



Sabores ancestrais

♦ DO POVO TERENA ♦

Receitas que guardam memórias,
saberes que vêm da terra,
da roça, dos rios e do fogo.
Tradição que alimenta
o corpo e o espírito.

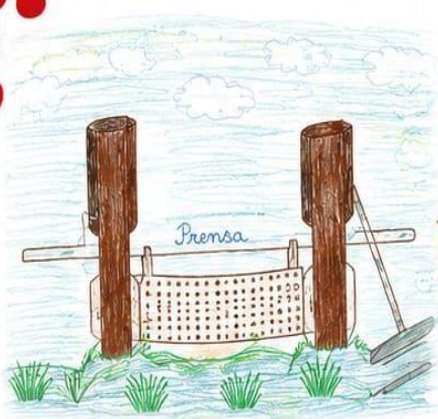
Pibid

PROGRAMA INSTITUCIONAL DE
BOLSA DE INICIAÇÃO À DOCÊNCIA

CAPES

E.E.I.E.M. Profº Domingos
Veríssimo Marcos

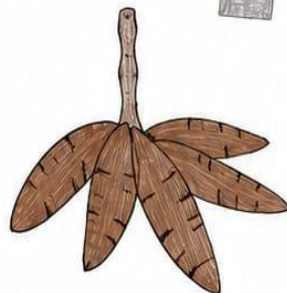




Prensa



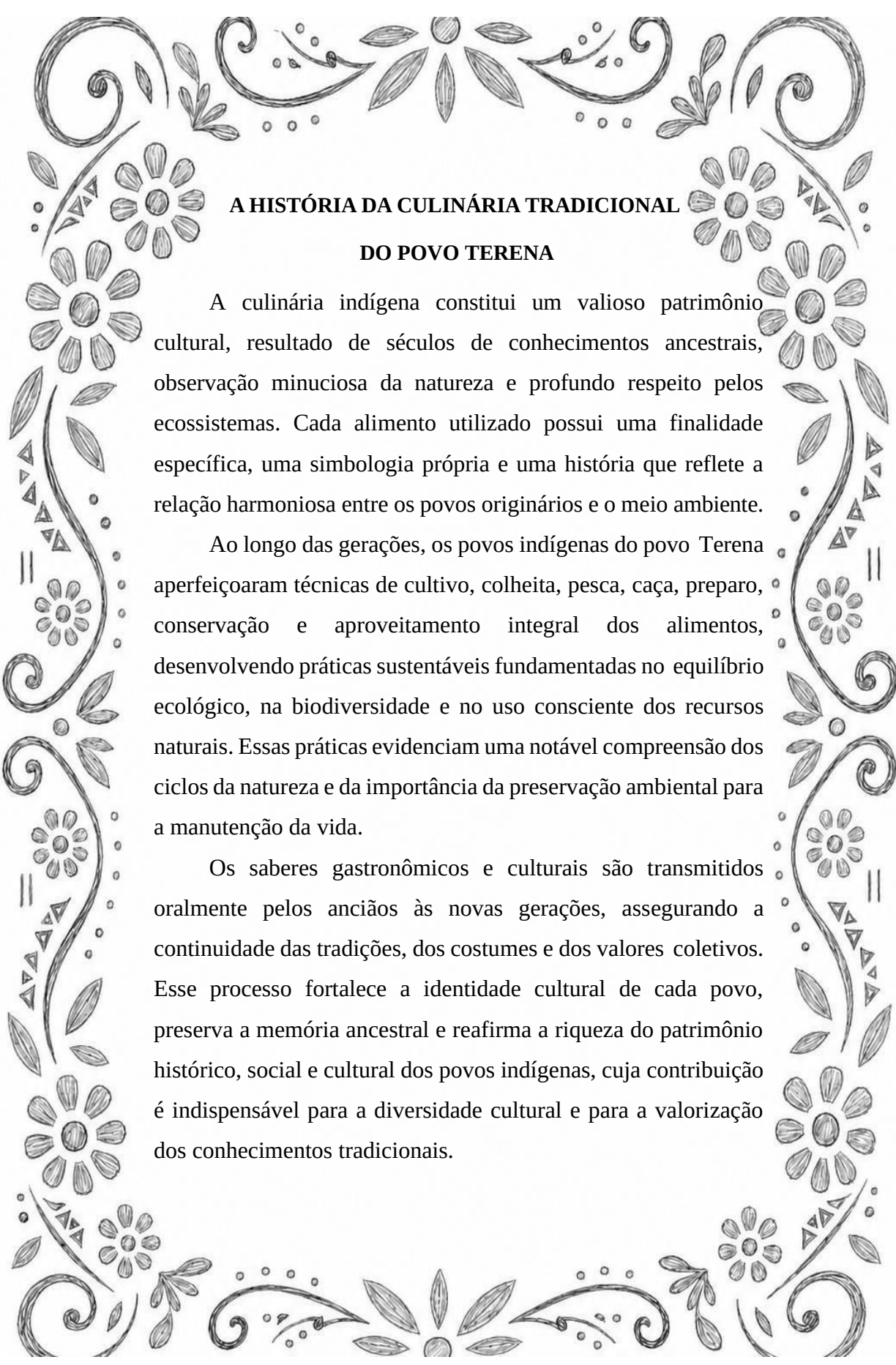
Peixe frito



Ralador manual



Hihi

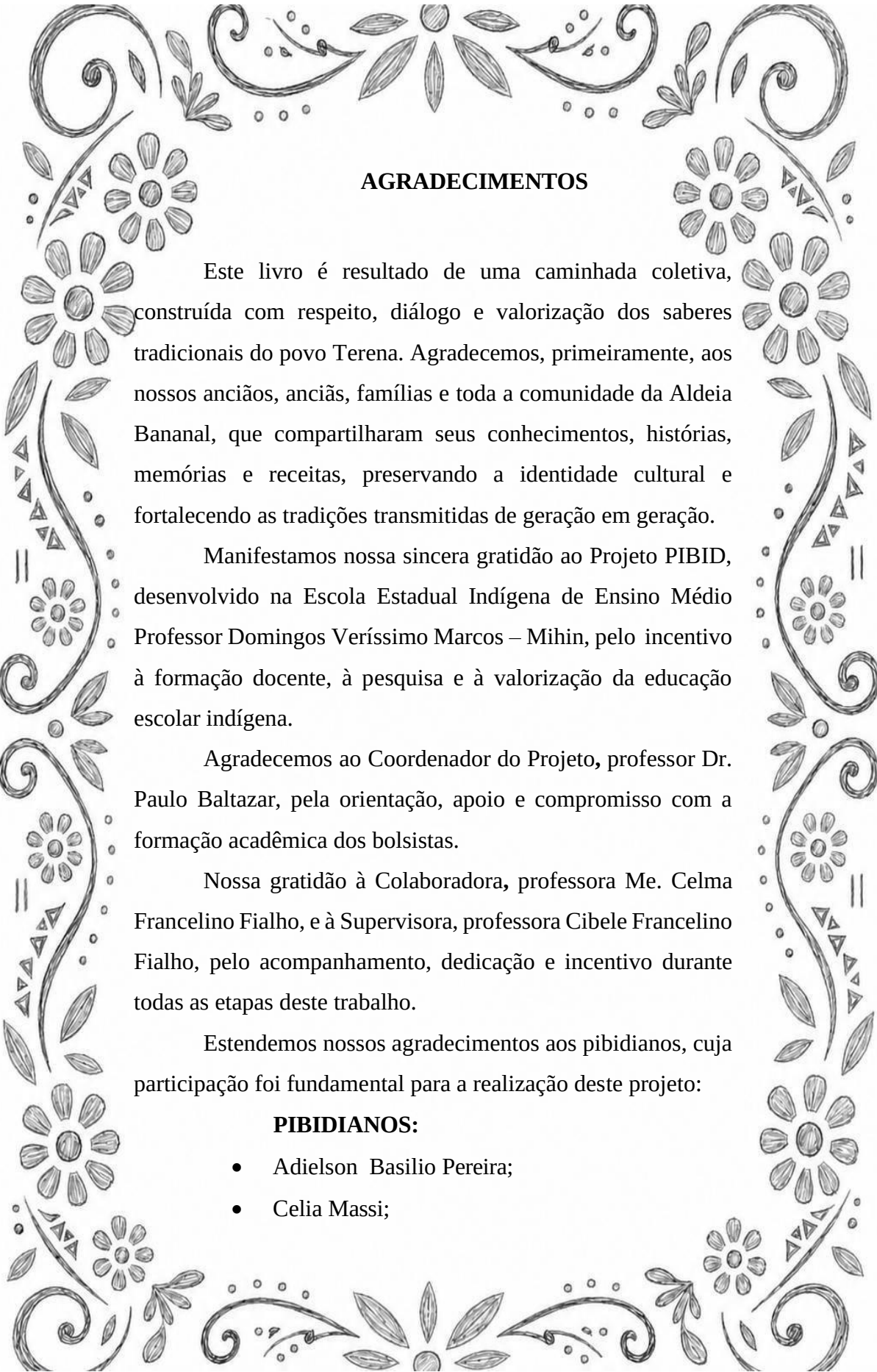
A decorative border with a repeating pattern of stylized flowers, leaves, and swirling lines, framing the central text.

A HISTÓRIA DA CULINÁRIA TRADICIONAL DO POVO TERENA

A culinária indígena constitui um valioso patrimônio cultural, resultado de séculos de conhecimentos ancestrais, observação minuciosa da natureza e profundo respeito pelos ecossistemas. Cada alimento utilizado possui uma finalidade específica, uma simbologia própria e uma história que reflete a relação harmoniosa entre os povos originários e o meio ambiente.

Ao longo das gerações, os povos indígenas do povo Terena aperfeiçoaram técnicas de cultivo, colheita, pesca, caça, preparo, conservação e aproveitamento integral dos alimentos, desenvolvendo práticas sustentáveis fundamentadas no equilíbrio ecológico, na biodiversidade e no uso consciente dos recursos naturais. Essas práticas evidenciam uma notável compreensão dos ciclos da natureza e da importância da preservação ambiental para a manutenção da vida.

Os saberes gastronômicos e culturais são transmitidos oralmente pelos anciãos às novas gerações, assegurando a continuidade das tradições, dos costumes e dos valores coletivos. Esse processo fortalece a identidade cultural de cada povo, preserva a memória ancestral e reafirma a riqueza do patrimônio histórico, social e cultural dos povos indígenas, cuja contribuição é indispensável para a diversidade cultural e para a valorização dos conhecimentos tradicionais.

A decorative border with a repeating pattern of stylized flowers, leaves, and scrolls, framing the central text.

AGRADECIMENTOS

Este livro é resultado de uma caminhada coletiva, construída com respeito, diálogo e valorização dos saberes tradicionais do povo Terena. Agradecemos, primeiramente, aos nossos anciãos, anciãs, famílias e toda a comunidade da Aldeia Bananal, que compartilharam seus conhecimentos, histórias, memórias e receitas, preservando a identidade cultural e fortalecendo as tradições transmitidas de geração em geração.

Manifestamos nossa sincera gratidão ao Projeto PIBID, desenvolvido na Escola Estadual Indígena de Ensino Médio Professor Domingos Veríssimo Marcos – Mihin, pelo incentivo à formação docente, à pesquisa e à valorização da educação escolar indígena.

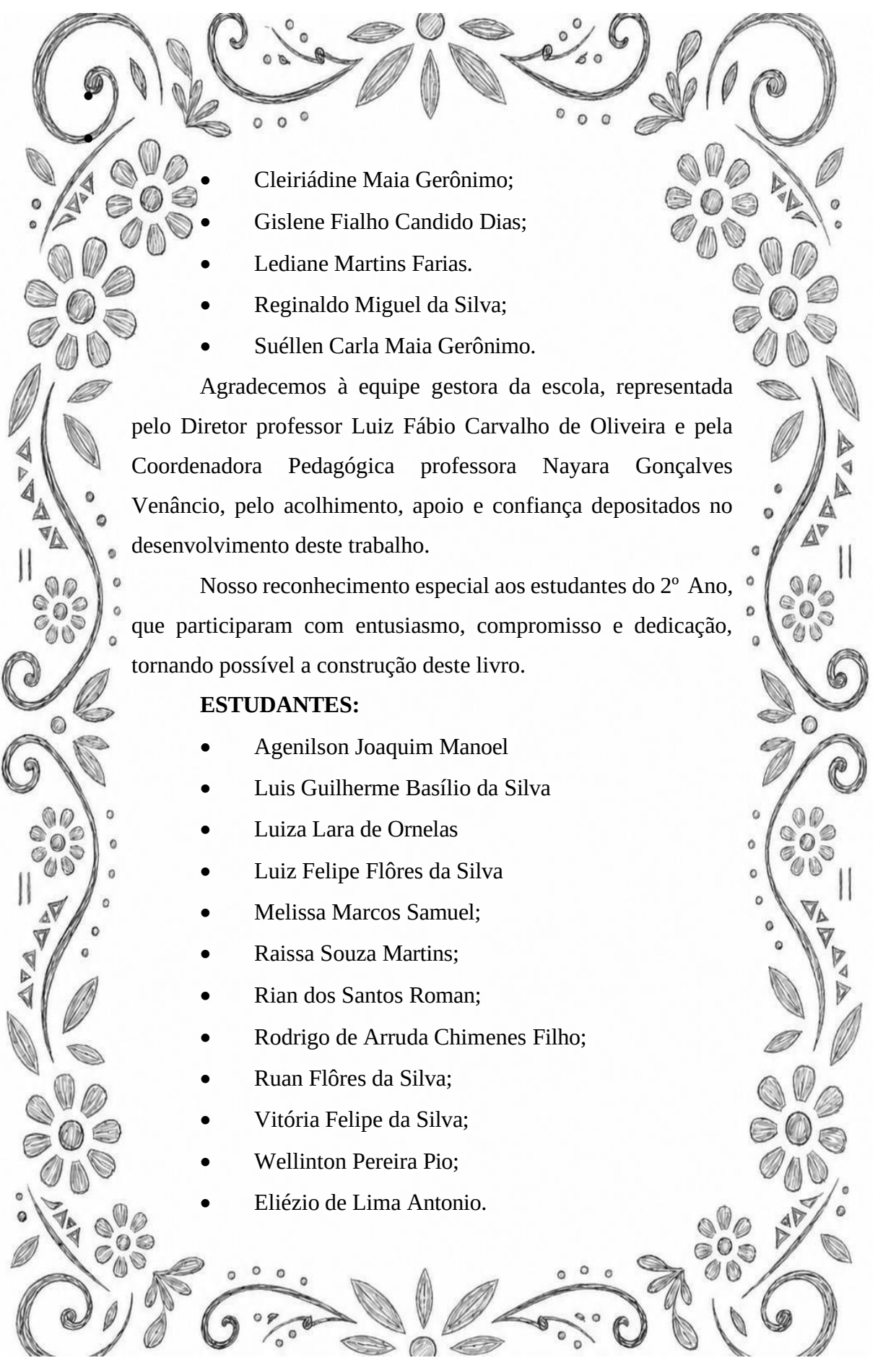
Agradecemos ao Coordenador do Projeto, professor Dr. Paulo Baltazar, pela orientação, apoio e compromisso com a formação acadêmica dos bolsistas.

Nossa gratidão à Colaboradora, professora Me. Celma Francelino Fialho, e à Supervisora, professora Cibele Francelino Fialho, pelo acompanhamento, dedicação e incentivo durante todas as etapas deste trabalho.

Estendemos nossos agradecimentos aos pibidianos, cuja participação foi fundamental para a realização deste projeto:

PIBIDIANOS:

- Adielson Basilio Pereira;
- Celia Massi;

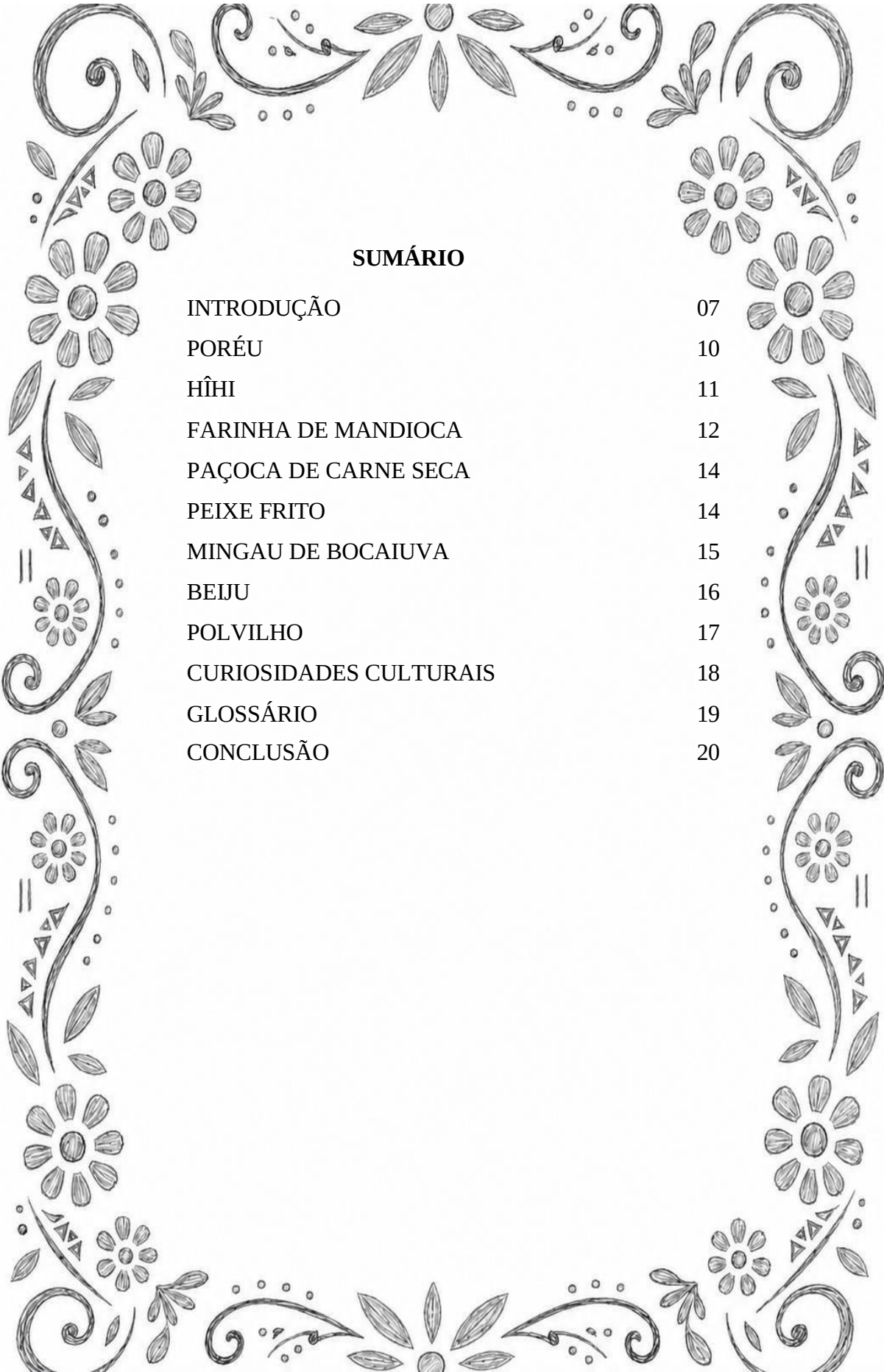
- 
- A decorative border with floral and scrollwork patterns surrounds the text. It features stylized flowers, leaves, and swirling lines in a hand-drawn style.
- Cleiriádine Maia Gerônimo;
 - Gislene Fialho Candido Dias;
 - Lediane Martins Farias.
 - Reginaldo Miguel da Silva;
 - Suéllen Carla Maia Gerônimo.

Agradecemos à equipe gestora da escola, representada pelo Diretor professor Luiz Fábio Carvalho de Oliveira e pela Coordenadora Pedagógica professora Nayara Gonçalves Venâncio, pelo acolhimento, apoio e confiança depositados no desenvolvimento deste trabalho.

Nosso reconhecimento especial aos estudantes do 2º Ano, que participaram com entusiasmo, compromisso e dedicação, tornando possível a construção deste livro.

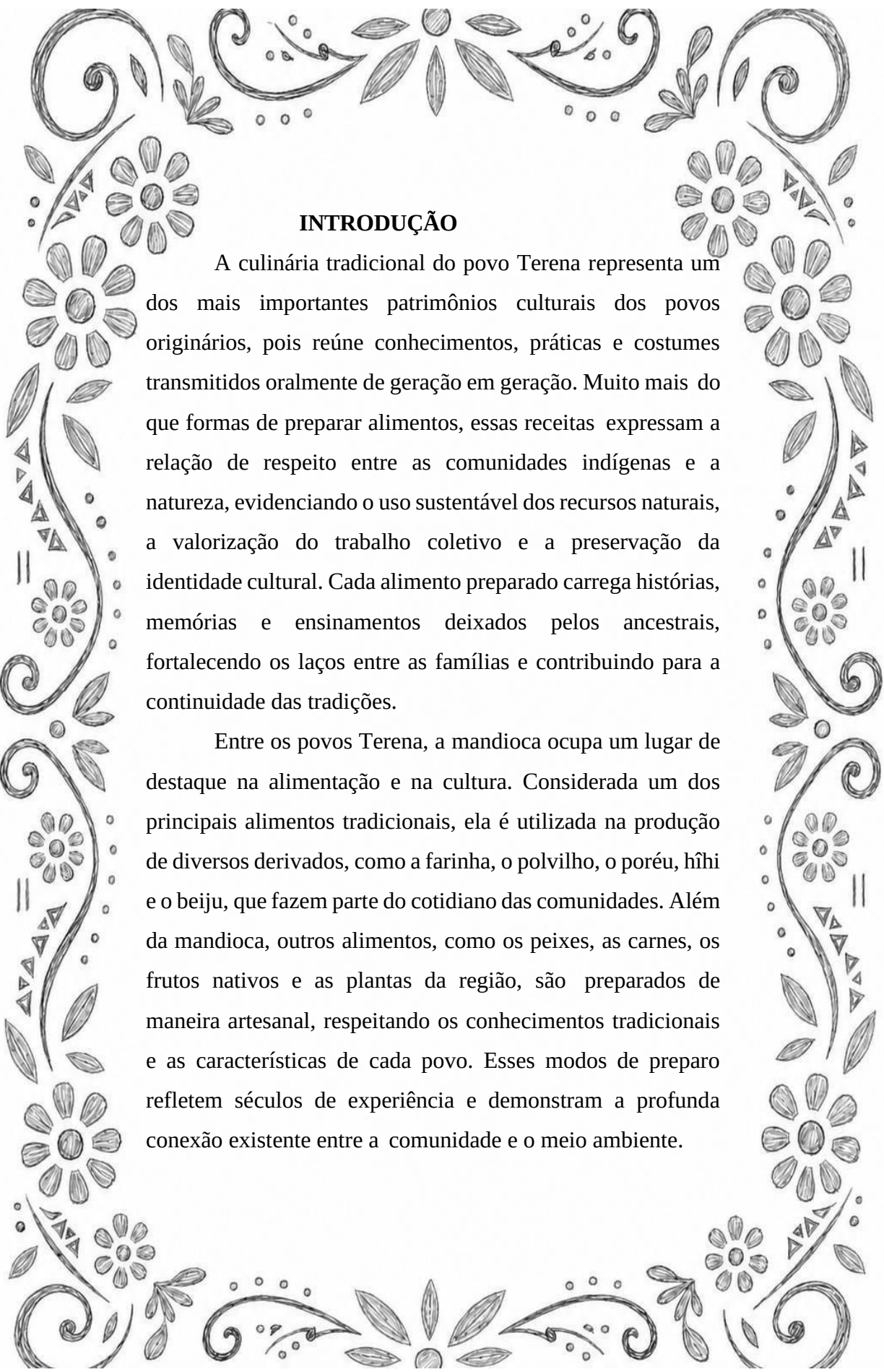
ESTUDANTES:

- Agenilson Joaquim Manoel
- Luis Guilherme Basílio da Silva
- Luiza Lara de Ornelas
- Luiz Felipe Flôres da Silva
- Melissa Marcos Samuel;
- Raissa Souza Martins;
- Rian dos Santos Roman;
- Rodrigo de Arruda Chimenes Filho;
- Ruan Flôres da Silva;
- Vitória Felipe da Silva;
- Wellinton Pereira Pio;
- Eliézio de Lima Antonio.

A decorative border with a repeating pattern of stylized flowers, leaves, and scrolls, framing the central text.

SUMÁRIO

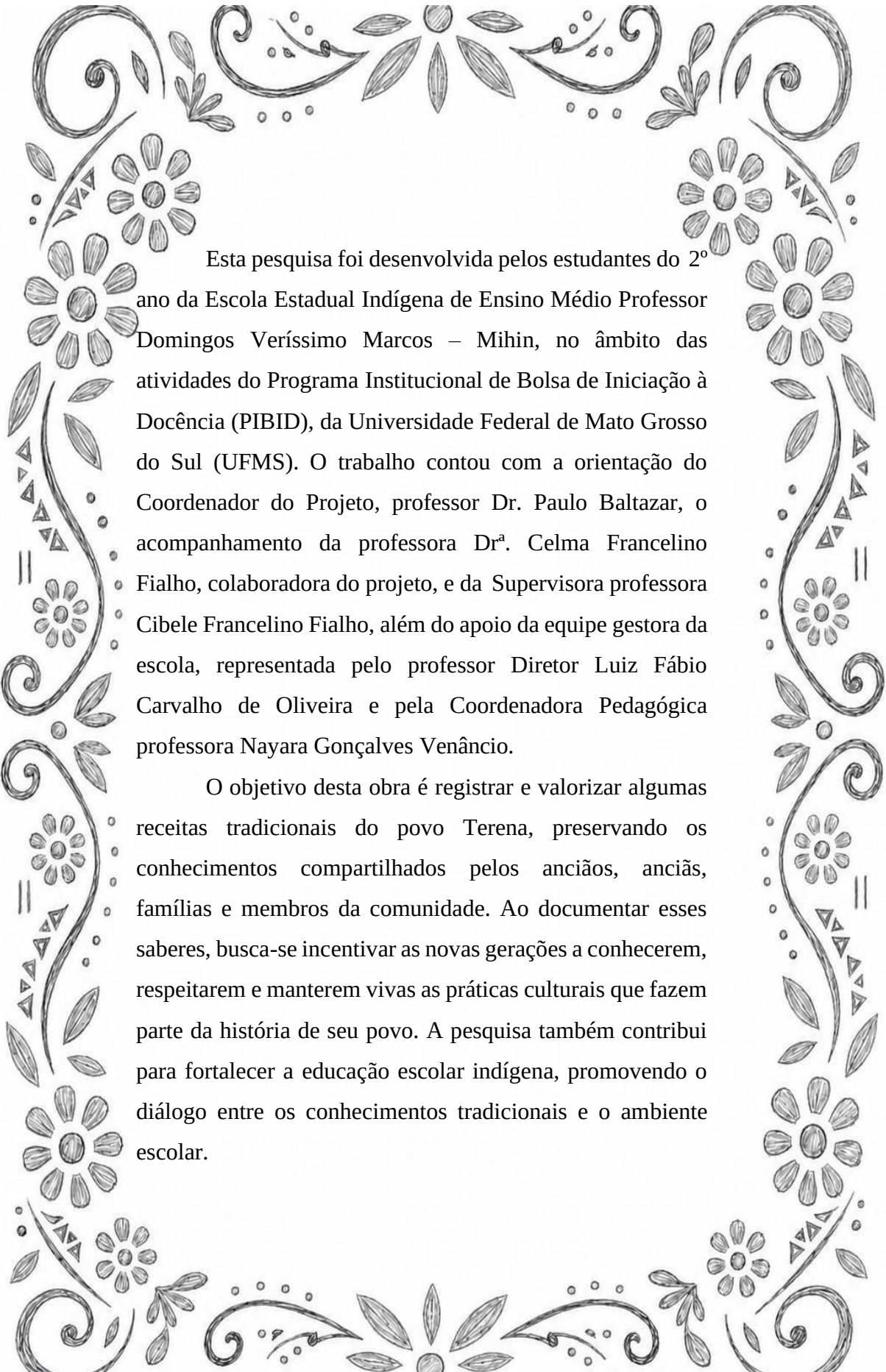
INTRODUÇÃO	07
PORÉU	10
HÎHI	11
FARINHA DE MANDIOCA	12
PAÇOCA DE CARNE SECA	14
PEIXE FRITO	14
MINGAU DE BOCAIUVA	15
BEIJU	16
POLVILHO	17
CURIOSIDADES CULTURAIS	18
GLOSSÁRIO	19
CONCLUSÃO	20

A decorative border with a repeating pattern of stylized flowers, leaves, and geometric shapes (triangles and circles) in a black and white line-art style, framing the central text.

INTRODUÇÃO

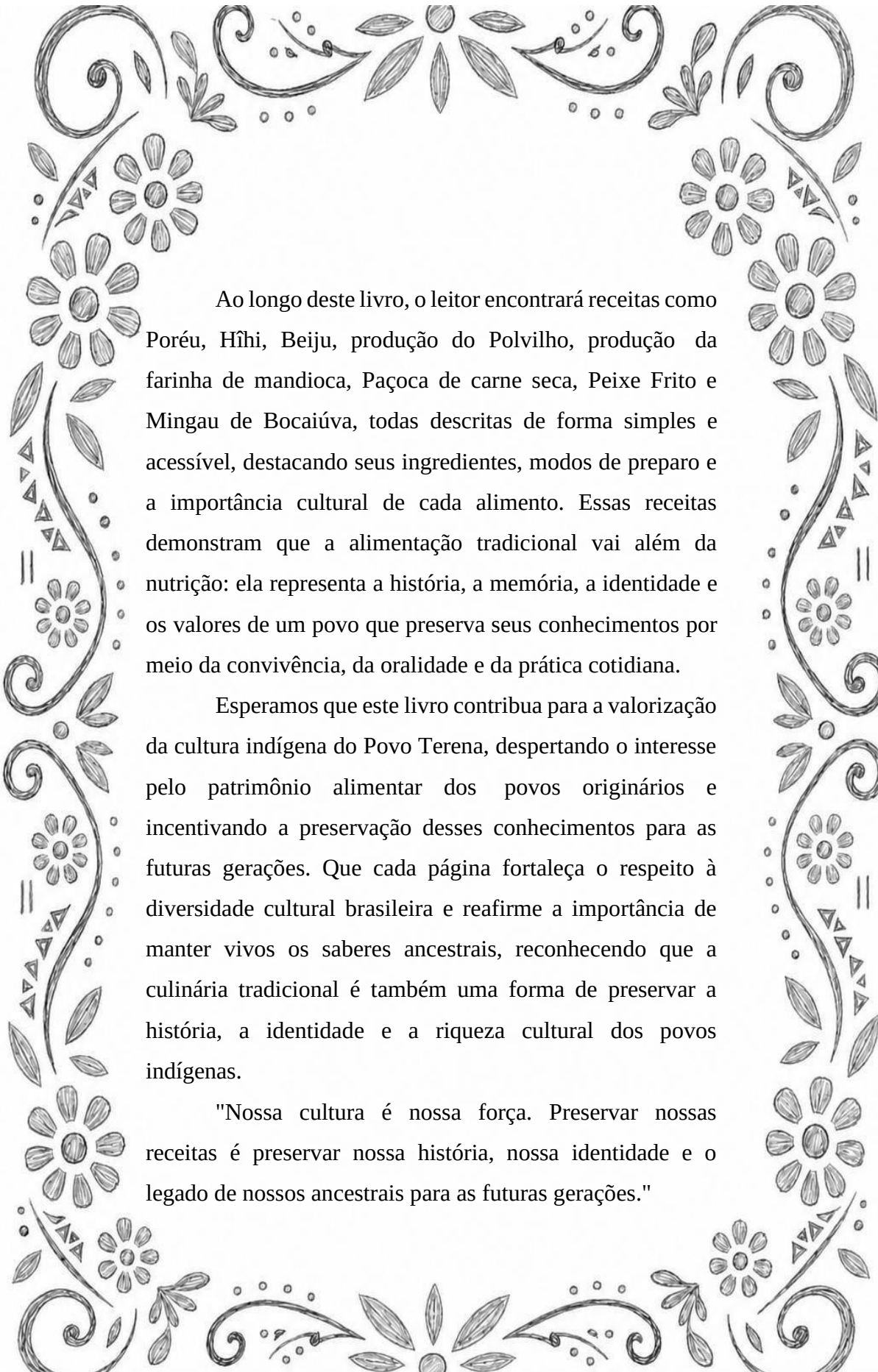
A culinária tradicional do povo Terena representa um dos mais importantes patrimônios culturais dos povos originários, pois reúne conhecimentos, práticas e costumes transmitidos oralmente de geração em geração. Muito mais do que formas de preparar alimentos, essas receitas expressam a relação de respeito entre as comunidades indígenas e a natureza, evidenciando o uso sustentável dos recursos naturais, a valorização do trabalho coletivo e a preservação da identidade cultural. Cada alimento preparado carrega histórias, memórias e ensinamentos deixados pelos ancestrais, fortalecendo os laços entre as famílias e contribuindo para a continuidade das tradições.

Entre os povos Terena, a mandioca ocupa um lugar de destaque na alimentação e na cultura. Considerada um dos principais alimentos tradicionais, ela é utilizada na produção de diversos derivados, como a farinha, o polvilho, o poréu, hîhi e o beiju, que fazem parte do cotidiano das comunidades. Além da mandioca, outros alimentos, como os peixes, as carnes, os frutos nativos e as plantas da região, são preparados de maneira artesanal, respeitando os conhecimentos tradicionais e as características de cada povo. Esses modos de preparo refletem séculos de experiência e demonstram a profunda conexão existente entre a comunidade e o meio ambiente.

A decorative border with a repeating pattern of stylized flowers, leaves, and swirls, framing the text on the page.

Esta pesquisa foi desenvolvida pelos estudantes do 2º ano da Escola Estadual Indígena de Ensino Médio Professor Domingos Veríssimo Marcos – Mihin, no âmbito das atividades do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). O trabalho contou com a orientação do Coordenador do Projeto, professor Dr. Paulo Baltazar, o acompanhamento da professora Drª. Celma Francelino Fialho, colaboradora do projeto, e da Supervisora professora Cibele Francelino Fialho, além do apoio da equipe gestora da escola, representada pelo professor Diretor Luiz Fábio Carvalho de Oliveira e pela Coordenadora Pedagógica professora Nayara Gonçalves Venâncio.

O objetivo desta obra é registrar e valorizar algumas receitas tradicionais do povo Terena, preservando os conhecimentos compartilhados pelos anciãos, anciãs, famílias e membros da comunidade. Ao documentar esses saberes, busca-se incentivar as novas gerações a conhecerem, respeitarem e manterem vivas as práticas culturais que fazem parte da história de seu povo. A pesquisa também contribui para fortalecer a educação escolar indígena, promovendo o diálogo entre os conhecimentos tradicionais e o ambiente escolar.

A decorative border made of black line art, featuring stylized flowers, leaves, and swirling vines that frame the text on the page.

Ao longo deste livro, o leitor encontrará receitas como Poréu, Hîhi, Beiju, produção do Polvilho, produção da farinha de mandioca, Paçoca de carne seca, Peixe Frito e Mingau de Bocaiúva, todas descritas de forma simples e acessível, destacando seus ingredientes, modos de preparo e a importância cultural de cada alimento. Essas receitas demonstram que a alimentação tradicional vai além da nutrição: ela representa a história, a memória, a identidade e os valores de um povo que preserva seus conhecimentos por meio da convivência, da oralidade e da prática cotidiana.

Esperamos que este livro contribua para a valorização da cultura indígena do Povo Terena, despertando o interesse pelo patrimônio alimentar dos povos originários e incentivando a preservação desses conhecimentos para as futuras gerações. Que cada página fortaleça o respeito à diversidade cultural brasileira e reafirme a importância de manter vivos os saberes ancestrais, reconhecendo que a culinária tradicional é também uma forma de preservar a história, a identidade e a riqueza cultural dos povos indígenas.

"Nossa cultura é nossa força. Preservar nossas receitas é preservar nossa história, nossa identidade e o legado de nossos ancestrais para as futuras gerações."



Fonte: Cleiriádine Maia Gerônimo.

PORÉU

O poréu é um alimento tradicional indígena preparado a partir da mandioca. Seu modo de preparo é um conhecimento ancestral, transmitido pelos mais velhos de geração em geração, preservando a cultura, a identidade e os costumes da comunidade.

INGREDIENTE

- Mandioca.

MODO DE PREPARO

O preparo do poréu começa com a colheita da mandioca. Após ser arrancada da roça, a mandioca é descascada e ralada, utilizando um ralador manual ou elétrico. Em seguida, retira-se o caldo da mandioca, apertando a massa ralada com as mãos ou torcendo-a em um pano limpo.

Depois de extrair o caldo, ele é colocado em uma panela e levado ao fogo brando. Durante o cozimento, é necessário mexer até que atinja o ponto ideal. O poréu está pronto quando apresenta uma textura grossa e uma coloração amarelada.

IMPORTÂNCIA CULTURAL

O poréu faz parte da alimentação tradicional indígena e representa os conhecimentos passados pelos ancestrais. Sua preparação fortalece os laços entre as gerações, valoriza a mandioca como alimento tradicional e contribui para a preservação da cultura e da identidade do povo indígena.

Além de alimentar, esse prato representa a história, os saberes e as tradições da comunidade, reforçando a necessidade de preservar e valorizar os conhecimentos indígenas para as futuras gerações.



Fonte: Cleiriádine Maia Gerônimo.

HIHI

O Hihi é um alimento tradicional do povo Terena, preparado com mandioca e folhas de bananeira. Seu modo de preparo preserva conhecimentos ancestrais transmitidos entre as gerações. Além de alimentar, fortalece a cultura, a identidade e as tradições do povo Terena.

INGREDIENTES

- Mandioca; - Folhas de bananeira;
- Água;
- Tiras de palha para amarrar os embrulhos;

MODO DE PREPARO

Após a colheita, a mandioca é descascada, lavada e ralada. Em seguida, a massa é espremida para retirar o excesso de líquido, ficando mais firme para o preparo.

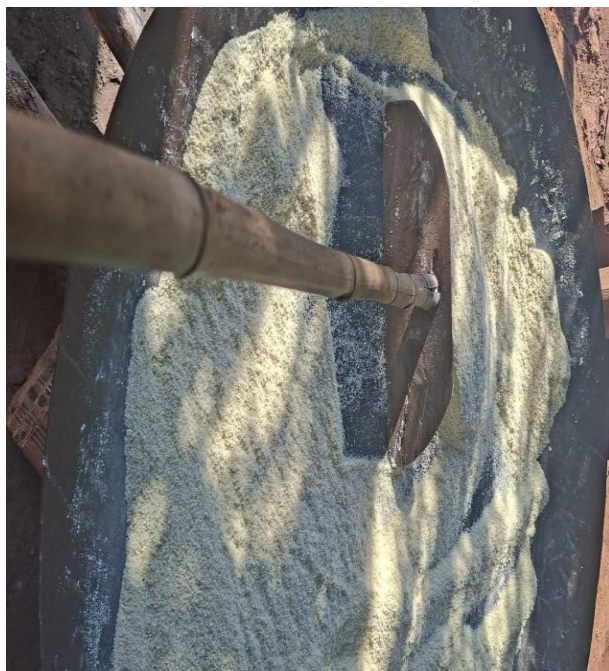
As folhas de bananeira são aquecidas rapidamente sobre o fogo para que fiquem flexíveis e não rasguem ao serem dobradas. Depois, pequenas porções da massa são moldadas e colocadas sobre as folhas, que são cuidadosamente fechadas e amarradas com tiras de palha.

Os embrulhos são cozidos em água quente por aproximadamente 40 minutos a 1 hora, até que a massa fique firme. Após o cozimento, basta deixar esfriar um pouco antes de servir.

IMPORTÂNCIA CULTURAL

Mais do que uma receita, o Hîhi representa a relação do povo Terena com a terra e com os conhecimentos herdados dos ancestrais. O uso da mandioca, das folhas de bananeira e das técnicas tradicionais de preparo demonstra o respeito pela natureza e a valorização dos alimentos produzidos na própria comunidade. Preparado em reuniões familiares, celebrações e no dia a dia, o Hîhi mantém viva a cultura alimentar Terena e fortalece a transmissão desses saberes às novas gerações.

“Cada alimento tradicional guarda a história, a memória e a identidade de um povo.”



Fonte: Cleiriádine Maia Gerônimo.

FARINHA DE MANDIOCA

A farinha de mandioca é um alimento tradicional muito importante na cultura indígena. Sua produção envolve um processo artesanal que exige dedicação, paciência e conhecimentos transmitidos de geração em geração, preservando os costumes e a identidade cultural da comunidade.

INGREDIENTE

- Mandioca.

MODO DE PREPARO

A produção da farinha de mandioca começa com a colheita da mandioca na roça. Após ser arrancada, a mandioca é descascada, lavada cuidadosamente e ralada em um ralador manual ou elétrico. Em seguida, a massa ralada é colocada na prensa, em camadas, separadas por folhas de coqueiro. A prensa é utilizada para retirar o caldo da massa, deixando-a bem seca. Depois de prensada, a massa é retirada e colocada em uma bacia. Em seguida, é levada para uma mesa, onde é peneirada para ficar bem fina e uniforme.

Após esse processo, a massa peneirada é colocada em um tacho aquecido em fogo baixo para ser torrada. Durante a torra, a massa deve ser mexida continuamente com um remo por aproximadamente três horas, até que fique completamente seca soltinha e dourada. Quando a farinha estiver pronta, ela é retirada do tacho, colocado em sacos limpos e armazenado para o consumo.

IMPORTÂNCIA CULTURAL

A produção da farinha de mandioca faz parte dos conhecimentos tradicionais indígenas e representa um importante patrimônio cultural. O preparo envolve o trabalho coletivo, o aproveitamento da mandioca e a transmissão dos saberes ancestrais entre as gerações, fortalecendo a identidade e a cultura da comunidade.

Valorizar esse processo é reconhecer os conhecimentos tradicionais e contribuir para a preservação da história, dos costumes e da identidade do povo indígena.



Fonte: Lediane Martins Farias.

PAÇOCA DE CARNE SECA

A paçoca de carne seca é um alimento tradicional presente na alimentação de muitas comunidades indígenas. Seu preparo é simples, utilizando ingredientes tradicionais e técnicas passadas de geração em geração, preservando os saberes e a cultura da comunidade.

INGREDIENTES

- Carne seca.
- Farinha de mandioca.

MODO DE PREPARO

Primeiramente, a carne seca é assada até ficar bem cozida. Em seguida, ela é colocada em um pilão e socada até ficar bem desfiada. Depois, acrescenta-se a farinha de mandioca e mistura-se bem, até formar uma paçoca uniforme, pronta para o consumo.

IMPORTÂNCIA CULTURAL

A paçoca de carne seca é uma receita tradicional que faz parte da alimentação indígena. Seu preparo valoriza ingredientes produzidos na comunidade e preserva técnicas tradicionais, como o uso do pilão, fortalecendo a cultura e a identidade do povo indígena.

Preservar esse modo de preparo contribui para manter viva a cultura, a história e os saberes transmitidos pelos ancestrais.



Fonte: Cleiriádine Maia Gerônimo.

PEIXE FRITO

O peixe é um alimento tradicional muito importante na alimentação indígena. Obtido por meio da pesca, ele faz parte do cotidiano da comunidade e pode ser preparado de diferentes maneiras, preservando os costumes e os conhecimentos transmitidos entre as gerações.

INGREDIENTES

- Peixe.
- Sal a gosto.
- Óleo

MODO DE PREPARO

Primeiramente, retira-se as escamas do peixe e faz-se a limpeza. Em seguida, o peixe é cortado em pedaços e temperado com sal a gosto.

Para o peixe frito, aquece-se o óleo e fritam-se os pedaços até ficarem dourados e bem cozidos.

Além da fritura, o peixe também pode ser preparado de outras formas tradicionais, como assado ou ensopado, de acordo com os costumes e as preferências de cada família.

IMPORTÂNCIA CULTURAL

O peixe é um dos principais alimentos da culinária indígena, representando a relação da comunidade com a natureza e a pesca tradicional. Seu consumo fortalece os costumes, valoriza os recursos naturais e mantém vivos os conhecimentos transmitidos pelos ancestrais.

Preservar essas formas tradicionais de preparo contribui para manter viva a história, os costumes e a identidade cultural da comunidade.



Fonte: Lediane Martins Farias.

MINGAU DE BOCAIUVA

O mingau de Bocaíuva é uma receita tradicional indígena preparada com o fruto das bocaiuvas, muito apreciado por seu sabor e valor nutritivo. Seu preparo faz parte dos conhecimentos transmitidos entre as gerações, contribuindo para a preservação da cultura e da alimentação tradicional da comunidade.

INGREDIENTES

- Bocaíuva.
- Água ou leite.
- Açúcar a gosto.

MODO DE PREPARO

Primeiramente, as bocaiuvas são torradas. Em seguida, os frutos são descascados e socados até formar uma massa. Depois, essa massa é colocada em uma panela, acrescentando-se água ou leite e açúcar a gosto. A mistura é levada ao fogo e fervida, mexendo até adquirir a consistência de mingau. Quando estiver pronta, basta servir.

IMPORTÂNCIA CULTURAL

O mingau de bocaiuvas é um alimento tradicional que valoriza o uso de frutos nativos e os conhecimentos ancestrais do povo indígena. Sua preparação fortalece a cultura, incentiva o aproveitamento dos recursos naturais e preserva os costumes da comunidade.

Preservar esse modo de preparo é manter vivos os saberes, a história e a identidade cultural da comunidade, valorizando os alimentos tradicionais e os recursos da natureza.



Fonte: Lediane Martins Farias.

BEIJU

O beiju é um alimento tradicional do povo Terena, preparado com mandioca. Seu preparo preserva conhecimentos ancestrais e fortalece a cultura e a identidade da comunidade. Além de alimentar, representa o respeito às tradições indígenas e ao trabalho coletivo.

INGREDIENTE

- Mandioca.

MODO DE PREPARO

O preparo do beiju inicia-se com a colheita da mandioca na roça, quando as raízes já estão no ponto ideal de maturação. Em seguida, a mandioca é descascada, lavada cuidadosamente e ralada, utilizando um ralador manual ou elétrico.

Após ser ralada, a massa é colocada em um pano limpo ou em uma prensa para retirar todo o excesso de líquido, permanecendo apenas a massa seca. Em seguida, essa massa é peneirada para ficar bem fina e uniforme.

Com a chapa ou panela aquecida em fogo baixo, espalha-se uma camada fina da massa, formando um disco. O beiju é assado lentamente de um lado e, depois, virado para assar do outro, até apresentar uma coloração levemente dourada. Após o preparo, está pronto para ser servido e consumido.

IMPORTÂNCIA CULTURAL

O beiju é um alimento tradicional que representa a história, a cultura e a identidade do povo Terena. Seu preparo fortalece os laços familiares e comunitários, preservando os conhecimentos ancestrais transmitidos entre as gerações. Além de seu valor alimentar, simboliza o respeito aos ancestrais e o uso sustentável da mandioca. Dessa forma, contribui para a valorização dos costumes e para a preservação da cultura indígena.



Fonte: Cleiriádine Maia Gerônimo.

POLVILHO

O polvilho é um produto tradicional obtido da mandioca e faz parte da alimentação de muitas comunidades indígenas. Seu preparo exige tempo, cuidado e conhecimentos transmitidos de geração em geração, valorizando os saberes ancestrais e o aproveitamento integral da mandioca.

INGREDIENTE

- Mandioca.
- Sal
- Óleo

MODO DE PREPARO

Para a produção do polvilho, inicialmente é necessário colher a mandioca, descascá-la e ralá-la, utilizando um ralador elétrico ou manual. Em seguida, a massa ralada deve ser colocada em um recipiente grande e transferida para um pano ou saco apropriado para lavagem. Após a lavagem, aproveita-se o caldo extraído da massa. Esse caldo deve ser colocado em um recipiente grande e mantido em repouso por aproximadamente meio dia, para que o polvilho se deposite no fundo. O líquido restante também pode ser reaproveitado no preparo do poréu. Depois que o polvilho estiver sedimentado no fundo do recipiente, ele deve ser retirado e espalhado sobre uma mesa ou superfície limpa para secagem. Durante esse processo, é importante expô-lo ao sol diariamente e desmanchar os torrões formados, até que adquira uma textura fina, semelhante à de um pó colocado sobre uma mesa ou superfície limpa para secar. Durante a secagem, deve ser exposto ao sol e quebrado diariamente, até adquirir uma consistência fina, semelhante a um pó.

IMPORTÂNCIA CULTURAL

A produção do polvilho representa um importante conhecimento tradicional indígena. Além de fazer parte da alimentação da comunidade, esse processo demonstra o aproveitamento integral da mandioca e preserva técnicas transmitidas pelos ancestrais, fortalecendo a cultura e a identidade do povo indígena. Preservar esse conhecimento é valorizar a cultura, os costumes e os saberes que são transmitidos entre as gerações, contribuindo para manter viva a identidade da comunidade.

CURIOSIDADES CULTURAIS

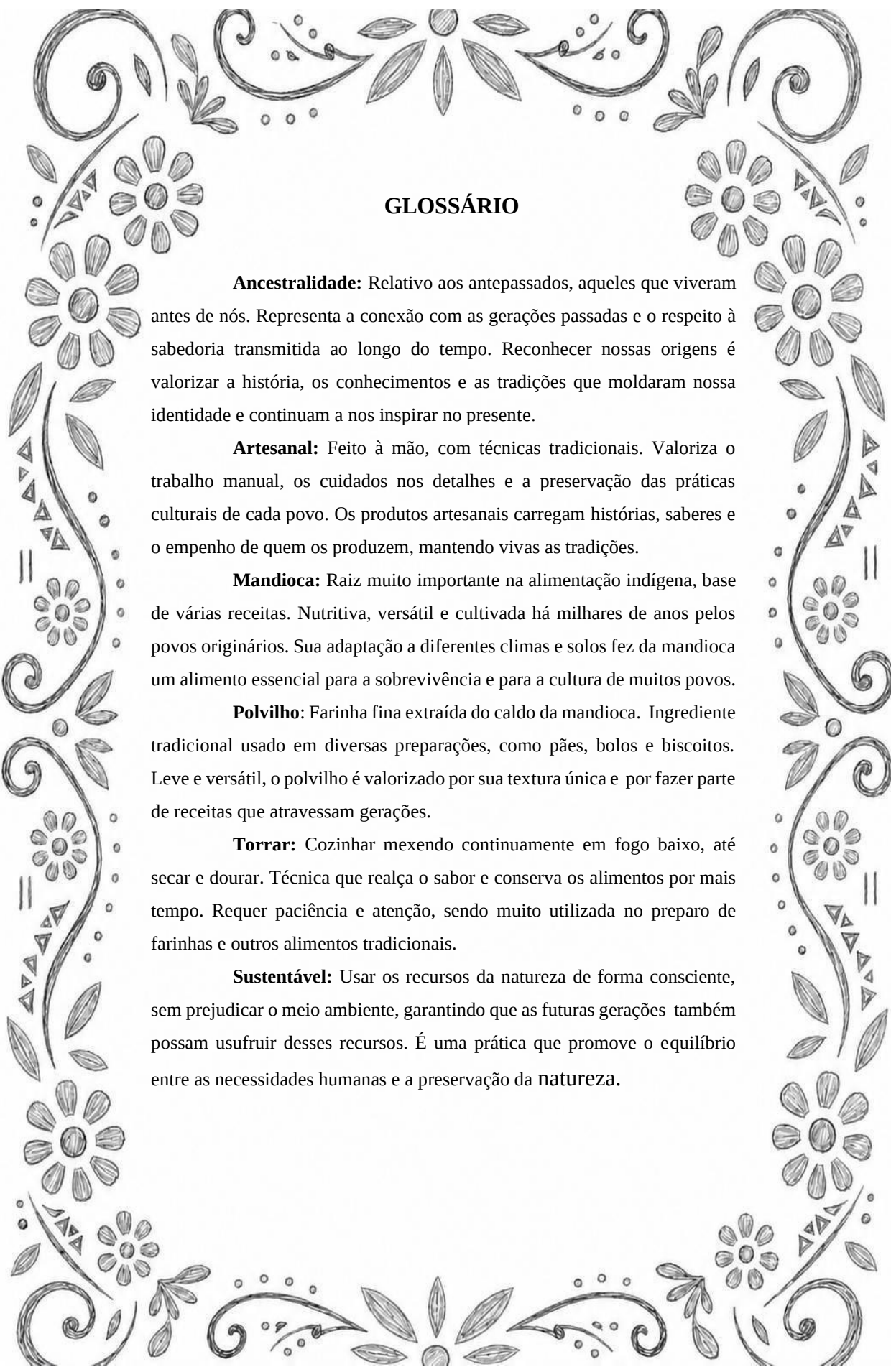
A mandioca é considerada um alimento sagrado por muitos povos indígenas, representando um dos principais pilares de sua alimentação, cultura e identidade. Dela se aproveitam praticamente todas as partes, como a raiz, as folhas, o caldo e os resíduos, evidenciando um profundo conhecimento sobre o aproveitamento integral dos alimentos e o uso consciente dos recursos oferecidos pela natureza.

O poréu e o polvilho são produzidos a partir do caldo extraído da mandioca, por meio de técnicas tradicionais desenvolvidas e aperfeiçoadas ao longo de inúmeras gerações. Esse processo demonstra o amplo conhecimento dos povos indígenas sobre a transformação dos alimentos, valorizando práticas sustentáveis, a redução do desperdício e a preservação dos saberes ancestrais.

O pilão é um utensílio tradicional de grande importância na cultura indígena, utilizado há muitas gerações para socar, triturar e preparar alimentos como carne, milho, sementes, raízes e outros ingredientes naturais. Além de sua função prática, o pilão simboliza a preservação das tradições, a transmissão dos conhecimentos entre as gerações e o fortalecimento da identidade cultural dos povos originários.

A pesca é realizada de forma responsável e respeitosa, observando os ciclos naturais dos rios, lagos e igarapés, bem como os períodos de reprodução das espécies. Essa prática sustentável contribui para a conservação dos recursos pesqueiros, para a manutenção do equilíbrio ecológico e para a segurança alimentar das comunidades indígenas, refletindo uma relação harmoniosa entre o ser humano e a natureza.

A bocaiuva, conhecida como a “árvore da vida”, possui grande relevância para diversos povos indígenas devido à sua extraordinária utilidade. Seus frutos são utilizados na alimentação, suas folhas e fibras podem ser empregadas na confecção de artesanatos e utensílios, e a planta também contribui para a geração de renda das famílias. Sua presença representa abundância, sustentabilidade, preservação ambiental e valorização dos conhecimentos tradicionais transmitidos de geração em geração.

A decorative border with a repeating pattern of stylized flowers, leaves, and geometric shapes (triangles and circles) in a hand-drawn style, framing the central text.

GLOSSÁRIO

Ancestralidade: Relativo aos antepassados, aqueles que viveram antes de nós. Representa a conexão com as gerações passadas e o respeito à sabedoria transmitida ao longo do tempo. Reconhecer nossas origens é valorizar a história, os conhecimentos e as tradições que moldaram nossa identidade e continuam a nos inspirar no presente.

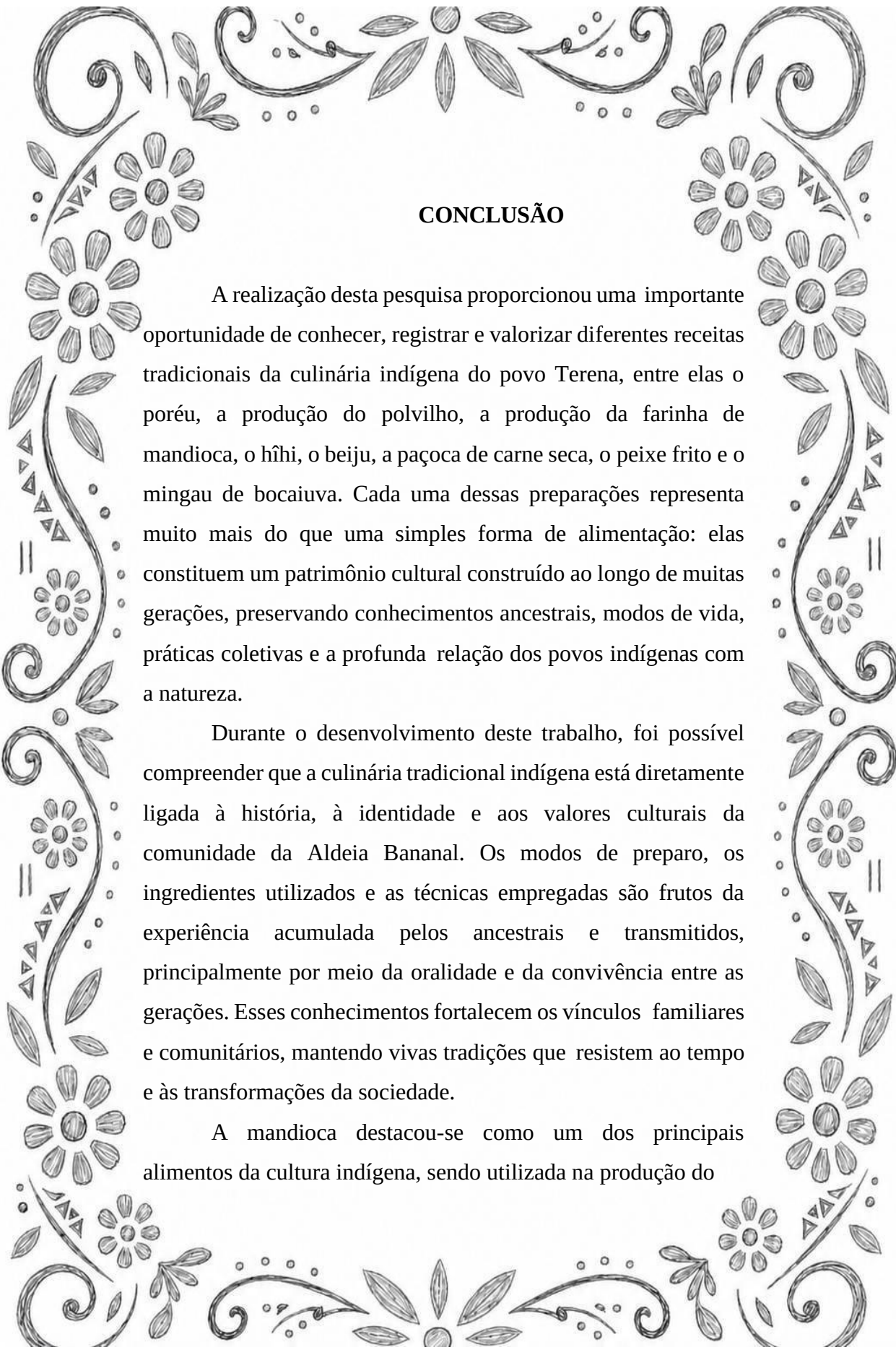
Artesanal: Feito à mão, com técnicas tradicionais. Valoriza o trabalho manual, os cuidados nos detalhes e a preservação das práticas culturais de cada povo. Os produtos artesanais carregam histórias, saberes e o empenho de quem os produzem, mantendo vivas as tradições.

Mandioca: Raiz muito importante na alimentação indígena, base de várias receitas. Nutritiva, versátil e cultivada há milhares de anos pelos povos originários. Sua adaptação a diferentes climas e solos fez da mandioca um alimento essencial para a sobrevivência e para a cultura de muitos povos.

Polvilho: Farinha fina extraída do caldo da mandioca. Ingrediente tradicional usado em diversas preparações, como pães, bolos e biscoitos. Leve e versátil, o polvilho é valorizado por sua textura única e por fazer parte de receitas que atravessam gerações.

Torrar: Cozinhar mexendo continuamente em fogo baixo, até secar e dourar. Técnica que realça o sabor e conserva os alimentos por mais tempo. Requer paciência e atenção, sendo muito utilizada no preparo de farinhas e outros alimentos tradicionais.

Sustentável: Usar os recursos da natureza de forma consciente, sem prejudicar o meio ambiente, garantindo que as futuras gerações também possam usufruir desses recursos. É uma prática que promove o equilíbrio entre as necessidades humanas e a preservação da natureza.

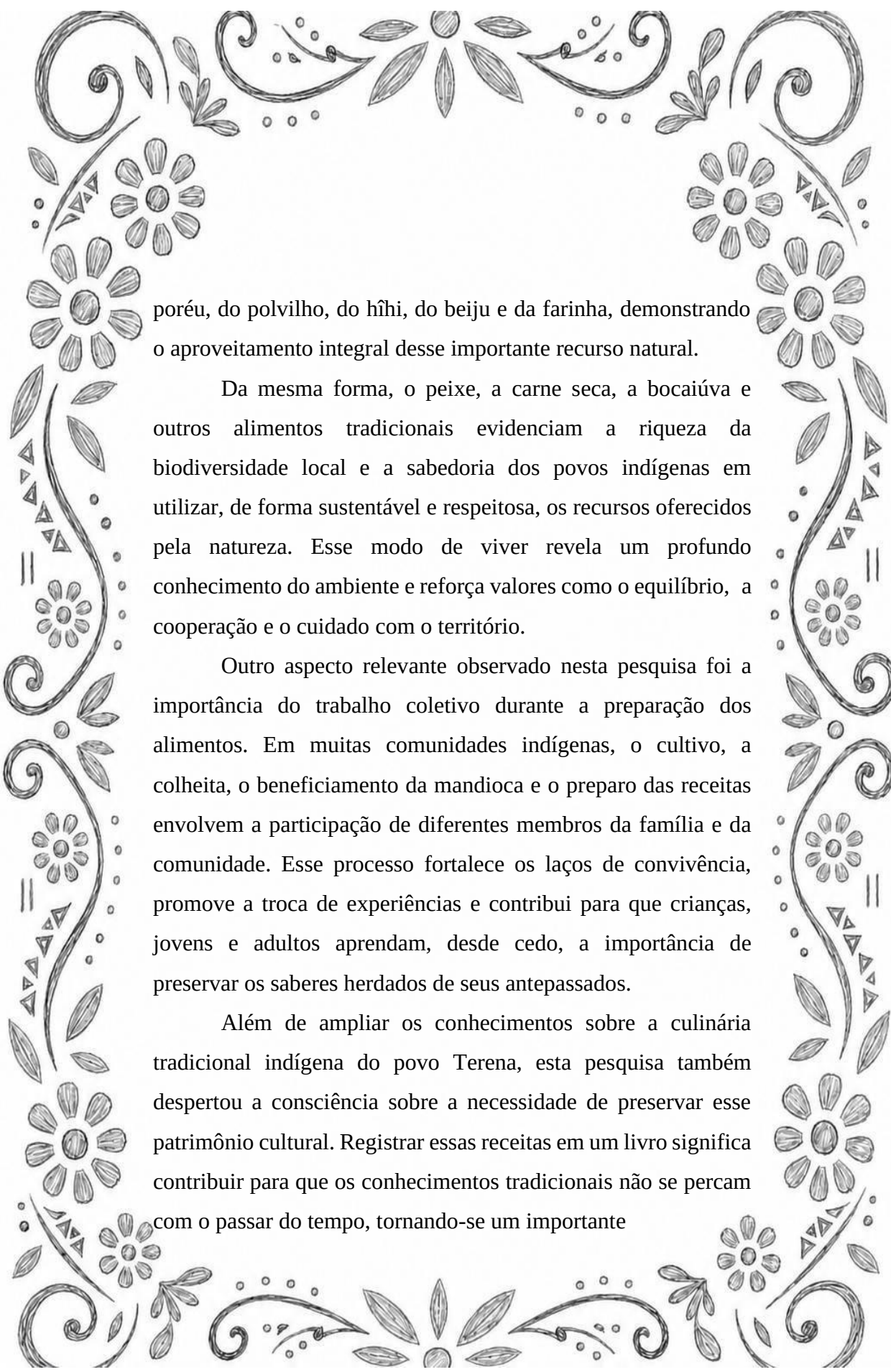
A decorative border with a repeating pattern of stylized flowers, leaves, and scrolls, framing the central text.

CONCLUSÃO

A realização desta pesquisa proporcionou uma importante oportunidade de conhecer, registrar e valorizar diferentes receitas tradicionais da culinária indígena do povo Terena, entre elas o poréu, a produção do polvilho, a produção da farinha de mandioca, o hîhi, o beiju, a paçoca de carne seca, o peixe frito e o mingau de bocaiuva. Cada uma dessas preparações representa muito mais do que uma simples forma de alimentação: elas constituem um patrimônio cultural construído ao longo de muitas gerações, preservando conhecimentos ancestrais, modos de vida, práticas coletivas e a profunda relação dos povos indígenas com a natureza.

Durante o desenvolvimento deste trabalho, foi possível compreender que a culinária tradicional indígena está diretamente ligada à história, à identidade e aos valores culturais da comunidade da Aldeia Bananal. Os modos de preparo, os ingredientes utilizados e as técnicas empregadas são frutos da experiência acumulada pelos ancestrais e transmitidos, principalmente por meio da oralidade e da convivência entre as gerações. Esses conhecimentos fortalecem os vínculos familiares e comunitários, mantendo vivas tradições que resistem ao tempo e às transformações da sociedade.

A mandioca destacou-se como um dos principais alimentos da cultura indígena, sendo utilizada na produção do

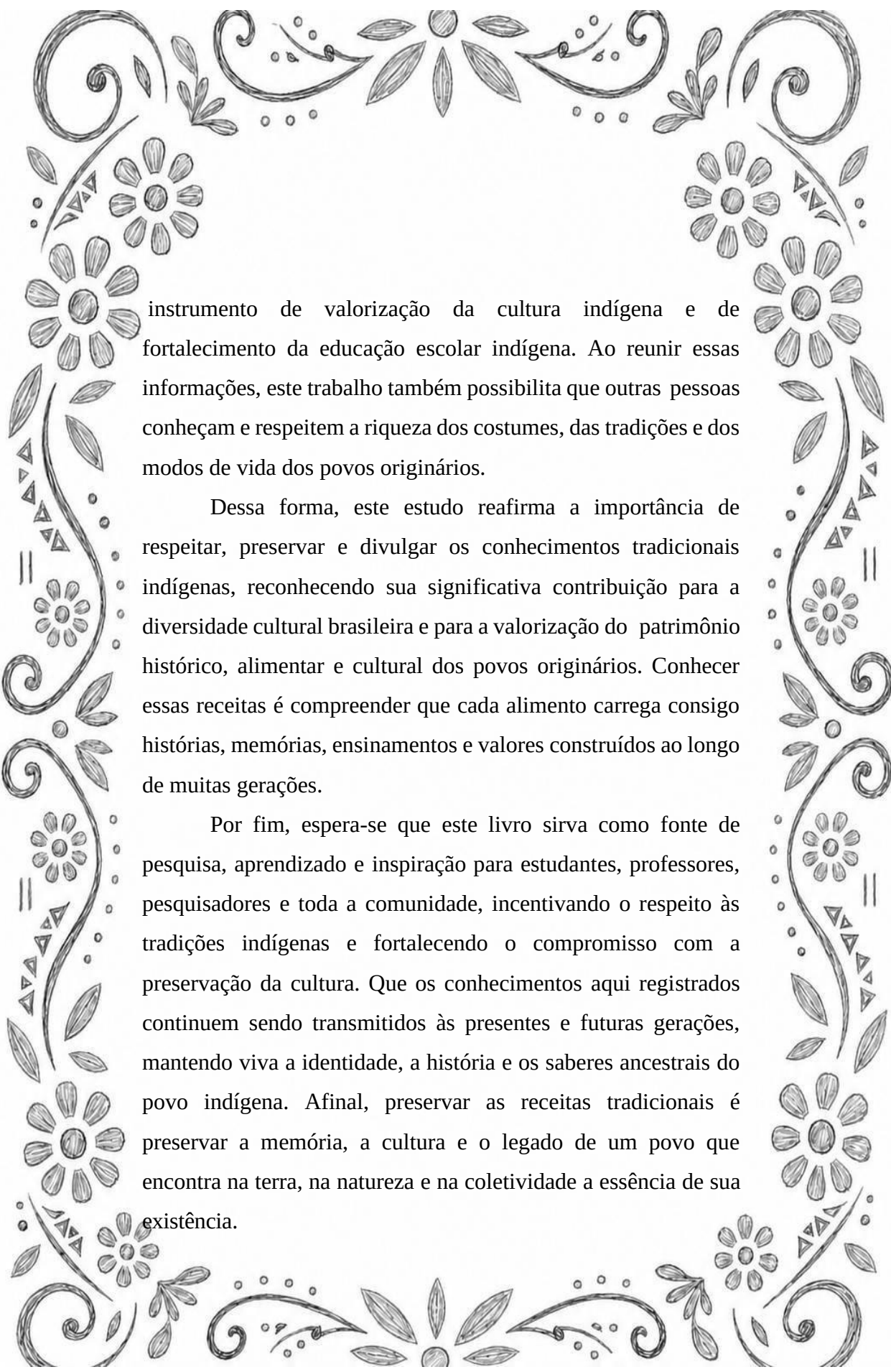
A decorative border with a repeating pattern of stylized flowers, leaves, and scrolls, framing the text on the page.

poréu, do polvilho, do hîhi, do beiju e da farinha, demonstrando o aproveitamento integral desse importante recurso natural.

Da mesma forma, o peixe, a carne seca, a bocaiúva e outros alimentos tradicionais evidenciam a riqueza da biodiversidade local e a sabedoria dos povos indígenas em utilizar, de forma sustentável e respeitosa, os recursos oferecidos pela natureza. Esse modo de viver revela um profundo conhecimento do ambiente e reforça valores como o equilíbrio, a cooperação e o cuidado com o território.

Outro aspecto relevante observado nesta pesquisa foi a importância do trabalho coletivo durante a preparação dos alimentos. Em muitas comunidades indígenas, o cultivo, a colheita, o beneficiamento da mandioca e o preparo das receitas envolvem a participação de diferentes membros da família e da comunidade. Esse processo fortalece os laços de convivência, promove a troca de experiências e contribui para que crianças, jovens e adultos aprendam, desde cedo, a importância de preservar os saberes herdados de seus antepassados.

Além de ampliar os conhecimentos sobre a culinária tradicional indígena do povo Terena, esta pesquisa também despertou a consciência sobre a necessidade de preservar esse patrimônio cultural. Registrar essas receitas em um livro significa contribuir para que os conhecimentos tradicionais não se percam com o passar do tempo, tornando-se um importante

A decorative border with a repeating pattern of stylized flowers, leaves, and swirling lines, framing the text on the page.

instrumento de valorização da cultura indígena e de fortalecimento da educação escolar indígena. Ao reunir essas informações, este trabalho também possibilita que outras pessoas conheçam e respeitem a riqueza dos costumes, das tradições e dos modos de vida dos povos originários.

Dessa forma, este estudo reafirma a importância de respeitar, preservar e divulgar os conhecimentos tradicionais indígenas, reconhecendo sua significativa contribuição para a diversidade cultural brasileira e para a valorização do patrimônio histórico, alimentar e cultural dos povos originários. Conhecer essas receitas é compreender que cada alimento carrega consigo histórias, memórias, ensinamentos e valores construídos ao longo de muitas gerações.

Por fim, espera-se que este livro sirva como fonte de pesquisa, aprendizado e inspiração para estudantes, professores, pesquisadores e toda a comunidade, incentivando o respeito às tradições indígenas e fortalecendo o compromisso com a preservação da cultura. Que os conhecimentos aqui registrados continuem sendo transmitidos às presentes e futuras gerações, mantendo viva a identidade, a história e os saberes ancestrais do povo indígena. Afinal, preservar as receitas tradicionais é preservar a memória, a cultura e o legado de um povo que encontra na terra, na natureza e na coletividade a essência de sua existência.