**O USO DA MANDIOCA NA ALDEIA SÃO JOSÉ**

Francisca Beatriz Oliveira Sousa

Kamila Machado Silva

Ludimila Lorrany Neves de Carvalho

Mayllanne Carvalho da Silva

Natally Evane Rodrigues Saraiva

Rogeria Antônia da Silva

Aramys Silva dos Reis

Zilmar Timoteo Soares

**RESUMO**

A mandioca é constituída pela espécie Manihot esculenta, é uma planta duradoura, arbustiva e pertencente a família das Euforbiáceas. Também conhecida como: Macaxeira, aipim, costelinha e mancaba. Sua raiz é a parte mais importante, e é rica em fécula, possui reserva de amido com alto valor energético e baixo teor de proteína, enquanto as folhas chegam a ter 18% de proteína, além de apresentar razoável teor de vitamina B1, fósforo e ferro. Sendo a principal base alimentar dos indígenas, que através dessa raiz surge outros tipos de pratos também utilizados por eles tais como; Farinha, Tapioca, Paparú. a farinha de mandioca é muito utilizada na culinária brasileira e já virou tradição. Tutu de feijão, pirão de peixe, pato no tucupi, tacaca, farofa d’agua, beiju, bolo de carimã, tapioca: delicias regionais que tem a mandioca como ingrediente em comum. A mandioca é um alimento energético, riquíssimo em carboidratos, aquelas com polpa amarelada apresentam vantagem adicional, com bons teores de caroteno, que é transformado pelo organismo em retinol ou vitamina A, essencial à visão, pele e mucosa.

**Palavras chaves:** Mandioca, Base Alimentar, Indígenas.

**1 INTRODUÇÃO**

A etnia krikati se encontra no sudoeste do Maranhão, suas terras localizam-se abrangendo os municípios de Montes Altos, Sitio Novo, Amarante do Maranhão e Lajeado Novo. Atualmente vivem aproximadamente 800 mil índios no Brasil, cerca de 0,4% da população brasileira. O nome krikati significa ‘’Aldeia Grande’’ em nossa língua. A alta denominação do grupo é Krikatejê, que quer dizer ‘’Aqueles da aldeia grande’’(FUNAI 2010).

Segundo a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária a *Manihot esculenta Crantz*, uma raiz da família *Euforbiácea*, também conhecida como macaxeira, mandioca doce, aipim, e diversos outros nomes, dependendo da região do Brasil, é sem dúvidas um dos principais alimentos presentes na mesa do brasileiro e está presente em mais de 100 países (EMBRAPA, 2016)

Essa raiz quando usada é aproveitada todas as suas partes, desde a raiz até as folhas, sendo que a casca e as folhas são usadas como ração para os animais, a raiz como forma de plantio e o amido como alimentação;

O objetivo deste trabalho é compreender o uso da mandioca na Etnia São José Krikati, onde esse alimento é a principal base alimentar. Também conhecer seus derivados, e toda a alimentação daquela comunidade onde a mandioca seja o ingrediente principal.

**1.1 O USO DA MANDIOCA**

Algumas etnias acreditam que a mandioca surgiu através de uma lenda do folclore dos índios tupis. Ela explica a origem desta raiz que é um dos principais alimentos dos povos indígenas.

De acordo com a lenda de origem tupi, uma índia tupi deu a luz a uma menina e a chamou de Mani. A menina era linda e tinha a pele branca, um dia Mani ficou doente e toda tribo ficou preocupada e triste. O pajé foi chamado e fez vários rituais de cura e rezas para salvar a querida indiazinha. Porém, nada adiantou e a menina morreu.

Os pais de Mani resolveram enterrar o corpo da menina dentro da própria oca, pois esta era a tradição e o costume cultural do povo indígena tupi. Os pais regaram o local, onde a menina tinha sido enterrada, com água e muitas lágrimas.

Depois de alguns dias da morte de Mani, nasceu dentro da oca uma planta cuja raiz era marrom por fora e branca por dentro (da cor de Mani). Em homenagem a filha, a mãe deu o nome de Manioca. Os índios passaram a usar a raiz da nova planta para fazer farinha e uma bebida (cauim). Ela ganhou o nome de mandioca, ou seja, uma junção de Mani (nome da indiazinha morta) e oca (habitação indígena). 

No Brasil existem muitos tipos de mandioca, acima de 3.000 variedades. Na Região do Território do semi-árido Nordeste II são utilizadas poucas variedades, sendo as mais comuns a “Alagoana” e a “Cria Menino”. (EMBRAPA, 2013, p.17)

Ainda segundo a Embrapa, a melhor época de plantio, é na época de estação chuvosa (em torno de abril em algumas regiões) ou quando ocorrem abundantes chuvas quatro meses depois do plantio, sendo este o período ideal.

Cultivada em todas as regiões, tem papel importante na alimentação humana e animal,  como matéria-prima para inúmeros produtos industriais e na geração de emprego e de renda. Assim como antes da descoberta do Brasil, os indígenas já utilizavam a mandioca como base alimentar, e através dela surgiram outros alimentos. Hoje a mandioca é um alimento de valor significativo e cultural onde aprendemos a utilizá-la desde os primórdios. Como era consumida diariamente pelos povos indígenas era conhecida como ‘’pão da terra’’. Como fonte de energia e cultural a mandioca ate hoje prevalece nesse meio.

O plantio da mandioca demanda técnica planejamento. Além do clima, citado anteriormente, também é importante a forma como a leguminosa é enraizada no solo, como explicado a seguir:

Há três maneiras de se plantar as manivas: Horizontal: É a forma mais utilizada, pois facilita tanto o plantio como a colheita. As manivas são colocadas ao longo dos sulcos e depois recobertas com terra fofa. Vertical: Colocam-se as manivas enterradas verticalmente em cerca de 2/3 de seu comprimento. As raízes se formam na extremidade inferior aprofundando-se mais na terra dificultando a colheita. Inclinada: As ramas são colocadas de maneira a formar um ângulo de 45º em relação ao solo. As raízes que se formarão na extremidade inferior tendem a seguir a mesma inclinação, tornando mais difícil a colheita. As três formas de plantio podem ser igualmente utilizadas em cultivo de espaços pequenos, onde se fazem covas. As posições inclinada e vertical têm-se mostrado vantajosa em termos de rendimento, mas, em contra partida, exigem maior quantidade de ramas e dispêndios na colheita devido ao aprofundamento maior das raízes (SILVA, MENDES e KAGEYAMA, sd, p.2)

Já a colheita, segue métodos simples, normalmente após um período de 12 a 24 meses após o plantio, as raízes são arrancadas e amontoadas. Após este procedimento, deve-se beneficiá-las em um intervalo de até 24 horas, para que não estraguem (EMBRAPA, 2013).

Alimento de fácil manejo, pois não gasta muito na hora de no plantio e nem na colheita. O papel do homem é plantar e colher, pois o mesmo apresenta mais força que a mulher. Já o papel da mulher é na produção do alimento.

Segundo a Embrapa (2006) a produção de mandioca tem crescido consideravelmente no mundo inteiro. Para se tiver uma ideia, entre 1990 e 2004, a produção cresceu 43% na África, 9% na Ásia e 4% na América do Sul.

Percebe-se que este alimento tem forte crescimento justamente em regiões mais pobres ou em desenvolvimento. Esta é uma característica do perfil consumidor, que além do cultural, também é influenciado pelo lado financeiro.

Más o uso da mandioca vai muito mais além que um alimento que da origem a outros, ela produz energia ao corpo, pois seus principais nutrientes são a amilopectina e a amilase, que juntos liberam a glicose lentamente ao corpo e assim facilita a digestão, dando um gás de sobra para o dia a dia.

A importância de a mandioca ter se disseminado tanto no Brasil e no mundo, está relacionada diretamente com os nutrientes presentes nela. Rica em carboidratos, vitamina C e magnésio, o produto consegue suprir algumas das necessidades básicas diárias do ser humano. Principalmente nas atividades que fazem na aldeia indígenas que requer energia.

**Tabela de valor Nutricional**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Porção de 100 g %VD\* | | |
| Valor energético | 151.4 kcal | 8% |
| Carboidratos | 36.2g | 12% |
| Proteínas | 1.1g | 1% |
| Gorduras saturadas | 0.1g | 0% |
| Gorduras monoinsaturadas | 0.1g | - |
| Fibra alimentar | 1.9g | 8% |
| Fibras solúveis | 0.0g | - |
| Cálcio | 15.2mg | 2% |
| Vitamina C | 16.5mg | 37% |
| Piridoxina B6 | 0.0mg | 0% |
| Fósforo | 29.4mg | 4% |
| Manganês | 0.1mg | 4% |
| Magnésio | 44.5mg | 17% |
| Lipídios | 0.3g | - |
| Ferro | 0.3mg | 2% |
| Potássio | 208.1mg | - |
| Cobre | 0.1ug | 0% |
| Zinco | 0.2mg | 3% |
| Sódio | 2.2mg | 0% |

\* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades. Fonte: (<http://www.tabelanutricional.com.br/pesquisa/mandioca>

A mandioca é utilizada na alimentação do brasileiro de diferentes maneiras, seja em pedaços cozidos, assados, no uso da fécula para produção de tapioca, na produção de bolos, dentre outros fins. Observa-se, a diversidade e criatividade na produção de pratos alimentícios.

Na figura mostra alguns tipos de pratos feito com a mandioca:



Fonte: <http://mdemulher.abril.com.br/saude/saude/o-que-e-que-a-mandioca-tem-as-vantagens-do-consumo-da-raiz>> Acesso em 25 de maio de 2016

MANDIOCA COZIDA-É tipo mais comum que vemos muito na mesa dos Brasileiros, a mandioca cozida, o tempo no fogão costuma variar dependendo da colheita. Em geral, levam - se 15 minutos no fogo com água e fio de óleo. O segredo para deixa- lá macia é manter ela imensa na água do cozimento até o momento de servir.

FARINHA AMARELA-É o tipo que entra na receita de massa de bolos, é a base da receita tradicional, farofa que vai bem com a feijoada e carne de sol. Para prepara- la, é indispensável usar óleo ou manteiga. Então cuidado, com excessos.

FARINHA DE TAPIOCA- Priorize a goma seca para sentir mais sabor. O importante no preparo é não dourar a tapioca: coloque na frigideira vire- a e retire imediatamente. Sirva a branquinha e, no recheio use a imaginação.

TAPIOCA FINA - Prefira os tipos frescos, menos industrializados, que têm sabor mais marcante. O azedo é usado no pão de queijo e nos sequilhos. O doce é ingrediente da chipa, biscoito da culinária paraguaia.

MANDIOCA FITA-. Antes de fritar, é preciso cozinhar a mandioca e mantê-la imensa na água até o momento de cortar e levar á panela com óleo. Uma alternativa mais saudável são as fritadeiras elétricas á base de água.

TAPIOCA EM CAROÇO- Na realidade essa já encontrou pronta para o uso do consumo, onde podemos encontrar em supermercado e em certas barracas da cidade. A mandioca é torrada e passa por um processo bastante longo. É muito consumida no estado do Pará na mistura de açaí com peixe e outros derivados.

**2 METODOLOGIA**

A pesquisa forneceu informações da importância da mandioca na alimentação dos indígenas da aldeia São José, localizada na cidade de Montes Altos – Ma. O embasamento teórico deu-se através da pesquisa bibliográfica, pesquisa de campo realizada e de autores que abordam o tema, onde houve a contribuição para o entendimento e aprofundamento da utilidade e manuseio da espécie ‘Manihort suculenta’ como alimento na aldeia.

O processo de construção metodológica numa investigação se baseia na adoção de abordagens teóricas, métodos científicos e técnicas de pesquisas que são úteis à investigação. Portanto, no presente artigo quanto aos procedimentos técnicos optamos por trabalhar com pesquisa de campo.

Pesquisa de campo é aquela utilizada com o objetivo de conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um problema, para o qual se procura uma resposta, ou de uma hipótese, que se queira comprovar, ou, ainda, descobrir novos fenômenos ou as relações entre eles. (MARCONI e LAKATOS 2003, p.186)

Utilizou-se a pesquisa etnográfica que envolve uma das partes de uma cultura, a relação entre essas partes e a relação como um todo.

Conforme GIL (2008), a etnografia deve ser entendida como a descrição de uma cultura, que pode ser a de um pequeno grupo tribal, numa terra exótica, sendo a tarefa do pesquisador compreender a maneira de viver do ponto de vista dos nativos da cultura em estudo.

Para obtenção dos resultados foi necessário à realização de uma entrevista estruturada, que de acordo com GIL (2008, p. 113) “Entrevista estruturada desenvolve-se a partir de uma relação fixa de perguntas, cuja ordem e redação permanecem invariáveis para todos os entrevistados que são em grande número”.

Apesar desse tipo de entrevista ser desenvolvida em grande quantidade de entrevistados, na presente pesquisa apenas uma indígena moradora da aldeia propôs-se a responder os questionamentos, onde obtemos uma coleta de informações sobre o tema proposto objetivando entender a cultura alimentar a aldeia como um todo que contribuiu de uma forma detalhada e bastante explicativa passo a passo do procedimento do plantio, colheita, preparo dos derivados da mandioca e do consumo diário entre aquela população.

Os métodos apresentados na construção do presente projeto mantém relação direta com as suas propostas, é a partir da realização dos procedimentos expostos acima que alcançamos os objetivos descritos neste trabalho.

**3 RESULTADOS E DISCURSSÕES**

Portanto o que podemos observar da pesquisa de campo na aldeia, foi que a tradição perpetua nos dias atuais, que a raiz da mandioca e seus derivados predominam fortemente em toda a alimentação daquela comunidade e dos animais. Mesmo com as interferências culturais de outras comidas que a sociedade branca influência de uma forma ou de outra. O amido dessa raiz continua a ser o alimento essencial consumido pela comunidade daquele local. É utilizada desde os primórdios, devido sua utilidade diversificada, proporciona variedades na culinária, a cada forma de preparo, um prato diferenciado na dieta, além de ser uma fonte rica em carboidratos.

**4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que a mandioca é a principal base alimentar dos indígenas Krikatis porque além de ser cultura deixada pelos seus descendentes, é fonte energética para eles, sendo assim a única dificuldade abordada por eles é a questão das chuvas, que atrapalham no desenvolvimento da mandioca fazendo com que haja grandes perdas durante a colheita.

**REFERÊNCIAS**

ALBUQUERQUE, M. e CARDOSO, E. M. R. A Mandioca no Trópico Úmido. Brasília: Editerra, 1980.

CASCUDO, L. C. Dicionário do Folclore Brasileiro. Belo Horizonte: Itatiaia, São Paulo: EDUSP, 1988.

História da Alimentação no Brasil. Belo Horizonte: Itatiaia São Paulo: EDUSP, 1983.

Antologia da Alimentação no Brasil. Rio de Janeiro: Livros. Técnicos e Científicos, 1974.

CASCAES, F. Folclore na Ilha de Santa Catarina. “A Gazeta”, Florianópolis, 20 jun., 1960.

A MANDIOCA na Cozinha Brasileira. Campinas: Instituto Agronômico, nov. de. 1994. (Boletim 213).

PEREIRA, N. Os Engenhos de Farinha de Mandioca na Ilha de Santa. Catarina. Florianópolis: Fundação Cultural Açorianista, 1993.

SOUTO MAIOR, M. Alimentação e Folclore. FUNARTE. Instituto Nacional do Folclore, 1988.

SOUZA, C. e BRAGANÇA, M. L. Processamento Artesanal da Mandioca: fabricação da farinha de mandioca. Belo Horizonte. EMATER/MG, agosto /2000.

Revista Ciências Agrárias. Estado nutricional da mandioca cultivada em diferentes épocas sob cobertura morte e duas adubações. Belém, n.43, p.91-114. 2005

Revista Ciência Hoje, Mandioca: Opção contra a fome p.39. Outubro de 2006 Interferência de Plantas Daninhas na cultura de mandioca (Manihot esculenta) no Estado do Acre, Viçosa-MG, v.18, n.3, p. 451-456, 200.

VALLE, T.L. Mandioca: dos índios á agroindústria. Revista ABA- Associação Brasileira dos Produtores de Amido de Mandioca, Paranavaí, v.3, n.11, p.24-25, 2005.

Tabela Nutricional da Mandioca Crua Disponível em<

<http://www.tabelanutricional.com.br/pesquisa/mandioca>. Acessado em > 25 de maio

Produção de raízes de mandioca e propriedades químicas e físicas do solo em função de adubação com esterco de galinha, Pesq. Agropec. Trop, Goiânia, v.43, n 3, p. 247-254, jul/set 2013

EMBRAPA. Mandioca. Disponível em: <[https://www.embrapa.br/mandioca-e- ruticultura/cultivos/mandioca](https://www.embrapa.br/mandioca-e-%20ruticultura/cultivos/mandioca)> Acesso em 23 de maio de 2016.

PINTO, Maria Dina Nogueira. MANDIOCA E FARINHA: subsistência e tradição cultural. Disponível em: <<http://www.mao.org.br/wp-content/uploads/pinto_01.pdf>> Acesso em 23 de maio de 2016.

ROCHA, Ana Luiza Carvalho da. ECKET, Cornelia. Etnografia: saberes e práticas. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/iluminuras/article/viewFile/9301/5371>> Acesso em 23 de maio de 2016.

EMBRAPA. Cultivo, processamento e uso da mandioca: instruções práticas. Disponível em: > Acesso em 24 de maio de 2016.