE PREPARO

Coloque os ingredientes no liquidificador e bata até que fique cremoso. Coloque uma colher de margarina ou manteiga numa frigideira e leve ao fogo. Quando derreter despeje um pouco da massa e deixe fritar. Quando estiver dourado e desgrudando da frigideira vire o bolo com uma espátula ou colher para dourar o outro lado. Repita o mesmo processo até que termine a massa. Rende cerca de 08 bolinhos pequenos.



KAFTA DE CARNE DE BODE

Luiz Inácio – membro da ACOCAGE
Assentamento Nova Esperança II/Granito-PE



INGREDIENTES

- 1 kg de carne de bode moída – obs: Deve-se pedir para moer a carne duas vezes
- 150g de toucinho ou bacon
- 3 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de amido de milho (maisena)
- 4 colheres de sopa de fécula de mandioca
- Palitos para churrasco

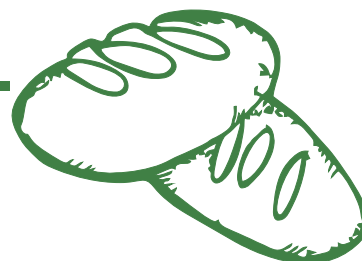
MODO DE PREPARO

Triture a cebola, o alho e o sal no liquidificador. Em uma panela misture bem a carne, o bacon em cubos pequenos e a mistura de alho, cebola e sal. Acrescente aos poucos a fécula e a maisena até que tenha uma massa homogênea e que desgrude facilmente das mãos. Deixe descansar por 12 horas na geladeira para maturar. Depois deste tempo pegue pedaços da massa e monte as kaftas nos palitos. Leve os espetos para o freezer e deixe-os congelar por mais 12 horas. Isso vai garantir que a kafta não desmanche quando for para a chapa ou grelha. Agora é só colocar para assar.



SEQUILHO DE GOMA

Maria de Jesus Andrade – Sitio Umburana/Bodocó-PE



INGREDIENTES

- 4 ovos
- 400g açúcar
- 1kg de fécula de mandioca (goma)
- 500g de margarina

MODO DE PREPARO

Separe as claras das gemas. Bata as claras em neve, acrescente as gemas e bata até ficar uma cor só. Adicione o açúcar e a margarina e mexa até que fique cremoso. Acrescente a goma aos poucos e mexa com uma colher de pau até que a massa comece a desprender da vasilha. Depois misture com as mãos até conseguir modelar a massa. Polvilhe a mesa ou balcão com goma e pegue pedaços da massa e faça rolos finos, faça marcações na extensão do rolo com um garfo e corte na diagonal com faca sem ponta. Unte a forma com goma ou óleo e ponha para assar e forno pré-aquecido por 20 minutos. Espere esfriar e sirva.



MALASSADA DE BERINGELA

Fabiana Oliveira – Agrovila Nova Esperança



INGREDIENTES

- 6 ovos de galinha de capoeira
- 1 berinjela cortada em fatias finas
- 2 colheres de farinha de trigo com fermento ou farinha de
- 1 colher de chá de corante/coloral
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- Sal e coentro à gosto
- Margarina ou azeite para fritar

MODO DE PREPARO

Separe as claras das gemas dos ovos. Bata as claras em neve, acrescente as gemas e misture bem. Acrescente o sal, pimenta, corante e coentro picado e mexa. Coloque a berinjela e a farinha e misture. Numa frigideira aqueça um pouco de azeite ou margarina, coloque um pouco da massa e deixe fritar, quando estiver dourado vire o bolo para dourar o outro lado. Repita o mesmo processo até que acabe a massa.



QUEIJO DE PRENSA

Oneide de Lopes - Sítio Recurso/ Bodocó

INGREDIENTES

- 12 litros de leite
- 8 ml de coalho
- Sal à gosto

MODO DE PREPARO

Coe o leite em um recipiente, acrescente o coalho e deixe descansar por cerca de 15 minutos. Mexa e separe o soro da coalhada. Pegue metade do soro e leve ao fogo baixo para aquecer (não ferva). Depois despeje o soro morno em cima da coalhada para esquentar. Após esquentar retire o soro, acrescente o sal e misture com as mãos, quebrando a coalhada em pedaços menores. Pegue a massa ponha na prensa. Aperte a prensa quando necessário. Após duas horas retire o queijo e sirva-o em seguida.



Coalho caseiro

Ingredientes:

01 Rúmen de bode ou carneiro
Água

Modo de preparo:

Lave bem o rúmen e coloque-o para secar. Depois de seco coloque-o em uma vasilha e despeje água suficiente para cobrir o rúmen, sem encharcar. Deixe de molho por, pelo menos três horas. Em seguida esfregue o rúmen, coe a água e pode despejar o líquido para coalhar o leite.

Obs: o rendimento deste líquido coalha 10 litros de leite.

Josemária da Costa Holanda – Fazenda
Caraíbas (Ouricuri-PE)



DOCE DE MAMÃO COM CÔCO

Eliane Andrade Serafim – Sitio Lagoa do Urubu/Ouricuri-PE

INGREDIENTES

- 2 mamões pequenos “de vez” (verdes, mas que já dão para consumir)
- 1 coco fresco ralado
- 3 xícaras de açúcar



MODO DE PREPARO

Descasque os mamões, retire as sementes e corte em cubos pequenos. Coloque o mamão em uma panela com água quente para esquentar. Escorra em seguida. Junte 02 xícaras de açúcar e os cubos de mamão em uma panela e leve ao fogo. Mexa, em seguida adicione o côco fresco ralado e misture. À medida que a calda for secando acrescente mais uma xícara de açúcar e deixe apurar.



DOCE DE CASCA DE MELANCIA

Maria Irenilda (Lica) – Sitio Cancelas/Ouricuri-PE

INGREDIENTES

- 1 kg de casca de melancia média ralada ou em cubos
- Obs: Deve-se retirar a parte grossa da casca e ralar apenas a parte branca (entrecasca).
- 1 kg de açúcar
 - Canela em pó à gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a casca da melancia ralada e reserve. Em uma outra panela coloque o açúcar para derreter, quando ficar em ponto de calda, acrescente a casca da melancia cozida e mexa bem. Acrescente a canela em pó e deixe o doce apurar até que fique com calda grossa e mais escura.



AGRADECIMENTOS

Nossos agradecimentos às famílias agricultoras que junto conosco experimentaram o fogão geoagrológico e compartilharam suas experiências com a tecnologia, seja na construção ou mesmo nos ensinamentos aprendidos com a adaptação da tecnologia às suas realidades.

Agradecemos a Ong Agendha que nos permitiu beber da fonte dessa tecnologia inovadora. Aos agricultores e agricultoras que cederam suas receitas. Aos técnicos de campo Diolando Saraiva, José Augusto e Ivan Ferreira e as técnicas Aline Honório, Irís Maria e Cledivânia Lopes pelo acompanhamentos das famílias e articulações. Aos mestres fogãozeiros e a todas as famílias do Araripe Pernambucano e Piauiense que também carregam a bandeira da agroecologia e da construção do Semiárido mais digno e justo.







Realização



Apoio



Av. Engenheiro Camacho, 475 – Renascença,
CEP: 56200-000. Ouricuri, Pernambuco - Brasil
Fone: +55 87 3874.1258
www.caatinga.org.br