



CEF
104 Norte

AULAS TEMÁTICAS SOBRE OS POVOS CIGANOS

CIÊNCIAS

ESPECIARIAS UTILIZADAS PELOS CIGANOS

Cozinhar num Vurdon (carroção) é juntar sabores, aproveitar as ervas frescas e as caças, criar e colocar a intuição a serviço do sabor. Muitas são as receitas trazidas de todos os cantos, especialmente pelos grupos ciganos que passando por vários países souberam utilizar com sabedoria os temperos e a natureza. Aprenderam o conhecimento absorvido das terras por onde passaram e viveram, e criaram um jeito todo especial de cozinhar, transformando muitas vezes as dificuldades em iguarias incomparáveis. De pães caseiros a chás elaborados, do interior de Goiás à Romênia, da Bretanha aos países Árabes, cruzando a Europa e a China, este povo criou uma forma toda especial de relembrar o passado, festejar o presente e agradecer o dom da vida em cada refeição.

Se existem mistérios ocultos na culinária cigana, deixemos que permaneçam onde estão. Isso é tradição. Celebraremos a magia de cozinhar, aliada as histórias de um povo e à beleza de celebrar a vida em cada prato.

O Senhor produziu da terra os medicamentos; o homem sensato não os desprezará. (Eclesiástico, 38 – 4). Mesmo que saibamos do exposto, vale à pena lembrar que quem se preocupa com uma boa qualidade dos alimentos que vão à mesa, dispensa muitos remédios. Um dado muito interessante é que quanto mais se tem, menos se come bem. A boa cozinha é feita de imaginação, carinho e ousadia. Descobrir essa cozinha significa levar à mesa muitos sentimentos que já andam esquecidos hoje em dia. Sabe qual é a sorte? Mais e mais pessoas estão descobrindo os mistérios da boa mesa e procurando uma refeição mais tranqüila e saudável. Portanto aprenda a comprar seus alimentos, aprenda a usá-los e tire o maior proveito possível deles. Isso é magia, transformar uma simples refeição em um encantamento.

A manjerona, o coentro, o louro, o alecrim, o tomilho ou as ervas de origem asiática como a cebolinha verde, o alho, o estragão, o gengibre, o manjericão, que viajaram oceanos para encantar as mais diferentes culturas. Da manteiga de Karité, feita à base de dendê (culinária africana), saiu o famoso azeite de dendê do Brasil. O urucum, (culinária dos índios tupi-guarani), também é utilizado na gastronomia brasileira e com muito sucesso. Pense nos temperos de um jeito diferente na próxima vez que estiver cozinhando.

Da Índia, o uso do curry. Da cozinha do México suas pimentas ou “chiles”. Muitos desconhecem que o capsicum (nome científico da família das pimentas, condimento característico na culinária tailandesa, vietnamita, chinesa e indiana) pode ter chegado à Ásia por meio de exploradores chineses que aportaram na América



CEF
104 Norte

Central e México antes dos europeus. Viagens e temperos, mercadorias com peso de ouro.

Para cada alimento um remédio, alguns ajudam a urinar, outros dão felicidade, outros acalmam, dão força e perseverança. Mas isso já sabemos, só nos falta acreditar. Os povos nômades sabiam e sabem disso e se utilizam dessas verdadeiras preciosidades no seu dia a dia.

ALECRIM - Especialmente usado para carnes de porco, carneiro, cabrito e peixes. Usa-se também em carnes brancas, vale à pena apreciar uma carne de porco ou salmão. O alecrim em forma de chá é um ótimo estimulante, combate o cansaço físico e mental, é diurética e ajuda no combate a taquicardia.

AÇAFRÃO - Conhecido também como açafão da terra é um pó amarelo de cor forte extraído da batata de uma planta. Muito usado no frango ensopado, arroz e macarrão, principalmente nas regiões de Minas Gerais e Goiás. É considerado um poderoso antiinflamatório, combate a febre e restabelece a febre.

HORTELÃ OU MENTA - Tradicionalmente usado no preparo do Kibe ou em carne de carneiro, fica ótima em molhos a base de limão. É refrescante como chá gelado. Nos países Árabes é muito utilizada a famosa água de hortelã, que ajuda a refrescar os dias de verão e proporcionam um bem estar ao estômago.

LOURO - É usado como aromatizante em temperos de carnes, peixe e frango, camarão, lentilhas e feijão e nas sopas de verduras. Também deve ser usado com moderação. O chá de louro normalmente é usado para má digestão. Diminui o odor de carnes fortes como dobradinha, mocotó e rabada.

CANELA - É a casca de uma árvore. Muito utilizada nos molhos, arroz doce, creme de milho verde e tantos outros pratos, que são polvilhados apenas com canela em pó. A canela em pau é usada, geralmente, nas caldas, nos doces de frutas, cremes, etc. Também um chazinho de canela em dias frios tem seu valor, além de combater o resfriado. Arroz com carne de porco, legumes e canela é maravilhoso, café julhino e muito mais.

GENGIBRE - Outro que merece um capítulo especial. O gengibre pode ser usado em peixes, frutos do mar, carne de porco e aves, principalmente frango. Usamos no café, no vinho, no chá. Vai muito bem combinando com molho de soja, sopas e legumes e é muito apreciado em todo continente asiático. Junto com o alho e a cebola, o gengibre é considerado o rei da medicina-culinária. É bom para prisão de ventre, gases, perda de apetite e, anti gripal, estimula a circulação. Uma boa dica é suavizá-lo com açúcar ou mel, cada qual com o devido cuidado é claro na confecção de balas.



CEF
104 Norte

CEBOLINHA - De sabor delicado e agradável, com um toque levemente adocicado serve bem para saladas, omeletes, patês, sopas, massas, risotos, carnes, peixes e maioneses. Fica muito bem decorando pratos e polvilhada em cima de arroz ou no Tutu de feijão.

ALHO - Para carnes, molhos, recheios, frangos e sopas. “Arroz de alho”, imperdível. A variedade de molhos é incrível. Para a saúde nem se fala, desde combater gripes e resfriados a aumento do sistema imunológico. Hoje podemos encontrá-lo em pastas, granulados e etc...ingrediente importante para ajudar na diminuição de temperos carregados em sódio que produzem inchaço e outros males.

DIDÁTICA

Transcrição dos vídeos sobre as aulas temáticas realizadas no dia 8 de abril de 2011 em comemoração ao Dia Internacional dos Ciganos

Elaborado por Adriana Santos, professora da 5ª série:

Na aula de ciências, foi distribuído para cada aluno uma relação de especiarias ciganas, contando para que elas servissem na alimentação e para a saúde. Pedi para que os alunos confeccionassem uns cartõezinhos com as informações que eles estavam obtendo. Deixei livre a escolha da especiaria. A especiaria mais escolhida por eles foi o alho, a cebolinha, que eu acredito que tem muito a ver com o que eles vivenciam em casa, vendo no dia a dia esse tipo de especiarias na alimentação deles. Foi uma aula divertida, informativa. Pena que o tempo foi muito curto para confeccionar todos os cartõezinhos, mas valeu.

Elaborado por Maria Claudia de Oliveira, professora da 8ª série:

No dia 08 de abril, que foi o Dia Internacional dos Ciganos, fizemos um atividade, aqui na escola, voltada para o trabalho da cultura cigana. Cada disciplina foi responsável por trabalhar uma coisa. Eu como sou professora de ciências, fiquei encarregada de falar para os meninos um pouquinho a respeito dos temperos, das especiarias ciganas, muito usadas pelos ciganos. Falamos um pouco sobre esses temperos que são usados no dia a dia dos ciganos, e que na realidade, nós também usamos no nosso dia a dia. Para eles foi uma novidade saber que esses mesmos temperos que nós usamos no nosso dia a dia também é usado pelos ciganos. Dentre estes temperos que a gente trabalhou, nós temos o açafrão, o alho, o gengibre, o manjeriço, a cebolinha, o alecrim. Como uma forma de fazer com que eles conhecessem melhor essas especiarias, eu trouxe alguns deles para que eles pudessem ver e sentir o cheiro dessas especiarias. Para que pudessem fazer uma



CEF
104 Norte

relação dessas especiarias com o dia a dia deles. Foi muito bacana, porque grande parte deles falaram que na comida do dia a dia deles existia essas especiarias, e que a partir do momento que eles cheiravam o que eu trouxe para eles verem, eles iam fazendo relação com alguma coisa que eles comiam no dia a dia deles. Então colocaram lá macarrão, carne, carne de todo tipo, principalmente eles colocaram peixe, outros tipos de comida de outras culturas, que eles comiam também, e que também tinham esses temperos. A aula foi muito bacana, bem diversificada, eles colocaram bastante conhecimento deles. Muitos disseram que gostavam de ir para cozinha com as mães e faziam algumas coisas, usavam desses temperos também no dia a dia deles. Foi bacana, porque a gente fez uma relação da nossa cultura com a cultura cigana, vendo que não existe assim, em relação às especiarias, aos temperos, que não existe uma grande diferença, que praticamente a gente trabalha com as mesmas coisas no nosso dia a dia, na nossa comida do dia a dia. Obrigada.

REFERÊNCIAS

Associação Internacional Maylé Sara Kalí (AMSK Brasil). **As Especiarias dos Vurdóns**. Disponível em <http://cozinhadosvurdons.blogspot.com/2010/10/as-especiarias-dos-vurdons.html>

Sítios sugeridos para estudo e pesquisa sobre os povos ciganos:

<http://www.amsk.org.br/estudosepesquisa.html>

<http://www.amsk.org.br/artigos.html>

<http://www.dhnet.org.br/direitos/sos/ciganos/index.html>

<http://www.vurdon.it/brazil.htm>

<http://www.romanothan.ro/>

<http://www.unionromani.org/>