A Secretaria da Cultura do Estado do Rio Grande do Sul apresenta

Nossas Memórias



Realização

CTG Ronda Crioula 13ª RT

Política Nacional Aldir Blanc PNAB

Pró Cultura

Secretaria de Cultura – Governo do Estado Rio Grande do Sul

Ministério da Cultura

Governo Federal Brasil União e Reconstrução



Nossas Memórias

CULINÁRIA ANCESTRAL AFRO GAÚCHA

Realização:

Apresentação

A culinária tradicional é uma das mais importantes expressões da memória coletiva de um povo. Por meio dos alimentos, dos modos de preparo e dos saberes transmitidos entre gerações, preservam-se histórias, identidades e formas de viver que atravessam o tempo. Nas comunidades negras, quilombolas e rurais do Rio Grande do Sul, a cozinha sempre ocupou um papel central, sendo espaço de convivência, aprendizado, afeto e resistência cultural.

As receitas reunidas nesta cartilha representam muito mais do que ingredientes combinados para produzir uma refeição. Elas carregam experiências de vida, lembranças familiares, ensinamentos ancestrais e a criatividade de mulheres e homens que, mesmo diante das dificuldades impostas pela escravidão, pelo racismo e pelas desigualdades sociais, construíram uma rica tradição culinária que permanece viva até os dias atuais. Em cada prato existe uma história de adaptação, de cuidado e de valorização dos recursos disponíveis, transformando alimentos simples em verdadeiros patrimônios culturais.

A presença africana na formação da culinária gaúcha é profunda e muitas vezes invisibilizada. Foram os povos africanos e seus descendentes que introduziram técnicas de preparo, temperos,

modos de cultivo e práticas alimentares que contribuíram decisivamente para a construção da identidade cultural do Rio Grande do Sul. Nas cozinhas das charqueadas, das comunidades quilombolas, dos bairros negros e das famílias do interior, desenvolveram-se receitas que atravessaram gerações e se tornaram parte do cotidiano do povo gaúcho.

Esta cartilha é também uma homenagem às mulheres negras que fizeram da cozinha um espaço de preservação da memória e fortalecimento comunitário. Mães, avós, tias, vizinhas e lideranças que ensinaram receitas, compartilharam conhecimentos e mantiveram vivas tradições muitas vezes transmitidas apenas pela oralidade.

Seu trabalho, frequentemente pouco reconhecido, foi fundamental para a conser-vação de práticas culturais que hoje constituem parte importante do patrimônio afro-gaúcho.

Ao reunir estas receitas, buscamos valorizar os saberes ancestrais, fortalecer a identidade das comunidades negras e incentivar que novas gerações conheçam, pratiquem e preservem esse legado. Cada página desta cartilha é um convite para cozinhar, recordar, aprender e celebrar a riqueza da cultura afro-gaúcha. Que os sabores aqui apresentados sejam capazes de despertar memórias, criar novos encontros e reafirmar a importância da culinária como ins-

trumento de resistência, pertencimento e valorização da nossa história.

Mais do que um conjunto de receitas, esta é uma celebração da ancestralidade, da cultura e da contribuição fundamental do povo negro para a formação social, cultural e gastronômica do Rio Grande do Sul. Que este patrimônio siga vivo, sendo compartilhado à mesa e no coração de todas as pessoas que reconhecem na comida um elo entre passado, presente e futuro.

Maristela dos Santos
Patroa do CTG Ronda Crioula

SUMÁRIO

Apresentação do Pojeto Culinária Ancestral.....7
A formação histórica da Culinária afro-brasileira.....16
A presença negra e a formação da culinária afro-gaúcha.....20
A culinária Afro-Gaúcha: Memória, Território e Resistência.....22
CTGs Negros e a Afirmação da Presença Negra na Tradição Gaúcha.....30
Clubes Negros e Gastronomia como Memória Coletiva...35
Terreiros e Culinária como Patrimônio: Ancestralidade, Cultura e Desenvolvimento Comunitário.....39
Afroturismo e Gastronomia Negra.....44
Receitas Afro-Gaúchas.....48
Galinha com Arroz.....51
Massa Caseira com Galinha Crioula.....52
Canjica Salgada.....53
Canjica Doce.....54
Quibebe.....55
Doce de Laranja.....58
Feijoada.....59
Mocotó.....60
Angu.....61
Pirão.....64
Guizadinho de Mondongo.....65
Morcilha de Sangue.....66
Pão Rolão.....67
Rosca de Cachaça 68
Rosca de Farinha de Mandioca (Coruja).....71
Feijão Mexido da Tradição Afro-Gaúcha.....72
Arroz de Carreteiro Ancestral.....73
Canjica de Milho Branco.....74
Doce de Abóbora com Coco.....75

Batata-Doce Assada com Melado.....76
Pão de Milho dos Quilombos.....77
Ambrosia de Tacho.....78
Quibebe de Abóbora.....79
Paçoca de Amendoim.....80
Sagu com Frutas.....81
Começo Meio e Começo.....82

Apresentação do Pojeto Culinária Ancestral

O Projeto Culinária Ancestral nasce do compromisso de preservar, valorizar e difundir os saberes alimentares das comunidades negras, quilombolas e populares do Rio Grande do Sul. Mais do que reunir receitas, este projeto busca registrar memórias, práticas culturais, histórias familiares e formas de resistência que atravessam gerações por meio da alimentação. Cada prato, cada tempero, cada modo de preparo carrega consigo marcas da ancestralidade, da coletividade e das estratégias de sobrevivência construídas historicamente pelo povo negro no Brasil.

A culinária tradicional é um dos patrimônios culturais mais importantes das comunidades afro-brasileiras. Durante séculos, mulheres e homens negros transformaram os alimentos disponíveis em verdadeiras expressões de identidade cultural. Nas cozinhas dos quilombos, nos terreiros, nas festas comunitárias, nas sociedades negras, nas cozinhas rurais e urbanas, foram criadas receitas que hoje fazem parte da cultura alimentar brasileira. Muitas dessas práticas culinárias nasceram em contextos de exclusão social e econômica, mas revelam criatividade, conhecimento da terra, aproveitamento integral dos alimentos e profundo sentido de coletividade.

Ao falar de culinária ancestral, não estamos

tratando apenas de comida. Estamos falando de memória, afeto, espiritualidade, resistência e pertencimento. Os alimentos possuem significados que vão além da nutrição. Eles marcam celebrações, encontros familiares, festas religiosas, mutirões comunitários e momentos importantes da vida coletiva. O preparo de uma feijoada, de um angu, de uma canjica ou de um pirão envolve gestos e conhecimentos transmitidos entre gerações, muitas vezes ensinados oralmente dentro das famílias e comunidades.

O projeto também busca reconhecer o protagonismo das mulheres negras na preservação desses saberes. Foram elas, em grande medida, as responsáveis por manter vivas as receitas tradicionais, adaptando ingredientes, organizando cozinhas comunitárias, transmitindo conhecimentos e garantindo a alimentação das famílias mesmo diante das dificuldades impostas pelo racismo estrutural e pelas desigualdades sociais. As cozinhas tornaram-se espaços de resistência cultural e também de fortalecimento comunitário.

No Rio Grande do Sul, a presença negra possui profunda contribuição para a formação cultural, econômica e social do estado. Entretanto, durante muito tempo, a história e a cultura afro-gaúcha foram invisibilizadas. O Projeto Culinária Ancestral surge também como uma ação de valorização da identidade negra gaúcha, desta-

cando os modos de vida, os costumes e as tradições alimentares que ajudaram a construir o território sul-rio-grandense. Muitos pratos considerados típicos do estado possuem forte influência das comunidades negras, quilombolas e das populações trabalhadoras do campo e da cidade.

As receitas reunidas nesta obra representam parte dessa herança cultural. São preparações simples, populares e profundamente ligadas ao cotidiano das famílias. A galinha com arroz, o quibebe, o mocotó, a canjica, o mondongo, o angu e tantas outras receitas expressam uma culinária construída a partir do aproveitamento dos alimentos, da coletividade e do conhecimento acumulado ao longo do tempo. São pratos preparados em rodas familiares, festas comunitárias, encontros religiosos e momentos de partilha.

Ao registrar essas receitas, o projeto contribui para a preservação do patrimônio imaterial afro-brasileiro. Em uma sociedade marcada pela aceleração do consumo e pela padronização alimentar, valorizar os modos tradicionais de cozinhar é também uma forma de resistência cultural. As receitas ancestrais carregam conhecimentos sobre o plantio, preparo dos alimentos, conservação, temperos naturais e formas de alimentação mais conectadas às tradições comunitárias.

Outro aspecto importante do Projeto Culinária Ancestral é sua relação com o etnodesenvolvimento, a economia solidária e o fortalecimento das comunidades tradicionais. A valorização da culinária pode gerar oportunidades de geração de renda, fortalecimento do turismo cultural e reconhecimento das identidades locais.

O afroturismo, por exemplo, encontra na gastronomia uma importante ferramenta de valorização da cultura negra e de promoção da inclusão social. Conhecer a culinária ancestral é também conhecer a história dos territórios, das famílias e das comunidades que mantêm vivos esses saberes.

O projeto dialoga ainda com a educação e com a necessidade de ampliar o reconhecimento da cultura afro-brasileira nos espaços escolares e acadêmicos. A Lei 10.639/03, que estabelece o Ensino da História e cultura Afro-Brasileira nas escolas, reforça a importância de iniciativas que valorizem as contribuições negras para a formação do país. A alimentação tradicional é parte fundamental dessa história e deve ser reconhecida como patrimônio cultural e educativo.

Ao longo desta obra, o leitor encontrará receitas acompanhadas de breves histórias e contextualizações culturais. A proposta é apresentar uma linguagem acessível, permitindo que diferentes públicos possam conhecer e valorizar esses saberes. Mais do que um livro de receitas, esta publicação é um convite ao reencontro com as me-

mórias afetivas, com a ancestralidade e com os modos de vida construídos coletivamente pelas comunidades negras e populares.

Cada receita aqui registrada representa um elo entre passado, presente e futuro. São saberes herdados dos ancestrais que continuam vivos nas cozinhas, nas rodas de conversa, nos encontros familiares e comunitários. Preservar essas receitas é preservar também as histórias de luta, resistência e construção da identidade negra no Rio Grande do Sul e no Brasil.

O Projeto Culinária Ancestral reafirma, portanto, a importância da memória alimentar como instrumento de valorização cultural, fortalecimento comunitário e promoção da diversidade. Que esta obra possa contribuir para que novas gerações conheçam, respeitem e mantenham vivas as tradições culinárias herdadas de nossos ancestrais.

Mais do que alimentar o corpo, a culinária ancestral alimenta a memória, a identidade e a continuidade de um povo.

“Mais do que alimentar o corpo, a culinária ancestral alimenta a memória, a identidade e a continuidade de um povo.”

O Centro de Tradições Gaúchas (CTG) Ronda Crioula, do município de São Sepé, representa um importante espaço de preservação da cultura popular, da memória negra e das tradições afro-gaúchas no interior do Rio Grande do Sul. Mais do que uma entidade tradicionalista, o CTG consolidou-se ao longo de sua trajetória como um espaço de convivência comunitária, valorização cultural, promoção social e fortalecimento das identidades negras ligadas ao campo, às práticas campeiras e às expressões culturais do povo gaúcho.

A história do Ronda Crioula está profundamente vinculada às vivências das famílias negras sepeenses, que ao longo de gerações contribuíram para a formação social, econômica e cultural do município e da região. Em suas atividades culturais, campeiras e sociais, o CTG reafirma a presença negra dentro da tradição gaúcha, muitas vezes invisibilizada nas narrativas oficiais do tradicionalismo. Ao valorizar as memórias, os costumes, a música, a culinária e os saberes populares herdados dos ancestrais, o Ronda Crioula fortalece uma tradição construída também pelas mãos negras do Rio Grande do Sul.

Entre suas principais atividades, destacam-se os encontros culturais, as rodas de conversa, as apresentações artísticas, os bailes, os eventos comunitários, as ações sociais e as práticas campeiras que dialogam diretamente com a cul-

tura do campo e da vida rural. O CTG também atua como espaço de acolhimento e fortalecimento das relações comunitárias, promovendo atividades que aproximam diferentes gerações em torno da preservação da memória e da identidade cultural afro-gaúcha.

As atividades campeiras desenvolvidas pela entidade reforçam os conhecimentos tradicionais ligados ao manejo do campo, às práticas rurais e às experiências históricas da população negra na lida campeira. Homens e mulheres negras tiveram papel fundamental na construção da cultura gaúcha, seja no trabalho nas estâncias, na criação de animais, nas tropeadas ou nas diversas formas de organização da vida rural. O Ronda Crioula mantém viva essa memória, reconhecendo o protagonismo negro dentro da cultura campeira sul-rio-grandense.

No campo social, o CTG desenvolve ações voltadas à integração comunitária, à valorização da cultura popular e ao fortalecimento das tradições locais. As atividades promovidas pela entidade possuem importante papel na construção da autoestima coletiva, na valorização das raízes culturais e no combate ao apagamento histórico da contribuição negra para a formação do estado. O espaço do CTG torna-se, assim, um território de resistência cultural, pertencimento e afirmação identitária. Dentro dessa trajetória, a culinária ocupa um lugar central.O Projeto Culiná-

ria Ancestral surge justamente desse compromisso de preservar os saberes alimentares construídos pelas famílias negras da região. Muitas das receitas presentes nesta obra foram mantidas vivas ao longo do tempo por gerações de mulheres negras, verdadeiras guardiãs da memória culinária afro-gaúcha. Foram elas que, nas cozinhas das casas, dos galpões, das festas comunitárias e dos encontros familiares, transmitiram os conhecimentos sobre temperos, modos de preparo, conservação dos alimentos e formas coletivas de cozinhar.

Essas mulheres desempenharam papel fundamental na preservação da identidade cultural das comunidades negras rurais e urbanas. Suas cozinhas sempre foram espaços de afeto, acolhimento, partilha e resistência. Através da culinária, mantiveram vivos conhecimentos ancestrais herdados de seus antepassados africanos e afro-brasileiros, adaptando ingredientes e práticas às realidades locais sem perder a essência coletiva e comunitária da alimentação tradicional.

Pratos como a canjica, o angu, o pirão, o quibebe, a galinha crioula, o mondongo e tantas outras receitas representam muito mais do que alimentação. São expressões culturais que carregam histórias de sobrevivência, solidariedade e pertencimento. A cozinha afro-gaúcha desenvolvida por essas mulheres negras traduz o encontro entre ancestralidade africana, experiên-

cias quilombolas, cultura rural e modos de vida populares do Rio Grande do Sul.

Ao organizar o Projeto Culinária Ancestral, o CTG Ronda Crioula reafirma seu compromisso com a valorização da memória negra, da cultura tradicional e do patrimônio imaterial das comunidades afro-gaúchas. O projeto não apenas registra receitas, mas também reconhece os sujeitos históricos responsáveis pela construção desses saberes. Valorizar a culinária ancestral é reconhecer o papel das mulheres negras na formação cultural do estado e fortalecer o respeito às tradições comunitárias transmitidas entre gerações.

Assim, o CTG Ronda Crioula de São Sepé consolida-se como um importante espaço de preservação da cultura afro-gaúcha, promovendo ações que unem tradição, memória, identidade e resistência cultural. Seu trabalho demonstra que a história do Rio Grande do Sul também é negra, comunitária e profundamente marcada pelos saberes ancestrais que permanecem vivos nas práticas culturais, campeiras e culinárias de seu povo.

Lazie Lopes
Coordenador do Projeto Culinária Ancestral

A formação histórica da culinária afro-brasileira

A culinária afro-brasileira é resultado de um longo processo histórico marcado pela diáspora africana e pela capacidade de resistência, adaptação e recriação cultural dos povos negros no Brasil. Entre os séculos XVI e XIX, milhões de africanos foram sequestrados de diferentes regiões do continente africano e trazidos à força para o território brasileiro. Junto com eles vieram conhecimentos agrícolas, técnicas culinárias, formas de preparo dos alimentos, saberes sobre plantas medicinais e sistemas alimentares complexos, construídos ao longo de séculos em diversas sociedades africanas.

Ao chegarem ao Brasil, esses povos encontraram uma realidade profundamente violenta, marcada pela escravidão e pela negação de suas culturas. Apesar disso, conseguiram preservar e reinventar práticas alimentares que se tornaram fundamentais para a formação da identidade cultural brasileira. A alimentação constituiu um importante espaço de resistência, pois permitiu a manutenção de memórias, valores comunitários, crenças religiosas e vínculos com a ancestralidade africana.

Diversos ingredientes hoje considerados tradicionais da culinária brasileira foram difundidos, adaptados ou ressignificados pela

presença africana. O uso do azeite de dendê, do quiabo, do inhame, do feijão-fradinho, da banana, do coco e de diferentes técnicas de preparo demonstra a influência africana na constituição dos hábitos alimentares nacionais. Além dos ingredientes, a contribuição africana também se expressa nos modos de cozinhar, nas formas coletivas de preparodos alimentos e na valorização da comida como elemento de sociabilidade e espiritualidade.

Nas senzalas, nos quilombos, nos espaços urbanos e nas cozinhas das casas senhoriais, mulheres negras desempenharam papel fundamental na preservação desses conhecimentos. Muitas delas eram responsáveis pela alimentação das famílias escravizadas e também das elites coloniais, tornando-se importantes difusoras de técnicas culinárias que, posteriormente, foram incorporadas ao patrimônio gastronômico brasileiro. Ao mesmo tempo, utilizavam os conhecimentos herdados de suas ancestrais para criar novas receitas a partir dos ingredientes disponíveis, transformando alimentos simples em pratos ricos em sabor, significado e memória.

A culinária afro-brasileira também está profundamente ligada às manifestações religiosas de matriz africana. Nos terreiros de Candomblé e Umbanda, os alimentos assumem dimensões simbólicas e sagradas, sendo utilizados em rituais, celebrações e oferendas.

Cada alimento possui significados específicos, relacionados às divindades, aos ciclos da natureza e às relações entre os mundos material e espiritual. Dessa forma, a comida transcende sua função nutricional, tornando-se elemento de conexão com a ancestralidade e de fortalecimento dos laços comunitários.

Ao longo dos séculos, a culinária afro-brasileira consolidou-se como um dos pilares da formação cultural do país. Presente em todas as regiões brasileiras, ela assume características próprias em cada território, dialogando com ingredientes locais, experiências históricas específicas e diferentes formas de organização social das comunidades negras.

Esse processo de adaptação e reinvenção demonstra a riqueza e a diversidade das contribuições africanas para a construção da sociedade brasileira, evidenciando que a história da alimentação no Brasil é, em grande medida, também a história da resistência e da criatividade dos povos negros. São várias as influências e os ingredientes entre eles destacam-se azeite de dendê; quiabo; inhame; feijão-fradinho; gergelim; coco; banana; técnicas de fritura; cozimentos lentos; preparações coletivas.

Ao chegarem ao Brasil, os africanos não apenas reproduziram práticas alimentares anteriores, mas recriaram seus modos de cozinhar utilizando ingredientes locais e dialogando com os conheci-

mentos indígenas e europeus. Essa adaptação não ocorreu de forma passiva. A cozinha tornou-se espaço de resistência cultural.

Em muitas situações, populações escravizadas recebiam alimentos considerados inferiores, mas transformavam esses ingredientes em pratos sofisticados e nutritivos. Dessa experiência surgiram preparações que hoje são símbolos nacionais. A alimentação negra foi capaz de converter escassez em criatividade e exclusão em patrimônio cultural.

A presença negra e a formação da culinária afro-gaúcha

Durante décadas, a historiografia tradicional difundiu a ideia de que o Rio Grande do Sul teria sido formado predominantemente por influências europeias. Entretanto, pesquisas recentes demonstram a profunda participação da população negra na construção econômica, social e cultural do estado.

Homens e mulheres negras atuaram nas estâncias, nas charqueadas, na agricultura, nos centros urbanos e em diversas atividades produtivas fundamentais para o desenvolvimento regional. Essa presença também se manifesta na culinária.

A culinária afro-gaúcha é resultado do encontro entre tradições africanas, práticas indígenas e experiências construídas pelas comunidades negras ao longo de gerações. Seus sabores refletem tanto os ambientes rurais quanto os contextos urbanos, revelando uma história de adaptação e resistência.

Mais do que um conjunto de receitas, a culinária afro-brasileira constitui um sistema cultural complexo. Uma de suas principais características é a territorialidade. Os alimentos expressam relações profundas com os territórios negros, sejam eles quilombos, periferias urbanas, comunidades rurais, terreiros ou clubes sociais.

A oralidade também desempenha papel central. Muitas receitas nunca foram registradas por escrito, sendo transmitidas por meio da convivência familiar, da observação e da prática cotidiana. Cada geração acrescenta novos elementos, mantendo viva a tradição.

Outro aspecto fundamental é a coletividade. O preparo dos alimentos frequentemente envolve trabalho compartilhado, fortalecendo relações de solidariedade e pertencimento. Em muitas comunidades negras, cozinhar continua sendo uma atividade coletiva associada às festas, celebrações e práticas religiosas.

A espiritualidade constitui igualmente uma dimensão importante. Nos terreiros de matriz africana, os alimentos possuem significados simbólicos e religiosos que conectam as pessoas aos ancestrais e às divindades.

Além disso, a culinária afro-brasileira caracteriza-se pelo aproveitamento integral dos alimentos, pela sustentabilidade dos processos produtivos e pela criatividade desenvolvida diante das adversidades históricas.

A Culinária Afro-Gaúcha: Memória, Território e Resistência

A culinária afro-gaúcha constitui um dos mais importantes patrimônios culturais do Rio Grande do Sul, embora ainda seja pouco reconhecida nas narrativas oficiais sobre a formação da identidade gaúcha. Durante muito tempo, a história e a cultura do estado foram apresentadas a partir de uma perspectiva que privilegiava as influências europeias, especialmente portuguesas, alemãs e italianas, invisibilizando a profunda contribuição da população negra para a construção econômica, social e cultural do território sul-rio-grandense. Entretanto, estudos históricos recentes, pesquisas acadêmicas e as próprias memórias das comunidades negras demonstram que a presença africana e afrodescendente foi decisiva para a formação do Rio Grande do Sul, inclusive no campo da alimentação.

A culinária afro-gaúcha resulta de um complexo processo histórico de encontros, trocas culturais e adaptações que envolveram conhecimentos africanos, práticas alimentares indígenas e experiências construídas pelas populações negras em diferentes contextos do estado. Mais do que um conjunto de receitas, ela representa um sistema de saberes transmitidos entre gerações, preservando memórias, identi-

dades e formas de resistência diante dos processos de exclusão e apagamento cultural vivenciados pela população negra ao longo da história.

Desde o período colonial, homens e mulheres negras estavam presentes em diversas atividades produtivas fundamentais para a economia sul-rio-grandense. Trabalharam nas estâncias, nas charqueadas, na agricultura, nos serviços urbanos, no transporte de mercadorias e nas atividades domésticas. Em todos esses espaços, contribuíram para a formação dos hábitos alimentares da região, incorporando técnicas culinárias, formas de preparo e conhecimentos herdados de seus ancestrais africanos.

As cozinhas negras estavam presentes nas grandes propriedades rurais, onde mulheres negras desempenhavam funções essenciais no preparo dos alimentos consumidos tanto pelas famílias proprietárias quanto pelos trabalhadores. Também estavam presentes nas cozinhas domésticas das cidades, nos bairros populares, nos clubes sociais negros, nos quilombos e nos espaços religiosos de matriz africana. Em cada um desses ambientes, desenvolveram-se práticas culinárias específicas, que dialogavam com os recursos disponíveis, com as tradições familiares e com as condições de vida das comunidades negras.

Nos territórios quilombolas, por exemplo, a alimentação esteve diretamente relacionada à produção agrícola familiar e à utilização sustentável dos recursos naturais. O cultivo de milho, feijão, mandioca, hortaliças e frutas permitiu a construção de sistemas alimentares baseados na autonomia comunitária e na preservação de conhecimentos tradicionais. Nesses espaços, cozinhar significava também fortalecer os vínculos coletivos e garantir a reprodução cultural das comunidades.

A culinária afro-gaúcha caracteriza-se pela combinação de ingredientes simples e acessíveis, transformados por meio de técnicas que valorizam o sabor, o aproveitamento integral dos alimentos e a partilha coletiva. Entre os elementos mais presentes encontram-se o arroz, o feijão, as carnes cozidas, os ensopados, os pratos à base de milho, os pães caseiros, as massas artesanais, os doces tradicionais e as compotas produzidas a partir de frutas da estação. Muitos desses alimentos tornaram-se parte do cotidiano alimentar gaúcho, embora nem sempre sua relação com as experiências das comunidades negras seja devidamente reconhecida.

Os ensopados e guisados, por exemplo, constituem preparações que remetem à tradição africana de cozinhar lentamente os alimentos, permitindo a combinação de diferen-

tes ingredientes em uma única refeição. O uso do feijão, presente em inúmeras receitas, demonstra a importância desse alimento como base nutricional das populações negras ao longo da história. Da mesma forma, o milho ocupa lugar de destaque em diversas preparações, refletindo tanto influências indígenas quanto os processos de adaptação desenvolvidos pelas comunidades afro-gaúchas.

A produção de doces também representa uma dimensão importante da culinária afro-gaúcha. Compotas, geleias, doces de frutas, cucas adaptadas e outras receitas tradicionais fazem parte do patrimônio alimentar preservado pelas famílias negras do estado. Muitas dessas preparações surgiram a partir do conhecimento das mulheres negras sobre conservação de alimentos, aproveitamento das safras e produção doméstica destinada ao consumo familiar ou à comercialização.

Um aspecto particularmente relevante da culinária afro-gaúcha é sua capacidade de reinterpretar elementos associados à cultura campeira. Diversos pratos tradicionalmente vinculados à identidade gaúcha receberam contribuições significativas das cozinhas negras, que adaptaram ingredientes, criaram novas formas de preparo e incorporaram conhecimentos ancestrais às práticas alimentares locais. Esse processo demonstra que

a cultura alimentar do Rio Grande do Sul é resultado de múltiplas influências e não pode ser compreendida apenas a partir de uma única matriz cultural.

Entre os espaços de preservação desses saberes destacam-se os clubes sociais negros. Presentes em diversas cidades gaúchas desde o final do século XIX, esses clubes constituíram importantes locais de sociabilidade, organização comunitária e afirmação cultural da população negra. Bailes, festas, aniversários, comemorações religiosas e eventos políticos eram frequentemente acompanhados por cardápios elaborados coletivamente, nos quais a culinária desempenhava papel fundamental na construção da identidade e da memória comunitária.

Da mesma forma, os terreiros de religiões de matriz africana desempenham papel essencial na preservação da culinária afro-gaúcha. Nesses espaços, o alimento ultrapassa sua função nutricional e assume significados espirituais, simbólicos e comunitários. As cozinhas ritualísticas constituem verdadeiras escolas de transmissão cultural, onde conhecimentos sobre ingredientes, modos de preparo e valores ancestrais são compartilhados entre diferentes gerações.

Ao abordar a culinária afro-gaúcha, torna-se impossível ignorar o protagonismo das mulheres negras. Foram elas as principais responsáveis pe-

la preservação dos saberes culinários ao longo dos séculos. Como cozinheiras, agricultoras, doceiras, quituteiras, mães, avós e lideranças comunitárias, mantiveram vivas receitas, técnicas e tradições que poderiam ter sido perdidas diante dos processos históricos de exclusão social e racismo.

A transmissão dos conhecimentos culinários ocorreu, em grande medida, por meio da oralidade. Muitas receitas nunca foram registradas em livros ou documentos escritos. Elas sobreviveram graças à memória das mulheres que ensinaram suas filhas, netas e outras pessoas da comunidade a cozinhar, reproduzindo gestos, técnicas e saberes acumulados ao longo de gerações. Cada receita preservada representa também uma história familiar, uma experiência de vida e uma forma de resistência cultural.

Nesse sentido, a culinária afro-gaúcha pode ser compreendida como um território de memória. Os alimentos carregam lembranças de ancestrais, trajetórias familiares, experiências comunitárias e formas de organização social construídas pela população negra no Rio Grande do Sul. Cozinhar torna-se um ato de preservação da história, de valorização da identidade e de fortalecimento dos vínculos com a ancestralidade. Ao mesmo tempo, a culinária afro-gaúcha representa um importante instru-

mento de resistência.

Em um contexto marcado pelo racismo estrutural e pelo apagamento das contribuições negras para a formação do estado, valorizar esses saberes significa reconhecer o papel histórico das comunidades afro-gaúchas na construção da sociedade sul-rio-grandense. Significa também ampliar a visibilidade de patrimônios culturais que permanecem vivos nos quilombos, nos terreiros, nos clubes sociais negros, nas associações comunitárias e nas cozinhas familiares.

No cenário contemporâneo, a valorização da culinária afro-gaúcha apresenta potencial para contribuir com iniciativas de turismo cultural, economia criativa, empreendedorismo comunitário e desenvolvimento local. Festivais gastronômicos, feiras culturais, oficinas culinárias, publicações de receitas tradicionais e roteiros turísticos vinculados à memória negra podem fortalecer a geração de renda, promover o reconhecimento das comunidades afro-gaúchas e ampliar o acesso da sociedade a esse importante patrimônio cultural.

Assim, a culinária afro-gaúcha deve ser compreendida não apenas como uma herança do passado, mas como uma prática viva, dinâmica e em constante transformação. Ela constitui um espaço de preservação da memória, afirmação da identidade negra, fortalecimento

comunitário e construção de futuros baseados no reconhecimento da diversidade cultural que caracteriza o Rio Grande do Sul. Valorizar a culinária afro-gaúcha é valorizar a história, os saberes e a contribuição fundamental da população negra para a formação do estado e do Brasil.

CTGs Negros e a Afirmação da Presença Negra na Tradição Gaúcha

A cultura gaúcha é frequentemente apresentada como resultado da influência de diversos grupos étnicos que contribuíram para a formação histórica, social e cultural do Rio Grande do Sul. Entretanto, durante muito tempo, a participação da população negra nesse processo foi invisibilizada ou tratada de forma secundária nas narrativas oficiais. Nesse contexto, os Centros de Tradições Gaúchas (CTGs) negros surgem como importantes espaços de valorização da memória, da identidade e das contribuições afro-brasileiras para a construção da tradição gaúcha. Essas instituições desempenham papel fundamental na reconstrução das narrativas históricas, promovendo uma compreensão mais ampla e inclusiva da cultura regional.

Os CTGs negros têm como objetivo preservar e divulgar a participação da população negra na formação econômica, social e cultural do estado. Historicamente, homens e mulheres negras estiveram presentes em diferentes atividades que contribuíram para o desenvolvimento da sociedade gaúcha, atuando na pecuária, na agricultura, nas atividades domésticas, no artesanato, na música e em diversas manifestações culturais. Apesar dessa presença significativa, a

história oficial muitas vezes privilegiou a figura do gaúcho associada exclusivamente ao homem branco, deixando em segundo plano a contribuição dos afrodescendentes.

Ao promover eventos culturais, rodas de conversa, apresentações artísticas e pesquisas históricas, os CTGs negros ajudam a resgatar memórias que foram silenciadas ao longo do tempo. Esses espaços permitem que a população reconheça a diversidade que caracteriza a identidade sul-rio-grandense, demonstrando que a cultura gaúcha é resultado da interação de diferentes grupos sociais e étnicos. Dessa forma, os CTGs negros não apenas preservam tradições, mas também questionam visões limitadas sobre a história regional.

Além das atividades voltadas para a valorização da memória, a gastronomia ocupa posição de destaque nos projetos desenvolvidos por muitos CTGs negros. A culinária é um importante elemento de transmissão cultural, pois reúne saberes, práticas e tradições passadas de geração em geração. Diversos pratos típicos da culinária gaúcha possuem influências africanas, seja nos ingredientes utilizados, seja nos modos de preparo. O estudo e a divulgação dessas contribuições permitem compreender como a cultura alimentar do estado foi construída a partir do encontro entre diferentes povos.

Nesse sentido, a culinária torna-se um instrumento pedagógico e político. Por meio da alimentação, é possível discutir questões relacionadas à identidade, à memória e ao reconhecimento cultural. Oficinas culinárias promovidas pelos CTGs negros possibilitam que participantes conheçam receitas tradicionais, aprendam sobre a origem dos alimentos e compreendam a importância da herança africana na formação da gastronomia regional. Essas atividades contribuem para fortalecer o sentimento de pertencimento e estimular o respeito à diversidade cultural.

Os festivais gastronômicos representam outra estratégia relevante para a valorização da presença negra na cultura gaúcha. Esses eventos oferecem oportunidades para que comunidades compartilhem seus conhecimentos culinários e apresentem ao público pratos que fazem parte da tradição afro-gaúcha. Além de promover o intercâmbio cultural, os festivais estimulam a economia local, fortalecem empreendimentos comunitários e ampliam a visibilidade das contribuições afrodescendentes para o patrimônio cultural do estado.

Outro aspecto importante é o potencial das experiências de turismo cultural associadas à gastronomia afro-gaúcha. A criação de roteiros que integrem história, cultura e alimentação pode contribuir significativamente para a valori-

zação do patrimônio afro-brasileiro no Rio Grande do Sul. Esses percursos podem incluir visitas a CTGs negros, comunidades tradicionais, espaços de memória, feiras culturais e eventos gastronômicos, proporcionando aos visitantes uma experiência rica em conhecimento e diversidade cultural.

A consolidação de uma rota afro-gaúcha de alimentação representa uma oportunidade para fortalecer a preservação da memória histórica e ampliar o reconhecimento das contribuições negras para a identidade regional. Além de promover o desenvolvimento econômico e turístico, essa iniciativa pode funcionar como ferramenta educativa, estimulando reflexões sobre a importância da diversidade étnica e cultural na formação da sociedade brasileira.

Portanto, os CTGs negros desempenham um papel estratégico na afirmação da presença negra na tradição gaúcha. Ao resgatar memórias, valorizar práticas culturais e promover a gastronomia como expressão de identidade, esses espaços contribuem para a construção de uma narrativa histórica mais justa e inclusiva. O reconhecimento da participação afrodescendente na formação do Rio Grande do Sul não apenas enriquece a compreensão sobre a cultura gaúcha, mas também fortalece o compromisso com a valorização da diversidade e com a promoção da igualdade cultural. Assim,

iniciativas como festivais gastronômicos, oficinas culinárias e projetos de turismo cultural tornam-se fundamentais para garantir que a herança afro-gaúcha seja preservada, difundida e reconhecida pelas gerações presentes e futuras.

Clubes Negros e Gastronomia como Memória Coletiva

Os clubes sociais negros constituem importantes espaços da história da população negra brasileira. Surgidos principalmente entre o final do século XIX e as primeiras décadas do século XX, esses espaços foram criados como resposta às práticas de segregação racial que impediam a participação da população negra em diversos ambientes de sociabilidade existentes no país. Diante da exclusão dos clubes recreativos frequentados pelas elites brancas, homens e mulheres negras organizaram instituições próprias, que passaram a desempenhar papel fundamental na vida cultural, política e comunitária de inúmeras cidades brasileiras.

No Rio Grande do Sul, os clubes sociais negros tiveram grande relevância na construção de redes de solidariedade, organização política e afirmação identitária. Além de promover atividades recreativas, essas entidades funcionavam como espaços de educação, apoio mútuo, articulação de movimentos sociais e preservação da memória coletiva da população negra.

Nesse contexto, a culinária sempre ocupou lugar de destaque. Bailes, aniversários, festas religiosas, encontros familiares, eventos benefi-

centes e comemorações comunitárias eram acompanhados por refeições preparadas coletivamente, transformando a alimentação em elemento fundamental da vida associativa negra.

As cozinhas dos clubes tornaram-se espaços de convivência, aprendizado e preservação de tradições culinárias transmitidas entre gerações. Muitas receitas preparadas nesses eventos carregam histórias familiares e comunitárias que ajudam a compreender as experiências da população negra ao longo do século XX.

Doces, bolos, pães, assados, pratos à base de arroz e feijão, compotas, massas artesanais e diversas outras preparações constituem parte de um patrimônio alimentar que permanece vivo na memória de inúmeras comunidades.

Resgatar os cardápios tradicionais dos clubes sociais negros significa recuperar histórias frequentemente invisibilizadas pelas narrativas oficiais. Cada receita preservada representa também a trajetória de mulheres e homens que construíram espaços de resistência, sociabilidade e afirmação cultural em contextos marcados pela discriminação racial.

As mulheres negras desempenharam papel especialmente importante nesse processo. Muitas foram responsáveis pela organização das cozinhas, pelo preparo dos alimentos e pela transmissão dos conhecimentos culinários. Seu

trabalho contribuiu para manter vivas tradições alimentares que hoje constituem parte fundamental do patrimônio cultural afro-brasileiro.

No cenário contemporâneo, os clubes sociais negros podem desempenhar papel estratégico na valorização da gastronomia afro-brasileira e afro-gaúcha. Festivais gastronômicos, feiras culturais, concursos culinários, publicações de receitas tradicionais e eventos temáticos constituem iniciativas capazes de fortalecer a memória coletiva e ampliar o reconhecimento público da contribuição negra para a cultura alimentar brasileira.

Além disso, essas atividades possuem potencial para impulsionar o turismo cultural e a economia criativa. A valorização da gastronomia associada à história dos clubes negros pode atrair visitantes, estimular a circulação de artistas, fortalecer empreendimentos locais e gerar novas oportunidades econômicas para as comunidades.

Os eventos gastronômicos realizados nesses espaços também favorecem o diálogo intergeracional, permitindo que jovens conheçam histórias, práticas culturais e saberes preser-vados pelos mais velhos. Dessa forma, a culinária torna-se uma ferramenta de educação patri-monial e fortalecimento identitário.

Assim como os terreiros, os clubes sociais negros demons-tram que a alimentação ultrapassa a dimensão do consumo. Ela constitui

um instrumento de preservação da memória, de fortalecimento comunitário e de valorização da cultura negra. Ao reconhecer a importância desses espaços e de suas tradições culinárias, contribui-se para a construção de uma sociedade mais comprometida com a diversidade cultural e com o reconhecimento das contribuições históricas da população negra para a formação do Brasil.

Terreiros e Culinária como Patrimônio: Ancestralidade, Cultura e Desenvolvimento Comunitário

A culinária ocupa um lugar central nas tradições religiosas de matriz africana. Nos terreiros, o alimento ultrapassa sua função biológica e nutricional, tornando-se um elemento fundamental para a construção das relações entre as pessoas, a comunidade, os ancestrais e as divindades. Cozinhar, servir e compartilhar alimentos constituem práticas que articulam espiritualidade, cuidado, memória, educação e pertencimento, transformando a cozinha em um dos espaços mais importantes para a preservação e transmissão dos saberes afro-brasileiros.

Historicamente, os terreiros desempenharam papel fundamental na preservação das culturas africanas e afro-brasileiras. Em períodos marcados pela escravidão, pela perseguição religiosa e pelo racismo institucional, esses espaços tornaram-se locais de proteção dos conhecimentos ancestrais, permitindo que tradições, idiomas, músicas, práticas religiosas e saberes alimentares fossem mantidos e transmitidos entre gerações. Nesse contexto, a culinária assumiu importância estratégica, pois através dela foi possível preservar referências culturais, fortalecer vínculos comunitários e reafirmar identidades negras.

Nas religiões de matriz africana, os alimentos possuem significados simbólicos e espirituais profundos. Cada ingrediente, cada modo de preparo e cada ritual associado à alimentação está conectado a concepções de mundo construídas ao longo de séculos pelos povos africanos e seus descendentes. Os alimentos utilizados nas oferendas, cerimônias e celebrações não são escolhidos aleatoriamente; eles carregam significados específicos relacionados às divindades, aos elementos da natureza e às energias que orientam a vida comunitária.

A cozinha ritualística constitui, portanto, um espaço de aprendizado permanente. É nela que os mais velhos ensinam aos mais jovens os conhecimentos relacionados aos ingredientes, às técnicas de preparo, aos cuidados necessários durante a elaboração dos alimentos e aos significados culturais associados a cada prática. Trata-se de um processo educativo baseado na oralidade, na observação e na experiência compartilhada. Dessa forma, a cozinha transforma-se em um importante instrumento de transmissão cultural, permitindo que saberes ancestrais permaneçam vivos mesmo diante dos processos históricos de discriminação e apagamento cultural.

O ato de cozinhar nos terreiros também está profundamente relacionado ao cuidado coletivo. As refeições preparadas para cerimônias, festivi-

dades e encontros comunitários envolvem frequentemente a participação de diversas pessoas, fortalecendo laços de solidariedade, cooperação e pertencimento. O alimento compartilhado simboliza acolhimento, respeito e compromisso com o bem-estar da comunidade. Em muitos casos, os terreiros atuam como importantes redes de apoio social, oferecendo alimentação, assistência e acolhimento a pessoas em situação de vulnerabilidade.

Essa dimensão comunitária da culinária reafirma valores fundamentais das tradições afro-brasileiras, como a coletividade, a reciprocidade e a responsabilidade compartilhada. Cozinhar para o grupo significa cuidar da comunidade e fortalecer os vínculos que unem seus membros. Assim, a alimentação torna-se uma ferramenta de construção de relações sociais e de fortalecimento da identidade coletiva.

Além de sua importância religiosa e cultural, os terreiros possuem grande potencial para atuar como espaços de valorização do patrimônio alimentar afro-brasileiro. Em diferentes regiões do país, diversas comunidades têm desenvolvido iniciativas voltadas à preservação e divulgação dos conhecimentos culinários tradicionais. Oficinas gastronômicas, cursos de culinária afro-brasileira, feiras culturais e eventos temáticos têm possibilitado a ampliação do re-

conhecimento social desses saberes, promovendo o diálogo entre tradição, educação e geração de renda.

As oficinas gastronômicas representam uma importante estratégia de valorização cultural. Por meio delas, receitas tradicionais podem ser registradas, ensinadas e compartilhadas com novas gerações. Essas atividades contribuem para fortalecer a autoestima das comunidades, ampliar o conhecimento sobre a herança africana na formação da sociedade brasileira e combater preconceitos relacionados às religiões de matriz africana.

As feiras culturais também desempenham papel relevante nesse processo. Além de promover a comercialização de alimentos tradicionais, esses eventos possibilitam a circulação de conhecimentos, a divulgação de manifes-tações artísticas e o fortalecimento das economias locais. A culinária torna-se, nesse contexto, uma importante ferramenta de visibilidade social e valorização cultural.

Outra possibilidade de grande relevância é o desenvolvimento do turismo de base comunitária. Em diversos países e regiões, experiências turísticas centradas na cultura alimentar têm contribuído para a geração de renda e para a valorização dos patrimônios culturais locais. Nos territórios negros, os terreiros podem integrar roteiros que articulem história, religiosidade, gas-

tronomia, memória e patrimônio cultural, proporcionando experiências educativas e interculturais aos visitantes.

A formação profissional constitui igualmente um campo promissor. Cursos voltados à gastronomia afro-brasileira, ao empreendedorismo alimentar e à gestão de negócios culturais podem ampliar oportunidades de trabalho e geração de renda para integrantes das comunidades. O reconhecimento da culinária dos terreiros como patrimônio cultural fortalece iniciativas econômicas comprometidas com a valorização da ancestralidade e da identidade negra.

Nesse sentido, a culinária dos terreiros deve ser compreendida não apenas como uma prática religiosa, mas também como um patrimônio cultural, educativo e econômico. Sua valorização contribui para combater o racismo religioso, promover a preservação dos conhecimentos tradicionais e ampliar oportunidades de desenvolvimento para as comunidades negras.

Afroturismo e Gastronomia Negra

O afroturismo constitui um segmento em crescente expansão no Brasil, destacando-se como uma importante ferramenta de valorização da história, da cultura e das contribuições da população negra para a formação da sociedade brasileira. Diferentemente do turismo convencional, o afroturismo busca promover experiências que conectem visitantes a espaços de memória, ancestralidade e patrimônio cultural afro-brasileiro, fortalecendo o protagonismo negro e incentivando o reconhecimento de trajetórias historicamente invisibilizadas.

Nesse contexto, o afroturismo propõe vivências que vão além da simples visitação de locais turísticos. Ele possibilita o contato com narrativas, tradições e manifestações culturais que expressam a riqueza da herança africana no Brasil. Ao valorizar a memória coletiva e os processos de resistência da população negra, esse modelo de turismo contribui para a construção de uma sociedade mais consciente da diversidade cultural que compõe a identidade nacional.

A gastronomia ocupa papel central nesse processo, uma vez que a alimentação representa um dos mais importantes elementos de preservação e transmissão cultural. Receitas, ingredientes, técnicas de preparo e formas de

de compartilhamento dos alimentos carregam conhecimentos ancestrais que atravessam gerações. Por meio da culinária, é possível compreender aspectos da história, da religiosidade, das relações sociais e das estratégias de resistência desenvolvidas pelas comunidades negras ao longo do tempo.

Os roteiros gastronômicos vinculados ao afroturismo oferecem experiências capazes de unir cultura, história e alimentação. Estes percursos podem incluir visitas a comunidades quilombolas, onde os visitantes têm a oportunidade de conhecer práticas agrícolas tradicionais, modos de vida comunitários e receitas preservadas ao longo das gerações. Além disso, as experiências culinárias em terreiros permitem compreender a relação entre alimentação, espiritualidade e ancestralidade presente nas religiões de matriz africana.

Os clubes sociais negros também constituem espaços importantes para o desenvolvimento do afroturismo gastronômico. Essas instituições, historicamente criadas como locais de convivência e resistência diante da exclusão social e racial, preservam memórias fundamentais da população negra brasileira. Eventos gastronômicos realizados nesses espaços contribuem para divulgar tradições culinárias, fortalecer identidades culturais e promover o intercâmbio entre diferentes comunidades.

Outra possibilidade consiste na realização de festivais culturais que integrem música, dança, artesanato e gastronomia. Esses eventos ampliam a visibilidade das expressões culturais afro-brasileiras e estimulam o desenvolvimento econômico local, beneficiando produtores, cozinheiras, artesãos e empreendedores negros. Da mesma forma, as cozinhas comunitárias podem ser incorporadas aos roteiros turísticos como espaços de compartilhamento de saberes culinários e fortalecimento dos vínculos sociais.

No Rio Grande do Sul, o afroturismo apresenta grande potencial de crescimento, especialmente por meio da criação de circuitos vinculados às rotas negras e aos territórios de memória afro-gaúcha. A história da população negra no estado está presente em diversos espaços urbanos e rurais, incluindo quilombos, comunidades tradicionais, clubes sociais, centros culturais e locais associados às lutas por liberdade e reconhecimento social.

A integração desses territórios em roteiros turísticos pode contribuir para ampliar o conhecimento sobre a participação negra na formação histórica, econômica e cultural do estado. A criação de circuitos gastronômicos afro-gaúchos representa uma oportunidade de valorização do patrimônio cultural e de fortalecimento da economia criativa. Além de atrair visitantes interessados em experiências autênti-

ticas e educativas, esses roteiros podem promover a preservação de práticas culturais tradicionais e incentivar o protagonismo das comunidades envolvidas. Dessa forma, o afroturismo e a gastronomia negra consolidam-se como instrumentos de inclusão, reconhecimento e valorização da diversidade cultural brasileira, contribuindo para a construção de narrativas mais representativas e democráticas sobre a história do país.

Receitas Afrogaúchas

Neste capítulo da cartilha cada bloco de receitas será apresentado por integrantes do CTG Ronda Crioula com trajetória desde a fundação da entidade passando pela manutenção da cultura culinária passada de geração em geração.

Ofélia dos Santos Lopes
Guardiã da Tradição
Culinária Afro-Gaúcha



Nascida em 1936, na Comunidade Rural do Boqueirão, no município de São Sepé, Ofélia dos Santos Lopes é uma das grandes referências da cultura tradicionalista e da culinária afro-gaúcha na região. Fundadora do CTG Ronda Crioula, destacou-se como uma mulher pioneira ao tornar-se a primeira patroa da entidade e uma das primeiras mulheres a ocupar essa função em todo o estado do Rio Grande do Sul, abrindo caminhos para a participação feminina nos espaços de liderança do tradicionalismo.

Entretanto, é na cozinha que parte significativa de seu legado foi construída e preservada. Ao longo de décadas, Ofélia transformou o preparo dos alimentos em um gesto de acolhimento, partilha e transmissão de saberes ancestrais. Sua presença marcou as festas do CTG, os encontros familiares, as celebrações comunitárias e inúmeros momentos de convivência, nos quais suas receitas se tornaram parte da memória afetiva de gerações.

Mais do que cozinheira, Ofélia é guardiã dos conhecimentos transmitidos entre mulheres negras ao longo do tempo, mantendo viva uma herança cultural que ajudou a formar a identidade da comunidade sepeense. Seus temperos, técnicas e modos de fazer ultrapassam o universo da alimentação, constituindo um patrimônio de memória, resistência e pertencimento.

Ao homenagear Ofélia dos Santos Lopes, reconhecemos não apenas sua trajetória de liderança e dedicação ao CTG Ronda Crioula, mas também sua contribuição fundamental para a valorização da culinária afro-gaúcha e para a preservação das tradições que seguem alimentando corpos, histórias e afetos em nossa comunidade.

1. Galinha com Arroz

História

A galinha com arroz é um prato muito tradicional nas comunidades rurais e quilombolas. Era preparada principalmente aos domingos, festas religiosas e encontros comunitários. A galinha crioula, criada solta no terreiro, era valorizada por seu sabor forte e pela alimentação natural.

Receita Tradicional

Ingredientes:

Galinha cortada em pedaços, 2 xícaras de arroz, Alho , Cebola, Sal, Banha ou óleo , Temperos verdes , Água quente.

Modo de preparo:

Refogue a galinha até dourar bem. Acrescente cebola, alho e os temperos. Coloque água e deixe cozinhar até a carne ficar macia. Depois adicione o arroz e cozinhe junto até secar.

2. Massa Caseira com Galinha Crioula

História

Prato comum nas famílias do interior gaúcho, especialmente em dias frios e encontros familiares. A massa feita à mão demonstra o costume antigo das cozinhas comunitárias, onde todos ajudavam no preparo.

Receita Tradicional

Ingredientes

Para a massa

Ovos, Farinha de trigo, Sal

Para o molho

Galinha crioula, Tomate, Cebola, Alho, Temperos verdes

Modo de preparo

Prepare a massa misturando ovos, farinha e sal. Abra e corte em tiras. Cozinhe a galinha separadamente com temperos até formar um molho encorpado. Cozinhe a massa e misture ao molho.

3. Canjica Salgada

História

A canjica salgada possui forte relação com a culinária afro-brasileira. Feita com milho branco, era muito utilizada em comunidades negras por ser um alimento nutritivo e de fácil preparo.

Receita Tradicional

Ingredientes

500 G. de canjica branca, Carne suína ou charque , Linguiça, Alho, Cebola, Sal

Modo de preparo

Deixe a canjica de molho. Cozinhe até ficar macia. Refogue as carnes e misture à canjica já cozida. Sirva quente.

4. Canjica Doce

História

Muito presente em festas juninas e celebrações religiosas. Tem origem africana e indígena através do uso do milho, um dos alimentos mais importantes da cultura popular brasileira.

Receita Tradicional

Ingredientes

Canjica branca, Leite, Açúcar, Canela, Cravo, Coco ralado (opcional)

Modo de preparo

Cozinhe a canjica até ficar macia. Acrescente leite, açúcar e os demais ingredientes. Cozinhe até engrossar.

5. Quibebe

História

O quibebe é um prato muito antigo, feito principalmente com abóbora. Foi bastante consumido pelas populações negras e trabalhadores rurais por ser barato e nutritivo.

Receita Tradicional

Ingredientes

Abóbora, Cebola, Alho, Banha, Sal

Modo de preparo

Cozinhe a abóbora até desmanchar. Refogue os temperos e misture à abóbora, formando um creme grosso.

Maria Belmira Encarnação dos Santos



Aos 74 anos, Maria Belmira Encarnação dos Santos carrega uma trajetória marcada pelo trabalho, pela dedicação à família e pela preservação das tradições culturais da comunidade negra de São Sepé. Cozinheira, doceira e confeiteira, fez da culinária um espaço de vida e cultura.

Participante desde os primeiros anos do CTG Ronda Crioula, acompanhou de perto a história da entidade e as gestões do saudoso Alceu dos Santos, seu marido, que exerceu por três mandatos a função de patrão do CTG. Em todos esses momentos, Maria esteve presente, contribuindo de forma fundamental nos bastidores, especialmente na cozinha, onde seu trabalho ajudou a fortalecer os laços de convivência e pertencimento entre os integrantes da entidade.

Moradora do terceiro subdistrito de São Sepé durante parte de sua vida, Maria preserva as memórias de um tempo em que as famílias negras mantinham fortes vínculos comunitários.

Eram comuns as festas realizadas nas casas dos moradores, os torneios de futebol entre comunidades e os encontros marcados pela partilha dos alimentos. Nessas ocasiões, a comida ocupava um papel central, reunindo famílias, fortalecendo amizades e reafirmando valores de solidariedade e coletividade.

Sua trajetória representa a força das mulheres negras que, por meio do cuidado, da culinária e da organização comunitária, ajudaram a construir e manter vivas as redes de apoio e resistência em São Sepé. Ao homenagear Maria Belmira Encarnação dos Santos, reconhecemos não apenas sua contribuição para o CTG Ronda Crioula, mas também seu papel como guardiã de memórias, tradições e saberes que continuam inspirando novas gerações.

6. Doce de Laranja

História

Doce tradicional das cozinhas antigas do interior. Muitas famílias aproveitavam as frutas do quintal para produzir doces caseiros que eram servidos em visitas e festas.

Receita Tradicional

Ingredientes

Laranjas, Açúcar, Água, Cravo e canela (opcional)

Modo de preparo

Retire parte do amargo da casca fervendo as laranjas. Depois cozinhe com açúcar até formar uma calda espessa.

7. Feijoada

História

A feijoada tornou-se um símbolo da culinária afro-brasileira. Embora tenha influências diversas, foi nas cozinhas negras que ganhou força como prato coletivo, servido em festas, rodas de samba e encontros comunitários.

Receita Tradicional

Ingredientes

Feijão preto, Carne seca, Costelinha, Linguiça, Pé e orelha de porco, Alho, Cebola

Modo de preparo

Cozinhe o feijão e as carnes separadamente. Depois misture tudo e cozinhe até engrossar o caldo.

8. Mocotó

História

O mocotó foi muito consumido pelas populações negras e trabalhadoras por aproveitar partes do boi pouco valorizadas. É considerado um prato forte e nutritivo.

Receita Tradicional

Ingredientes

Mocotó bovino, Alho, Cebola, Temperos verdes, Sal

Modo de preparo

Cozinhe o mocotó por bastante tempo até formar um caldo grosso. Tempere e sirva quente.

9. Angu

História

O angu tem origem africana e foi um dos alimentos mais importantes da população negra no Brasil. Feito com farinha de milho, acompanha carnes, molhos e feijão.

Receita Tradicional

Ingredientes

Fubá, Água, Sal

Modo de preparo

Misture o fubá na água fria e cozinhe mexendo sempre até engrossar.

Tereza Santos dos Santos



Aos 84 anos, é uma das grandes referências da história do CTG Ronda Crioula. Fundadora da entidade, sua trajetória se confunde com a própria construção desse importante espaço de preservação e valorização da cultura afro-gaúcha. Ao lado de sua família, ajudou a erguer os alicerces que sustentam o CTG até os dias atuais.

Seu esposo, João Batista dos Santos, foi um dos idealizadores da fundação do CTG Ronda Crioula, contribuindo decisivamente para a criação de um espaço que desse visibilidade à participação negra na formação da cultura gaúcha. Esse legado de compromisso e dedicação atravessou gerações e segue vivo por meio de sua filha, Maristela dos Santos, atual patroa da entidade e reconhecida liderança da comunidade cultural afro-gaúcha.

Nascida e criada no Terceiro Subdistrito de São Sepé, Tereza sempre esteve presente nas atividades do CTG, participando dos eventos, das festividades, dos encontros comunitários e das reuniões familiares que fortaleceram os laços de pertencimento e solidariedade entre seus inte-

grantes. Sua atuação foi marcada pelo incentivo constante à participação das novas gerações, compreendendo que a continuidade da tradição depende do envolvimento dos mais jovens na vida da entidade.

Sua história demonstra que a cultura é construída no cotidiano, nos gestos de cuidado e na transmissão dos saberes entre gerações. Nesse sentido, a cozinha ocupa um lugar especial em sua trajetória. O legado de Tereza Santos dos Santos permanece vivo como exemplo de dedicação, compromisso comunitário e valorização da herança cultural negra. Sua contribuição ajuda a manter acesa a chama da tradição, conectando passado, presente e futuro.

10. Pirão

História

O pirão é muito presente na culinária brasileira tradicional. Nas comunidades negras era preparado com caldo de peixe, carne ou galinha.

Receita Tradicional

Ingredientes

Farinha de mandioca, Caldo de carne ou peixe Sal

Modo de preparo

Aqueça o caldo e vá adicionando farinha até formar uma mistura cremosa.

11. Guizadinho de Mondongo

História

O mondongo, também conhecido como dobradinha, foi muito utilizado pelas famílias trabalhadoras para aproveitar todas as partes do boi. Tornou-se prato típico em diversas regiões do Sul.

Receita Tradicional

Ingredientes

Mondongo, Batatas, Tomate, Cebola, Alho, Temperos verdes

Modo de preparo

Limpe bem o mondongo e cozinhe até ficar macio. Faça um refogado com os demais ingredientes e misture tudo.

12. Morcilha de Sangue

História

A morcilha é um alimento tradicional trazido por diferentes povos e incorporado à culinária do Sul do Brasil. Era comum nas épocas de carneação.

Observação: Não há informações históricas detalhadas suficientes para apresentar uma origem específica afro-gaúcha desta receita sem aprofundamento de pesquisa.

Receita Tradicional

Ingredientes

Sangue suíno , Gordura suína, Temperos, Tripa natural

Modo de preparo

Misture os ingredientes, recheie as tripas e cozinhe em água quente.

13. Pão Rolão

História

O pão rolão era muito comum nas comunidades rurais por utilizar ingredientes simples e render bastante para as famílias grandes.

Observação: Há pouca documentação histórica específica sobre a origem desta receita em comunidades negras do Rio Grande do Sul.

Receita Tradicional

Ingredientes

Farinha de trigo, Fermento, Água morna, Sal

Modo de preparo

Misture os ingredientes, sove a massa e deixe crescer. Modele o pão em formato alongado e asse.

14. Rosca de Cachaça

História

Receita tradicional do interior, preparada principalmente em festas e encontros familiares. A cachaça ajudava na leveza da massa.

Receita Tradicional

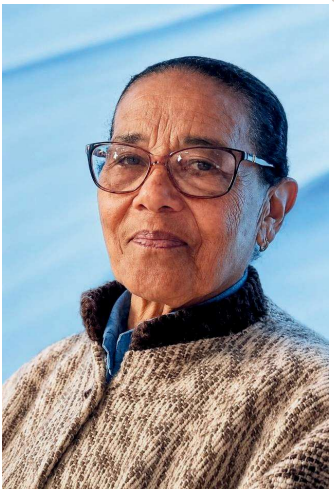
Ingredientes

Farinha de trigo, Ovos, Açúcar, Cachaça, Fermento

Modo de preparo

Misture os ingredientes até formar uma massa macia. Modele as roscas e asse até dourar.

Dorinha Rios dos Santos



O amor pela culinária acompanha Dorinha Rios dos Santos de 79 anos desde a infância. Inspirada por sua mãe, Dona Idalina, reconhecida por seus deliciosos salgados e doces, aprendeu desde cedo que cozinhar é muito mais do que preparar alimentos: é uma forma de expressar afeto, cuidado e fortalecer os laços entre as pessoas.

Ao longo de sua trajetória, dedicou-se profissionalmente à culinária, construindo uma carreira marcada pelo talento e pela criatividade como confeiteira. Seu trabalho sempre esteve associado à arte de transformar ingredientes em momentos de celebração, convivência e memória afetiva.

No CTG Ronda Crioula, Dorinha esteve presente desde a fundação da entidade, participando ativamente de suas atividades e contribuindo para o fortalecimento da cultura afro-gaúcha. Durante seus 47 anos de história junto ao CTG, integrou diferentes gestões e desempenhou papel fundamental na organização e no desenvolvimento da entidade.

Seu compromisso e liderança foram reconhecidos quando assumiu o cargo de Patroa do CTG Ronda Crioula nos anos de 2009 e 2010, contribuindo para a continuidade do trabalho cultural e comunitário que caracteriza a instituição.

A história de Dorinha é marcada pela dedicação à família, à comunidade e à preservação dos saberes culinários transmitidos entre gerações.

15. Rosca de Farinha de Mandioca (Coruja)

História

A farinha de mandioca sempre foi um alimento fundamental na mesa das populações negras, indígenas e rurais. A “coruja”, como é conhecida em algumas regiões, representa os saberes populares da cozinha tradicional.

Observação: Não há consenso histórico documentado sobre a origem exata do nome “coruja” para esta receita.

Receita Tradicional

Ingredientes

Farinha de mandioca, Ovos, Açúcar, Banha, Fermento

Modo de preparo

Misture os ingredientes formando uma massa firme. Modele as roscas e asse até ficarem douradas.

16 Feijão Mexido da Tradição Afro-Gaúcha

Memória

Prato comum entre trabalhadores negros das antigas charqueadas, aproveitando ingredientes disponíveis e de fácil conservação.

Receita Tradicional

Ingredientes

500g de feijão cozido, 200g de charque dessalgado e desfiado, 1 cebola picada, 2 dentes de alho, Cheiro-verde a gosto, Banha ou óleo

Modo de preparo

Refogue a cebola e o alho. Acrescente o charque desfiado e deixe dourar. Junte o feijão cozido e mexa até formar uma mistura cremosa. Finalize com cheiro-verde.

17 . Arroz de Carreteiro Ancestral

Memória

Embora associado aos tropeiros, o preparo e a difusão do carreteiro tiveram forte participação da mão de obra negra que atuava nas rotas comerciais do sul do Brasil.

Ingredientes

xícaras de arroz, 300g de charque, 1 cebola, Alho, Temperos verdes

Modo de preparo

Refogue a carne, adicione os temperos e o arroz. Cubra com água e cozinhe até secar.

18. Canjica de Milho Branco

História

Presente em festas religiosas, celebrações comunitárias e encontros familiares.

Ingredientes

500g de canjica branca, 1 litro de leite, Açúcar a gosto, Canela

Modo de preparo

Cozinhe a canjica até ficar macia. Acrescente o leite e o açúcar. Sirva com canela.

19. Doce de Abóbora com Coco

História

Receita transmitida entre gerações de mulheres negras em diversas regiões do estado.

Ingredientes

1kg de abóbora, 500g de açúcar, 100g de coco ralado.

Modo de preparo

Cozinhe a abóbora até desmanchar. Acrescente açúcar e coco, mexendo até atingir consistência cremosa.

20. Batata-Doce Assada com Melado

História

Alimento energético muito presente na alimentação das comunidades quilombolas gaúchas.

Ingredientes

Batatas-doces, Melado de cana

Modo de preparo

Asse as batatas inteiras e sirva com melado.

21 . Pão de Milho dos Quilombos

História

Produzido coletivamente em diversas comunidades rurais negras

Ingredientes

? xícaras de farinha de milho, 1 xícara de farinha de trigo, Fermento biológico, Água morna e Sal

Modo de preparo

Misture os ingredientes, deixe crescer e asse até dourar.

22 . Ambrosia de Tacho

História

Doce tradicional presente em festas comunitárias e celebrações familiares.

Ingredientes

1 litro de leite, 8 ovos, xícaras de açúcar e Canela

Modo de preparo

Misture os ingredientes e cozinhe lentamente até formar grumos dourados.

23. Quibebe de Abóbora

História

Prato de origem popular amplamente consumido por famílias negras do campo e da cidade.

Ingredientes

1 kg de abóbora, Cebola, Alho, Sal e cheiro-verde

Modo de preparo

Refogue os temperos, acrescente a abóbora e cozinhe até formar um creme.

24 . Paçoca de Amendoim

História

Associada às festas religiosas, encontros comunitários e celebrações afro-brasileiras.

Ingredientes

500g de amendoim torrado e 1 xícara de açúcar mascavo

Modo de preparo

Triture os ingredientes até formar uma farofa fina.

25 . Sagu com Frutas

História

Receita adaptada pelas famílias negras do Rio Grande do Sul ao longo das gerações.

Ingredientes

1 xícara de sagu, Suco de uva ou frutas da estação, Açúcar

Modo de preparo

Cozinhe o sagu até ficar transparente e finalize com o suco.

Começo, Meio e Começo

A culinária afro-brasileira representa muito mais do que um conjunto de receitas. Ela constitui um sistema cultural que articula história, território, ancestralidade, espiritualidade, economia e resistência.

Ao reconhecer as cozinhas negras como patrimônio, amplia-se também o reconhecimento das populações que historicamente sustentaram essas tradições.

No contexto gaúcho, a valorização da culinária afro-gaúcha pode fortalecer processos de etnodesenvolvimento, geração de renda e soberania alimentar.

Terreiros, clubes negros, CTGs negros, quilombos e periferias não devem ser compreendidos apenas como espaços de consumo cultural, mas como territórios produtores de conhecimento, inovação e desenvolvimento.

Projetos gastronômicos comunitários, festivais, publicações, formação culinária e roteiros de afroturismo podem consolidar novas economias baseadas na cultura e na justiça social.

Nesse sentido, cozinhar torna-se também um ato político: preservar receitas, valorizar saberes ancestrais e criar oportunidades econômicas significa construir futuros em que cultura, alimento e dignidade caminhem juntos.

A culinária afro-gaúcha, assim como toda culi-

nária afro-brasileira, permanece viva porque continua sendo preparada, compartilhada e reinventada por comunidades que transformam memórias em existência e alimento em permanência.



Nossas Memórias

CULINÁRIA ANCESTRAL AFRO GAÚCHA

Realização:

