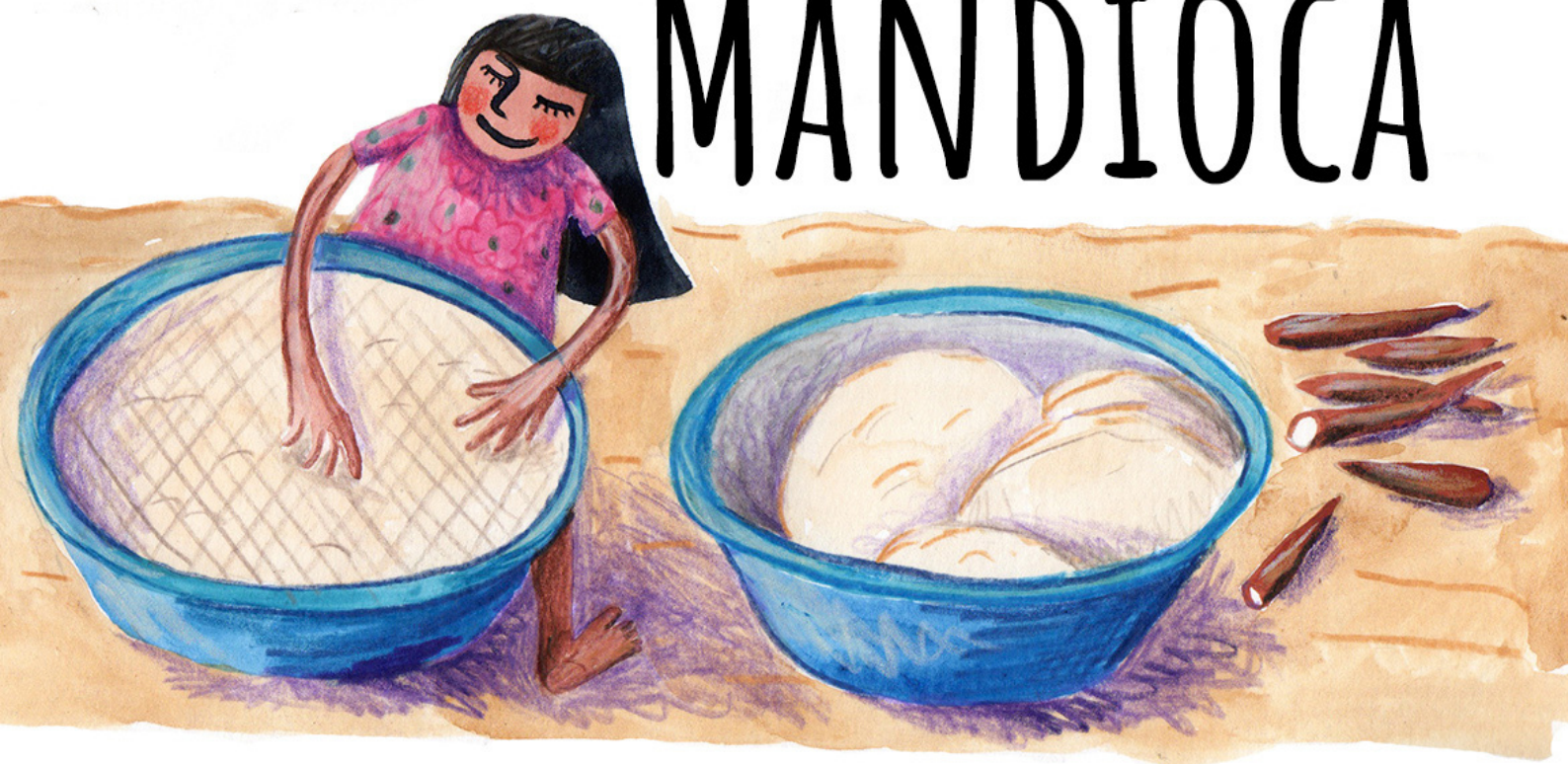




# MEMÓRIAS DA MANDIOCA



NÚCLEO DE APOIO ÀS ATIVIDADES DE  
CULTURA E EXTENSÃO SUSTENTAREA



## Universidade de São Paulo

Reitor: Vahan Agopyan

Vice-Reitor: Antonio Carlos Hernandes

## Faculdade de Saúde Pública - FSP

Diretor: Oswaldo Yoshimi Tanaka

Vice-Diretora: Carmen S. Grilo Diniz

## Coordenação-geral:

Aline Martins de Carvalho

Dirce Maria Lobo Marchioni

## Colaboradores:

Ana Garbin

Cristiane Costa

Gabriela Rigote

**Capa e ilustrações:** Rita Taraborelli

## Organização:

Alice Medeiros

Alessandra Nahra

Evelym Landim

Jennifer Tanaka

Jessica Gonçalves de Moraes

Letícia Gonçalves

Marsia Serrano

Melissa Yasmin Alves Tarrão

Mônica Rocha

## Edição e editoração:

Alessandra Nahra

## Revisão geral:

Mônica Rocha



P O R U M A V I D A

SIMPLES  
SAUDÁVEL  
SABOROSA &  
SUSTENTÁVEL



## Ficha Catalográfica

MEDEIROS, Alice et al (Org.). Memórias da Mandioca. São Paulo: e-Coleções FSP/USP. 2021. 26p.

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e autoria, proibindo qualquer uso para fins comerciais.

# ÍNDICE

<b>Introdução: Saudar a mandioca é preciso.....</b>	<b>2</b>
<b>Manifesto: Pelo reencontro do Brasil com a mandioca.....</b>	<b>3</b>
<b>Meu pai e o bolo de puba - Aline Martins de Carvalho.....</b>	<b>6</b>
<b>Na mesa da família - Cristiane Peverari Costa.....</b>	<b>7</b>
<b>Mandioca na agrofloresta - Ana Garbin.....</b>	<b>8</b>
<b>Todo mundo feliz e satisfeito - Letícia Gonçalves.....</b>	<b>9</b>
<b>Ela sempre esteve em mim - Evelym Landim Teixeira Uba.....</b>	<b>10</b>
<b>Aqui é macaxeira - Alice Medeiros Souza.....</b>	<b>12</b>
<b>No quintal de casa - Jessica Gonçalves de Moraes.....</b>	<b>13</b>
<b>Resgatar a mãedioca - Alessandra Nahra.....</b>	<b>14</b>
<b>Mandioca toda sexta-feira - Gabriela Rigote.....</b>	<b>16</b>
<b>Comida de vó - Mônica Rocha.....</b>	<b>18</b>
<b>Primeiros encontros - Marsia Dolores Serrano Sansó.....</b>	<b>19</b>
<b>Novas histórias com a mandioca - Jennifer Tanaka.....</b>	<b>21</b>
<b>Afeto, fortaleza e ancestralidade - Melissa Tarrão.....</b>	<b>23</b>

# SAUDAR A MANDIOCA É PRECISO

O Sustentarea é um núcleo de extensão da Universidade de São Paulo dedicado a estudar sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis. Composto por pessoas de diversas formações, mas com ênfase em Nutrição, o núcleo foca em produzir conhecimento sobre o que é uma alimentação saudável e sustentável, que tipo de alimentos, hábitos, processos e comportamentos a compõem, e como transformar os sistemas alimentares atuais — que não são nem saudáveis, nem sustentáveis. Em nossas conversas, invariavelmente chegávamos nela: mandioca, aipim, macaxeira. A "Rainha do Brasil", como disse o historiador Câmara Cascudo. A partir da constatação da importância desta raiz e da proporcional falta de destaque que tem (tanto em termos nutricionais quanto sociais, ambientais e políticos), em 2020 foi criado oficialmente o grupo da mandioca dentro do Sustentarea.

Este livreto traz histórias das relações de mentoras e membras do Sustentarea com a mandioca. São memórias de afeto, de cooperação, de acolhimento. A mandioca fala da cozinha, da roça, do quintal, da floresta; de comida para o corpo, o coração e a alma. Da força de um alimento ancestral e originário desta terra que veio a ser chamada de Brasil, e que tem o potencial de promover segurança e soberania alimentar em sistemas de agricultura regenerativa.

As mulheres e a mandioca têm muita história compartilhada. Agradecemos as membras e mentoras que decidiram gentilmente compartilhá-las conosco. Esperamos que esta seja a primeira de uma série de publicações do Sustentarea sobre a Rainha do Brasil. Porque saudar a mandioca é preciso.

**Alessandra Nahra**  
Mentora Sustentarea

# MANIFESTO: PELO REENCONTRO DO BRASIL COM A MANDIOCA.

Espécie local, nativa da América do Sul, a mandioca foi domesticada pelos indígenas e, posteriormente, espalhada ao longo do território que hoje chamamos Brasil. A mandioca alimentou os povos originários de Norte a Sul do país e foi um importante ingrediente na caldeirada cultural que formou a nação brasileira.

Nos dias atuais, a mandioca e os seus modos de fazer são patrimônio de povos e comunidades tradicionais. Em todo o país, ela é conhecida por diferentes nomes: macaxeira, aipim, mandioca, entre outros; e por seus produtos, como as farinhas dos mais variados tipos, polvilhos, goma, tapioca, sagu, tucupi, etc.

Apontada pela FAO (2013) como a cultura agrícola do século 21, a raiz é um alimento versátil, acessível e nutritivo. Ao mesmo tempo, seu cultivo é resiliente e adaptado a solos e condições climáticas variadas, sendo tradicionalmente associada a sistemas produtivos biodiversos, sustentáveis e regenerativos. No Brasil, é produzida principalmente pela agricultura de base familiar e agroecológica, com fartas colheitas que possibilitam múltiplas formas de beneficiamento e preparo.

Sob a ótica da soberania alimentar, a mandioca é um alimento com importância política. Apesar de já ter sido chamada de "Rainha do Brasil", atualmente não ocupa lugar de destaque na mesa dos lares brasileiros, sobretudo nas regiões Sul e Sudeste do país. De forma geral, os inquéritos alimentares nacionais apontam que o consumo médio de mandioca e seus produtos, como a farinha, vêm diminuindo ao longo dos anos.

Este ingrediente que faz parte da nossa história, da nossa cultura e dos nossos afetos tem potencial para ganhar espaço nas preparações de *chefs* famosos, nas prescrições dietéticas de nutricionistas, nas salas de aula e pesquisas dentro da universidade, nos programas de incentivo agrícola e nas políticas públicas de combate à fome e insegurança alimentar.

Nascido dentro do Sustentarea - Núcleo de Apoio às Atividades de Cultura e Extensão da Universidade de São Paulo (USP), o grupo da Mandioca tem por objetivo estudar a importância da mandioca na história e na formação do país, entender os caminhos que a raiz percorreu desde antes do período colonial até os dias de hoje e, principalmente, provocar debates e reflexões.

Acreditamos que a mandioca pode contribuir para a formação de um sistema alimentar saudável, sustentável e justo, capaz de alimentar o povo e fortalecer pequenas e pequenos agricultores.

Pretendemos promover a mandioca como base alimentar do campo e da mesa de brasileiras e brasileiros. Queremos que a mandioca possa gerar cada vez mais trabalho e renda - nas lavouras, nas casas de farinha e nas cooperativas de produção e beneficiamento. Almejamos fomentar o reencontro do Brasil com a mandioca, dos modos de fazer e suas receitas com as histórias e memórias que as permeiam e se misturam à história do Brasil.

Desejamos que ela se torne cada dia mais popular de Norte a Sul do país, entre aqueles do campo e da cidade, para esta e as próximas gerações, e esteja presente com destaque no nosso prato - como o alimento rico, acessível e versátil que é, e também como um símbolo da emancipação, soberania e segurança alimentar.

Queremos, enfim, resgatar e saudar a mandioca - do jeito que a rainha sempre mereceu.

#### **Referências:**

FAO. **Save and Grow: Cassava A guide to sustainable production intensification**. 2013. Disponível em: <http://www.fao.org/ag/save-and-grow/cassava/en/1/index.html>

IBGE. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil** / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro, 2020.

IBGE. **Censo Agropecuário 2006 - Agricultura familiar**. Rio de Janeiro, 2006. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=750>

Luís da Câmara Cascudo. **História da alimentação no Brasil**. São Paulo: Editora Global, 2004.

# SAIBA MAIS SOBRE PRODUÇÃO E CONSUMO DA MANDIOCA

Mais de 80 países a produzem e o Brasil participa com mais de 15% da produção mundial (Brasil, 2015).



**4,5 MILHÕES DE TONELADAS**

Esta foi a quantidade de mandioca produzida pela agricultura familiar em 2017, segundo Censo Agropecuário do IBGE.



**6,5 MILHÕES DE TONELADAS**

Foi a produção total de mandioca em 2017. A agricultura familiar teve uma participação de 69,6% dessa produção.

## 35,2% REGIÃO NORTE

Em 2019, a maior produção brasileira foi na Região Norte, seguida pela Região Sul (25,2%). Pará (21,2%) e Paraná (18,2%) são os principais estados produtores (IBGE, 2019).

Segundo dados da POF 2017-2018, a média de consumo da mandioca foi de 21g/dia na população brasileira. Por região do país, o consumo de mandioca varia de 11g/dia no Sudeste e 48g/dia no Norte (IBGE, 2020).

## QUEM CONSUME?



A área rural consome duas vezes mais farinha de mandioca que a área urbana. A frequência de consumo de farinha de mandioca no Norte é duas vezes a do Nordeste (40,6% na Região Norte, 20,1% no Nordeste e, no máximo, 4% no Sul, Sudeste e Centro-Oeste). Brasileiros com menor renda consomem mais farinha de mandioca (IBGE, 2020).

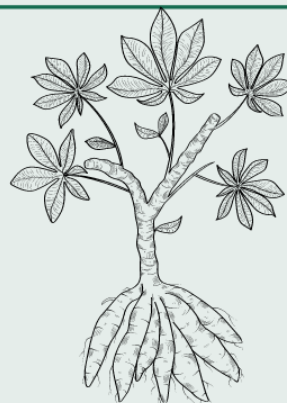
## ELA ESTÁ PERDENDO ESPAÇO NA NOSSA MESA



A farinha de mandioca (2,332 kg por pessoa/por ano) foi um dos produtos que apresentaram os maiores percentuais de queda na aquisição média per capita, 70% entre a POF 2002-2003 e 2017-2018 (IBGE, 2020).

## UM ALIMENTO, VÁRIOS NOMES

Mandioca, macaxeira, aipim, uaipi, castelinha, macamba, pau-de-farinha, pão-de-pobre, mandioca mansa, mandioca brava... E na sua região, como chama?





## MEU PAI E O BOLO DE PUBA

Nunca gostei muito de mandioca, pois acho que fui pouco exposta a ela desde criança. Lembro da minha avó fazendo apenas frita, e de vez em quando...

Fui ter mais contato com a mandioca com o Sustentarea, ouvindo as histórias, estudando, ouvindo *lives* de puba! Eu nunca tinha ouvido falar nisso, mas o que mais me encantou foi que descobri que meu pai sabia o que era **puba**, pois quando ele morava no sertão nordestino ele plantava mandioca, e a mãe dele deixava na água até a mandioca ficar “podre” (como ele me contou), e aí virava a puba pra fazer bolo! Perguntei se era bom, e ele disse “ô”!

Para minha surpresa, um dia desses achei na feira perto de casa a **farinha de mandioca pubada** pra fazer o bolo! Preparei o bolo na casa dos meus pais e ficou muito gostoso no nosso café da tarde de domingo!

Foi um super reencontro de pai e filha por meio da mandioca, hehe!  
Até hoje continuo comprando a farinha e levando bolo pro meu pai relembrar da infância!

**Aline Martins de Carvalho**

Nutricionista, professora da Faculdade de Saúde Pública da USP  
e coordenadora do Sustentarea





## NA MESA DA FAMÍLIA

A mandioca sempre esteve na mesa da minha família. Me lembro que minha mãe e minha avó a compravam na feira ou diretamente com o vendedor que passava no portão de casa e que, muitas vezes, meu avô as trazia da chácara.

A mandioca sempre fez parte do hábito alimentar da minha família e a consumíamos de diferentes maneiras. Chego até a salivar só de lembrar da **mandioca cozida** mantida no escorredor para extrair o excesso de água antes de fritá-la. Por outras vezes, eu a comia só cozida mesmo... fecho os olhos e me lembro dela derretendo na minha boca, bem amarelinha. Que delícia!

Ela me traz ótimas lembranças da minha infância e, ao mudar de país, era bem difícil encontrá-la. Porém, quando a encontrava, ficava igual uma criança e acabava comprando quase toda a quantidade disponível, rs.

Hoje adoro preparar **escondidinho de mandioca** e nas minhas aulas com crianças sempre que possível transfiro essa minha paixão pela a mandioca para eles.

**Cristiane Peverari Costa**

Membra do Sustentarea desde 2021. Nutricionista e pós-graduada em vigilância sanitária, MBA em alimentação e Gestão da Qualidade



## MANDIOCA NA AGROFLORESTA

Durante minha infância me lembro de passar bons momentos, junto com meus irmãos, ao redor dos meus pais em um bar da família. Lá minha mãe cozinhava muitas gostosuras, dentre elas uma **coxinha de mandioca** que era um sucesso no bairro. Até hoje pedimos para ela fazer essa coxinha pra gente.

Mas só fui me dar conta que essa mandioca vinha da nossa roça depois de adulta, quando passei a olhar pra essa terra com admiração. Fiz uma formação em agrofloresta onde enxerguei o papel dessa espécie dividindo lindamente o espaço com diversas outras e, com esse conhecimento, passei a fazer parte ativamente do cultivo nessa terra da família junto com meus pais.

A colheita de mandioca lá no sítio é sempre um evento que ficará marcado na memória afetiva do meu filho. Ele participa se divertindo muito, na expectativa de vê-la surgindo da terra. Depois senta ao lado do avô e o observa descascando a mandioca. Pede até para prová-la crua mesmo. Esses dias plantamos mandioca em um grande formigueiro que estava bem no meio do quintal. Além de espantar as formigas, suas folhas fizeram parte da paisagem do quintal por muito tempo e depois colhemos uma bela mandioca.

E assim hoje em dia vivemos essa abundância que a roça de mandioca cultivada com diversas outras espécies nos proporciona. Plantamos, colhemos juntos e temos o privilégio de dividir a colheita com vizinhos e amigos.

**Ana Garbin**

Membra do Sustentarea desde 2021.

Engenheira de Alimentos e co-fundadora da Alimenteia



## TODO MUNDO FELIZ E SATISFEITO

Uma das lembranças de infância que eu mais gosto é a dos meus avós hidratando polvilho para fazer **tapioca**, principalmente porque na hora do cafezinho da tarde bastava uma frigideira e um pouco de manteiga pra deixar todo mundo feliz e satisfeito. No café da manhã o ritual era praticamente o mesmo, mas de vez em quando a tapioca dava lugar ao cuscuz ou ao pão francês. Já na hora do almoço o destaque era a **farinha de mandioca**, um item completamente indispensável, e provavelmente não há ninguém da família que discorde disso.

E para somar às memórias de infância, nos últimos cinco anos eu aprendi um pouquinho mais sobre a mandioca, pois meus pais começaram a cultivá-la graças ao interesse da minha mãe por plantas/hortas e a generosidade de alguns vizinhos que cederam as mudas. A colheita costuma ocorrer entre os meses de agosto e setembro e a melhor parte é que dá pra presentear bastante gente da família e os amigos.

Estes são alguns dos motivos que tornam a minha relação com a mandioca totalmente afetiva. Foi só depois de entrar na faculdade, em meio às aulas do curso de nutrição, que eu me deparei com a importância sociocultural e econômica que ela tem no Brasil. Por isso, como uma nova integrante do grupo da mandioca, eu espero aprender ainda mais durante esse ano e ajudar de alguma forma no processo de valorização desse produto que é nacional, versátil, nutritivo e muito saboroso!

**Letícia Gonçalves**

Membra do Sustentarea desde 2020. Graduanda do curso de nutrição da FSP/USP



## ELA SEMPRE ESTEVE EM MIM

Assim como para muitos brasileiros, minha história com a mandioca tem laços muito fortes, cheios de afeto e resistência.

Ela sempre esteve em mim: tendo crescido em uma cidade muito pequena do Sul de Minas Gerais (Seritinga), em um desenho familiar de tratos com a terra, na mesa sempre tinha uma mandioquinha ou algum de seus derivados. Coisa boa que era ela recém cozida ainda quentinha passada no açúcar ou regada com melado. Frita, o pão de queijo tradição nos festejos da família, uma boa leva de farinha por cima da macarronada como eu amava. Vinha do quintal dos avós, dos plantios do pai ou dos parentes e vizinhos que sempre tinham uma porção pra compartilhar.

Biscoito leve de polvilho era especialidade da Tia Elza (registro aqui minha imensa saudade), que pra fazer o biscoito plantava a mandioca, colhia, beneficiava para obter o polvilho, e daí então preparava o biscoito pra encher as latas, e a merenda estava garantida para acompanhar o café. Tia Elza é minha rainha da mandioca, preparava de um tudo com essa raiz-mãe maravilhosa. Passar os fins de semana com ela na roça com certeza fortaleceu em mim esse amor pela mandioca e os tratos com a terra.

E só recente eu percebi: eu fui crescendo, tia Elza foi chamada para o outro plano e me desliguei por muito tempo da importância e pertencimento da mandioca em minha vida. Porém, semente plantada um dia brota - e recentemente resolvi voltar às minhas origens e me relacionar com proximidade e consciência com a terra e sua abundância infinita. Voltei pra roça com a intenção de plantar para regenerar. E de repente cá estou, plantando, colhendo, beneficiando, comendo e falando de mandioca. Assim como fazia minha tia e um bocado da minha parentada.

Com todo esse movimento, um mundo vem se descortinando cada vez que descubro um jeito diferente de beneficiar e preparar pratos incríveis a partir da mandioca. Como cozinheira/culinarista a mandioca é hoje pra mim um ingrediente sobre o qual me debruço pra estudar, testar e me deliciar. Posso dizer que hoje ela é um alimento base das minhas refeições, difícil eu passar um dia sem comer mandioca em uma de suas infinitas possibilidades de preparo culinário. E assim eu percebi a mandioca correndo nas minhas veias e me trazendo todo tipo de memória. Ela sempre esteve em mim.

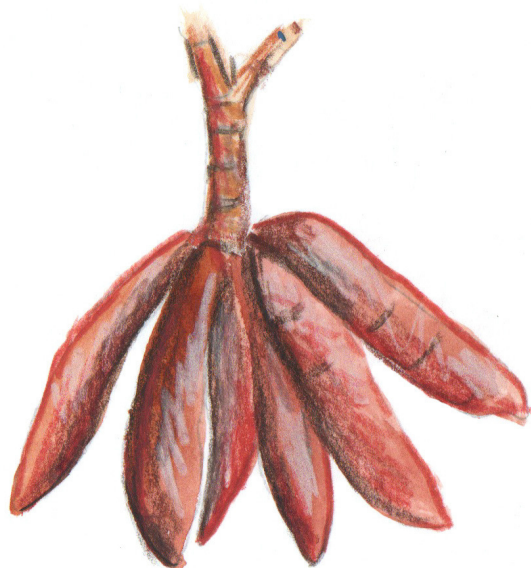
**Evelym Landim Teixeira Uba**

Membra do Sustentarea desde 2021. Culinharista, graduada em Geografia.

Pesquisa sobre mandioca e fermentação natural



## AQUI É MACAXEIRA



Oi, o meu nome é Alice, sou de Natal/RN e por aqui no Nordeste conhecemos esse alimento como macaxeira. Uma das receitas que minha mãe fazia e eu adorava era a **vaca atolada**. Comida de casa, de afeto, simples e saborosa, que esquentada e é boa, faça frio ou calor (e olhe que aqui já faz bastante calor). A receita além de tudo é rápida: ela cozinhava algum corte bovino, que não me recordo qual, na panela de pressão, e na metade do cozimento adicionava a macaxeira cortada, que absorvia o caldo de cozimento da carne e ao mesmo tempo ficava molinha e tornava o caldo mais espesso. Uma delícia!

Algum tempo depois, conheci o **pirão de queijo**, que adoro, e nada mais é do que o **purê de macaxeira com queijo coalho**. Bom demais com arroz de leite e feijão verde! E por falar em queijo, quando me tornei vegetariana descobri que uma das formas mais baratas de substituir este derivado do leite, numa adaptação que remete bastante ao gosto e às vezes até à textura, dependendo da forma de uso, era utilizando a macaxeira. Nessa receita, além do produto *in natura*, utilizam-se também dois produtos do processamento, o **polvilho doce** e o **azedo**.

Lembrando do polvilho, quase me esqueço de algo que é também fruto desse processamento. Aqui chamamos de **goma de tapioca** o subproduto da macaxeira extraído antes dos polvilhos doce e do azedo, que no caso é o polvilho hidratado. A **tapioca** é tão comum no acompanhamento do café da manhã/tarde/noite que nem sempre lembro que vem da macaxeira, inclusive já comi bastante tapioca recheada com **mandioqueijo**... a macaxeira em suas várias formas e subprodutos numa mesma receita. Amo!

Alice Medeiros Souza

Membra do Sustentarea desde 2021. Bióloga, de Natal, Rio Grande do Norte



## NO QUINTAL DE CASA

Minha memória em relação à mandioca começa quando, ainda pequena, lembro-me de brincar entre as folhas dos pés de mandioca plantados no quintal. Naquela época, era impressionante para mim o fato de que da terra saíssem raízes tão grossas e saborosas, sendo suas folhas tão finas e delicadas! Foi desde então que meu gosto por mandioca começou. Naquela fase da vida, a forma que eu mais gostava de consumi-la era frita, seja no almoço, no lanche da tarde ou a qualquer hora do dia, era sempre bom!

Lembro-me de que ter mandioca no quintal era também uma vantagem: se alguém ligasse que estava vindo nos visitar, era só colher um pé de mandioca que o café da tarde estava garantido! No entanto, também não era sempre que isso funcionava e dava para colher... (rs)

Enfim, a questão é que eu cresci e nos mudamos de casa. Já não havia mais quintal com terra, então conseqüentemente a presença da mandioca na minha alimentação também diminuiu. Mas diminuir não significa desaparecer. Há mandioca em casa em quase todas as épocas do ano, sempre que podemos comprar - se está frio, comemos **caldo de mandioca com costela**, se faz calor, comemos **cozida com açúcar** e por aí vai...

Hoje já adulta, estando na faculdade de nutrição, tenho a oportunidade de ter uma nova perspectiva sobre a mandioca ao descobrir sobre sua importância cultural e alimentar na formação de muitos povos. Por fim, da união de todas essas coisas, continuo construindo minha memória sobre esse importante alimento que após tantos anos continua a me acompanhar.

**Jessica Gonçalves de Moraes**

Membra do Sustentarea desde 2021, graduanda do curso de nutrição da FSP/USP



## RESGATAR A MÃEDIOCA

Meu caso de amor com a mandioca começou em 2017, no Congresso Brasileiro de Agroecologia, em Brasília. Eu tinha acabado de voltar de uma viagem pela América Central e uma residência curta em agrofloresta no sítio Dalva, em Minas Gerais. As coisas que eu havia aprendido estavam frescas na minha cabeça, aos poucos se assentando, enquanto eu "ligava os pontinhos" entre alimentação, agricultura, questão agrária, a história da América Latina.

No CBA, assisti a uma mesa só de mulheres. Não lembro o tema exato, nem quem eram todas as participantes, mas lembro que uma delas era a Bela Gil e outra, a dona de um restaurante em São Paulo especializado em comida brasileira. Eu acho que a mesa debatia agrobiodiversidade. O que eu lembro direitinho e nunca mais vou esquecer é a participação da dra. Clara Brandão, criadora da multimistura, que nos anos 70 tirou várias crianças do estado de desnutrição. A dra. Clara, uma mulher pequena, de origem japonesa, que devia estar nos seus 70 anos, falou sobre vários alimentos que a gente não valoriza. A folha da abóbora, fiquei sabendo, tem muito mais cálcio que o leite. E daí ela falou a frase que marcou e até hoje baliza minha relação com a mandioca: "Pra que comer pão, se tem mandioca?".

Tchã. Curto circuito na minha cabeça. Gente, é mesmo. Por que o brasileiro come tanto pão? De onde vem o trigo? O que se comia antes de ter trigo no Brasil? Qual é a importância da mandioca para os povos tradicionais? Milhares de perguntas apareceram e eu fui atrás das respostas.



Eu já vinha, na trajetória do veganismo, tentando descobrir e praticar uma alimentação mais, digamos, descolonizada. Ao invés de pacotes com o símbolo do veganismo, eu acreditava que veganismo é comida-planta. E disso o Brasil é farto.

Como resgatar os alimentos - e práticas e hábitos alimentares - originários desta terra? Entendi que a mandioca era um importante elemento, inclusive para a politização deste debate. Então comecei a estudar mais sobre ela, o que passou pelo encontro com a Evelyn Landim (hoje membra do Sustentarea), que me ensinou a fermentar a mandioca, o que me levou a aprender e estudar mais... e chegamos aqui. Hoje tenho tatuada no braço uma folha da *Manihot esculenta*. Hoje vejo mandioca em todo lado para o qual olho. Hoje cultivo um punhadinho de mandioca no quintal...

Recentemente fui apresentada à ideia de que a mandioca é um cultivo subversivo, não sujeito à domesticação que levou, séculos atrás, à formação das cidades-estado; ou seja, é uma espécie que não se dobra às formas modernas e hegemônicas de agricultura. Tanto é que, no Brasil, a quase totalidade da produção de mandioca é da agricultura familiar. Bem, mas me estendo. Tem assunto para anos. Por isso estou no grupo da mandioca. Bora resgatar a mãedioca!

**Alessandra Nahra**

Mentora do Sustentarea desde 2020. Mestranda no Programa de Pós Graduação em Nutrição em Saúde Pública da FSP/USP. Pesquisadora de agroecologia



## MANDIOCA TODA SEXTA-FEIRA

Eu como mandioca desde quando comecei a comer. Em casa todo mundo sempre gostou muito, e sempre foi um alimento presente no nosso dia a dia. Pelo menos uma vez por semana (ou mais!) tem mandioca na mesa, mais especificamente toda sexta-feira e final de semana, porque a feira aqui no bairro, onde moro desde que nasci, é de sexta - e é lá que compramos mandioca.

Lembro desde muito pequeninha de ir na feira com a minha mãe, uma das primeiras bancas que paramos é a da moça da mandioca, ela fica logo no começo da feira, perto da barraca das flores. Ela sempre soube que somos clientes fiéis e deixa nossos saquinhos de mandioca já guardados para não correremos o risco de ficar sem. A mandioca dela já vem cortada em pedaços e sem casca, dentro de um saquinho com água. Quando chego em casa já sei que a primeira coisa a fazer é: abrir o saquinho da mandioca e colocar em uma tigela com água nova, para não fermentar, aí minha mãe cozinha na panela de pressão e guarda na geladeira. E aí é só escolher como preparar.

O clássico e que mais amamos aqui é a **mandioca frita, bem amarelinha, crocante por fora e macia por dentro**, macia mesmo de praticamente derreter na boca! Mas também comemos ela **com sal e manteiga, ensopada com espinafre, no meio da sopa de feijão, assada no forno com dentes de alho e ervas**. Dá água na boca só de escrever!

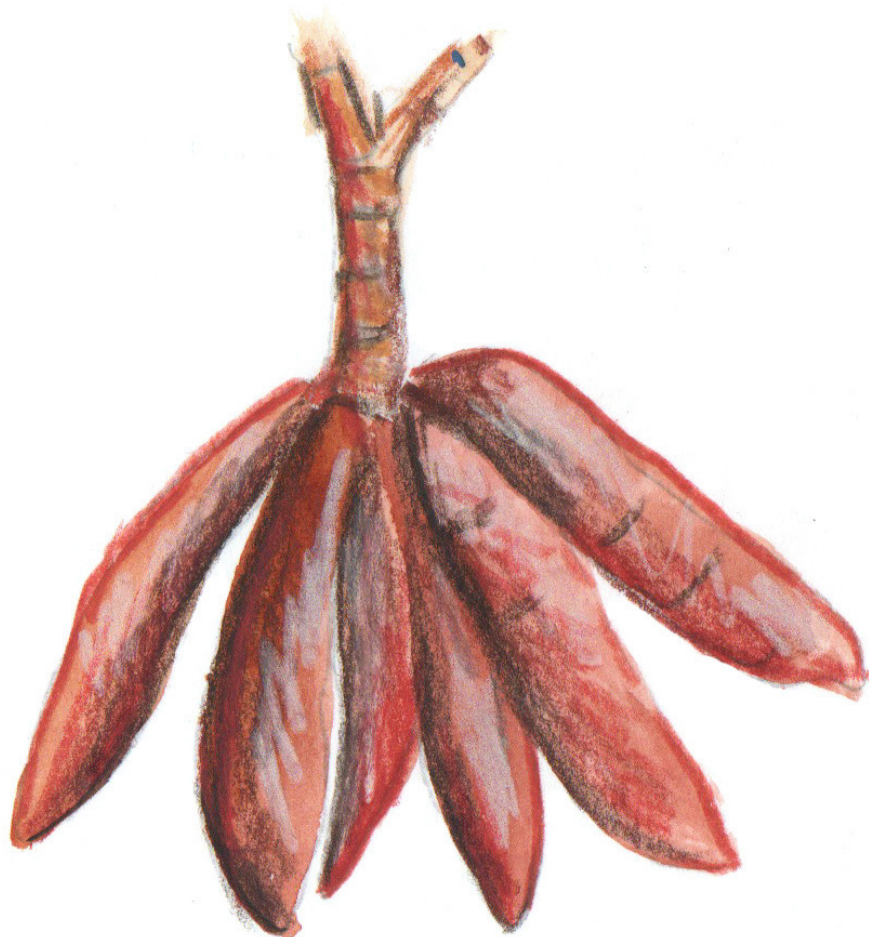
Além da mandioca em si amamos também tudo que é feito com os derivados dela, o polvilho acho que é o mais presente em casa, minha mãe com o “porvio”, como falamos entre família, faz a própria **goma da tapioca**, e fica

perfeita, não tem tapioca igual! Além disso, amamos o **biscoito de polvilho**, que minha avó materna sempre fazia e que eu arrisquei fazer algumas vezes quando mais nova, e também claro o **pão de queijo** que aqui em casa tá se adaptando e se tornando **pão de beijo**, devido às novas escolhas alimentares de alguns membros da família!

Ai, são muitas lembranças boas da mandioca, poderia passar o dia contando... poderia falar sobre o moço da carrinhola cheia de mandioca que andava pelo bairro, ou da barraca nova da feira que vende derivados da mandioca, mas deixo aqui esse pequeno trecho da história da mandioca na minha vida, vou aproveitar que terminei de escrever e pensar em como vamos comer mandioca essa semana! Um beijo a todos e saudemos a mandioca, que é a Rainha do Brasil e dos pratos aqui em casa!

**Gabriela Rigote**

Entrou no Sustentarea em 2017 e atualmente é mentora. Nutricionista pela USP e mestranda no Programa de Pós Graduação em Saúde Pública da FSP/USP





## COMIDA DE VÓ

Minhas memórias com a mandioca - com a alimentação no geral - falam muito da criação que tive por minha avó. A comida dela é simplesmente deliciosa e simples! Comida caseira, tudo feito no passo-a-passo. daquelas comidas que a gente sente até o gosto, só de lembrar... o **bolo de aipim, com aipim ralado à mão, o aipim fritinho em pedaços, o pão de queijo quentinho ou a farofa molhadinha**. Dá até para sentir o cheiro!

O conhecimento da minha avó vinha do dia a dia, da curiosidade. Sempre admirei o fato dela aprender as coisas por si mesma, assim como cozinhar. Nunca comi um bolo de aipim tão gostoso quanto o dela. Não preparo aipim frito, mas adoro quando ela faz na minha casa. E aqui em casa somos todos farofeiros com orgulho, inclusive minha filha de 3 anos!

Em cada lugar que moro ou visito eu aprendo um pouco sobre a mandioca. Em Brasília, aprendi a hidratar tapioca. No interior do RS, aprendi que uma das plantações mais comuns é a da mandioca. No Jalapão, comi mandioca no povoado quilombola Mumbuca e comi **farofa de carne seca** por dois dias. Lá o solo não é dos mais fáceis para a agricultura, mas cultiva-se mandioca. Em Alfenas (MG), descobri inúmeros sabores do pão de queijo que não conhecia. Cada pedacinho do Brasil, certamente, tem uma história sobre a mandioca para contar.

Meu repertório ainda é pequeno e venho aprendendo cada vez mais por aqui, seja descobrindo novas formas de utilização da mandioca, os vários nomes nacionais e internacionais, os diferentes tipos de farinhas ou sobre sua importância econômica e cultural para o país.

**Mônica Rocha**

Mentora do Sustentarea desde 2020, mestre em Políticas Públicas em Saúde. Consultora.



## PRIMEIROS ENCONTROS

Minhas memórias da mandioca são recentes porque no México não é comum. A primeira vez que vi mandioca foi na Colômbia, eles chamam de *yuca*. Não prestei muita atenção porque estava numa sopa com pelo menos outros cinco ingredientes que não conhecia. Depois eu reconheci ela na América do Norte. Quando cheguei no Brasil, há cinco anos, numa de tantas tardes gostosas num bar com brasileiros, alguém pediu **mandioca frita**. Eu achei que era um prato individual, e depois compreendi que muitos pratos são feitos para compartilhar com amigos e com cerveja. A textura foi completamente nova para mim, com fibras grandes e partes extremamente macias.

O terceiro encontro com a mandioca foi no mercado, nunca tinha visto uma raiz tão grande comestível na minha vida. E o mais inacreditável é que era bastante acessível de preço.

Depois eu tive um encontro mais acadêmico porque me ofereceram um projeto que alguém deixou sem terminar sobre o índice glicêmico e a carga glicêmica da tapioca, que foi e ainda é uma moda fitness. A pergunta do projeto era se realmente a tapioca é tão *fit* como é apresentada.

Comecei a fazer tapioca em casa só por curiosidade e observei que a tapioca solta uma goma quando é aquecida na frigideira. Até levei para minha família no México, porque é quase magia o jeito que ela fica unida com a goma, sem nenhum líquido agregado.

Junto com meu entusiasmo com a música brasileira, fui achar uma música de Djavan que conta como é o preparo da mandioca.

Uma amiga contou para mim que dos momentos mais ricos de quando ela era criança estava o preparo da mandioca. Primeiro tiravam todos os subprodutos, e depois faziam um churrasquinho.

Mais um encontro com a mandioca foi através dos **dadinhos de tapioca com um molhinho açucarado e com pimenta ardida**. Um balanço perfeito.

Recentemente comecei a ler um livro sobre cozinha brasileira, com recheio de história de Ivan Alves Filho e Roberto Di Giovanni. Uma das primeiras histórias é sobre a mandioca. A história era sobre uma família que tinha dois filhos: um homem e uma mulher. A filha era desprezada pelo pai e sem muito que fazer pediu para a mãe ser útil para alguém. Pediu para ser enterrada em pé no sertão; não se deu bem e foi colocada entre os cultivos; também não se deu bem - por fim se adaptou nas montanhas. Depois de um tempo, o irmão quis ver como a irmã estava e viu que estava servindo de alimento para a população. O livro também conta que os índios tiveram que fazer misturas de espécies para ter resultados mais gostosos e eficácia no cultivo. Aparentemente levaram para Europa e foi um sucesso.

**Marsia Dolores Serrano Sansón**

Mentora do Sustentarea desde 2021. Nutricionista e Mestre em Tecnologia de Alimentos FCF/USP





## NOVAS HISTÓRIAS COM A MANDIOCA

Eu diria que aqueles que nasceram e cresceram nos anos 90 em meio aos grandes centros urbanos brasileiros começam a escrever uma nova história quando o tema é mandioca. Essa afirmação deriva da minha própria vivência, e se mistura com tudo o que eu vi e ouvi ao longo desses anos em que cresci, estudei e me formei nutricionista em uma das maiores cidades da América Latina, São Paulo. Sou fruto de uma geração que uniu nordeste ao sudeste, que viu diversos familiares conhecerem o micro-ondas apenas na vida adulta, e que começa a achar muito improvável que a mandioca e/ou qualquer derivado dela possa ser escolhida como alimento preferido das crianças que estão por vir.

Em busca de pegadas que possam explicar a minha rota, olho para as mulheres da minha família. Vejo a minha avó e imagino o mundo que ela viveu, sobre o qual eu só ouvi falar. Ela, com certa frequência, conta sobre o município onde cresceu: Águas Belas, em Pernambuco - e é capaz de nos fazer viajar no tempo enquanto fala sobre macaxeira, **beiju e tapioca**.

Em um acelerar temporal, penso na minha mãe e na melhor **mandioca frita** que eu já comi. Na periferia de São Paulo, ela tinha suas artimanhas para garantir o melhor ingrediente. Não éramos nós que escolhíamos quando ela entrava no cardápio, calhava no dia que o vendedor de mandioca passava em frente à casa da minha tia. Porque minha mãe passava o dia fora no trabalho, era minha tia quem garantia a compra. Tive o prazer de algumas vezes acompanhar essa cena, que recordo hoje com carinho. Carrinho de mão cheio de mandioca, balança à antiga quase sempre quase enferrujada e o vendedor preparado com sua faca afiada para descascar o seu pedido na hora.

Quando busco na memória, não foi uma única vez que eu ouvi o relato de algumas pessoas contando que um prato de comida só fica completo com um pouco de farinha por cima. Aqui, faço questão de dizer só *farinha*, para ser fiel à versão dessas pessoas. Para os íntimos, não há necessidade de nome e sobrenome. Da próxima vez, vou me atentar para o jeito que minha avó fala. De qualquer forma, vejo que minha mãe, minha irmã e eu temos pouca intimidade com a raiz, já que para nós *farinha* é sinônimo de farinha de trigo.

Com pesar, constato que a mandioca perdeu espaço no prato e na vida da minha família. Avalio a minha experiência quando eu atendia de consultório em São Paulo e pondero que a maioria das pessoas com quem eu tive contato não costumavam comer mandioca. Talvez a tapioca, na época da moda. De outro lado, examino também que como nutricionista pouco recomendava mandioca e produtos derivados dela. Até mesmo dentro da universidade eu acredito que a mandioca ainda não tem o destaque que ela merece.

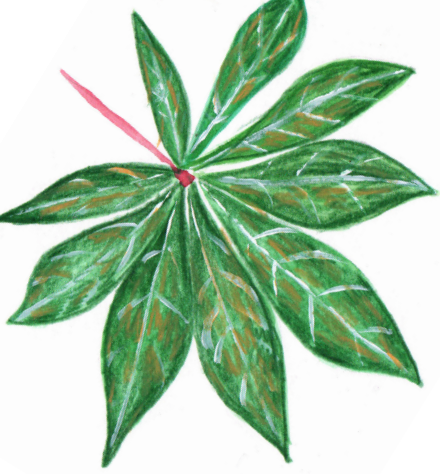
Hoje, já há algum tempo longe do Brasil, qual é um dos alimentos de que mais sinto falta? Como não é difícil de imaginar, é a saudade de mandioca que fala mais alto. Sinto falta não só da mandioca frita da minha mãe, mas também de **tapioca, pão de queijo, tutu de feijão, feijão tropeiro, escondidinho, farofa** (todos os tipos de farofa!). A boca enche de água e me dou conta que apesar de tudo é ela que dá o gostinho de casa. Então, entendo que é a mandioca, o seu sabor, as suas diversas formas e possibilidades de receitas, a sua história e o modo ela se mistura com a minha que faz dela rainha do Brasil, do meu Brasil.

**Jennifer Tanaka**

Mentora do Sustentarea desde 2020. Nutricionista pela USP,  
Mestre e Doutoranda em Ciências Sociais pela UFRJ







## AFETO, FORTALEZA E ANCESTRALIDADE

Com as raízes maternas e paternas nas terras nordestinas, foi impossível não ter contato com a mandioca desde muito nova. A mandioca sempre esteve presente na alimentação da minha família, sobretudo no café da manhã. Lembro de comer **mandioca cozida** e com ela ainda quentinha passar a manteiga em cima, é uma delícia. Além disso, comíamos muito “**beiju**”, um dos nomes originais da popularizada tapioca. Lembro das vezes em que não tínhamos muito em casa, mas se tivesse a mandioca estava tudo bem - ela rende e dá sustância, como diz a minha família, que é inteiramente da Bahia.

Conforme fui crescendo eu fui perdendo o contato com a mandioca, mas em minha última viagem à Bahia, em 2018, minhas primas e tias me apresentaram a tapioca fresca, haviam acabado de fazer o processo de extrair da mandioca na noite anterior. Depois disso, voltei a me aproximar da mandioca, incluí como **farinha no almoço**, fiz pão, às vezes faço frita, como na forma da tapioca pela manhã, uso no **escondidinho, como cozida com manteiga**, entre outras preparações.

Minhas primas e tias paternas, assim como meu avô e a minha bisavó de quase 102 anos, moram em um território na Bahia demarcado como quilombola; elas e eles são quilombolas. Lá, com o objetivo de incentivar a agricultura familiar, casas de farinha têm sido construídas e sobretudo mulheres estão envolvidas em todo o processo, principalmente minhas primas. Fico encantada por todo o caminho que é construído, é geração de renda, autonomia, valorização dos saberes e cultura local envolvida em tudo, é resistência diante de um país que valoriza tanto o trigo, alimento não original do nosso país. E tudo isso compõe a minha paixão e defesa da mandioca. Ela é afeto, fortaleza e ancestralidade que me sustenta.

**Melissa Yasmin Alves Tarrão**

Membra do Sustentarea desde 2019. Técnica em Nutrição e Dietética e graduanda do curso de nutrição da FSP/USP.



P O R U M A V I D A



SIMPLES  
SAUDÁVEL  
SABOROSA &  
SUSTENTÁVEL



Este livreto é uma publicação do Sustentarea,  
Núcleo de Apoio às Atividades de Cultura e Extensão da USP.

<https://www.fsp.usp.br/sustentarea/>  
sustentarea@usp.br

São Paulo, Setembro de 2021