

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
FORMAÇÃO INTERCULTURAL PARA EDUCADORES INDÍGENAS**

**A chegada da energia elétrica e as mudanças nos hábitos alimentares do  
Povo Pataxó da Aldeia de Barra Velha – BA**

**Caroline dos Santos Alves**

**Belo Horizonte/MG**

**Abril 2019**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS**  
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO**  
**FORMAÇÃO INTERCULTURAL PARA EDUCADORES INDÍGENAS**

**A chegada da energia elétrica e as mudanças nos hábitos  
alimentares do Povo Pataxó da Aldeia de Barra Velha – BA**

Percurso acadêmico apresentado no âmbito do curso de licenciatura em Formação Intercultural para Educadores indígenas, habilitação em Ciências da Vida e da Natureza, da Faculdade de Educação da universidade Federal de Minas Gerais.

**Orientanda: Carolaine dos Santos Alves**  
**Orientador: Juarez Melgaço Valadares**

**Belo Horizonte/MG**  
**Abril 2019**

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente agradeço a Niamisú (Deus), por ter me dado saúde, coragem e força para superar as dificuldades nesta longa jornada de estudos.

Agradeço minha família, meus pais Heleno Alves e Eliandra Braz dos santos que batalharam muito para seus filhos sempre estudarem, aos irmãos, sobrinhas e meus avós, por entender minha ausência por longos dias longe de casa, em especial a minha mãe, que sempre me incentivou a estudar, nos momentos de desânimo e cansaço, esteve comigo dando apoio, palavras de conforto e esperança para seguir firme e forte nessa caminhada. Quero deixar meus agradecimentos a uma pessoa especial, Iran Vieira dos santos, meu companheiro, amigo que esteve junto comigo, teve paciência e compreensão nos momentos de estresse, pela contribuição no meu percurso acadêmico, pelos incentivos, deixo meu muito obrigada.

Gratidão as lideranças da aldeia Barra Velha. Em memória: Luiz Capitão, Alfredo Braz, Honório, Josefa, Tururim e todos que lutaram e lutam pelos nossos direitos, e contribuíram para hoje ver seu povo estudando em universidades.

Agradeço as entrevistadas por contribuir, com meu trabalho, agradeço ao meu orientador Juarez Melgaço Valadares, pelos conselhos, ajuda, empenho e dedicação para elaboração do meu tcc.

Agradeço a todos os professores, que proporcionou momentos de alegria e conhecimentos durante o curso, pelo apoio, ajuda, incentivo, compreensão e amizade. Obrigada a todos que participaram da minha vida acadêmica.

Agradeço a todos os bolsistas, pelos incentivos, ajuda nos trabalhos, pelo comprometimento e dedicação, em especial Natalia Ribeiro, Luz Alba e Rebeca Andrade.

A Universidade Federal de Minas Gerais, pela oportunidade de fazer o curso. Ao curso FIEI, que nos permite conhecer novos conhecimentos, e também nos dar a oportunidade de mostrar nossos conhecimentos tradicionais, respeitando nossa cultura, tradição e costumes, deixo meus sinceros

agradecimentos a esta universidade, a todos os funcionários, corpo docente, direção e administração.

Agradeço, a todos os meus colegas e amigos de curso, pelos momentos de felicidades, risadas, choros, dificuldades e aprendizagem que compartilhamos juntos, construímos a nossa Família CVN, vocês fizeram parte da minha vida e viram eu conquistar meu sonho, vou levar cada amizade que fiz durante o curso para minha vida. Obrigada aqueles que me ajudaram nas atividades e contribuiu com a minha formação.

Por fim, agradeço a todos os parentes que conheci, Xacriabá, Maxacali, Pataxó Hã Hã Hãe e Guarani. E todos que contribuiu direta ou indiretamente na minha formação e a minha aldeia barra velha.

## **RESUMO**

Este trabalho foi realizado na aldeia Barra velha do povo Pataxó, município de Porto Seguro-BA. Neste trabalho venho pesquisar as mudanças que ocorreram na alimentação Pataxó a partir da chegada da energia elétrica, fazendo uma comparação nos tempos da atualidade com o de antigamente. Alimentos esses que nossos velhos se alimentavam, e estavam presentes na cultura e costumes Pataxó pois eram os próprios que produziam seus alimentos. Nesta pesquisa também venho trazendo algumas receitas da culinária Pataxó, o modo de preparação de antigamente e de como se prepara hoje. O objetivo da pesquisa é entender quais foram os motivos das mudanças na alimentação e conservação do meu povo. A pesquisa foi desenvolvida através de duas entrevistas com pessoas da aldeia que viveram essas mudanças na alimentação, além de leitura de livros bibliográficos e pesquisa no portal da Google. Pretendo utilizar os resultados deste trabalho nas escolas indígenas como material didático mostrando aos jovens e crianças como era a alimentação de antigamente, para assim, compreender e ter uma reeducação alimentar, ingerindo alimentos saudáveis que tem em nosso território. Estudando este tema pude ver que a alimentação de antigamente era muito mais saudável, sendo assim as pessoas eram mais sadias.

**PALAVRAS-CHAVE:** Pataxó de Barra velha; alimentação e métodos de conservação; cultura e costumes; material didático.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
1.1. CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS.....	8
<b>2. METODOLOGIA DE PESQUISA E DA COLETA DE DADOS.....</b>	<b>12</b>
2.1. CONVERSANDO COM AS ENTREVISTAS: MUDANÇAS NOS HÁBITOS ALIMENTARES PATAXÓ.....	12
<b>3. AS RECEITAS PATAXÓ.....</b>	<b>19</b>
3.1. A MANDIOCA.....	19
3.2. RECEITAS COM A MANDIOCA.....	20
3.2.1. Paçoca de aipim (mandioca).....	20
3.2.2. Beiju de massa.....	20
3.2.3. Bebida tradicional Pataxó (cauim).....	21
3.2.4. Mingau de carimã.....	23
3.3. BANANA DA TERRA.....	23
3.3.1. Receita com a banana da terra.....	24
3.4. PEIXE NA ALIMENTAÇÃO PATAXÓ.....	25
3.4.1. Peixe pescada.....	26
3.5. CULTIVO DE FEIJÃO.....	28
3.6. ALIMENTOS DO MANGUE.....	30
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>37</b>
<b>5. REFERENCIA.....</b>	<b>39</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Eu me chamo Carolaine Dos Santos Alves, e sou da etnia Pataxó. Nasci e resido na aldeia Pataxó de Barra Velha, que fica localizada no município de Porto Seguro, Estado da Bahia, Brasil. Atualmente na aldeia moram 485 famílias e aproximadamente 2340 pessoas, que sobrevivem principalmente da agricultura, da pesca, e da confecção e venda do artesanato.

O povo indígena Pataxó foi um dos primeiros a ter contato com a civilização não-indígena, com os primeiros invasores do Brasil. Após séculos de contato forçado com os brancos, ainda assim os Pataxó mantêm a sua cultura, as suas tradições, os seus costumes e rituais vivos e presentes dentro da aldeia. Povo que sofreu, forçados a não falar seu idioma materno. Hoje os Pataxó estão em processo de revitalização da língua Pataxó (Patxohã) que estava adormecida, mas sempre esteve presente na memória do nosso povo.

Em primeiro momento tinha em mente que meu tema de pesquisa seria a influência das fases da lua no plantio Pataxó. Mas depois, analisando o tema, resolvi mudar, uma vez que o mesmo já tinha muitas coisas escritas; também um parente da aldeia havia feito o seu percurso acadêmico focando um pouco sobre esse assunto. Na escolha de outro tema resolvi pesquisar um assunto com o qual me identificava e tivesse afinidade, e ao mesmo tempo fosse relevante para comunidade: aspectos relacionados à alimentação Pataxó.

Minha pesquisa refere-se então à alimentação Pataxó e os métodos de conservação que utilizavam para que não estragassem. No início era então sobre a alimentação, as principais receitas que utilizavam para consumir os alimentos antigamente, e quais foram os impactos que tiveram na alimentação depois que passaram a consumir comidas industrializadas. Antigamente a alimentação do Povo Pataxó tinha como base a pesca, a caça e os alimentos da roça. Comiam peixe cozidos e assado na folha da patioba; comiam a caça cozida como tatu, parca, catitu e capivara, mariscos do mangue. Também estava presente na alimentação a mandioca, o inhame, a batata, a farinha, o

beiju e o feijão. Esses alimentos eram todos naturais, sem nenhum agrotóxico ou qualquer tipo de produtos químicos.

Muitas mudanças e transformações ocorreram no modo de vida das pessoas da minha comunidade depois da chegada da energia elétrica, criando novas formas de conservação dos alimentos. Além disso, pouco depois que chegou a energia, o comércio na aldeia cresceu muito, uma vez que foi trazendo outros tipos de comidas que não tinham na aldeia. Assim, foi influenciando o povo a comprar, porque tudo aquilo era novo. E agora nem se preocupam em conservar aqueles alimentos: é só ir lá e comprar. Mudamos também os hábitos alimentares.

Uma das preocupações deste trabalho é mostrar para a minha comunidade os hábitos alimentares do Povo Pataxó nos tempos antigos e nos dias de hoje. A intenção é ver as mudanças que ocorreram ao longo do tempo, e assim fazer uma comparação entre a vida e a saúde do Povo Pataxó em relação às mudanças alimentares que ocorreram ao longo do tempo. Perguntamos: quais as mudanças ocorreram, segundo as pessoas da aldeia? O que aconteceu quando passaram a consumir comidas industrializadas? Que problemas surgiram para a nossa saúde?

Coletamos nossos dados por meio de entrevistas com os anciões da aldeia que viveram esses dois momentos, para saber suas opiniões sobre essas mudanças, e mostrar para minha comunidade que esses alimentos industrializados trazem novas doenças para o corpo. Também buscamos referências na literatura para aprender mais sobre as técnicas de conservação e os impactos sobre a alimentação e saúde na atualidade. Temos como meta conscientizar o povo a consumir comidas naturais que nossa terra e a mãe natureza oferecem.

### **1.1. CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS**

Antigamente o Povo Pataxó de Barra Velha realizava a conservação de seus alimentos por meio da secagem, conservação com o uso de sal, conservação com o uso da banha do porco e pelo uso do moquém. Desse modo, tinham como guardar seus alimentos, e podiam consumir seus alimentos sem estragar por um tempo maior. Conservavam a caça, os peixes, a carne de



porco, a galinha caipira, e depois que faziam todo processo de conservar os alimentos, guardavam no local adequado para ir consumindo aos poucos.

A secagem usa o calor do sol, fazendo com que a água que esteja presente no alimento seja eliminada, deixando-o totalmente seco. Esse método era usado apenas para peixes, arroz e feijão. Este método é lento, necessitando maior exposição do alimento ao sol.

No costume Pataxó, um dos métodos de conservação é salpresar, usado até hoje. Costume que vem sendo praticado desde antigamente na comunidade mesmo com as mudanças que veio ocorrendo ao longo dos anos. Desde modo, esse método de conservação dificulta o crescimento e reprodução de microrganismos. A conservação com uso do sal, – salpresar –, era usada na conservação de peixes e na carne de porco; o alimento entrava em contato com o sal, a água que se encontrar nessas carnes são eliminados, desidratando este alimento; assim, a duração para consumo será maior.

Peixe salgado



Figura 1 – peixes salgados.

Esse método aqui na aldeia é usado apenas em Peixes e carnes bovina. No mesmo momento que o alimento é salpessado e exposto ao sol, assim ocorrendo duas técnicas de conservação: conservação pelo uso do sal e conservação de alimentos pela secagem ao sol.

A conservação com o uso da banha do porco era também muito usada pelo Povo Pataxó. Ele usava este modo de conservar para própria carne do porco. A banha era fritada, e o óleo que ficava era colocado na lata e em seguida colocava a carne e fechava a lata e guardava. Depois que o óleo esfriava, este óleo ficava como gordura, assim a carne ficava coberta por esta banha dura.

O moquém, era usado para assar a caça, os peixes, as galinhas e a carne de porco. Esse era o principal tipo de conservação usado pelo Povo Pataxó. Para fazer o moquém cavava um buraco no chão, colocava lenha fazia o fogo, e colocava o garajau de pau para colocar as carnes para assar. Depois de assado era tudo guardado. O moquém era usado para moquenhar caças como: paca, catitu, tatu, capivara, macaco, teiú, saruê, cutia, tamanduá e preá, como também, peixes e carnes. O moquém é feito com madeira, fincando quatro forquilhas de madeira sobre o chão, e depois se faz uma grelha de madeira. Se antigamente o moquém era muito praticado na aldeia, hoje não é muito usado. Na festa do índio, o moquém tem um grande destaque no espaço do evento, e nesse lugar a carne de boi e peixes ficam disponíveis para todos os participantes.



Figura 2 – Moquém, na festa do dia 19 de abril

O moquéem sempre está presente neste evento, como símbolo de como o povo Pataxó conservavam seus alimentos. Mostramos para as crianças e os jovens, que não chegaram a conhecer este método de conservação, que mesmo adormecido ainda está presente e faz parte da cultura Pataxó.

Na atualidade as famílias da Aldeia Pataxó de Barra Velha usam o moquéem quando é para assar as moquecas de peixes na folha da patioba, arraia e quando querem moquear galinha caipira ou granja para depois cozinhar. É um ponto positivo esse costume porque mostra que este método não está totalmente perdido.



Figura 3 – Moquecas de peixes na patioba e carne de porco assados no moquéem

As formas de conservação do Povo Pataxó de Barra Velha eram simples, mas de grande importância, pois ajudavam a manter os alimentos a ficarem com bom estado de consumo por muito tempo. Porque assim podia guardar e consumir os alimentos aos poucos de acordo com o número de pessoas que tinha na família.

Os alimentos eram todos naturais, o que fazia com que estragassem muito rápido nessa época quando não usavam nenhum destes métodos de conservação, os alimentos que tinham em suas casas, teriam que comer entre 1 a 3 dias pois era o tempo que duravam para ser ingeridos. Sendo assim o povo teve a necessidade de ter formas para conservar os alimentos para não estragarem rápido.

## **2. METODOLOGIA DE PESQUISA E DA COLETA DE DADOS**

Para a realização desse trabalho iremos utilizar uma pesquisa qualitativa. Esse tipo de pesquisa é um método de investigação que se volta para a subjetividade do objeto a ser analisado. Caso este objeto seja uma pessoa ou um grupo pessoas, significa considerar os pontos de vista, os olhares, e as formas de compreensão que possuem da situação investigada. Assim, numa pesquisa qualitativa as respostas não são objetivas, e o propósito não é contabilizar quantidades como resultado, mas sim conseguir compreender o comportamento de determinado grupo-alvo.

A escolha da pesquisa qualitativa como metodologia de investigação é feita quando o objetivo do estudo é entender o porquê de certas coisas, a escolha feita em determinados momentos, e a percepção das pessoas diante de situações que devem enfrentar sem as pautas tradicionais. Esperava-se que, com a pesquisa qualitativa, os entrevistados estão mais livres para apontar os seus pontos de vista sobre determinados assuntos que estejam relacionados com o objeto de estudo.

O meu projeto de pesquisa foi desenvolvido por meio de entrevistas com pessoas mais velhas, que viveram o tempo antigo, e estão vivendo o tempo atual. São pessoas que conviveram com as mudanças pelo qual passou a alimentação do povo Pataxó. As entrevistas foram gravadas e transcritas a posteriori. Além das entrevistas, coletamos os dados utilizando os seguintes instrumentos: busca bibliográfica, observação e fotografia.

### **2.1. CONVERSANDO COM AS ENTREVISTAS: MUDANÇAS NOS HÁBITOS ALIMENTARES PATAXÓ**

A alimentação é importante para todos os povos, pois é através dos alimentos que recebemos todos os nutrientes para a vida humana. Desde os tempos muito antigos, as pessoas buscavam por alimentos por meio da caça, coletando frutos e raízes para sobrevivência. Portanto, na atualidade não é diferente. Ao longo do tempo houve mudanças na maioria de todos os povos em relação aos hábitos alimentares.

Não é diferente para os Pataxó; os alimentos que consomem hoje não são os mesmos aos de 20 a 30 anos atrás, que os anciões comiam. Na época deles não tinha frango de granja, linguiça, biscoitos, refrigerantes, macarrão e muitos outros alimentos industrializados. Eles não conheciam essas coisas. E eram pessoas saudáveis, e não se ouvia dizer que na aldeia tinha essas doenças que existem hoje.

Antigamente os habitantes de Barra Velha iam para praia em dia de lua cheia, tirar o ouriço e comê-lo assado na beira da praia com suas famílias. Também era comum ir para o mangue mariscar caranguejo, concha, siri, aratu, dentre outros. Pescavam peixes, levavam para casa os peixes frescos e faziam suas comidas, tudo era natural e saudável. Atualmente, na aldeia, não se percebe mais isso: tem atividades que estão sendo esquecidas, pois são poucas pessoas que praticam essas atividades.

Assim, a comida do Povo Pataxó era bem diferente da comida atual. Quem nos diz isso, é a Dona Maria José, ao mencionar sobre tipos de feijão da época, bem como os modos de preparação:

Antigamente minha filha, nossa comida era diferente da que nós comemos hoje, o feijão que nós comíamos era o feijão de corda, era fava, andu, mangalô aí a gente cozinhava ele e quando acabar, escorria o caldo, lavava bem lavado. Aí botava tempero verde, fritava o toucinho e jogava dentro e recheava ele. Aí a gente comia.

Muitas mudanças e transformações ocorreram na alimentação pataxó. Uma das primeiras modificações ocorreu logo na primeira refeição do dia, como fala a entrevistada Erilsa Braz Dos Santos:

Então, a alimentação antigamente lá nos anos de 1980, no ano que nasci, alimentação aqui em Barra velha era diferente de hoje. Vou começar falando o que a gente comia de manhã; tinha o café, os parentes compravam o café e torrava e pilava o

cafezinho, aí a gente bebia. Pela manhã não tinha essas coisas de biscoito e pão. Isso não existia na minha época. Logo pela manhã nós bebíamos o café com farinha de puba, peixe assado com aipim, e também tinha batata e banana da terra cozida. Essas comidas que era nossa primeira alimentação do dia.

A mandioca também sempre esteve presente na alimentação dos Pataxó. Desde os nossos ancestrais, este alimento é muito importante na culinária Pataxó. Eles mesmos cultivavam está raiz, com as práticas que adquiriram ao longo dos anos, passando de geração a geração até os dias atuais. Então, os Pataxó fazem vários tipos de comida com a mandioca.

Tinham várias opções para a primeira refeição do dia, mas como de costume dos anciões, gostavam muito do acompanhamento de café com o aipim cozido ou assado na brasa do fogo.

Muitos dos anciões relembram, tal como Maria José Braz dos Santos, como era a alimentação antigamente:

Eu gostava era das comidas de antigamente gostava de beber cauim que a gente fazia. Aí a gente bebia toda hora, comia nossa farinha de puba com peixe assado... fazia mingau de carimã com coco.

Os alimentos que estavam presentes todos os dias na alimentação pataxó, eram peixes de várias espécies, tanto do rio quanto do mar. Também a farinha de puba estava presente no cotidiano em todas refeições, assim como os mariscos. Eram esses alimentos que o Povo Pataxó consumia com frequência. Dessa forma, se pescava todos os dias em busca dos seus alimentos, como fala a entrevistada Erilsa Braz Dos Santos:

Mas assim o peixe a gente comia direto quase todos os dias, a farinha também. Nossas comidas de antigamente era tudo de bom. Nosso povo comia bastante marisco, que era o caranguejo, siri, concha, ostra. Os parentes iam muito no mangue, mariscavam e pescavam o baiacu, moreia e outros peixes. Quando não pescava no mangue ia para o mar pescar; pegava os peixes tudo fresco, chegava em casa, tratava e deixava tudo limpo para comer depois.

O peixe sempre esteve presente como maior destaque na alimentação do Povo Pataxó, desde dos anciões até as crianças, que eram peixes tanto do

rio como do mar e de várias espécies. As formas de subsistências do povo pataxó antigamente eram a pesca, a caça e a agricultura familiar. Assim, muitos procuraram pescar nos rios, lagoas, mangue e no mar, mantendo a alimentação de sua família. Muitos anciões que viveram nesta época sentem muita falta, e sempre relembram o que viveram no passado, que é o caso da entrevistada Maria José Braz Dos Santos:

Antigamente era bom esse tempo era bom demais minha filha nós comia mais era peixe, o pai da gente pegava aquele tanto de peixe, ai a mãe aprontava, assava ele na folha da patioba para comer no outro dia, salgava o resto pra depois comer, ai quando queria comer só era colocar de molho na água para depois assar ou cozinhar. Nós também colocava o peixe depois de limpado no sol pra secar aquele tanto de peixe.

As pessoas nessa época, principalmente os homens praticavam muito a pescaria, pois era o único meio de sobrevivências de suas famílias. Então, o peixe era e é muito importante na culinária pataxó, sendo que é um dos alimentos mais saudáveis. Os peixes do mar: samucanga, sororoca, corvina, cação, sauara, bagre, ariacó, pescada, guaricema, quaiuba, xaréu, peixe galo, boca torta, olhuda, sargo, vermelho e baiacu entre outros. Os peixes do mangue: moreia, baiacu pintado, tainha, caratinga, carapeba, robalo, maramasa entre outros. Os peixes da lagoa: tucunaré pitanga, tucunaré vermelho, traíra, jundiá, judeu, marobá, piaba entre outros. Esses eram os peixes, pescados na época, para alimentação do dia a dia na aldeia. A forma de preparo era diferente de hoje, começando pelos temperos usados na época. Sobre tudo isso, vejamos o que diz a entrevistada Maria José Braz dos Santos:

Nosso tempero era coentro, salsa, cebolinha, tomate pequeno esses tomates grandão não existia era esses tomates pequeno que era o tempero, e pimenta cominho e alho, agora esses outros temperos que tem hoje pimentão essas coisas agente não tinha naquele tempo.

Muitos dos temperos que existem hoje não tinha na época dos anciões. Para o cozimento do peixe os temperos usados era coentro, salsa, tomate pequeno e cebola de palha e o sal. Assim, os velhos falam que é o peixe cozido branco, pois não usava no preparo o corante (coloral). Com tantas modificações no hábito alimentar pataxó, as práticas e armadilhas de pesca

que usavam antigamente hoje não se usa mais, foram sendo deixada de lado. Hoje se usa outras práticas e instrumentos de pesca, facilitou muito para as poucas pessoas que pescam. Porém vai se perdendo os modos que se pescava antes. Dar para perceber que os alimentos encontrados tanto no mangue quanto no mar são alimentos naturais, e que não faltavam na alimentação pataxó.

Dois equipamentos coletivos estão relacionados com essas mudanças: a chegada da energia elétrica na aldeia, em 2007, e os meios de transporte, que facilitaram a ida para a cidade. Começavam a comprar outros alimentos que não faziam parte da cultura do Povo Pataxó. Vejamos essas influências na visão dos entrevistados.

De certa forma, o que levou as transformações no habito alimentar foram as facilidades que chegaram na Aldeia de Barra Velha. Quem diz isso, com nostalgia, é Erilsa Braz Dos Santos:

Em Barra velha antigamente não tinha essas tecnologias que tem hoje. Não tinha estrada, não tinha a ponte que dar acesso a cidade, assim a gente vivia melhor. Sobrevivendo com as coisas que nossa terra oferecia, a mãe natureza dava pra gente tudo.

Primeiro foi construída a estrada dentro do território Pataxó de Barra Velha, ligando a Aldeia à BR 101. Após a construção da estrada, muitas mudanças foram ocorrendo, devido principalmente à facilidade do contato entre a comunidade com as coisas existentes em área urbana. A partir desde contato, as pessoas foram conhecendo outros alimentos que não faziam parte da alimentação tradicional de seu cotidiano.

A entrevistada também menciona sobre um dos processos de conservação dos alimentos, o moquéim, e o compara com a geladeira:

O moquéim. Nós fazíamos assim pra assar a carne de porco, caça ou o peixe pra guardar: nós tínhamos muncado de lenha; ai depois cavava um buraco no chão, e quando acabava fazia o fogo, fazia o garajão de pau e colocava o peixe, a carne de porco, botava carne de caça tudo pra assar no moquéim. Aí faz aquele tanto de assadura no moquéim, e depois de assado, nós guardávamos tudo no samburá pra gente comer depois. Isso era nossa geladeira, minha filha.



Após a construção da estrada, a energia elétrica chega à aldeia, e foi considerada uma grande conquista por parte de nossas lideranças, que lutaram muito para conseguir tal feito. Mas com isso veio os benéficos e também os malefícios, ou seja, a energia elétrica ajudou muitas coisas na educação, na saúde e trouxe muitas informações do mundo de fora. Assim que chegou a energia, as pessoas compraram eletrodomésticos, tais como: geladeira, máquina de lavar roupa, televisão, dentre outros. Isso foi visto como uma coisa boa no começo, mas influenciou a aldeia em muitas coisas. Hoje as pessoas deixaram de visitar a casa de parentes, sentar em volta de uma fogueira a noite com a família para ouvir os anciões e outras membros da comunidade para contar história, contos e lendas do nosso povo. Isso hoje já não faz parte do nosso cotidiano. Isso tudo não acontece mais porque hoje os parentes ficam nas suas casas assistindo televisão, acessando internet, e nem fazem questão de saírem para visitar os parentes e as pessoas da comunidade.

A energia elétrica também influenciou muito, o modo da alimentação do povo Pataxó, pois, com a energia, surgiram as mercearias dentro da própria aldeia, que vendiam outros tipos de comida que não tínhamos o costume de comer como: alimentos embutidos, industrializados, carnes e frango de granja. Em meio a essas mudanças, atualmente na aldeia são esses alimentos que estão presentes na alimentação pataxó. Com essas mudanças na alimentação surgiram também as doenças que nem se ouvia falar ou dizer antigamente. Sobre essa alimentação, vejamos a fala de Dona Erilsa Braz Dos Santos, em sua entrevista:

Antigamente me lembro que na nossa aldeia não tinha criança obesa, a gente não ouvia dizer que morria parente de enfarto, na aldeia não tinha índio que morria de câncer. A verdade era que não tinha essas doenças que existem hoje na nossa aldeia. As doenças que tinham era gripe; e verme, porque nessa época não tinha banheiro. Dava para ver que o povo da nossa comunidade era saudável, era coisa muito difícil morrer uma criança ou um jovem. Aqui não se via as pessoas com problemas de saúde, os parentes mais velhos morriam de velhice. E aí com passar do tempo começou a mudar isso, lá para os anos de 1990 á 1996 em diante, e começou a estrada de passar carro dentro da aldeia, quando queria ir para cidade tinha que ir para um lugar chamado fazenda do cabrinha. Mas quando essa estrada chegou e o ônibus começou entrar dentro da aldeia, aí já começou a facilidade e não tinha nessa época dentro da aldeia mãe não existia esse tanto de mercearias que tem hoje, só tinha apenas uma, que era a de seu zé piega, que

vendia alguns produtos da cidade, ninguém aqui tinha habito de consumir outros tipos de comida. Com a chegada da estrada já foi abrindo as portas para meu povo consumir essas comidas industrializadas, cheio de produtos químicos produzidos nesses mercados do povo branco. Quando foi em 2007, com a chegada da energia, aí que ficou feia a situação, pois aí todo mundo já queria comprar geladeira. Com essa tal de geladeira começou ter outros hábitos de alimentação e ai os parentes ja começou deixar de comprar o peixe de comer todo dia, para comprar em quantidade e deixar na geladeira, comprava aqueles frangos cheio de hormônio, linguiças e essas comidas embutidas; as crianças começaram a ficar gordinhas, e a gente vê muitas crianças gordas por causa da nova alimentação.

:

A maioria que sofre com essas doenças são os jovens, que já nasceram nessa nova era. Mas também aqueles antigos sofrem com essa situação, pois tiveram que se adequar a essa nova alimentação que estar presente na aldeia, alimentos esses que eles não gostam. Essas doenças existentes, antigamente eram totalmente desconhecidas por nosso povo. Hoje tem muitas mercearias que oferece apenas esses alimentos industrializados. As crianças não querem comer frutas nativas que tem em nosso território, não comem beiju, peixes, cauim, galinha caipira. Ao invés disso, querem comer salgadinhos (chips), biscoitos, refrigerantes, alimentos embutidos, e, dessa forma, essas crianças estão sujeitas a ter vários tipos de doenças, porque não se alimentam de forma saudável. Atualmente é grande o número de jovens que tem esse tipo de doenças, tais como hipertensão, diabetes entre outras. De acordo com a entrevistada Erilsa Braz Dos Santos:

Nisso tudo hoje o número é grande de pessoas que tem pressão alta, até mesmo os jovens de 20 a 25 anos que tem hipertensão. Já tem hoje caso de jovem que morreu de enfarto, isso tudo pra mim é causado pela má alimentação, em questão também de consumir bebidas alcoólicas. É um caso muito gravíssimo dentro da aldeia, para minha surpresa, de 2006 pra cá, na comunidade houve muitos casos de câncer no estômago, nisso dar para perceber que isso está relacionado a má alimentação em nossa aldeia, são os mais jovens que estão adoecendo, não os mais velhos, só ai dar pra perceber a mudança, porque os mais velhos comiam alimentos naturais produzido na aldeia sem nenhum tipo de química; e a alimentação dos jovens hoje são essas comidas industrializadas. Os nossos anciões são saudáveis, pois essas

doenças só atinge as pessoas de 30 a 40 anos que se ver aqui na aldeia.

### **3. AS RECEITAS PATAXÓ**

A partir da análise das entrevistas, observamos os alimentos que foram citados. Levando em consideração esses alimentos, tivemos a ideia de escrever receitas com a mandioca, peixe pescada, feijão de corda e a banana da terra. Esse é um momento importante, pois procuramos juntar, nas receitas, os saberes tradicionais e alguns dados da ciência sobre os alimentos.

#### **3.1. A MANDIOCA**

As principais comidas que se fazia com a mandioca era a farinha de puba, o cauim, beiju, carimã e paçoca de aipim. Desde muito tempo essas comidas fazem parte das refeições Pataxó. Porém antigamente todos os dias se comia, desde o café da manhã até a jantar. Hoje em dia, algumas pessoas comem a farinha de puba no almoço e jantar, e já tem outras que não fazem nem questão de comer.

A mandioca é fonte de carboidratos, e para cada 100 gramas de mandioca, o valor energético é de 159 calorias. Possui vitaminas B e C, e sais minerais, como cálcio, ferro e fosforo. É uma também uma boa fonte de fibras vegetais. Seus principais benefícios são ( MAZETTO,2018):

- Ação anti-inflamatória contra a artrite;
- Fonte saudável de carboidratos para diabéticos;
- Protege a pele contra os raios ultravioletas do sol;
- Altamente energético;
- Ideal para dietas sem glúten;
- É benéfico para o coração;
- Ajuda a perder peso;
- Ajuda a reduzir o aparecimento de rugas,
- Previne osteoporose.

## 3.2. RECEITAS COM A MANDIOCA

### 3.2.1. Paçoca de aipim (mandioca)



Figura – 4 Paçoca de aipim

- 2 kg de aipim;
- Sal a gosto;
- 1coco seco ralado;

Modo de preparo:

Cozinhe o aipim até ficar bem cozido. Depois de cozido espere esfriar, enquanto isso rale o coco. Já com a aipim frio amasse e mistura com o coco ralado. Sugestão: come com carnes e peixe assados.

### 3.2.2. Beiju de massa



#### Figura 5 - beiju de massa

Para fazer uma quantidade menor do beiju de massa, são os seguintes ingredientes:

- 4 kg de massa de mandioca;
- 3 cocos secos ralados;
- 500 gramas de açúcar;
- 1 colher de sopa de sal a gosto;

#### **Modo de preparo:**

Descasque a mandioca, depois lava, em seguida rale a mandioca. Já feito este processo prenda a massa ralada para retirar o excesso de umidade e o ácido cianídrico existente. Deixe a massa emprensada de um dia para o outro. No dia seguinte tire a massa da prensa e peneire. Feito isso a massa está pronta. Já com a massa pronta, pegue todos os outros ingredientes e acrescente na mesma.

Para assar a massa, é preciso folha da bananeira. Corte as partes e põem a massa na folha e coloca no forno de fazer farinha para assar.

Preparação da folha da bananeira: antes da folha receber a massa, tem que passar a mesma no fogo para esquentar a folha. Fazendo isso está preparada para receber a massa. Faz isso para a folha não correr o risco de quebrar. Quem for fazer em casa, pegue a forma e coloque para esquentar, depois pegue a folha da bananeira já com a massa dentro e coloque para assar, quando se ver que a parte de baixo já está assada, vire-se para assar a outra parte, isso também serve para o forno de farinha.

#### **3.2.3. Bebida tradicional Pataxó (cauim)**

Para se fazer 10 litros de cauim os ingredientes são o seguinte:

- 5 kg de aipim
- 500 gramas para adoçar o cauim



Figura 5 – Cauim Pataxó

O preparo do cauim, não pode ser revelado, pois tem todo um preparo, desde a tirada da mandioca na roça, até o preparo final.

Para fazer o cauim tem 3 etapas:

1º luar;

2º cauim;

3º jaroba;

Essas etapas são segredos que vem desde nossos ancestrais, e que não podem ser revelados. Nem todos os membros da comunidade sabem. Aquelas pessoas que sabem são aquelas que já tem a missão de fazer o cauim para os rituais e momentos de comemoração na aldeia.

Na minha aldeia são as mulheres anciãs que fazem, pois há muito tempo sabe quais são os segredos para fazer um cauim bom, pois elas têm toda sabedoria de como preparar, saber em qual lua e boa de tirar a mandioca para fazer o cauim.

Antigamente os Pataxó bebiam está bebida no seu cotidiano, e era a preferida por todos. Em todas as casas tinha pote de cauim, assim que ia acabando já fazia mais para não acabar. Esse era o costume dos mais velhos. Mas sempre quem fazia era a pessoa mais velha da casa. Esse conhecimento vai passando de geração a geração.

Hoje o cauim é bebido em festas e rituais da aldeia.

#### **3.2.4. Mingau de carimã**

Ainda considerando a mandioca como um dos principais alimentos dos Pataxó, é relevante trazer esta receita do mingau de carimã, porque hoje não se conhece mais esse mingau, principalmente a juventude.

O primeiro passo, é pegar a mandioca mansa, para os Pataxó conhecido como aipim. E colocar dentro de um recipiente com água, e deixar lá uns 5 dias.

Passado este tempo, está pronto para fazer a massa de carimã. Portanto, tira a mandioca da água, e descasca, depois limpe em água corrente. Feito isto, é a hora de amassar a mandioca, em seguida passe em uma peneira para ficar apenas a massa.

Em seguida, tem que falar a massa, e coloca em um saco de linhagem, para escorrer a água que ainda está presente na massa. Feito esta etapa, a massa esta enxuta, pronta para fazer as bolinhas de carimã, feito as bolinhas põem no sol para seca e endurecer.

Para fazer 1 litro de mingau é necessário:

1 bolinha de carimã;

1 coco;

5 colheres de sopa de açúcar;

#### **Modo de preparo:**

Rale o carimã, e reserve em uma vasilha, também rale o coco, depois de ralado coloque 1 litro de água para tirar o leite, com todos os ingredientes reservados.

Ferva o leite de coco, em seguida jogue o restante dos ingredientes.

Aguarde até engrossar, em fogo baixo e está pronto.

### **3.3. BANANA DA TERRA**

Esta espécie de banana faz parte da alimentação pataxó desde antigamente, sendo que antes os mesmos plantavam e cultivavam nas suas roças. Infelizmente, hoje são poucos que cultiva dessa bananeira.

A banana da terra é fonte de potássio, vitamina A e C. É menos doce do que as demais bananas, e são assadas, cozidas ou fritas.

Benefícios<sup>1</sup>:

- Redução de pressão arterial;
- Melhora da digestão;
- Eliminação de verrugas;
- Fortalecimento dos ossos;
- Redução do estresse;
- Previne a “doenças da manhã”  
(Enjoo matinal de gestantes);
- Combate à depressão;
- Amenização de câimbras e dores musculares;
- Melhora da visão;
- Combate à anemia;
- Fornecimento de mais energia e disposição para as  
Atividades do dia a dia.

A banana da terra é extremamente calórica, e para cada 100 gramas encontramos em média 120 calorias. Assim, ela não é recomendada para quem quer emagrecer.

### **3.3.1. Receita com a banana da terra**

- 10 Bananas da terra madura;
- 1 Coco seco;
- 1 Colher de chá de sal a gosto.

#### **Modo de preparo:**

Lave as bananas, depois em uma panela com água cubra as mesmas, coloque para cozinhar com casca e adicione o sal. Aproximadamente 20 minutos depois está cozido. Enquanto espera o cozimento rale o coco.

Depois da banana cozida e já fria, tire da casca, coloque em outra panela e misture com o coco ralado e amasse. Feito todo este processo a paçoca de banana da terra está pronta.

---

<sup>1</sup> <http://www.banana.blog.br/banana-da-terra/ 2016>



Atualmente ainda acontece que muito das pessoas comem a banana da terra para comer no café da manhã, almoço ou no jantar. Normalmente se mistura com a farinha de puba, tendo como acompanhamento peixe, carne ou frango, cozido, assado ou frito.

A paçoca de banana da terra, em barra velha não é feita, faz apenas a paçoca de aipim.

### 3.4. PEIXE NA ALIMENTAÇÃO PATAXÓ



Figura 6 – Peixe cozido, no costume dos anciões.

O peixe cozido deste modo fica muito saboroso, com o seu gosto originário, pois no seu preparo, não leva tempero tronco, comprado em mercados. Os temperos usados nessa receita são tirados de hortas feito nos quintais, com todos os seus nutrientes preservados.

Para assar o peixe, usava-se a folha da bananeira, da patioba ou na brasa mesmo, ou como os Pataxó falam, o peixe assado no óleo do aderno.

Para assar só era limpar e passar um pouco de sal comum. Muitos ainda tinham o costume de assar o peixe com a escama.

Para o acompanhamento do peixe cozido branco, é só fazer o pirão do caldo do peixe com farinha de puba.



Figura 7 – relembando as comidas de antigamente.

De certa forma, muitas comidas foram esquecidas pelos Pataxó, desde o seu preparo, e até mesmo de comer. Em especial o peixe branco, hoje muitos ainda comem do mesmo jeito que os velhos comiam, que é com o pirão, e para não jogar o caldo fora bebi o restante do caldo junto com farinha, limão e pimenta.

#### **3.4.1. Peixe pescada**

A pescada é rica em vitaminas B, fósforo, ferro, zinco, cálcio, magnésio selênio, proteínas e sódio (GONÇALVES, 2018). A pescada é classificada como peixe magro, de carne branca e contém pouca espinha PEREIRA, 2017).

Os principais benefícios são (ZANIN, 2018):

- Reduz o risco de doenças cardíacas e acidente vascular cerebral (avc);
- Ajuda a prevenir e combater a depressão;
- Ajuda a proteger a visão nos mais velhos;
- Melhora a qualidade do sono;
- Fornece proteínas para o corpo;
- Melhora a memória e previne Alzheimer;

Cada 100 gramas da pescada, tem 110 calorias. É eficaz para perder peso.

### **Receita com a pescada**

Ingredientes de como era feito o peixe na patioba:

- 1 Pescada de 1 kg fresca;
- Sal a gosto.

#### **Modo de preparo:**

Primeiro limpe o peixe. Já limpo lancha a pescada, e passe sal.

Pegue 4 folhas da patioba, e antes de enrolar no peixe, passe no fogo para escaldar e ficar resistente à temperatura. Feito isso, pegue as folhas e enrole no peixe, amarrando com auxílio da fibra de bananeira. Quando não tem a folha da patioba, pode usar-se a folha da bananeira, fazendo o mesmo processo de escaldar a folha. Coloque para assar por aproximadamente 30 minutos.

Antigamente comia com farinha de puba, banana da terra cozida, aipim cozido ou assado. Bebida cauim, café ou água.

### **Receita atual com a pescada**

Ingrediente de como é feito o peixe na patioba hoje:

- 1 Pescada de 1 kg fresca;
- 1 Tomate;
- 1 Cebola;
- Salsa;
- Coentro;
- Cebolinha de palha;
- Corante (coloral);

- 1 Limão;
- Sal;

Pique a salsa, o coentro, e a cebolinha de palha, colocando juntamente com o corante a quantidade que achar necessário.

### **Modo de preparo:**

Limpe a pescada e lanha. Passa o limão no peixe, depois misture todos os temperos com o sal e passe no peixe. Enrole com 4 folhas de patioba, e amarre com fibra de bananeira. Coloque para assar aproximadamente 30 minutos, virando para não queimar.

Hoje se serve o peixe na folha da patioba, com arroz, feijão, saladas e farinha de puba. Como bebida refrigerante ou suco.

### **3.5. CULTIVO DE FEIJÃO**

A época da plantação de feijão é em março e abril; plantando nesse período a colheita será em julho. A lua influencia na plantação, e é por ela que os Pataxó se orientam. Então a melhor época de plantação do feijão é depois da passada da lua cheia, pois a noite fica escura.

As espécies de feijões que eram cultivados na aldeia: feijão de corda, fava, andu e mangalô. Antigamente esses feijões não eram comidos todos os dias, pois as pessoas não tinham o costume de comer diariamente, mas não era motivo de deixar de plantar.

O feijão de corda tem como nutrientes as vitaminas A, C e K, fibras, vários sais minerais tais como, fósforo, cálcio, ferro e potássio, além de conter substâncias que agem como antioxidantes no interior do organismo. Para cada 100 gramas, 15 calorias, baixo em calorias, e ricos em nutrientes benéficos para o corpo GONÇALVES, 2017).

Segundo a autora Ana Gonçalves (2017), os principais benefícios são:

- Previne o câncer;
- /Perda de peso;
- Ajuda a previne doenças cardíacas;
- Ajuda a diminui a pressão arterial;

- Evita doença intestinal;

#### **Receita: Farofa de feijão de corda:**

- 1 Kg de feijão;
- Farinha de puba;
- 1 Pimentão verde;
- 1 Cebola;
- Temperos verdes;
- Corante;
- \_ 500 Gramas de linguiça defumada;
- \_ 500 Gramas de carne de sol;
- Sal a gosto.

#### **Modo de preparo:**

Cozinhe o feijão por aproximadamente 15 à 20 minutos na panela de pressão. Já cozido tire da panela e coloca para escorrer.

Corte a carne e a linguiça em cubos pequenos, lave e frite antes dos demais temperos.

Na panela que vai fazer a farofa, refogue a cebola e tomate; em seguida, adicione o corante, carne e linguiça, feijão, sal e misture. Por último coloque a farinha de puba e os temperos verde.

Depois desses procedimentos a farofa está pronta. Antigamente a farofa não era feito desse jeito.

#### **Receita de farofa de feijão de corda feito antigamente**

- 2 Litros de feijão de corda;
- Temperos verdes (coentro, salsinha e cebolinha);
- Toucinho de porco;
- Farinha de puba;
- Corante (coloral);

#### **Modo de preparo:**

Cozinhe o feijão aproximadamente de 30 minutos. (Observação: este tempo de cozimento é maior, pois na época não tinha fogão a Gás, tão pouco panela pressão). Depois de cozido, escorra o caldo, deixe reservado.

Corte os temperos e toucinho em cubos pequenos.

Primeiro frite o toucinho, com a própria banha, depois adicione o restante dos temperos e coloque um pouco de corante. Já tudo frito coloque a farinha e o feijão, misture tudo e está pronto para ser servido.

Se nota que antigamente, não tinha óleo, nem esses alimentos embutidos.

### **3.6. ALIMENTOS DO MANGUE**

O mangue está localizado cerca de 3 km da aldeia, pertence ao território indígena, e é por meio desse lugar que os pais passam os conhecimentos adquiridos ao longo de sua existência. Ensinam seus filhos a fazerem armadilhas de pesca, como mariscar, quando é o tempo certo de cada pesca, ensinam a se orientarem pela lua, e assim os costumes do povo Pataxó vão permanecendo vivo.

O mangue antigamente era o principal meio de sobrevivência para os Pataxó, pois, era lá que tiravam seus alimentos, como o siri, ostras, moreias, caranguejos, aratu, conchas, baiacu e outros mariscos e peixes.

Hoje as pessoas não vão ao mangue como antigamente, sendo que hoje tem outros meios e recursos na aldeia para sobreviver. Não frequentam o mangue, como nossos anciões frequentavam, pois nesse tempo os Pataxó tinham a necessidade de ir diariamente, para manter suas famílias. Mas a juventude Pataxó tem grande respeito com este local, pois foi de lá que muitos sobreviveram durante muitos anos, tirando o que era preciso para sua alimentação. Os mariscos e os crustáceos são alimentos muito apreciados pelos Pataxó.

## SIRI



Figura 8 – Cozimento do siri

A carne do siri é rica em minerais tais como o cálcio, magnésio e fósforo, que tem grande importância para manutenção dos ossos (GONÇALVES, 2018). Na época em que o povo pataxó, se alimentava apenas com o que a natureza oferecia, o que tinha no seu território era muito mais saudável, aguentava caminhar por longos dias, trabalhar na roça e viver muitos anos.

Aqui na aldeia o siri é comido cozido, preparado com água e sal ou assado, um prato saboroso e muito apreciado pelas pessoas. Com sabor indescritível, tem como acompanhamento o pirão que é feito com o próprio caldo do siri.



Figura 9 – comida saudável

### **Lambreta**

A lambreta, mais conhecida na aldeia como concha, é um molusco do mangue, muito apreciado na culinária pataxó. Este alimento há muito tempo faz parte da alimentação do povo Pataxó, porém atualmente o consumo é pequeno, sem deixar de ser um alimento de extrema importância para nós. É um alimento saudável e com muitos nutrientes. O prato da lambreta é muito fácil de fazer, pois leva ao fogo para cozinhar somente com água e um pouco de sal.



Figura 10 – Lambreta cozida

Na comunidade, este molusco é o prato mais degustado, no momento do ritual da Lua cheia, onde é mais visível o consumo desse alimento. É muito importante esses pratos serem expostos nos rituais, pois mostra alimentos que os anciões comiam antigamente. Com o próprio prato da lambreta se faz o pirão como acompanhamento. Outros preferem comer com arroz e feijão ou até mesmo só com a farinha de puba.





Figura 11 - caldo de lambreta com farinha de puba

Desde modo, atualmente ainda se consome comidas que antigamente era a base da alimentação Pataxó. Alimentos saudáveis que muitas das vezes deixaram de ser consumido pelo povo, porque se acomodaram com costumes do povo Branco, se acostumaram a se alimentar com alimentos trazidos de mercados. E deixando de lado os alimentos que nossa terra oferece que são muito mais saudáveis.

### **Caranguejo**

Era um dos alimentos mais consumidos no passado, e diariamente estava na mesa do povo. Hoje são algumas famílias que buscam manter esse costume dos velhos, para assim manter suas histórias e memória viva dentro no nosso povo. Os primeiros alimentos do povo pataxó tem história e era com muita luta que trazia os alimentos para suas mesas.

Tem época que é melhor a pesca de caranguejo, e um momento de muita alegria na aldeia, todos avisam que está bom para pegar caranguejo.

Vão grupos de 3 ou 4 para o mangue, desde a saída da aldeia já é um momento de compartilhamento, porque vão contando história de vivência do nosso povo, histórias que foram contadas pelos anciões; fazem, sobretudo, o uso da narrativa, que o uma pratica de conhecimento muito importante para nosso povo.

Com o mangute já em casa, as pessoas dividem com os familiares. Esses momentos são bons, para mostrar às crianças como era a sobrevivência do povo Pataxó.

Na minha casa, minha mãe faz a panelada de caranguejo e o pirão, e depois vamos todos sentar em roda, para nos alimentarmos, e neste momento meu pai e minha mãe contam histórias de quando eram crianças. Falavam de coisas que aprenderam com seus pais, história de nosso povo. Assim vamos conhecendo ainda mais sobre nossas ancestralidades.



Figura 12 – Caranguejo cozido



Figura 13 – Pirão do caldo de caranguejo

## **Conservação dos alimentos**

O homem na antiguidade não conservava seus alimentos, e dessa forma tinham que consumir seus alimentos em certo tempo, de forma que não estragassem. Mas ao longo do tempo perceberam e sentiram a necessidade de procurar técnicas de conservação para seus alimentos não estragassem, e pudessem durar mais tempo para consumo. A primeira técnica que o homem desenvolveu foi a de defumação (SILVA; SILVA,; 1990).

Segundo os autores (SILVA; SILVA, 1990), a conservação impede que os alimentos estraguem, porque quando o alimento entra em contato com o ambiente eles sofrem alterações na sua composição original, e essas alterações são provocadas por bactérias, fungos e enzimas.

Hoje tem várias técnicas de conservação, que são a defumação, a conservação pelo uso do calor, pelo uso do frio, pelo uso de sal ou açúcar; dentre outras.

A defumação é um dos métodos de conservação de alimentos mais antigo, usado principalmente para carnes. Este processo consiste em expor as carnes em contato com a fumaça proveniente da queima de madeira. Assim, aumenta o tempo de conservação do alimento, pois diminui a umidade do alimento, e com isso evita o crescimento de micro-organismo.

A conservação pelo uso do calor tem como objetivos a redução dos microrganismos e enzimas existente no alimento, expondo em temperaturas superiores que os microrganismos suportam, sem estragar o alimento. O primeiro método de conservação usando o calor foi a secagem, usando o calor do sol. Com a secagem reduzimos a quantidade de água que existe no alimento, e fica difícil o desenvolvimento de microrganismo no mesmo (SILVA; SILVA, 1990).

O método de conservação pelo uso do frio consiste em submeter os alimentos em uma temperatura próximo a 0 °C, e quando menor a temperatura maior será a durabilidade do alimento. Nesse estado de congelamento, os micro-organismos existentes no alimento diminuem a reprodução.

Por sua vez, temos a conservação pelo uso de sal ou açúcar: o sal e açúcar são grandes aliados para conservação de alimentos, sendo o sal geralmente utilizado em carnes e derivados. O açúcar, por sua vez, é utilizado para conservação de geleias, leite condensado e outros. O uso desses componentes provoca a osmose, reduzindo a água e desidratando o alimento. Com isso diminui a reprodução dos microrganismos e a atividade enzimática.

Em Barra Velha, uma das técnicas de conservação hoje é pelo uso do frio. Porque dá menos trabalho usando o freezer e a geladeira. Em Barra Velha é difícil encontrar uma casa que não tenha esses dois eletrodomésticos. Não vou dizer que é ruim, pois facilitou muito a conservação dos alimentos; antigamente se perdia muitos alimentos. Se a pessoa não tivesse sal, o alimento estragava e era jogado fora e hoje é bem difícil perder os alimentos.

Muitas pessoas também compram alimentos enlatados a durabilidade é maior, mas por outro lado, muitos desses alimentos tem componentes que não é bom para saúde.



Figura 14 – conservação pelo uso do frio.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este trabalho, percebi a variedade de alimentos que tinha antigamente, todos naturais, e encontrados no nosso território. As pessoas cultivavam, pescavam e caçavam para sua sobrevivência, sempre respeitando a natureza; além disso, vivenciavam todas as práticas e conhecimentos adquiridos ao longo do tempo com nossos ancestrais. Sendo assim, pude resgatar e registrar receitas da culinária Pataxó que eram feitas antigamente no cotidiano da aldeia, como também métodos de conservação pataxó que eram utilizados. O sentimento que fica é de satisfação e gratidão, por contribuir com meu povo ao escrever as memórias que foram vivenciadas e transmitidas pelos anciões.

Este percurso acadêmico me trouxe bastante conhecimento, respeito, e acima de tudo, me fez valorizar os alimentos saudáveis e naturais que ainda tem na aldeia. Até então, eu particularmente não dava valor para esses alimentos. A partir dessa pesquisa venho melhorando minha alimentação, e também respeitando meu corpo, porque alimentação saudável é vida. Ao contrário, a alimentação “ errada” pode adoecer o corpo.

Cada alimento que foi mencionado neste trabalho tem seu devido valor na cultura e história do meu povo. Nossos anciões eram muitos fortes e esbanjavam saúde, devido a boa alimentação que tinham antigamente; exercitavam dançando os rituais, em buscar de fortalecimento e espiritualidade. Com isso, renovavam o corpo e a alma, para irem lutar por melhoria para aldeia.

Em buscar de saber sobre a alimentação pataxó, tive a honra de entrevistas duas mulheres da minha aldeia, e aprender com elas coisas que até então, eu particularmente não sabia.

Fico feliz, em saber que uma das entrevistas menciona a preocupação que ela tem com nossos parentes, devida a alimentação que se leva hoje. Porque é muito triste ver as crianças da minha aldeia, deixando de comer alimentos saudáveis que ainda tem em nossa terra, para comer comidas industrializadas.

É gratificante saber que a minha pesquisa está levando este assunto às pessoas da minha aldeia, e que todos possam está conhecendo como nossos anciões viviam antes da chegada da energia elétrica no nosso território, e de que maneira faziam para dar durabilidade aos seus alimentos.

Para o povo pataxó, a buscar pelos seus alimentos, não era só chegar e pegar, e como se diz, não estava de “mão beijada”. Envolve todo uma técnica de conhecimentos, desde o manejo na roça, do cultivo até a colheita, assim também, como as técnicas de pescaria e de caça. Esses conhecimentos já eram passados para as crianças, que iam aprimorando ao longo da sua caminhada.

Assim, durante toda a minha trajetória de estudo, até chegar na pesquisa, e na conclusão, aprendi não só sobre meu tema de pesquisa, aprendi mais um pouco, sobre a história do território, as vivências do meu povo, é a importância de valorizar nossa cultura e nossos conhecimentos tradicionais.

Devido, ao consumo de muitos alimentos industrializados, dar para observar o aumento de lixo na aldeia, portanto, é notável que além de prejudicar nosso corpo, pois, estes alimentos tem poucos nutritivos que é favorável a nossa saúde, está também prejudicando o ambiente que vivemos.

## 5. REFERENCIA

MAZETTO, M: **Quais os principais benefícios da mandioca?** In:  
<https://www.queroviverbem.com.br/mandioca-beneficios-propriedades/>  
12/09/2018

<https://www.ativosaude.com/beneficios-dos-alimentos/mandioca/> 12/09/2018

Banana da terra: conheça os seus benefícios e receitas. In:  
<http://www.banana.blog.br/banana-da-terra/> 2016  
Acessado em 16/08/2018.

GONÇALVES, A.K: **Pescada: O que é, benefícios e como preparar.** In:  
<https://www.naturalcura.com.br/pescada/> Acessado em 11/09/2018

PEREIRA, R. C: **Conheça os benefícios de 40 tipos de peixe, 2017.** In:  
<https://saude.abril.com.br/alimentacao/conheca-os-beneficios-de-40-tipos-de-peixe/> 11/09/2018

ZANIM, T: **Benefícios de comer peixe.** In:  
<https://www.tuasaude.com/beneficios-de-comer-peixe/> Acessado em  
11/09/2018.

GONÇALVES, A.K: **Os 15 benefícios do feijão de corda para a saúde, 2017.**  
In:<https://www.saudedica.com.br/os-15-beneficios-do-feijao-de-corda-para-saude/> acessado 12/09/2018

<https://www.beneficiosnaturais.com.br/feijao-de-corda-beneficios-e-propriedades/> acessado em 12/09/2018.

SILVA, E. R; SILVA, R.R.H: **Conservação de alimentos**, \_ editora Scipione, São Paulo, 1990