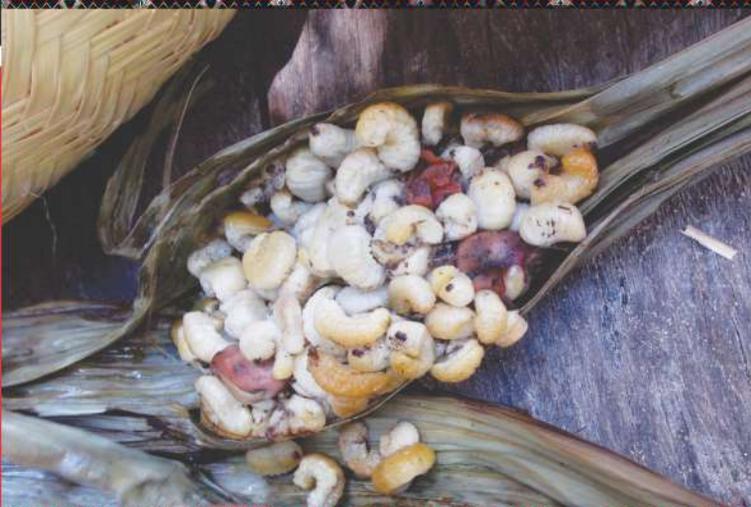


Alimentação Karo Arara: Saberes e Práticas

Karo at wiri kanã: mabexép kanã



Jandira Keppi e Maria Lucia Cereda Gomide
Organizadoras



Alimentação Karo Arara
Saberes e Práticas

Karo at wiri kanã
mabexép kanã



Jandira Keppi
Maria Lucia Cereda Gomide
Organizadoras



2016



© ISAEC/DAI/COMIN e Povo Karo Arara
Instituição Sinodal de Assistência, Educação e Cultura
Rua Amadeo Rossi, 467 – Cx. Postal 14
93001-970 São Leopoldo/RS
Tel./Fax: (51) 3590.1440
www.comin.org.br

Editoração: Oikos
Revisão (Português): Erny Mugge
Capa e arte-final: Juliana Nascimento
Impressão: Impressos Portão

Apoio:
Pão para o Mundo – Áustria
Departamento de Educação Intercultural – DEINTER/Universidade Federal de Rondônia

Editora Oikos Ltda.
Rua Paraná, 240 – B. Scharlau
Caixa Postal 1081
93121-970 São Leopoldo/RS
Tel.: (51) 3568.2848 / 3568.7965
contato@oikoseditora.com.br
www.oikoseditora.com.br

-
- A411 Alimentação Karo Arara: saberes e práticas. Karo at wiri kanã: mabexép kanã / Organizado por Jandira Keppi e Maria Lucia Cereda Gomide. – São Leopoldo: Oikos, 2016.
20 p.; il.; 20,5 x 22,5 cm.
ISBN 978-85-7843-628-5
1. Índio – Cultura indígena. 2. Culinária indígena. 3. Índio – Povo Karo Arara.
I. Keppi, Jandira. II. Gomide, Maria Lucia Cereda.

CDU 641.5(=1.81-82)

Catálogo na Publicação: Bibliotecária Eliete Mari Doncato Brasil – CRB 10/1184





Alimentação Karo Arara: Saberes e Práticas

Karo at wiri kanã: mabexép kanã

Autoras das receitas Karo Arara

Cida Yari Arara

Joana Arara

Luiza Xere Yãy Arara

Maria Arõy Arara

Mariazinha Minã Arara

Mariana Mara 'ã Arara

Marina Arara

Marli Peme Arara

Mariza Xagaropiwãw Arara

Rosimar Xabéya Bót Arara

Rosilene Xaga Úp Arara

Sonia Arara

Suzete Yepa Arara

Tereza Xĩn Arara



Autoras das receitas



Tradução

Professor Sebastião Kara'yã Péw Gavião,
com colaboração dos professores e professoras:
Marli Peme Arara, Sandra Arara, Rute Arara, Edésio Arara, Angela Arara, Benedito Arara,
Vanilda Arara, Leandro Agamenon Arara, Célio Nakit Arara e Mariza Xagaropiwãw Arara.

Textos

Sebastião Kara'yã Péw Gavião, Angela Arara, Pajé Cícero Xia Mot;
tradução Mariza Xagaropiwãw Arara e Marli Peme Arara, Pajé Cícero – tradução Mariza
Xagaropiwãw Arara, Firmino Arara e Júlia Otero dos Santos.

Fotos

Jandira Keppi

Arte/Desenhos Gráficos

Ivan Nakawion Arara
Ronaldo Nakaxaxûg Arara



Sumário



Apresentação	7
A importância do livro para a escola e para os jovens	10
Mito sobre os alimentos Karo	11
O roçado	14
A origem de muitos alimentos	15
Comida que não se come durante o resguardo	16
Receitas feitas com nosso milho	19
Receitas feitas com batata-doce e cará	33
Receitas de macaloba	39
História da macaloba	40
Macaloba nas festas	49
Receitas de peixe	51
Receitas de carne de caça	55
Receitas de mandioca	58
Receitas de coletas da mata: o gongo e a castanha do Brasil na folha de sororoca	63
Receitas com banana	66

Apresentação



O povo Karo Arara vive na Terra Indígena Igarapé Lourdes, no município de Ji-Paraná, Rondônia. A sua população é de cerca de 348 pessoas (dados SESAI – junho de 2016), distribuídas em três aldeias principais. A língua materna do povo é do tronco linguístico Tupi, família Ramarama, sendo estes os únicos representantes desta família linguística.

O presente livro foi desenvolvido nas aldeias Iterap e Paygap, com participação das comunidades, onde as mulheres ensinaram seus saberes sobre as receitas alimentares Karo Arara. Também foram registrados outros conhecimentos e práticas relacionados à alimentação, como a origem dos alimentos e alguns mitos explicados pelo pajé e por outras pessoas das comunidades.

Na culinária Karo Arara os alimentos são aqueles vindos da roça, da caça, da pesca e da coleta na floresta. Na roça, os principais são o milho, a batata-doce, o cará, a mandioca. O milho Karo, denominado milho verdadeiro, ou nosso milho, tem as seguintes espécies: milho branco, amarelo e, mais recentemente, o roxo. Quanto aos produtos da caça, registramos neste livro a carne de jacaré, de porcão, tatu, paca, entre outros. Nas receitas que são obtidas com as coletas pela mata, destacam-se a castanha do Brasil, utilizada em várias receitas, e o gongo. A folha da sororoca é parte importante para assados na brasa.

Toda a comida Karo Arara é saudável, sem muito sal ou açúcar, sem frituras e é orgânica, sem agrotóxico. Os Karo Arara não usam nenhum tipo de agrotóxico nos seus roçados.

Este livro faz parte do projeto “Cultura, Gestão e Gênero: Mulheres Arara buscando qualidade de vida”, desenvolvido pelo COMIN e apoiado por Pão para o Mundo – Áustria. Foi construído coletivamente com mulheres Karo Arara, com o apoio de homens, idosos, crianças e

jovens, especialmente na logística e na degustação. À medida que as comidas iam sendo feitas coletivamente pelas mulheres, as receitas iam sendo anotadas. Novas receitas estão sempre sendo lembradas, mas já é necessário encerrar esse livro.

As receitas foram traduzidas coletivamente para a língua materna pelas professoras e pelos professores desse povo.

Esperamos contribuir para a pesquisa e o registro de práticas e conhecimentos tradicionais, para o fortalecimento da identidade e a valorização dos saberes e gostos culinários do povo Karo Arara.

Jandira Keppi – Assessora de Projetos do COMIN

Maria Lucia Cereda Gomide – DEINTER da Universidade Federal de Rondônia



Wiri kanã xet mǎ kanã



Terra indígena Igarapé Lourdes pe' karo tap 'et toyoba Ji-Paraná at municipio pe' Estado de Rondonia pe' (348 tem i'târap mǎn SESAI at dados pe') pagontóptem te'yo Kanã to', tupi ramama to'wa te'wero xet, karo tap mǎm ramama takât, famíla itogapuk kotírem i'târap nã.

Aldeia Iterap, Paygap pe te'ep mǎt livro pe' tĩga te'et comunidade tap pihmãm, mekǎm topâ wiri kanã nã to' 'úra ã to'wa ma'pây 'et to'at tap to' maxahmây nã, i'yat wiwri kanã to' xet mǎga.

Kanã to' páy xet mǎga tap 'et korem, kǎm mekǎm topâ To'to "I'piup" 'et i'yat wiri kanã tatia ã to'wa, koãm, i'yat agóa'pât tap, tap páy to'wa kǎm.

Naxey pát Kanã to', i'yat wiri kanã to' nãn xĩm naxo pát, ip to'wa, kanã páy to'wa kǎm, naxo pát anõ kanã to'.

Nãya, pe'tik, mara'ã, ya'mo, manĩ towa naxey pát kanã to' nãn. Naãya mané to'wa i'yat nãya mané kây kǎm.

Iyã, ma'tek ká' to'wa naxo pát wiri kanã to' nãn pere'o ká' i'yat tap 'et tin mate'k ká' pe'túra xán nã pe'.

Káp kaptem i'yat wiri kanã mané xáw (sal) axuka (açúcar) tóp mãm, xáw (sal) tóp ebãya xũ tóp mãm to'wa péğ at (wenén) tóp mãm to'wa kǎm.

Karo tap 'et i'ke wenén mayã toat wiri kanã to' pe' naxey pe'.

Comin at projeto mǎt, kanãy to'wa pão para mundo Áustria a'pay nã i'yat cultura ma wây nãn nãt to'wa, kanãy to'wa kanã xet to' ara ma'pây tap karo tap māk pihmãm, ma'wút tap to'wa tap páy nã, tap pâyrap nakǎm tap to'wa kǎm.

Wiwri kanã to' 'úra yek to'wa tap 'et kanã to' xet tĩga. Kanãy tap 'et kǎm kanã to' nǎt xet to' mǎga to'wa, mây ye' ya' i'kay mǎt livro pe' kây.





A importância do livro para a escola e para os jovens

“Este é um livro que será usado na escola, pois temos pouco material didático específico, nosso mesmo. A maioria dos jovens não sabe ler na nossa língua, por falta de material escrito.”
(Angela Arara)

“Esse livro ajudará os jovens a fortalecer mais a nossa cultura, as tradições, os usos, a identidade Karo Arara. Muitos desconhecem algumas comidas presentes nesse livro, feitas pelas mulheres mais idosas. É preciso mostrar para essas novas gerações a importância de preservar essas nossas comidas.” (Sebastião Kara’yã Péw Gavião)

“Será um livro que ajudará os professores e as professoras na sala de aula e também os alunos para aprenderem a ler e escrever na nossa língua. Algumas dessas comidas não são feitas no dia a dia, por isso é bom registrar e mostrar para os jovens.” (Marli Peme Arara)

Nakõm tap at livro pe’

Mét livro pe’ mã i’kap i’yat tap to’ maxahmây nã, escola ‘a’ pe’, i’yat material didático mané mãm kât i’ke werem. Kanãy i’yat tap nết tap ‘et i’ke to’ro xahmây nã ler to’wa i’wero mã, kanãy mét material ka to’wa, tap nết tap páy nã’ i’yat cultura mawây nã’ tradição, i’yat identidade to’wa. Kanãy tap ‘et i’ke toroxahmây nã i’yat wiri Kanã mané xet to’ toba.

Mito sobre os alimentos Karo

Sebastião Kara'yã Péw Gavião

Os mais velhos contam que antigamente as fruteiras eram todas baixinhas como as plantas domésticas. Dizem que o **“Toto I’piup”** cuidava das fruteiras e não deixava ninguém mexer. Um dia ele estava juntando lixo e viu que havia casca ou ouriço da castanha no chão e desconfiou que havia gente mexendo nas suas frutas e avisou para ninguém mexer. Mas havia um índio muito teimoso que desobedeceu sua ordem. Dias depois **“Toto I’piup”** viu que ainda estava sendo roubado e resolveu se esconder perto da sua fruteira. Logo avistou que tinha gente em cima da árvore e fez crescer a árvore com o índio lá em cima.

Dizem que o índio que ficou preso no alto da fruteira ficou imaginando como ia sair dali. Para isso cuspiu, fazia cocô, mijava, até que resolveu se cobrir com as folhas e caiu. Quando caiu virou um jacaré bravo e também sumiu com todo tipo de alimentos que tinha na terra. O povo ficou com fome. Não havia mais alimentos na terra. Dizem que o índio que caiu fez sumir o alimento porque **“Toto I’piup”** fez maldade com ele. Dizem que o povo na terra fazia tentativa de plantar galhos de pau para nascer mandioca, mas não nascia, plantava sementes de açaí para nascer milho e também não nascia. Até que um dia surgiu o **“Tōyarōya”** (um pássaro). Ele viu que o povo na terra estava passando fome e trouxe de volta o alimento. Depois que trouxe os alimentos ele também trouxe o fogo para o povo.

Também o povo conta que muito antes de tudo não havia caça para comer. Então se alimentavam de cogumelo com gongo. Dizem que quando achavam cogumelo, deixavam para buscá-lo no dia seguinte, mas aí já o encontravam podre e o povo ficava desesperado e as pessoas se suicidavam. Daí o **“Toto I’piup”** viu que o povo estava se matando e resolveu transformar todos em animais. Quando eles iam comer frutas o **“Toto I’piup”** transformava os índios em animais.





Naqueles que ficavam juntando frutas no chão **“Toto I’piup”** dava um susto e eles viravam animais do chão. Os que estavam em cima de árvores viravam macacos e aves que voam. Um dia os índios viram que estavam sendo todos transformados em animais. Aí resolveram fazer uma armadilha para **“Toto I’piup”**. Colocaram uma flecha com várias pontas no local onde ele fazia suas necessidades. Quando **“Toto I’piup”** foi para aquele local, furou o seu pé. Aí o seu pé começou a inflamar. Então **“Toto I’piup”** foi para a beira do rio tirar o couro inflamado do seu pé. E jogava no rio os pedaços de couro. Dizem que cada couro do pé de **“Toto I’piup”** jogado no rio virou peixe. E assim surgiram os peixes.



Karo tap at wiri Kanã xet

Sebastião Kara’yã Péw Gavião



‘Úyrem xo’ i’yat Kanã paorop xáp to’ i’yat tap pây tap ‘et, pey pât kanã paorop mot to’ kôm xo’ to’wa. Kanã **“Toto I’piup”** ‘et i’ke toat kanã paorop kûrûk pãga toat tap kây to’wa. Kanã a’wa’ye mano ‘a’ téra kori, kori to’wa, kanã a’wa’ye i’nõ wat kanã paorop kûrûk tabexéy hã to’wa toat iyã ‘a’ xabéya kûrûk toba. Wat kanã kûrûk kûn yahmãm a’wa’ye toat tap kây. Kanã i’tâ nakûra to’ tóp wa’ye mûrûk to’wa. Kanã a’wa’ye nãn mané ahyâ wat kanã paorop to’ kûn ã wa okay to’wa, a’toba. Kanã a’wa’ye pãn to’wa iyã ‘ûp xáp mawây nã, yét i’tâ papexép xit mabera’ãma to’wa. “Okay ahyâ obewã manã menã” yét i’tâ papexép wa’ye, kuru’xu, kuru’xu toxik xitóga, to’ ‘ora waba to’wa, to’wa okay ahyâ obewã manã Menã ‘at to’wa. Kanã mângâm, mângâm a’wa’ye topãga na’yop xûp mã’ to’ pa’para korem.



Kanãy a'wa'ye to' pa'para kanãp wiri kanã to' matóba, wayo pewíup nã tobexéba to'wa.
oxit mabera'ây to'wa 'at **“Toto I'piup”** kây to'wa.

Kanãy i'târap wa'ye tobixóyara wiri kanã to' tóp to'wa.

Kanãy tap wa'ye ûw kap xot to' tâ, ma'ûp ya'nãp to' tâ to'wa, i'yat kanã mot way yat
i'kûy to'wa to' pârap to' pahwa to'wa.

Kanãy “Töyaröya” wa'ye i'târap pixóyan yâye to'wa wiri kanã tara'kâga, xán nã tatia
‘Töyaröya ‘et kôam to'wa, towa.

Mây mãm ‘yep werem kôam xipérop móm ‘oa ma'tek kap pihmãm, xím kât i'ke xo' werem
to'wa.

Kanãy tap ‘et xipérop ‘oa kôam i'tâ a'toy yâye' to'wa ‘a' pârap toba werem, xák mãm
‘nât a'ara to'wa.

Kanãy to'wa towíia tomãm xipérop péw móm top kanãp.

Kanãy **“Toto I'piup”** wa'ye i'târap to' mabexéba maxa'ût nã toroyapi komã yâ tabep ye'
to'wa. I'târap, kanã paorop ‘ot kanãp **“Toto I'piup”** ‘et tap to' mabexéba tabet tap tomaxitëyara
to'wa.

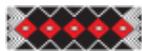
Kanãy ‘ûganã pát kanã paorop tét tap maxa'ût ‘ûganã pát maxa'ût nã torobexéba to'wa.

Kanãy komây pát tap ‘íya nã, korét nã, inãw nã, na'wây nã to'wa torobexéba to'wa kôam
to'wa.

“Toto I'piup” ‘et, i'mák to' mabexéba maxa'ût nã ye' i'târap wa'ye topãna a'pi pe' wíia
manâg ma' maya a'pe pe', ‘at to' ‘ora waba kanã pe' to'wa.

Kanãy a'wa'ye toyaróba topirop péw nã to'wa.

Opirop péw nãn yâye' a'wa'ye ixû pa'pe pe' toyã topirop xaot maíra pe' xaot ma'kôma
ixû pe' to'wa, tûk ka'tomo, tûk ka'tomo, to'wa, **“Toto I'piup”** pirop xaot ay ip ‘et torobexéba,
tobexéba to'wa.



O roçado

Angela Arara

Antigamente os roçados eram mais comunitários. A roça era grande e todas as pessoas, crianças, jovens, mulheres, homens e idosos ajudavam no serviço. Os homens eram responsáveis pela derrubada e o preparo da terra. Todos ajudavam a plantar. Quando iam colher, as mulheres se organizavam e iam todas juntas.

Hoje os roçados já são mais individuais, por família. Cada família tem a sua roça. Os rapazes, solteiros ou casados, ajudam o pai na derrubada e no preparo da terra. Na hora de plantar todas as pessoas da família ajudam. Plantam mandioca, cará, inhame, milho, abacaxi, banana e outras variedades.

Na hora de colher, são as mulheres, suas filhas e noras que vão para a roça. Cada uma traz a sua parte. Às vezes essas mulheres também convidam outras mulheres, de outras famílias, para irem no seu roçado para buscar alimentos, por exemplo, quando tem muito milho verde.



Naxey

Nakûra Wîrig Arara (Yaw)

Mây mãm i'yat tap 'et kotîrem naxey pêya xúrem to mâk kây, kanãy yet xo' i'mâk mã' naxey tâ, nakôm, ma'pây tap, ma'wût tap to'wa. Ma'wût tap xap ón xap yakára to'wa. Kanãy yet i'mâk mã' xá tâ. Kanãy ma'pây tap'et toat tap páy to' xeyega âk i'yat wiri kanã to' ara naxey pe' to'wa. Mîn yet i'ke naxey xú takâga.

To' mãm to' kây, tap 'ep toat naxey to' pêya mîn. Aget tap toat iyõp tap páy nât kôam. kanãy tap 'et toat naxey to' tâ to' mãm kây, kôam. Manĩ, ya'mo, mara'ã, nãya, anana, iwa to'wa kanã to' tâ, kanãy to'wa kanã páy to' kôam.

Ma'pây tap nanin manĩ an naxey pe' oat owẽ ã' pihmãm to' pe'ûy ã' to'wa, kanãy tap 'et tin kôam toat tap páy xeyega âk nãya kût to' póra to'wa.



A origem de muitos alimentos

Pajé Cícero Xia Mot

– Tradução de Mariza Xagaropiwãw Arara e Marli Peme Arara

Foi o bico de brasa que trouxe o milho. Foi ele que plantou, trouxe no bico e plantou.

Foi assim: Primeiro o povo começou a plantar semente de açaí, pensando que era semente de milho, mas não nasceu milho. Tudo o que plantava, não nascia, pois não era semente adequada.

O povo estava passando fome. Aí o bico de brasa foi embora para o céu e trouxe semente de milho. Ele engoliu as sementes. Veio com o papo cheio e foi plantando.

Depois, ele trouxe um pedacinho de cada plantação (espécie). Trouxe inhame roxinho, cará, maniva de mandioca, semente de mamão, cará amarelinho, batata, banana. Trouxe um pedacinho de cada e plantou.

O bico de brasa também trouxe o fogo. Trouxe no bico. Trouxe lá do céu. Por isso o seu bico é parecido com a brasa.

Wiri Kanã wûya Kanã

Agóa'pât: Xia Mot

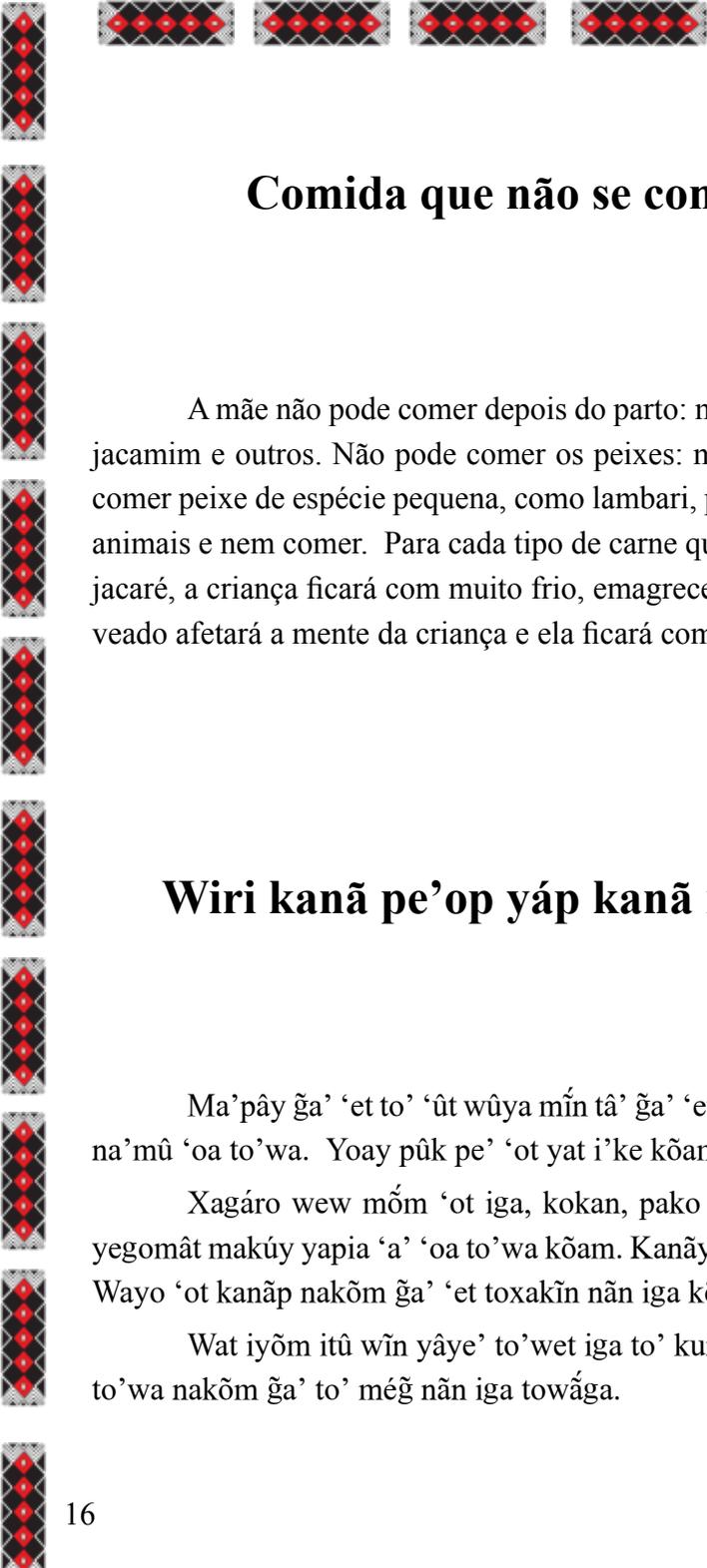
– I'wero xap: Xagapiwãw Arara e Peme Arara

Tõyarõya, nãya ta'i to' wirixit pe'. Kanãy to'wa a'tã to'wa.

Mekôm 'yet mây mãm i'yat tap pây tap 'et, werem tap 'ep ûw kap tã kap mot way yat i'kûy nãya nã to'wa, ma'ûp yanã tã manĩ way yat pe' to'wa, towa. Tabet kanã to' tã, kanã nõ 'ûp way i'ke to'wa, ibixóyan yâye "**Tõyarõya**" wa'ye' toya'wara narawen pe' kây, kanãy to'wa nãya ta'iba, to' wirixit,pe' ap nãya kap ta'iba.

Kanãy to'wa kap tã to'wa. Kanãy 'at kanã páy to' ta'iba paraít, paraíttem: ya'mo mara'ã, manĩ, op, iwa, to'wa.

Kanãy a'wa'ye Kanã to' tã. Kanãy 'at korem xán nã ta'iba toyopê pe' narawen pe' ay. Ayo'pê wa'ye' tât xat yogãya kôm úptem to'wa.



Comida que não se come durante o resguardo

Pajé Cícero

– Tradução Mariza Xagaropiwãw Arara

A mãe não pode comer depois do parto: macaco, veado, queixada, anta, tatu, paca, mutum, jacamim e outros. Não pode comer os peixes: matrinxã, piranha, traíra, jejum e outros. Só pode comer peixe de espécie pequena, como lambari, piau, pacu. O pai da criança não pode matar esses animais e nem comer. Para cada tipo de carne que comer, a criança sofrerá uma reação. Se comer jacaré, a criança ficará com muito frio, emagrecerá rápido, ficará com a barriga grande. Se comer veado afetará a mente da criança e ela ficará com deficiência mental.

Wiri kanã pe'op yáp kanã ma'pây gã' 'ût wûya kanãp

Agó'a'pât: Xia Mot

– I'wero xap: Xagaropiwãw Arara

Ma'pây gã' 'et to' 'ût wûya mîn tâ' gã' 'et yat i'ke, na'wây 'oa, itû, yate , na'to, yaba, inãw, na'mû 'oa to'wa. Yoay pûk pe' 'ot yat i'ke kôam ihyã, paro, itiw, to'wa.

Xagáro wew môm 'ot iga, kokan, pako to'wa. Nakôm gã' mirimit at iyôm 'et yat i'ke yegomât makúy yapia 'a' 'oa to'wa kôam. Kanãy kopât ximît to' 'et yat nakôm gã' mawága kôam. Wayo 'ot kanãp nakôm gã' 'et toxakîn nãn iga këyrem topitêga kôam.

Wat iyôm itû wïn yâye' to'wet iga to' kun korokon iga to' kônam to' ti iga kôam. Kanãy to'wa nakôm gã' to' méğ nãn iga towága.

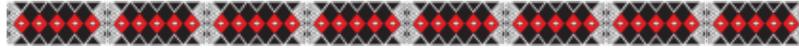


RECEITAS





Receitas feitas com Nosso Milho





Pamonha doce com castanha do Brasil

Receita de Mariza Xagaropiwãw Arara

Ingredientes: Nosso milho e castanha do Brasil.

Modo de preparar: Buscar o nosso milho na roça. Quebrar só a quantidade que vai ser usada. Descascar na roça mesmo. Colocar no paneiro, bem enfileirado. Fazer a pamonha no mesmo dia em que o milho foi quebrado. Na aldeia, ralar o milho no ralo comum ou no ralo de paxiúba de sete pernas. Depois, descascar um pouco de castanha e ralar junto com a massa do milho. Colocar um pouco de açúcar. Misturar bem a massa do milho com a castanha. Colocar uma porção na palha de milho ou na folha da sororoca. Fazer uma trouxinha e amarrar com a tira da palha de milho. Colocar uma panela cheia de água no fogo. Quando estiver fervendo, colocar as trouxinhas, uma a uma, na panela. Deixar ferver até ficar no ponto. Pode comer com café ou puro mesmo.

Xiri pap pe'wit pap iyã kap pihmãm

Xiri pa xet: Xagaropiwãw Arara

Nãya pâga, iyã kap pihmãm. Nãya ara naxey pe', xiri mabexéy pãt nãya môm póra yet tin.

Nãya péga yet naxey pem kãm. Kanãy ya aximã pãttem, namón ká' pe'. Xiri mabexéba nãya tamãya kohmãm pem, yoro pe', on 'a'pe' kãm nanin nãya yaba. Kanãy to'wa kãm ittem iyã kap péga nãya pák kap mã' ittem a'xû mã kãm. Kanãy to'wa xiri mabexéba pere'o ká' pe', 'a'xâp mã' kãm xiri pap pâga. Kanãy nãt a'mã' ma'êká' pe' to'wa. Etẽma yek to'wa kãm a'mã ixû yakóp pe'. Xû pe'nêy to'wa, a'wi yãye to'wa, mây ye'to'wa.







Pamonha salgada

Receita de Suzete Yepa Arara

Ingredientes: Nosso milho verde, sal e açúcar.

Modo de preparar: Quebrar o nosso milho, ainda verde. Na aldeia, descascar as espigas e ralar no ralo comum ou no ralo de paxiúba de sete pernas. Depois de ralado, colocar um pouquinho de sal e um pouquinho de açúcar. Mexer bem a massa. Pode mexer com a mão mesmo. Colocar um pouco de massa na folha da sororoca. Fazer uma trouxinha e amarrar com envira. Depois colocar uma a uma numa panela com água já fervendo. Deixar cozinhar. Para saber se está bem assado, abrir uma e experimentar. Pode comer com carne e até com café.



Xiri pap xa'yōk pap xet

Yepa Arara



Nãya kût pāt xiri pap.

Nãya manẽ porá, kanãý to'wa a'péga kayaro pe', kanãý to'wa kōam a'yaba yoro pe' pe' mã íttem, a'yay yãye to'wa a'xû, kanãý to'wa weri, weri to'wa i'paro mã'. Kanãý to'wa pere'oká' pe', apa'pãn mayã xiri mabexéy 'nãt to'wa, etẽma yek to'wa, a'mã ma'ẽká' pe'. Pap nō wi ahyâ to'wa pap pāk xataba, xím xin nã 'yet xiri pap 'oa, kape xû xin nã' ya kōam.





Curau

Receita de Maria Arõy Arara

Ingredientes: Nosso milho, açúcar ou mel e sal.

Modo de preparar: Buscar nosso milho na roça. Descascar lá mesmo. Colocar bem enfileiradinho no paneiro. Fazer o curau no mesmo dia em que o milho foi quebrado. Na aldeia, ralar o milho com ralo comum ou com ralo de paxiúba de sete pernas. Depois de ralado, colocar um pouco de água e mexer bem, com a mão mesmo. Depois peneirar. Colocar na panela e levar ao fogo. Colocar um pouco de açúcar e uma pitada de sal. Mexer sem parar, para não queimar no fundo. Deixar ferver bem. Quando estiver bem grosso, já está bom. Pode comer o curau quente ou frio. Antigamente, quando não tinha açúcar, colocava-se mel no curau. É melhor do que açúcar.



Kahyik

Arõy Arara

Kahyik ma pewira ‘yet mây mãm pewit xá’ mã’ Nãya manẽ ara naxey pe’, Kanãý ‘ya a’péga Kanã pem. Páttem yet tin aximã namón ká’ pe’ kahyik mabexéy ‘nãt ‘ya.

Kayaro pe’ yet tin nãya yaba. A’yay yãye, ‘ya ixû mã’, kanãý ya, weri, weri ‘ya, xipék ká’ mã’. Kanãý ‘ya nãya pa’pãn xû mawûya ma’pe go’go ká’ pe’.

Kanãý to’wa’amã ma’ẽ ká’ pe’. Kanãý to’wa kahyik mawiba xán nã’ pe’. ‘A ‘xû mã kõam íttem xáw (sal) pihmãm kanãý weri, weri to’wa, xitup ‘at yãye to’wa ‘a’ ûya, amatéga.





Sopa de nosso milho com peixe

Receita de Marli Peme Arara

Ingredientes: Nosso milho, peixe e sal.

Modo de preparar: Debulhar o nosso milho e pilar bem no pilão. Não precisa peneirar. Tratar o peixe. Ele pode ser moqueado ou não. Moqueado fica mais gostoso. Colocar o peixe em pedaços, moqueado ou cru, numa panela grande, com bastante água. Deixar ferver. Depois de cozido, tirar uma parte do peixe para comer em separado. Deixar a parte que ficou no fogo para cozinhar bem. Depois, retirar do fogo e ir colocando aos poucos o milho pilado e mexer devagar com concha de bambu. Depois, colocar no fogo de novo e deixar ferver bastante, mas sempre mexendo bem para não grudar no fundo. Quando o milho estiver cozido, está pronto! Experimentar para ver se ainda precisa de um pouco de sal. Pode comer quente ou frio. Pode comer com colher de palha de babaçu.





Observação: É possível também fazer sopa de milho com carne assada de tatu ou só com o fígado do tatu, seguindo as mesmas orientações da receita de sopa de milho com peixe.





Ip pe'xi nãya manẽ pãt

Peme Arara

Fotos: Nienke Pruiksmã

Ip pẽya 'a' pẽyop mã ma'ẽ kã' pe' sãw (sal) mã 'íttem. Pãttem a'tũra, a'wi yãye to'wa anaxey ûya ma'ẽkã' mapãrãba. A'xũ pe'nẽy to'wa, kanãy to'wa nãya kap pẽya tug ka' pe'. A'xũ ûya xãn nã'mapãrãba, kanãy nãya mõy mayã 'íttem werem, kanãy weri, weri to'wa. A pe'xi mayã xãn na pe' kanãkkãm pot, pot pe'net to'wa.

Weri, weri to'wa ape'xi pekũn a'pem to'wa. Nãya kap pe'wap wi yãye to'wa mãy ye to'wa a pexi ûya. Ape'xi xa'yõgat ahyã to'wa ape'xi nõ 'oa xipék ka xop pía.

Ape'xi yakõp 'oa yet tin ape'xi pitik to'wa. Paya xũ' kũt xũ mã' yet tin kõam ape'xi 'oa. Yayo pe'tũt pe'xi ma'ã i'yat tap 'et tin kõam nãya manẽ mã a'pia 'a' pihmã, ip pe'xi ma'ãt tem.



Fotos: Nienke Pruiksmã





Beiju

Receita de Cida Yari Arara



Ingredientes: Nosso milho e mandioca.

Modo de preparar: O nosso milho pode estar seco na roça ou guardado em casa. Debulhar o milho e pilar no pilão. Depois peneirar e colocar junto um pouco de mandioca crua descascada. Pilar de novo. Tirar do pilão e peneirar com peneira de talo de tucumã ou peneira comum mesmo. Mexer bem para fazer uma massa. Colocar a pedra apropriada em cima de um monte de brasas e deixar esquentar bem. Depois colocar um pouco da massa do beiju sobre a pedra. Apertar bem a massa sobre a pedra. Para isso pode usar uma cabacinha. Esperar assar de um lado e depois virar para o outro lado. Ir virando até ficar bem assado. Depois é só comer! Pode comer com carne e até untado com banha de macaco.

Mame / Mamé

Yari Arara

Nãya kap pára, kanãý ‘ya kap pëya tuğ ká’ pe’, kanãý to’wa kōam kap mōy mawûya ma’pe go’go ka’ pe’. Kanãý to’wa manĩ wíup kap mōy matëna kōam.

Kanãý to’wa a’pëya kanãkãm kap úy yãye kap mawûya ma’pe go’go ka’ pe’weri, weri to’wa kap pa’pãn matëna, mamé mabexéy nãt ‘ya, kanãý ‘ya iya pe’ makóba mamé mabexéy ‘nãt ‘ya. Kanãý ‘ya yût, yût to’waiya mã’, iya pe’ yakõp xak wáya ‘úp mã. Kanãý ‘ya kōam pe’ ma’pera, ‘ya pe’ ‘ao xĩm xi nã xego kap xû’ xi nã.







Managa

Receita de Cida Yari Arara

Ingredientes: Nosso milho, batata-doce e água morna.

Modo de preparar: Pilar o nosso milho no pilão. Depois peneirar na peneira de talo de tucumã. Colocar no fogo uma panela grande com água e um pouquinho do milho pilado e, se quiser, um pouco de batata-doce crua ralada, para adocicar. Deixar ferver bem. Colocar o milho pilado e peneirado numa bacia. Despejar sobre ele um pouquinho de água morna e mexer com a mão. Ir colocando um pouquinho de água morna e ir mexendo até formar uma massa boa para fazer bolinhos. Colocar os bolinhos um a um na panela que está com a água fervendo. Deixar cozinhar bastante. Experimentar um bolinho para ver se está bem cozido. Depois, com uma colher grande, retirar um a um da panela e colocar numa peneira ou bacia. Pode comer quente ou frio. Fica gostoso comer com peixe ou carne assada.





Manága

Yari Arara

Nãya kap pëya tuğ ká' pe', kanãy to'wa kap mawûya ma'pe go'go ká' pe'.

Ixû makóba, kanãy to'wa xû tÿy yâye' to'wa manága 'aro mã, kanãy to'wa werem nãya mõy mayã bacia ka' pe'. Kanãy to'wa ixû yakóp mã a' mõy pák, kanãy to'wa a'mõy yága i'paro mã'.

Kanãy to'wa kōam amatēma pot, pot to'wa xúrem a'wi ahyâ' to'wa kōam. Manága 'a' yakóp 'oa yet tin, Káptem manága 'a' ip pe'tút pihmãm, xĩm pe'tút to'wa.



Milho assado

Receita de Tereza Arara

Ingredientes: Nosso milho (ainda verde).

Modo de preparar: Quebrar o nosso milho na roça. Colocá-lo bem direitinho no paneiro, em pé, para poder caber bastante espigas. Trazer para a aldeia dentro do paneiro. Assar no mesmo dia, porque no dia seguinte já fica salobra. Tirar um pouco da palha para não ficar muito grossa. Depois disso, fazer o fogo, com bastante brasa. Colocar o milho sobre uma grelha ou barras de ferro. Ir virando para assar bem de todos os lados. Quando a palha estiver bem dourada, abrir um pouquinho de um lado para ver se ficou bem assado. Se estiver bem assado, tirar toda a palha e comer. Se quiser, também pode assar o milho já descascado.





Nāya pe'tût

Xîn Arara

Nāya manē kûrûk Pât nã
Kanã tîg kanã, nāya porá naxey
pe'.

Nāya ximã páttem namón
ká' pe' ka'xûk, ka'xûk to'wa,
pa'piktem 'at 'nât toxiya to'wa.

Ara'ora namón ká' pe',
kayaro xet ta'ora. Nāya pe'tûra
'yet kōam aramāya pehmām,
kanāy 'at a'pem to' pixíruba
to'wa a'xâp ûya kōam, kanāy
'at a'pem pa'pe to'wa gârâg,
gârâg to'wa 'ape' wi to'wa.
Xán nã pe' wíp nã' pe' yet tin
nāya pe'tûra gârâg, gârâg to'wa
'apâk mawíba páttem 'awi yâ
'yet tin 'a' pâk xataba.





Nosso milho cozido

Receita de Joana Arara

Ingredientes: Nosso milho, água e sal.

Modo de preparar: Buscar o nosso milho verde na roça. Descascar o milho na roça mesmo. Colocar o milho descascado enfileiradinho no panelo. Cozinhar no mesmo dia. Para cozinhar, colocar o milho numa panela cheia de água. Colocar uma pitada de sal. Cozinhar bem até ficar mole. Experimentar uma espiga para ver se está bem cozida. Milho cozido é gostoso!



Nãya tût

Joana Arara

Nãya tût Nãya ara naxey pe'. Nãya pega naxey pem.

'A'ximã namón ká' pe'. Kanãy to'wa a'tûra. Ma'êká' pe' nãya mã' ma'êka' pe' ixûpihmãm. Xáw (sal) mã' ítem kôam. Kanãy to'wa a'tûra amapuruba.

Kanãy to'wa nãya 'a' nõ ûya 'a'piri yâ to'wa. Kãptem nãya tût.



Receitas feitas com Batata-doce e Cará

Pe'tik ya'mo pihmãm





Batata assada

Receita de Mariana Mara ã Arara

Ingrediente: Batata-doce.

Modo de preparar: Buscar a batata-doce na roça. Arrancar a batata-doce da terra com cuidado. Cavar só onde a batata já está estufada pra fora. Se ela não estiver estufada, cutucar com a faca ou facão na terra, bem devagarzinho, até achar a batata. Tirar a quantidade certa, de acordo com o tamanho do paneiro para não estragar. Já na aldeia, lavar a batata. Fazer fogo com bastante brasa. Colocar a batata direto na brasa. Ir virando até amolecer de todos os lados. Apertar com a mão pra ver se ela está mole. Se estiver mole, já está boa pra comer. Tirar do fogo, deixar esfriar e comer. Pode comer pura ou com carne. Bom mesmo é comer batata assada com gongo ou peixe assado.



Pe'tik ká' pe'tût ká'

Mara ã Arara

Pe'tik ara naxey pe', pe'tik ora to'wa kōam, pe'tik ya'ûy Pat mōm ora yet nanin, aya'ûy xú nãn I'ke yet i'ke nanin a'ora. I'tâpe'tik on tin i'ke xúrem, kanãy 'at a'pem to xârâba. Xán na makûra xat yo'kãy nã xúrem pe'tik pe'ûn 'nât to'wa Pâttem xán yo' kãy pewip nã pe'. Ka' piri ahyâ to'wa i'páro mã' yût to'wa.





Batata cozida

Receita de Mariana Mara ã Arara



Ingredientes: Batata-doce, água e sal.

Modo de preparar: Fazer do mesmo jeito que a batata-doce assada. Ao invés de colocar na brasa, colocar na panela, cheia de água, com uma pitada de sal e cozinhar até ficar mole. Pode comer com qualquer tipo de carne ou mistura. Pode até comer com café.

Pe'tik tût

Mara'ã Arara

Pe'tik tûra kôam i'tâ ká' pe'tûn i'ke ye' ma'ëka' pe' ixû yakõp pák xáw (sal) pihmãm íttem ká' tûra, ká' piri yâye to'wa ká' 'oa, kape xû xin nã yet ká' 'oa nanin kôam.





Sopa de jacaré com cará

Receita de Sônia Arara

Ingredientes: Jacaré, cará, sal.

Modo de preparar: Matar o jacaré. Tratar o jacaré, tirar o seu bucho e lavar bem o seu couro. Cortá-lo em pedaços grandes. Colocar as partes numa panela grande ou caldeirão com água. Colocar um pouco de sal. Deixar cozinhar bem. Quando estiver bem mole colocar o cará descascado. Cozinhar o cará até ficar bem molinho. Depois pisar com concha de bambu. O couro do jacaré vai ficar no fundo da panela e a sopa vai ficar por cima. Comer a sopa na hora. Geralmente o povo come essa sopa com todos juntos ou pelo menos toda a família.

Wayo pe'xi

Sonia Arara

Wayo wĩn kanãp a'kun ûya a'xára pãt to'wa,
kanãy póğ to'wa a'xéya, kanãy to'wa amayã ma'êka'
xú ká' pe' ixû pák xáw (sal) mayã to'wa kõam ape'
nêy, pot, pot to'wa. A'piri yâye to'wa mara'ã mã
a'pák, kanãy pûk pûk to'wa xipékká' mã' a'pêya.





Observação: A outra forma de fazer essa sopa é primeiro moquear o jacaré. Depois colocar as partes numa panela bem grande e ferver bem. E aí colocar o cará em pedaços e cozinhar bastante e, em seguida, pisar bem com concha de bambu. Com jacaré moqueado fica mais gostoso. Mas quando a sopa é para muita gente, no caso de uma festa, fica mais prático fazer a primeira receita.

Wayo ma xárãg nã' yet tin kôam ape'xi ma'ã nât ya.

Kanãy to'wa api xã ma'kôma ixû yakôp pe', kanãy to'wa amatêma pot, pot to'wa.kanãy to'wa mara'ã mawiba, kanãy to'wa a'yaga xipék ká' mã, káp manérem (káptem) wayo pe'tût pe'xi.

Ape'xi ma'ã kanãp i'mâk kây kanãp 'yep a kût to' pe'xi ma'ã i'mâk tamora kanãp na'na kanãp pe'.





A batata-roxinha

Texto de Mariza Xagaropiwãw Arara



Esta batata é usada para adocicar macaloba. É tradicional do povo. Também pode ser consumida assada. Mas hoje também se usa a batata-doce comum, plantada ou comprada no mercado.

Pe'tik ká' xot pĩk ká'

Xagaropiwãw Arara

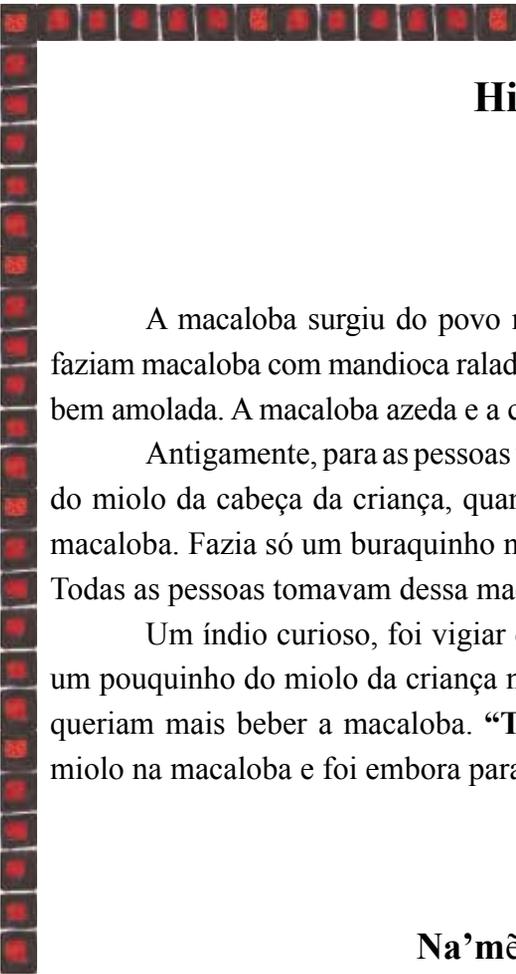
Na'něk kap mabewi nãt to'wa pe'tik ká'
'et. I'yat pe'tik, ká' pe'tut 'oa yet tin kōam.

Mĩn yet I'tá 'a' tãn i'ke ye' ya 'a' ara péğ
ay, Mercado pe'.



Receitas de Macaloba





História da Macaloba

Pajé Cícero

– tradução de Mariza Xagaropiwãw Arara
e colaboração de Firmino Arara

A macaloba surgiu do povo mesmo, de suas experiências. Antigamente os Karo Arara só faziam macaloba com mandioca ralada. Era ralada no ralo de paxiúba de sete pernas ou ralo de pedra bem amolada. A macaloba azeda e a coada vieram a partir do contato com os Gavião e os Zoró.

Antigamente, para as pessoas viverem por muito tempo, **“Toto I’piup”** tirava um pouquinho do miolo da cabeça da criança, quando ela ainda tinha a moleira bem molezinha, e colocava na macaloba. Fazia só um burquinho na moleira, tirava um pouquinho do miolo e fechava de novo. Todas as pessoas tomavam dessa macaloba para quando morressem, voltassem a viver de novo.

Um índio curioso, foi vigiar o que o **“Toto I’piup”** estava fazendo. Viu que ele colocava um pouquinho do miolo da criança na macaloba e contou para todos da aldeia. Aí as pessoas não queriam mais beber a macaloba. **“Toto I’piup”** castigou o índio curioso e não colocou mais o miolo na macaloba e foi embora para o céu. Por isso, a gente quando morre não volta mais.

Na’mêk kap mabexép Kanã Xet

Xagaropiwãw Arara, Xia Mot e Ot xára

Mâyamât **“Toto I’piup”** tap mãm yané na’mêk kap mán, marixá kap móm ‘oa yet xo’ mây mãm werem to’wa. Yoro pe’ pe’ a’yaba nanin on ‘a’ pe’ to’wa kôam iya ‘a’ xiwet ‘a’ pe’ to’wa kôam a’yaba.

Pami (Gavião) tap na’mêk kap xa’yok mán yané tap Pagây (Zoró) pihmãm to xahwero ma’i kanãp. I’xára ká’ mây nãn nãt “ ‘et tin mây mãm nakôm ãa’ na’xot pew ma’kôma na’mêk kap pák, nakôm ãa’ nahek ká’ xoropia parak to’wa ãa’ naxot úy ‘nãt to’wa.

I'pay yâye yet nât ibara'kâga kanâkam to'wa “ Toto I'piup” ‘et nakôm ãa’ na'xot ma'kôm na'mêk kap ‘oa ã to'wa, to'wa.

Kanây i'tâ wa'ye “Toto I'piup” toba kûgomât kanã makõma, kûgomât kanã ma'kõma to'wa yâ “Toto I'piup ‘et ã to'wa. Kanây “Toto I'piup” ‘et xiret otoy to'wa toya'wara, narawen pe' kây. Kanây yet tik mîn i'pak kanâp ibara'kâga.

Macaloba de cará

Receita de Rosilene Xaga Úp Arara

Ingredientes: Cará, água e batata-doce.

Modo de preparar: Descascar o cará e cozinhar com bastante água. Depois do cará cozido, ralar sobre ele um pedaço de batata-doce crua para adocicar. Em seguida, pisar bem o cará com concha de bambu. Depois coar numa peneira. Ao coar, ir colocando um pouco de água morna na massa, que já está na peneira, para facilitar a peneiração. A macaloba deve ser tomada fria ou gelada. Pode guardá-la na geladeira, em garrafas pet.

Na'mêk kap xa'yõk

Xaga Úp

Ya'mo pega, kanây to'wa a'tûra, A'wi yâye to'wa pe'tik wíup yaba a'pák amabe'wira. Kanây to'wa kõam ya'mo yága xipék ká' mã, kanây to'wa ka mawûya ma'pe go'go ká' pe'. Ka mawûya kanâp kõam ixû yakõp mã apa'pãn pe', ma'pe go'go ka' pe'. Kap tégat yâye koto pemóm kap ‘oa. Garrafa pap pe' yep kap xamã kõam ka mabitiga geladeira ‘a'pe.



Macaloba de mandioca

Receita de Mariazinha Arara

Ingredientes: Mandioca, batata-doce e água.

Modo de preparar: Descascar a mandioca, lavar, cortar e cozinhar, sem sal. Se quiser, pode ralar um pouco de batata-doce crua e colocar junto. Coar a macaloba numa peneira. Ao coar, pode ir colocando um pouco de água para a massa a ser coada não ficar muito grossa. Tomar a macaloba fria.

Na'mêk kap manĩ kap

Minã Arara

Manĩ pega, 'a'xara a pia péya, kanãý to'wa a'túra i'tâ a'yay yat yâyey yet tina'yaba kãm kanãý, pe'tik ká'yaba to'wa manĩ pák, a'wi yâye yet na'mêk kap mawûya ma'pe go'go ká' pe'. Kap mawûya kanãý ixû mã kãm.



Na'Mêk Kap

Receita de Arõy, escrita por Júlia Otero dos Santos¹

Na'mèk kap é sempre feita por uma mulher, às vezes ajudada pelas filhas solteiras, em sua cozinha, em área externa à casa. A mulher que efetivamente cozinha a macaloba não pode estar menstruada. A fabricação da bebida começa com uma ida à roça para tirar o cará, o milho e/ou a macaxeira, já com o intuito de prepará-la. O preparo da macaloba por vezes inicia-se no mesmo dia da colheita, porém, o mais comum é que ocorra no dia seguinte.

Uma grande panela, *ma'è bap*, é enchida com água e colocada no fogão improvisado, no fogo. Enquanto a água esquenta, descasca-se a macaxeira, para em seguida lavá-la e picá-la em pedaços. A macaxeira picada é colocada para cozinhar na panela que se encontra no fogo, processo que demora mais de duas horas.

Quando a macaxeira já está praticamente cozida e *ma'è bap* continua sobre o fogo, uma pequena quantidade é retirada e colocada em uma panela pequena, *ma'è ûp*. O conteúdo desta é então amassado com um grande bastão de madeira, *xipék ká*. A macaxeira continua no fogo enquanto adiciona-se à macaxeira amassada na panelinha uma ou duas batatas-doces raladas e um pouco de açúcar.

Depois de cozida a mandioca, retira-se a panela do fogo e adiciona-se um punhado de açúcar e uma ou duas batatas raladas na hora, na grande panela. Uma boa quantidade de água também é acrescida. Por fim, a batata ralada sobre a macaxeira reservada na panela pequena é despejada na grande panela. Peneira-se, então, o conteúdo do caldeirão em um grande recipiente no qual a *na'mèk kap* será armazenada. Na medida em que se vai peneirando, acrescenta-se mais água.

¹ Julia Otero dos Santos, mestre (2010) e doutora (2015) em Antropologia Social pela Universidade de Brasília. Desde 2010, realiza pesquisa com os Arara, tendo escrito a tese “Sobre mulheres brabas, parentes inconstantes e a vida entre outros: a Festa do Jacaré entre os Arara de Rondônia”.

Na'Mêk Kap

Julia: Mateye' ģa'¹

Ma'pây ģa' mǒm na'mêk ka tûn, kanãy to'wa ģa' at owê ģa' pay nã kōam ģa' at kanã toba ģa' at kayaro pe'. Ma'pây ģa' mǒm na'mêk ka tûn. To' yã kanãp ģa' 'et i'ke nani na'mêk ka tûra.

Manĩ tamã pemãm nanin na'mêk ka tûra, ka tûn yat yã xák mãm ye' to'wa, kōam ka tûra. Ma'ê ka xú ka' pe' nanin ixû mã xan nã' pe' korem. Eyakóba yek to'wa ixû kây manĩ péga, kanãy nãt 'a' mã xû yakõp pe' to'wa.

Kanãy yet tin manĩ pa'wa'a' mãn nãt ixû yakõp pe' amawiba. Manĩ wi yâye ma'pây ģa' e't i'ke manĩ pe'ê ma'iba xan nã mapârâba, kanãy ģa' 'et íttem apa'pãn ûya ma'ê ka' ít ka' pe' wiri tâk nã. Kanãy ģa' 'et apa'pãn yága ma'ê ká' ít ká' pe', kanãy manĩ 'et kōam to' pe'ê yã manã xán nã pirem', apa'pãn yát yâye' ģa' 'et tin apa'pãn mã.

Ma'pe go'go ka' ģa' 'et tin ka mawûya.kanãyģa' 'et tin pe'tik pa'pãnmã, axuka (açúcar) to'wa kōam.

Manĩ wi yâye to'wa a'ûya xán nã mapârâba, kanãy ģa' 'et axuka (açúcar) mã xúrem pe'tik yaba to'wa a'pák kōam.

Ixû mã to'wa xúrem. Kanãy ģa' 'et tin pe'tik pa'pãn mã kōam manĩ pûk ppák' ma'ê ká' ít káp pe'. Kanãy ģa' 'et tin caldeirão pap pe' ka mawûya. Kanãy to'wa ka mayã ma'ê ká' xú ká' pe' ka mawûya kanãp ģa' 'et tin ixû mayã íttem, íttem to'wa ka pák.



Fotos: Júlia Otero

Macaloba de nosso milho

Receita de Tereza Arara

Ingredientes: Nosso milho, água e batata-doce.

Modo de preparar: Buscar o nosso milho verde na roça. Descascar o milho lá mesmo. Colocar no panelo e trazer para a aldeia. Ralar o milho no ralo comum ou no ralo de paxiúba de sete pernas. Colocar numa panela grande e misturar com água, mais ou menos metade massa de milho e metade de água. Colocar no fogo e mexer com concha de bambu. Ir mexendo. Depois experimentar. Se estiver bem gostoso é porque está bom. Depois, quando estiver frio, colocar um pouco de açúcar. Quando não tiver açúcar colocar um pouco de batata-doce crua ralada, quando ainda estiver cozinhando. Tomar frio.

Nãya manẽ xû

Xĩn Arara

Nãya manẽ ara naxey pe'. Nãya pega kanapem. Nãya ximã namón ká' pe' ara' on nãt to'wa. Kanãy to'wa nãya yaba yorope' pe'. Kanãy to'wa, kãm a'mã ixû ma'ẽká' pe' pot, pot 'ã, yek to'wa, weri, weri to'wa kãm. Ka téga yãye to'wa axuka mã kãm. Kap kãwãm ahyã to'wa kãm, axuka kãt i'ke ye' to'wa pe'tik ká' mã kap pák.

Macaloba de nosso milho verde

Receita de Luiza Arara

Ingredientes: Nosso milho verde, água.

Modo de preparar: Primeiro, ralar o nosso milho verde no ralo de paxiúba de sete pernas. Depois, lavar os sabugos na água para aproveitar o resto do milho que ainda ficou nos sabugos. Colocar a massa numa panela bem grande com água, mais ou menos metade de água e metade de massa. Ralar um pedaço de batata-doce crua e colocar junto. Colocar para ferver. Ir mexendo para não grudar no fundo. Para saber se o milho já está cozido, experimentar um pouquinho. Se estiver bom, tirar do fogo e deixar esfriar. A sugestão é convidar os parentes para tomarem a macaloba.

Nāya kût xû

Xere yāy Arara

Nāya yaba ‘yet tin werem on ‘a’ pe’. A’yay yāye yet tin yāyā paba xára paba pa’pān ūya. Ma’ě ka xú ká’pe’ ixû pák pe’tik wíup yaba kanāy to’wa amatēna kanāy weri, weri to’wa, ka xāy pekûn a’pem to’wa. Nāya wi yā yet tin nāya kap nō ‘oa. Kap wi yāye yet tin kap ūya xán nā mapârâba, kap matéga, kanāy yet i’yat tap xeyega na’mêk kap ‘oa ã ya’.



A macaloba pronta para servir.

Macaloba de nosso milho seco

Receita de Luiza Arara

Ingredientes: Nosso milho, água e batata-doce.

Modo de preparar: Primeiro, debulhar o milho. Depois, colocar o milho pilado numa panela bem grande, encher de água e deixar ferver de um dia para outro. Ir sempre repondo a água para não secar. Mexer de vez em quando para não grudar no fundo. Quando o milho estiver bem cozido, acrescentar um pouco de batata-doce ralada. Ir sempre repondo a água para não deixar secar. Deixar a panela com o milho no fogo. Preparar o pilão. Limpá-lo bem e colocar na sua borda casca da folha do açaí, para o caldo do milho não transbordar na hora de machucar. Colocar parte do milho cozido no pilão e ir machucando-o com a mão de pilão, rodeando a mão de pilão pelas bordas do pilão. Quando o milho já estiver bem machucado, peneirá-lo, com seu caldo ainda meio quente. Reservar a massa do milho que foi peneirado. Fazer isso com todo o milho cozido que está no caldeirão no fogo. Depois, colocar de novo a massa do milho que já foi peneirado no pilão. Acrescentar um pouco de água morna e machucá-lo de novo e depois peneirar.

Repetir esse processo por 3 ou 4 vezes até a massa do milho virar um bagaço. Deixar o caldo, que é a macaloba, esfriar, e depois tomar com os parentes.





Nāya manẽ xárãg̃

Xere Yãy Arara

Nāya kap pára werem. Kanãy to'wa nāya kap mōy mayã ma'ẽ ká' pe'.

Kanãy to'wakap ma tẽma Kanã xap mabe'xûra Ixû mã mōmnem kap xû pay a'pem to'wa,
Kap weri weri to ka kōam kap xãy pe kûn a'pem to'wa.

Nāya kap wi yãye to'wa pe'tik mã kap pák, Pãn ká' ya'mẽya tug ka koro'pe'.

Kanãy nãt nāya kap mayãtuḡ ká' to'wa. Kanãy to'wa ka yága tuḡ ká' xáp mã'.

Kap pa'pãn pe yát yãye ye' to'wakap mawûya ma'pe go'go' ká' pe' Ka pa'pãn peyák kap
mãm yága kanãkam kōam maggot to'wa. Ixû yakóḡp mayã kap pa'pãn pe' kōam.

Kanãy to'wa ka yága kanãkam kōam, Pa'pik koya yet tin kap pa'pãn yága. Ka tégat yãye
to'wa I'yat tap xeyega ka 'oa ã to'wa.



Macaloba nas festas

Sem macaloba não tem festa!!!

Angela Arara

A macaloba é uma bebida que faz parte do dia a dia do povo. Quase sempre uma mulher tem na sua cozinha uma macaloba doce para consumo da família e para oferecer a alguém. Quando chega uma visita, logo lhe é oferecida uma cuia com macaloba bem gelada.

A bebida também se destaca nas festas, especialmente na Festa do Jacaré. Sem macaloba, não tem Festa do Jacaré! Nesse caso, a macaloba é preparada como as outras, mas é fermentada por uns três dias, numa panela ou pilão, tampada e sem mexer. Aí ela fica um pouco azeda e com certo teor alcoólico. Ajuda para animar o povo, ficar unido e dançar por várias noites.

O dono da festa é quem providencia a macaloba. A mulher faz e o homem distribui. Quando é uma festa maior, as outras famílias também contribuem e trazem a sua parte para a casa do dono da festa.

Na Festa do Jacaré também tem muita carne de caça. O dono da festa coordena o trabalho dos homens para a caçada. Na aldeia, a carne é moqueada e reservada para a festa. Geralmente, o cacique e os pajés são os que convidam as pessoas para comerem e as mulheres servem a comida.

Na'mêk kap na'na Kanã pe'

“Na'mêk Ka top mãm na'na kanã 'et i'ke toyã”

Nakûra wĩrig Arara (Yaw)

I'târap tap at kanã manẽ na'mêk ka nãn.

Ma'pây tap mâk na'mêk ka tayãn toat ka'a'a' pe', i'tá, i'yat tap wi nãt to'wa.

I'yat tap na'ti yâye tap 'et ttoat tap wira ibena op kanãp kãm.

Kanãy pe' yet tin kãm na'mêk kap 'oa wayo at na'na kanã pe' nanin.

Na'mêk ka tóp mãm wayo tawãw ka' 'et i'ke toyã, wayo ta'a nãt yet i'kõna na'mêk ka xa'yõk mã ka tûra, pagon tóptem ka xet to nã ma'ẽ ká' pe' ka mãya tuğ ka pe' to'wa kõam ka xa'tã, I'tã ka kûn tin i'ke. Kanãy ka 'et to xa'yõga i'yat tap mawãw nã tap mabenaoba.

Na'na kanã kóa na'mêk ka tûra ã to'wa, ma'pây ģa' ka tûn, kanãy ma'wût 'et ka pẽmaya tokõna.

Na'na kanã xú kanã yãn yãye' i'yat tap páy 'et wiri kanã páy tatia kõam.

Wayo at kanã pe wiri kanã to' 'ep toyã xúrem, kayaro pe' tap 'et xĩm pe'ûra na'na kanã pûya.

I'yat xú' nanin i'yat tap xeyeat agóa'pât pihmãm, xĩm 'oa ã to'wa, ma'pây tap kãy ta wira ã to'wa.



Receitas de Peixes



Peixe assado na palha

Receita de Maria Arõy Arara

Ingredientes: Peixe, palha de sororoca e esteira de palha de babaçu.

Modo de preparar: Tratar o peixe e salgá-lo. Fazer uma esteira com palha de babaçu. Colocar o peixe na palha da sororoca e depois sobre a esteira de palha de babaçu. Amarrar bem com envira. Colocá-lo na grelha ou barra de ferro em cima de bastante brasa. Ir virando para assar bem de todos os lados. Quando a palha estiver bem dourada e quando não estiver mais pingando água e quando estiver bem maneirinho/levinho é porque já está assado. Tirar da grelha, abrir a palha e comer. Pode comer com mandioca, com beiju assado, ou qualquer outra comida.





Ip pāk pe'tūt paya pe

Arõy Arara

Ip pāk pe'tut nāt to'wa a'péya paya xû'pe' a'pāk pe'tûra kanãy to'wa ip mayã pere'o ká' pe'.

Kanãy nāt paya ká' pe' amayã to'wa. Kanãy to'wa a'pāk ya'mēya magope mã. Kanãy to'wa xán nã' pe' abe 'tûra.



Peixe assado somente na folha da sororoca



Receitas de Carne de Caça



Carne moqueada

Receita de Rosimar Arara

Ingrediente: Carne de caça.

Modo de preparar: Tirar o bucho da caça e cortar as principais partes, deixando o couro e os pelos. Fazer um jirau e fazer fogo com bastante brasa. Colocar essa carne em cima do jirau, e ir virando de vez em quando. Se for muita carne deixar moqueando bastante tempo. Lembrar de sempre ir virando para não queimar e para assar de todos os lados. Depois de moqueado pode também cozinhar um pouco com bastante água e, nesse caso, pode colocar um pouco de sal.

Xĩm xãrağ

Xabéya Bót Arara

Xĩm kun ûya, kanãy to'wa apiapéya xato tĩga, kanãy nãt ape'túra to'wa, Kanãy to'wa ama'pera a'pãgat a'pem t'wa xato pe'. Xúrem ahyâ xĩm ye' to'wa ape'yãn xato pe' to'wa a'pãgat a'pem to'wa a' toba kãm a'wi yãye to'wa xato ay a'ûya a'tũn na to'wa. A'túra kanãy xáw (sal) mã a'pák.

Carne assada na grelha



Paçoca de carne de porcão

Receita de Maria Arõy Arara

Ingrediente: Pedaco de porcão.

Modo de preparar: Moquear um pedaco de porcão ainda com os pelos. Depois, tirar os pelos. Desossar. Pisar a carne desossada no pilão até formar uma paçoca. Comer com mandioca cozida ou qualquer outra comida. É possível substituir a carne de porcão por outra carne. Por exemplo, substituir por carne de tatu assado.



Xĩm xãrağ mõy

Arõy Arara

Xĩm xãrağ mõy Xĩm xakû to'pe'tûra a'xap xit mãm pihmãm, a'wi yâye to'wa abeon ûya.

Kanãy nãt 'a'mõy pẽya to'wa, kanãy nãt a'mõy 'oa xet xi nã to'wa.



Receitas de Mandioca





Farinha de mandioca



Cícero Arara – torrando a farinha de mandioca



Farinha puba

Receita de Marli Peme Arara

Ingrediente: Mandioca.

Modo de preparar: Arrancar a mandioca com cuidado. Levá-la para perto do local onde será posta na água para amolecer. Cortar as pontinhas da mandioca dos dois lados para amolecer mais rápido. Colocá-la em sacos de fibra, mas também pode ser direto na água represada. Colocar esses sacos com a mandioca na água. Pode ser num cantinho do igarapé, igapó ou em caixas d'água. Deixar nessa água por uns três dias. Quando ela estiver bem molinha, tirar da água e colocá-la num vasilhame. Nesse momento, ir tirando a casca da massa, deixando só a massa no vasilhame. Esfarelar bem a massa. Depois colocar essa massa numa prensa para enxugá-la. Se for pouca massa, deixá-la por umas 3 ou 4 horas na prensa. Se for massa para umas 3 ou 4 sacas de farinha, deixá-la na prensa de um dia para o outro. Nesse tempo, ir sempre apertando a prensa. Depois, tirar a massa da prensa e colocá-la no vasilhame e peneirá-la. Nesse meio tempo, o forno já deve estar bem quente e untado com um pouco de gordura. Quando tiver uma porção de massa peneirada, colocá-la no forno e ir mexendo sem parar. Pode mexer com remo ou rodo apropriado. Quando estiver bem sequinha e de uma cor só, a farinha já estará pronta. Tirar do forno e deixá-la num vasilhame até esfriar. Torrar toda a massa peneirada num dia só. Depois de fria, ensacá-la.

Parĩa mõi

Peme Arara

Mayók tâga kopáttem, kanãy to'wa ara'a ixû pa'pe kây ama'kõy nât to'wa. Ama'kõy nât to'wa werem ana'kap piapéya, a'píri nât këyrem to'wa, xak ká' pe' aximã kõam ama'kõy nât to'wa mekõm mãm kõam ama'kõm kõam ixû pem pagon tóptem a'ket to' nã amayã, ixû pe', a'píri koto pe'mõm a'ûya.

Carne de paca com mandioca

Receita de Mariza Arara

Ingredientes: Carne de paca e mandioca.

Modo de preparar: Tratar a paca e cortá-la em pedaços. Temperar e cozinhar até amolecer. Depois colocar a mandioca descascada em pedaços pequenos e cozinhar bastante. Comer quente.

Yaba tûra manĩ pák

Xagaropiwãw

Yaba pëya kanã y to'wa paraíttem axakû to'piapéya. Kanã y to'wa ama kãwara a'tûra amapíruba. Kanã y to'wa manĩ xa'kot piapéya paraíttem axa'kot tûra yaba pák.



Mandioca assada





Receitas de coletas da mata



O gongo e a castanha do Brasil na folha de sororoça





Gongo assado na folha de sororoca

Receita de Marina Arara

Ingredientes: Gongo e folha sororoca.

Modo de preparar: Ir no mato procurar o coco de babaçu já caído no chão. Cortar o coco com facão e recolher o gongo numa folha de sororoca. Na aldeia, fazer uma trouxinha de gongo na folha da sororoca. Amarrar com tiras da folha de babaçu. Depois assar na brasa, sobre uma grelha. Ir virando até a folha ficar bem dourada. Tirar da folha e comer com mandioca, batata, farinha ou qualquer outra mistura. Pode também torrar o gongo numa frigideira, com a sua própria gordura ou assá-lo no espetinho.



Ma'tek ka pe'tût ká' pere'o ká' pe

Marina Arara

Naxo pe' ma'tek
kap yega, kanãy nãt kap
pitãga to'wa iyá xará
mã to'wa, kap Pãt kap
móm terã pere'oká' pe'
kap pãk ma'ãt'nãt to'wa.
Kanãy to'wa kayaro pe'
kap pãk pe'tûra.





Castanha ralada e assada na folha da sororoca

Receita de Cida Yari Arara

Ingredientes: Castanha e folha da sororoca.

Modo de preparar: Descascar a castanha. Pisá-la bem no pilão. Amassar bem a castanha com a mão até formar uma massa. Colocar a massa na folha da sororoca. Amarrar a trouxinha com envira. Colocar na grelha em cima de brasas. Ir virando até assar de todos os lados. Comer com mandioca.



**Iyã kap mōy pe'tût kap pere'o
ká' pe'**

Yari Arara

Iyã kap pere'oká' pe', iyã kap péga, kanã y na tkap yaba yoro pe' pe', kanã to'wa kōam kap pa'pãn yága i'paro mã. Kanã nãt kap pa'pãn pãk pe'túra to'wa.

Ka ma'pera ka wi nãt páttem to'wa. Manĩ xi nã kap 'oa.



Receitas com banana

Mingau de banana de fritar

Receita de Suzete Yepa Arara

Ingredientes: Banana de fritar e água.

Modo de preparar: Descascar a banana de fritar bem madura (conhecida também como banana comprida ou banana da terra); cozinhar com água; quando estiver bem cozida, pisar com concha de bambu. Peneirar, ainda quente, com peneira de talo de tucumã. Pode beber quente ou frio.





Iwa manẽ xû

Yepa Arara

Iwa manẽ.

Iwa manẽ úppéga.

Kanã y to'wa iwa tûra werem, a'wi yâye to'wa a'yága xipék ká' mã.

Kap yakõp kokây kap mawûya ma'pe go'go ka' pe' kap yakõp 'oa yet tin, kap pitik'oa kõam.





Casas da Aldeia Paygap.



Casas da Aldeia Paygap.





Este livro foi desenvolvido nas aldeias Iterap e Paygap, com participação das comunidades, onde as mulheres ensinaram seus saberes sobre as receitas alimentares Karo Arara. Também foram registrados outros conhecimentos e práticas relacionados à alimentação, como a origem dos alimentos e alguns mitos. Na culinária Karo Arara os alimentos são aqueles vindos da roça, da caça, da pesca e da coleta na floresta. Tudo é saudável, sem muito sal ou açúcar, sem frituras. É orgânica, sem agrotóxicos. O livro faz parte do projeto “Cultura, Gestão e Gênero: Mulheres Arara buscando qualidade de vida”, desenvolvido pelo COMIN e apoiado por Pão para o Mundo – Áustria. Foi construído coletivamente com mulheres Karo Arara, com o apoio de homens, idosos, crianças e jovens, especialmente na logística e na degustação.



ISBN 978-85-7843-628-5



9 788578 436285