

RESGATANDO

os saberes Tradicionais na alimentação Indígena Terena

KIXOKU NIKEA NE VIY NOXAPA TEREÑO MEKUKE

RESGATANDO

os saberes Tradicionais na alimentação Indígena Terena

KIXOKU NIKEA NE VIYÉNOXAPA TEREÑO MEKUKÉ

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Júlio, Aronaldo

Resgatando os saberes tradicionais na alimentação indígena Terena [livro eletrônico] : kixoku nikea ne viyénoxapa Terenoe mekuke / Aronaldo Júlio, Ocalícia Tiago Campos ; [organização Inara Pereira da Cunha, André Vinicius Batista de Assis]. --
Campo Grande, MS : Ed. dos Autores, 2025.

PDF

Vários colaboradores.

ISBN 978-65-01-82501-4

1. Alimentação - Aspectos sociais 2. Antropologia nutricional 3. Povos indígenas (Terena)- Nutrição 4. Povos indígenas (Terena) - Usos e costumes
I. Campos, Ocalícia Tiago. II. Cunha, Inara Pereira da. III. Assis, André Vinicius Batista de. IV. Título.

25-319949.0

CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentação : Nutrição aplicada : Promoção da saúde 613.2

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

GOVERNADOR

EDUARDO CORRÊA RIEDEL

VICE-GOVERNADOR

JOSÉ CARLOS BARBOSA

SECRETÁRIO DE ESTADO DE SAÚDE

MAURÍCIO SIMÕES CORRÊA

SECRETÁRIA ADJUNTA DE ESTADO DE SAÚDE

CRHISTINNE CAVALHEIRO MAYMONE GONÇALVES

SUPERINTENDÊNCIA DE GESTÃO DO TRABALHO E EDUCAÇÃO NA SAÚDE

ANDRÉ VINICIUS BATISTA DE ASSIS

AUTORES

Aronaldo Júlio

Ocalícia Tiago Campos

ORGANIZAÇÃO

Inara Pereira da Cunha

André Vinicius Batista de Assis

COLABORADORES

Anderson Leão Nogueira Holsbach

Camile Sanches Silva

Edgar Oshiro

Eder Nimbú Pereira

Elias Pereira dos Santos

Ewângela Aparecida Pereira

Fernanda Sollberger Canale

Newton Gonçalves de Figueredo

Tassia Leticia Lima Amorim

PROJETO GRÁFICO

Otávio de O. Guimarães

APOIO

Fundação de Apoio ao Desenvolvimento do Ensino, Ciência e Tecnologia do Estado de Mato Grosso do Sul (Fundect).

Secretaria de Meio Ambiente, Desenvolvimento, Ciência, Tecnologia e Inovação do Estado de Mato Grosso do Sul.



APRESENTAÇÃO

Este e-book foi elaborado a partir das atividades do projeto “Alimentando Tradições, Cultivando Saúde: Capacitação Terena no Cuidado Nutricional e Manejo da Obesidade”, aprovado na chamada FUNDECT/SEMADESC/SEAF 12/2023 para Extensão Tecnológica voltada a Agricultores Familiares, Povos Originários e Comunidades Tradicionais.

O material reúne conteúdos formativos que dialogam com os temas centrais da oficina realizada em setembro de 2025 com Agentes Indígenas de Saúde (AIS) do município de Miranda. Durante essa vivência, foram debatidos e vivenciados aspectos essenciais para a promoção da saúde no território Terena, como:

- A culinária tradicional e sua relação com o bem-estar indígena, destacando a importância dos alimentos nativos e dos modos de preparo que fortalecem identidade, memória e saúde.
- Sustentabilidade e soberania alimentar, abordando como a produção local, o respeito ao território e o cuidado com a natureza são pilares na alimentação do povo Terena.
- O processo de transição alimentar e os impactos negativos da alimentação contemporânea ultraprocessada, que fragilizam a saúde física, cultural e emocional dos povos originários.
- Iniciativas práticas para reduzir o consumo de ultraprocessados, valorizando alimentos tradicionais e estratégias de educação alimentar e nutricional culturalmente sensíveis.

A partir da oficina culinária, registramos um conjunto de receitas preparadas de forma coletiva, preservando ingredientes, técnicas e significados tradicionais. Para garantir que o conhecimento circule entre todas as gerações, identificou-se a necessidade de traduzir o conteúdo para a língua Terena. Essa tarefa foi realizada com profundidade e cuidado pelo

Professor Aronaldo Júlio, cuja contribuição possibilitou registrar e fortalecer, de forma bilíngue, a culinária e os saberes do povo Terena.

O e-book apresenta receitas tradicionais e adaptadas, como Arroz com Pequi Terena (Nakaku xánena piqui ya terenoeke), Bolo de Mandioca Terena (Hîhi), Pamonha (Yúku), entre outras preparações que integram cultura, sabor, memória e saúde.

A equipe agradece profundamente às instituições parceiras — Sindicato Rural de Miranda, SENAR/MS, lideranças locais e Agentes Indígenas de Saúde — que contribuíram para tornar este trabalho possível.

Esperamos que este material sirva como um instrumento de fortalecimento cultural, promoção da saúde e valorização da culinária Terena, sendo útil tanto para as comunidades quanto para profissionais e educadores que atuam no território.



Fonte: Imagens do projeto



SUMÁRIO

Introdução (Turíxovope)	08
Culinária tradicional e a saúde indígena (Kixóvoku itukeovo únati ne nika kopenoti ya xoko vápeya)	09
Sustentabilidade e Soberania Alimentar (Akoti uké'exa ne kixóvoku níkea)	11
Transição Alimentar (Ipokovone ne nikeáti)	11
Efeitos negativos da alimentação contemporânea na saúde dos povos originários (Poreu Akoti Aunáti ne Inamati Nikokonoti xapa kopenotihiko)	12
Impactos culturais e emocionais (Poreu xoko vitukeovo koane visóneuke)	13
Iniciativas para combater os ultra processados (Kíxoaku okopea ne vaneútihiko)	13
Oficina culinária	
01 - Arroz com Pequi Terena (Nakaku xánena piqui ya terenoeké)	16
02 - Frango ao molho na panela de pressão (Oyepú'iuti tapî'i énoti Anahí)	18
03 - Purê de Abóbora Cabotiã (Oyepú'iti omóxoeti kâme)	19
04 - Caponata de Berinjela (Kixokonoku itukeokono berinjala)	20
05 - Pão de fubá (Paum ituke fúba)	22
06 - Bolo de mandioca (Mbuluna xúpu)	24
07 - Bolo de mandioca terena (Hîhî)	25
08 - Pamonha (Yúku)	28



INTRODUÇÃO

TURÍXOVOPE

Os povos indígenas possuem um profundo conhecimento sobre a flora, a fauna e exploram esses saberes para selecionar alimentos, identificar propriedades medicinais das plantas, incluindo frutas, legumes, raízes, além de peixes e carnes de caça e usam como forma de preparo o cozido, o assado ou defumados e também o cozimento lento em óleo, adaptando as práticas agrícolas às características locais.

A integração desses saberes é fundamental para valorizar a cultura, promover a saúde e garantir a sustentabilidade alimentar.

Pone kopénotihiko koati exoati itukóvotiye ne tikótihiko, koanemaka ne hó'openohiko, éxoa itukóvotiye ne únati nikeokono, exoamaka ne ipixáti ipixáxovopetihiko kuteâti nonétihiko, há'í tikóti, Ana tikótihiko, koanemaka ne hôe, naum hó'openohiko, kixoakumaka itúkea oyé'ekéa, osó'ixéa, akoti itukovo oyehi koeti, koanemaka ixanexoa xixixi, kixoku oyé'ekéa jhae kavane.

Enepo ho'uxeovo ne isoneuti, enepora kuxoti kixoku nika ne viyenoaxapa mekuke, koati veopónoati uti, akoyea aúke'e ne vitukeovo, koane poréxo'oviti unatiyeaneoxo ne unako úti, yara xoko kixoku nika uti.



CULINÁRIA TRADICIONAL E A SAÚDE INDÍGENA **KIXÓVOKU ITUKEOVO ÚNATI NE NIKA KOPENOTI** **YA XOKO VÁPEYEA**

A culinária tradicional indígena é muito mais do que sabor — ela é medicina ancestral, profundamente conectada à terra, ao corpo e ao espírito. Ao manter práticas alimentares baseadas em ingredientes nativos e técnicas sustentáveis, os povos indígenas promovem uma saúde integral que vai além da nutrição física. Atua como uma barreira natural contra doenças modernas, graças à sua composição rica em nutrientes, ausência de industrialização e profundo respeito pelos ciclos da natureza. Ela oferece uma abordagem holística à saúde — física, emocional e espiritual — trazendo diversos benefícios para a saúde como:

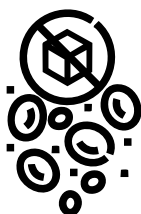
Úheti kixoku níkea ne kopénoti – aínovo ipixaxopeti koati íhae poké'e, ukeâti ya omíxoneke. Enepo kounakokono ne kixoku nika ne kopenoti mekuke, epó'oxo kíxoaku itukeahiko ne xánena, ákoyea uké'exa, poréxoti unako apeyeâti ya nikaêti. Porexoti itukeovo topíkoti koekuti itukovotiye inámati arinéti namukoâti ne xâne, vo'oku itúkeovo xúnatinoe xánena ne nikokonoti, koane itúkeovo hainati nikokonoti úsoti vaneúti, xúnati itukeovo ituke mêum ukea. Porexoti vitukinoa visóneu heú koeti ne unako vapeyea – kuteâti xunako úti, visoneu, veópone xoko úti – ominó'oviti eno unako koeku uti ya xoko vapayeá.



Redução de inflamações: **He'oko eopóneti:**

Alimentos naturais, como mandioca, milho, peixes e frutas nativas, são livres de aditivos químicos e ajudam a evitar inflamações crônicas, doenças cardiovasculares, reduz o colesterol e a pressão arterial.

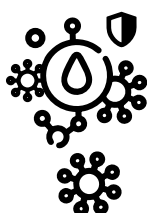
Nikokonoti íhae kavâne yoko íhae mêum kuteâti xúpu, sopôro, hõe yoko há'ihiko tikóti, aínivo ákotihiko xánena, ipixaxopeti venenu, poréxoti eópone xâne ohonéti, eópone xâne omíxoneke yoko ehakóvoti ou he'okovoti omíxone.



Controle glicêmico: **He'oko itíveko itináti:**

Dietas ricas em fibras e com baixo índice glicêmico ajudam a prevenir diabetes tipo 2.

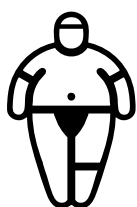
Ya nikotike mótoki há'i tikóti, poké'exo itiveko itináti, motovâti ákoyea namuka itíveti itinati ne xâne.



Fortalecimento imunológico: **Kóxunako muyôti:**

O uso de ervas medicinais e temperos naturais, como: sal ou pimenta pilada com sal, urucum entre outras reforçam as defesas do organismo.

Enepo iko'itukexokono ne ipíxati nonéti kuteâti yúki, têti xánena yúki, níye yoko po'inuhiko ipíxati íhae mêum.



Prevenção da obesidade:

Tetuko pu'ikoti:

A ausência de açúcares refinados e gorduras trans evita o ganho de peso excessivo e promove saciedade.

Enepo ako'o nikokono ne itíveti, yoko koekuti apêti xikixina, ako kápu'ika xâne, poréxoti unako koeku ne xane xoko ápeyea.



Fortalecimento da identidade cultural:

Koxúnakoti vitukeovo:

Manter receitas ancestrais ajuda a preservar a autoestima e o senso de pertencimento.

Konokoati kounakeokono ne kixoku nikea ne viyénoxapa mekuke, vo'oku porexo unatiyea koyeku ûti yoko itukeovo koati vitukene ne itukéti.



Alimentação como ritual:

Kuti koeti ve'ókopeti ne nika viyéno:

Comer é um ato sagrado, que envolve gratidão, respeito e conexão com os ciclos da natureza.

Koati sasá'iti ne niko ne viyéno, ikoro'ixinova vo'oku itukeovo ihae mêum ne nikokonoti.



Redução do estresse:

Hé'oko akoyea aúinati isóneu xâne:



O contato com a terra, o preparo coletivo dos alimentos e o uso de plantas medicinais promovem bem-estar emocional.

Ya poké'e, koane ho'uxinova itúkea ne nonéti ipixáti, porexo unako isonêuti.



Alimentos naturais:

Nikokonoti ihae ya mêum:

O contato com a terra, o preparo coletivo dos alimentos e o uso de plantas medicinais promovem bem-estar emocional.

Ainovo ákoti xánena ipixáti venenu, kuteati ikotoro'ikoati, tetuko aríneti akoti uke'eyeaku.



Alta densidade nutricional:

Koati xúnati nikokonoti:

Mandioca, milho, peixes, frutas nativas e ervas oferecem fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes essenciais.

Xupu, sopôro, hõe, há'i tikóti, motoki yoko tuti nonetihiko, koxúnakoti muyo xâne, tetukoti váhere koekuti.



Melhor digestão e metabolismo: **Koati xúnati nikokonoti:**

Técnicas de cozimento como moquear (assar lentamente) preservam nutrientes e facilitam a digestão.

mihe'ókoti nikeâti yoko Kouhékoti nikeâti.



SUSTENTABILIDADE E SOBERANIA ALIMENTAR **AKOTI UKÉ'EXA NE KIXÓVOKU NÍKEA**



Uso de ingredientes locais e sazonais: **Xánena kouhékoti nikokonoti:**

Respeita o meio ambiente e garante autonomia alimentar.

Ako uke'exa hôi, porexoti nikea koekuti nikokonoti.



Preservação da biodiversidade: **Xánena kouhékoti nikokonoti:**

O cultivo de espécies nativas protege ecossistemas e saberes tradicionais.

Akoti uke'exa nó'iyea kúxotinoe nonéti, koyonoâti ne kixovokuti apêti yara mêum ya kixókonoku mekuke



Transmissão de conhecimento: **Xánena kouhékoti nikokonoti:**

Receitas e técnicas de cozimento são passadas oralmente entre gerações, fortalecendo laços familiares e comunitários.

Kixokonoku oyé'ekeokono ne nikokonoti mekuke, aínovo ituko kixoâti xêti viyénoxapa mekuke tukú koeti ko'oyene, koxunákoti kixoaku viyéno itukea mekuke koane ne ko'ovokutihiko.



TRANSIÇÃO ALIMENTAR **IPOKOVONE NE NIKEÁTI**

A alimentação indígena atual vive um momento de tensão entre tradição e modernidade. Embora os saberes tradicionais ainda estejam vivos em muitas comunidades, o acesso crescente a alimentos ultraprocessados tem alterado profundamente os hábitos alimentares, trazendo consequências preocupantes para saúde dos povos originários, especialmente nas últimas décadas.

Pone kíxoku níkea ne kopenotihiko kó'oyene, hánaiti ipokeovone kíxoku nikea, vo'okuke ra inamatihiko kixovókuti. Itea aneyeko ra kixoku itukeovohiko avo aúke'e xapa viyénoxapa yara vipuxovoku, itea enepone nikokonotihiko vaneutine, yupihovo koeti vanexea viyénoxapa, esa'ikotine kixoku níkea ne viyéno, itukoti akoyea aunati itukeovo ne viyénoxapa, ako'oneoxo yara simokune xoenae, akone topi eópne ne viyénoxapa.

EFEITOS NEGATIVOS DA ALIMENTAÇÃO CONTEMPORÂNEA NA SAÚDE DOS POVOS ORIGINÁRIOS

POREU AKOTI AUNÁTI NE INAMATI NIKOKONOTI XAPA KOPENOTIHIKO

- Redução do consumo de alimentos tradicionais como: mandioca, milho, peixes e frutas nativas.
- Evoko nikea nika ne viyeno kuteâti: xúpu, sopôro, hôe, yoko há'ihiko tikóti.
- Aumento da ingestão de ultraprocessados: refrigerantes, biscoitos, macarrão instantâneo, embutidos, ricos em açúcar, sal, gordura, corantes e conservantes.
- Yupíhovone níkea vaneúti kuteâti, orekâti, mbulaxinha, makaraum usotine, enoti asukana, yukina, xikixina koane ikotoro'ikoati.
- Doenças crônicas em ascensão: diabetes tipo 2, hipertensão, obesidade e até câncer têm se tornado mais comuns.
- Yupihovo koetine akoti uke'eyeaku arineti: kuteâti pi'âti kó'iyevoku itiveti itína, yuvone omixóneti, kinakóti, koanemaka ne arinéti koimuyukoti yupihovo koene xapa xâne.
- Maior vulnerabilidade metabólica: dietas ricas em açúcar, gordura e aditivos.
- Usó koye namukea kinakoti, itiveti itina, yoko po'inhiko arineti.
- Problemas gastrointestinais e inflamatórios: corantes, conservantes e estabilizantes pode gerar inflamações, levando também uma grande prevalência de problemas bucais.
- Yuvone ohone asurupiti, vahakéxoti muyôti, kuteâtimaka ne koekuti itukóvotiye ahi'óti, porexomaka ulalaketi bahoti.
- Desnutrição e sobrepeso coexistem: crianças indígenas podem apresentar deficiências nutricionais mesmo com excesso de peso, devido à baixa qualidade dos alimentos consumidos.
- Akoti aúmati níkea yoko pu'ikoti: Pone kalivonohiko motova ápeyea ako aúmati níkea ya, yusikoti itukeovo pú'iti, vo'oku itukeovo akoti kayusea nikea.
- Perda de identidade cultural: a substituição de práticas alimentares tradicionais afeta o conhecimento ancestral e o vínculo espiritual com a terra.
- Evoko itúkeovo: vo'oku esa'ikea kixoku nikea mekuke, itóponoa evokea ne unako poreu ne poké'e.
- Prejuízos à saúde bucal: a ingestão de alimentos ricos em açúcar e a falta de acesso a cuidados odontológicos também têm aumentado a prevalência de problemas bucais entre as populações indígenas.
- Ako aúmati poreu ya pahakutike: Nikeokono ne nikokonoti itiveti, yoko akoyea okomomovo ne oeti, porexo ako aunati oehiko ne kopenotihiko.

IMPACTOS CULTURAIS E EMOCIONAIS

POREU XOKO VITUKEOVO KOANE VISÓNEUKE

- A substituição de alimentos nativos por industrializados enfraquece o vínculo com a terra e os saberes ancestrais.
- Pone nikokonoti vaneuti, akoti itukapu nika viyeno, uké'exo exóneti ukeâti xoko voxunoekene koane exóneti ukeâti ya poké'eke.
- Alienação cultural e insegurança alimentar: a mudança nos hábitos alimentares pode gerar desesperança, ansiedade e baixa autoestima, afetando o bem-estar emocional.
- Esa'ikotine kíkoku itúkeovo níkea, po'itine koeku ne nikahiko, akonemo kúxone unatiko nikea, pihinotine akoyea auhepe nikea nikokonoti vo'oku po'itine kixoku nikeahiko, itopóneatinemo isóneuke akoyea auhepe nikea.



INICIATIVAS PARA COMBATER OS ULTRA PROCESSADOS

KÍXOAKU OKOPEA NE VANEÚTIHIKO

Para reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados, é importante priorizar o consumo de alimentos frescos e naturais, preparar refeições em casa, ler rótulos e fazer escolhas conscientes, além de evitar compras impulsivas e planejar as refeições e retomar hábitos antigos como:

Motovâti akoyea yupíhapu nikeokono ne nikokonoti vaneutihiko, konokoa itukeovo nikokono ne unatinoe nikokonoti, nikea uti ya vovokuke, véxea itukovotiye ne nikokonoti, akoyea vanehi vixa nikokonoti, vexea kixoaku uti ne nikokonoti, veoponopea ûti ne kuxoti kixoku nikea ne viyéno mekuke kuteâti ra:



Cozinhar em casa

Oye'ekoti ovokuke

Preparar suas próprias refeições permite controlar os ingredientes e as porções, reduzir a ingestão de aditivos e açúcares adicionados presentes em muitos alimentos industrializados.

Itukopone nika, exoane ne xánena nika, akoyea anu'ukapu ípihea ne xánena nika kuteâti itíveti yoko nikokonoti vaneuti.



Fazer compras conscientes

Konókoti éxea vanexea

Ao ler os rótulos, evitar produtos com listas extensas de ingredientes, priorizar alimentos frescos e naturais.

Konokoati éxea itukovotiye xánena ne nikokonoti enepo vanexa nikokonoti, konokoti vánexea pone inamatikohiko nikokonoti, ákoti Anahí.



Substituições inteligentes

Konokoti éxo'okopeova esa'ikopea ne nikokonoti

Troque salgadinhos por frutas frescas, pipoca caseira e sobremesa industrializada por iogurte natural.

Yesá'ikapa ne taú'itihiko vaneuti ya há'i tikóti, kopuhoukeuti pipoca yovokuke, yokoma kuteâti ne kali ati mesa akoyea itukapu vaneúti ne nikepo ikene Nike.



Planejar as refeições

Keyusea itiki ne nikokonoti

Organizar as refeições com antecedência evita escolhas impulsivas por ultra processados.

Yexi itike ne nikemo, akoyea anú'ukapu iti ne nikokonoti, akoyea yupíhapu névokoxi ne nikokonoti vaneúti.



Comer com atenção

Itikina iséneu enepo Nike

Evitar comer em frente à televisão ou celular, e prestar atenção aos sinais de fome e ansiedade.

Hako Nike nonékuke kemomoku havâva, xoko vékoku yémo'u, yéxa yeópiku ne hímakati, akoyea iyovó ákoe yokóvo.



Acesso a alimentos saudáveis

Yéxa itukóvotiye ne únatinoe nikokonoti

Comprar alimentos em feiras e mercados com preços justos, facilitam escolhas mais saudáveis.

Hane venexapana nikokonoti ferake, yoko vanexokutike ákoti okohépi, névakaxa ne únatinoe nikokonoti.



Levar marmitas

Yama imévo

Prepare suas refeições em casa e leve-as para o trabalho ou escola, evitando a tentação de comer em restaurantes ou lanchonetes com opções menos saudáveis.

Deixe frutas, legumes e verduras acessíveis e visíveis, incentivando seu consumo como lanches e refeições.

Itine itukápa nika yovokuke, yama Nike xoko ke'itukeku akoti itukapu ya ihikaxovokutike, hako nikohi kê ya xapa koeku nikokuti, akoti unati ne nikokonoti ya.

Hane yapasika Niki há'i tikotihiko, pone nikokono tuti tikoti, yapasika kixeaku yexo'okivoa niki ya koeku okoku niki.

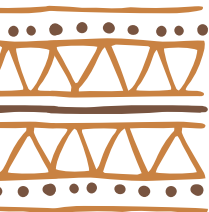


Beber água **Yénapu une**

Mantenha-se hidratado, a água ajudar a controlar a fome e reduzir a necessidade de recorrer a alimentos processados.

Konokoti yénoyivo une akoeneye, hako perexoa épekeopi ne une, huvó'oxo akoyea yupíhapu épekeovi hímakati ya, motovâti akoyea niko niko vákoe akoeneye.





OFICINA CULINÁRIA

01 – Arroz com Pequi Terena

01 – Nakaku xánena piqui ya terenoeke



O pequi é um fruto de sabor marcante e uma grande fonte de tradição na culinária do Cerrado e o povo terena adota esse hábito alimentar por ser uma alimentação natural e saudável. A seguir, uma adaptação de uma receita de arroz com pequi, tradicionalmente apreciada pelo povo terena e na região.

Úheti ihópune ne piqui, êno exoati oyé'ekéa, epo'oxo ra terenoehiko, oyohikovanemaka itukea nika, vo'oku itukeovo úheti ihópune, koane úheti xánena nakaku. Yokomoma kixókonoku itukeokono ya xapa nakaku r a piqui, koati nikoati terenoehi yara vipuxovoku.

Ingredientes:

- 4 copo de arroz
- 1 copo de pequi (6 unidades de pequi)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 litro de água fervente (ou caldo de galinha)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto

Xánenahiko:

- kuaturu koe enovopeti nakakku
- Poéha enovopeti piqui (6 koe piqui ovâti)
- Poéha íyeu hêvoe tetúkeuti
- Pí'a íyeu áyu axuíti
- Mopo'âti hurepena xikixi
- Póhuti lituruna kótuti une
- Yúki kouhékoati
- Étetea rei kouhékoati
- Tèti kouhékeâti ihópune
- Kalihunoe xánena kouhékeati ihópune



Modo de preparo

- Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até ficarem macios e perfumados.
- Adicione o pequi já cozido e refogue por alguns minutos para soltar seu sabor.
- Acrescente o arroz e misture bem. Refogue por mais alguns minutos.
- Despeje a água fervente (ou caldo de galinha), o sal e a pimenta.
- Tampe a panela, abaixe o fogo e cozinhe até que o arroz absorva toda a água.
- Desligue o fogo e misture o cheiro-verde.
- Sirva imediatamente.

Kixókonoku itúkeokono

- Iketuxa ne xikixi ya xurunukuke, iná ipihea ne hêvoe hiyeuke, tukú koeti uhe'iyea ihópune
- Yane inamaka ipihea ne piqui oyepu'ikovotine xapakuke, motovâti úheti ko'iyea ihópune
- Inatimaka ípihea ne nakaku, ú'unati ixea yánahixi, xíkeane hiyeuke kali ye'á koeti minutu.
- Ina ipihea ne kótuti une híyeuke, ípiheamaka yúki, yoko teti xánena
- Yexéxa ne xuruno ya êxe, síkeane oyé'ekeovo tukú koeti itikeovo ne hô'o
- Yane ípikapane ne yúku, ina ipihea po'inuhiko xánena kouhékeati ihópune
- Yane nikéne yane'e.

Observação:

Ivéka'aka nikea ne piqui:

Ao consumir o pequi, tenha cuidado para não morder o caroço, que possui espinhos. O ideal é raspar a polpa com os dentes com delicadeza.

Enepo nikêa ne piqui, néxipa motovâti ákoyea yarúxiki itápa. Ya vekokuke vehapu'i kixeokono nikakana.

02 – Frango ao molho na panela de pressão

02 – Oyepú'iuti tapî'i énoti Anahí



Ingredientes:

- 04 kg de coxa e sobrecoxa sem pele
- 04 dentes de alho amassados ou picados
- 01 cebola grande picada
- 02 colheres(sopa) de óleo
- 01 colher(sobremesa) de colorau ou
- Sal, cheiro verde e temperos a gosto.
- 500 ml de água

Xánenahiko:

- kuaturu koeti kiluna itátane xurókuna tapî'i
- Kuaturu koeti axuiti áyu, akoti itukovo tetukéxovoti
- Póhuti hánaiti íyeu hevae, tetukexovoti
- Mopo'âti hurepe xikixi
- Póhuti hurepe colorau kaharara'ikoati
- Yuki, yoko po'inuhiko xanena kouhékeati ihópune
- meia koeti lituruna une hô'o xánena

Modo de preparo:

Em uma panela de pressão colocar óleo, dourar o alho, a cebola, o colorau. Adicionar o frango e água. Tampar a panela. Quando abrir a pressão contar 10 minutos. Desligar o fogo, retire a pressão da panela e finalizar com cheiro verde e temperos.

Kixókonoku itúkeokono:

Ya xurunukuke ituke pressão, ípihe xikixi ya, áyu, hêvae yoko kaharara'ikopeti. Inati ipíhea ne tapî'i xánena une. Yane yexexa ne xuruno. Enepo mixe'ákapa ne xuruno néxipa. Ipikapa ne yúku. Viyápa ne xuruno, ina itikina po'inuhiko xánena.

03 – Purê de Abóbora Cabotiã

03 – Oyepú'iti omóxoeti kâme



Ingredientes:

- 2 kg de abóbora cabotiã
- 2 colher (sopa) de manteiga ou óleo
- 4 dentes de alho amassados
- 01 cebola picadinha
- 200g de creme de leite
- 01 colher (chá) de pimenta do reino.
- Sal e cheiro verde picado a gosto

Xánenahiko:

- Póhuti iyeu kâme
- Pi'âti hurepe xikixi
- Kuaturu koeti iyeu axoeti áyu
- Póhuti íyeu áyu tetúkeuti
- 200 koeti ngramana pu'iti none leite
- Póhuti hurepe étetea rei
- Yuki yoko po'inuhiko xánena kouhékoati

Modo de preparo:

- Descascar e cortar a abóbora em pedaços pequenos
- Levar para uma panela com água fervendo com sal e deixe cozinhar até ficarem macios. Escorrer a água e amasse bem.
- Em uma panela de fundo grosso colocar a manteiga, doure o alho e a cebola.
- Adicionar a abóbora amassada, misture bem acrescente o creme de leite.
- Adicionar a pimenta e o cheiro verde.

Kixókonoku itúkeokono:

- Mepu'ika ina tetukexa ne kâme kalike koeti
- Yane ina ipihea ya xurunukuke xoko ropókoti une, itikina yukína, tuku koeti muyá'iyane. Yane ínatimo yavakina unéna. Ina ipihea kopopoti hiyeu xikixi, ipihea áyu hiyeuke yoko hêvoe.
- Inati ipihea ne amúxoeti kâme hiyeuke, yane ipiheane ne pu'iti nône leite xapakuke. inatimo ixenexa étetea rei yoko po'inuhiko xánena.

04 – Caponata de berinjela (Antepasto)

04 – Kixokonoku itukeokono berinjela



Ingredientes:

- 02 Berinjelas médias com casca
- 02 Pimentões vermelhos
- 02 Pimentões amarelos
- 03 dentes de alho ralado
- 01 cebola
- 1/2 xícara(chá) de azeite extra virgem (tampa vermelha) – papel que envolve a tampa (Andorinha ou Galo).
- 1/2 xícara (chá) de suco de limão ou vinagre de maçã.
- 1 colher (sopa) de chimichurri sem pimenta.
- Pimenta calabresa ou pimenta dedo de moça sem sementes, a gosto.
- 1 colher (sopa) de sal.
- 500g de cenoura cortada em cubos pequenos e cozida
- 500g de chuchu picados em cubos

Xánenahiko:

- 02 Pi'âti unatinoe itóvoku berinjela xane kixoti mótoki
- 02 Pi'âti pimentão hararáketi
- 02 Pi'âti pimentão hiyáketi
- 03 Mopo'âti ayu itutoeti
- 01 Póhuti hevoe tetúkeuti
- Meia koeti kali enovopeti xikixi harara'iti exe – koyuhópeti motovâti ikapu'ikeova êxe
- Meia koeti kali enovopeti hô'o limaum, ou vinagre ituke maçã
- 1 Póhuti kali hurepena chamichurri, ákoti xánena
- Teti xanena calabresa ou teti koehati hipo moça, ákoti ake, kouhékoati.
- Póhuti hurepe yúki
- Tetúkeuti oyepu'iuti cenora purupu'ike koeti kaliketi.
- Kalikeuti chuchu purupu'ike koeti.

Modo de preparo:

- Higienizar as berinjelas cortar em cubos, colocar em uma bacia, acrescentar o sal, misturar e deixe repousar por ½ hora, espremer para retirar o excesso de água.
- Cortar os pimentões e a cebola em cubos.
- Em uma forma retangular colocar as berinjelas, os pimentões, a cebola e todos os outros ingredientes, corrigir o sal.
- Cobrir a forma com papel alumínio e levar para assar em forno preaquecido a 180°C por 40 minutos. Depois de 20 minutos de forno abrir o papel alumínio, mexer para cozinhar por igual, voltar a forma ao forno para terminar o processo.
- Deixe amornar para levar para geladeira. Servir adornada com folhas verdes (alface ou rúcula).

Kixókonoku itúkeokono:

- Konokoti kipo'ikeovo ne berinjela, tetukexovoti purupu'ike koeti, ipihokono ya mbasiake, ina ixanexokono yúki, anahixokono, yane kuri kixokono meia koeti hora, inati kotiheokono veopovoti ne unena. Inati tetukexovo ne teti yoko hevoe purupu'ike koeti. Inati koyuseokono óvea kepoko koeti xanena teti yoko yúki, yoko po'inhiko xánena.
- Ikapu'ikovotinemo ya uhapeti koyuhopeti, inati omokono oso'ixeokono ya 180º koeti otuko ne yúku, ya 40 koeti minutuna, yane 20 koene'e ikene ya xoko oso'ixovoku , yane motovane kali varereyeokono ne ikapu'i uhahiti koyuhopeti, motovane sa'iriheyeokono, motovâti kutikoko ko'iyea imakeyea, yane ipihopokonomaka oso'ixeokono tuku koeti aimake.
- Yane kali kotuhi akoene motovane ipiheokono ya geladerake. Inatimo motva nikeokono ya ikapu'iuti tuti tikoti motovâti uhe'ekea koeku.

05 – Pão de Fubá
05 – Paum Ituke Fúba



Ingredientes da esponja ou levedura

- 5 colheres(sopa)de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa)de açúcar;
- 2 colheres (sopa) de fermento biológico;
- 2 copos (americano) de leite;
- 1 copo (americano) de água.

Xánenahiko koxunakoati

- 05 singu koeti hurepena tiriku
- 01 póhuti hurepena açúcar
- 02 pi'âti hurepena koxunákoati biológico
- 01 Póhuti kali enovopeti leite
- 01 Póhuti kali enovopeti úne

Modo de preparo:

Em uma panela coloque o leite, a água e leve ao fogo para amornar. Na bacia coloque os ingredientes secos e misture com os líquidos até dissolver bem o fermento. Deixe crescer até dobrar de volume.

Kixókonoku itúkeokono:

Ipihea ya xurunukuke ne leite yoko une, iketuxa kalihú koeti. Ipihea ya movo'itike mbacia ne xanenahiko, yanahixa, koane kelaka'ika tuku koeti itureyea ne xanena kohiyakoati. Sikeane paya'iyee tuku koeti ihiyakea.

Ingredientes da massa

- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) cheias de margarina
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 copos (americano) de fubá hidratado com 3 copos (americano) de água
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- Farinha de trigo peneirada até dar o ponto

Xánenahiko koxunakoati

- 04 kuaturu koeti hurepe açúcar
- 02 Pi'âti koputoe tapî'i
- 02 Pi'âti hurepena xikixina margarina
- 02 Pi'âti enovopeti fubá, xánena 03 mopo'âti enovopeti úne
- 01 Póhuti hurepena kalihú koeti yúki
- komukéxovoti Kalihú koeti tiriku xánena, motovâti unatiyea

Modo de preparo:

Depois da esponja crescida, acrescente todos os ingredientes, exceto a farinha de trigo. Misture bem e vá adicionando a farinha de trigo aos poucos, batendo até formar uma massa pegajosa. Continue acrescentando a farinha de trigo aos poucos até obter o ponto de massa de pão que não grude nas mãos. Sovar por uns 10 minutos. Deixe crescer até dobrar de volume. Modele os pães a gosto e coloque em forma untada. Deixar crescer até dobrar de volume. Asse em forno médio (180°C) até dourar.

Kixókonoku itúkeokono:

Ihiyákone ne fúba, motovâne anahixeokono xánenahiko, itea avotike oiha tirikuna. Konókoti omoxoheiyekono heú koeti, koane kalihu, kalihu koeti ipiheokono ne tiriku, tukú koeti kitá'iyee ne massana. Koane yanahi kalihu, kalihu koeti ne tiriku tuku koeti unatiyea itukeokono paum, akoti amataka vo'okutike. Isika ya ovâti 10 yehí koeti minutu. Sikeane ihiyakea. Yane itikane ne paum, ina ipihinea kalihú koeti xikikina oukeke. Inatimo yasa'ixa xoko osó'ixovoku ya 180º tuku koeti hiyáhiyee oukeke.

06 – Bolo de Mandioca

06 – Mbuluna Xúpu



Ingredientes:

- 04 ovos
- 04 xícaras (chá) de mandioca crua picada
- 01 xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres(sopa) de manteiga ou margarina
- 01/2 xícara (chá) de queijo ralado
- 100g de coco ralado – pode ser coco fresco
- 1 colher(sopa) de fermento em pó

Xánenahiko:

- 4 Kuaturú koeti koputoe tapî'i
- 4 Kuaturu koeti xíkarana kalíkeuti xúpu
- 1 Póhuti xíkarana açúca
- 2 Pi'âti hurepena xikixi ituke margarina
- ½ Póhtuti meia koeti kéhu a'iuti
- 100 koeti gramana pú'iti exáte ehéheuti
- 1 Póhuti hurepena kohiyákopeti

Modo de preparo:

Bater tudo muito bem no liquidificador, finalize com o coco ralado e o fermento somente pulsando o liquidificador para misturar. Assar em forma untada. Forno preaquecido até dourar.

Kixókonoku itúkeokono:

Isika heeú koeti ya liquidificador ke, yanahixa eheheuti pu'iti éxata yoko kohiyákopeti ya liquidificador ke koane anahixeova. Yane yasa'ixane koane ipihi koeti kalihu, kalihu koeti xikixi. Ina yasa'ixa xoko oso'ixovoku tuku koeti imakeyea.

07 – Bolo de mandioca Terena

07 – HIHI



A culinária terena, do Mato Grosso do Sul, valoriza muito a mandioca, e o hîhi é uma receita tradicional preparada com massa de mandioca, com a folha de bananeira para servir de embrulho que também precisa passar por processo de queima. Ela passa a ser reconhecido por sua importância cultural.

Pone kíxoku oyé'ekéa ne terenoe, koati ivavákoati poke'exa MS, yupíhovo iko'itukexea xúpu itukóti hîhi, kúxoti kíxoku oyé'ekéa koane itúkeokono ya xúpu, tuti pânana ikapu'ikeokono, konokotimaka oróheyeokono. Koati hi'imé koetine exoâti itukeovo koati itukeovo ituke kopénoti ra hihi nikokonoti.

Ingredientes:

- Mandioca ralada
- Ralador
- Fios de folhas novas de coquinho para amarrar
- Pedaco de pano para espremer a massa
- Saco de nylon para espremer a massa
- Folhas de bananeira para embrulhar

Xánenahiko:

- Xúpu aikóvoti
- Aikópeti
- Inámati tuti emukaya
- Pedaco de pano para espremer a massa
- Itátane váhere
- Pilelehiti xáku
- Tuti pânana

Modo de preparo:

- 1 Bolsa de mandioca direto da roça.
- Descascar toda mandioca e colocar em uma vasilha ou bacia grande.
- Lavar toda a mandioca preparando-a para ser ralado.
- Ralar a mandioca uma por uma, até acabar todas elas.
- Mexer bem a massa da mandioca para poder chegar no ponto para formar um hihi e embrulhar.
- Cortar as folhas de bananeira em retângulos do tamanho desejado e passá-las rapidamente sobre a chama do fogão para que fiquem mais maleáveis e não quebrem.
- Distribua pequenas porções da mistura de mandioca sobre as folhas.
- Enrolar as folhas como se fosse um charuto, dobrando as pontas para selar bem o pacote.
- Amarrar com fios de fibras natural ou folhas novas de bocauiuva para que não se abram durante o cozimento.
- Colocar em uma panela grande cheio da água fervendo com a brasa do fogo, cerca de 30 minutos, até que a massa de mandioca esteja bem cozida.
- Sirva ainda quente, com os pacotes fechados, para que cada pessoa abra o seu.

Kixókonoku itúkeokono:

- Póhuti xaku ihae kavaneke
- Me'áka heú koeti ne xúpu, ípihea hánaitike ihaku, akoti itukovo mbasiake
- Kipe'ika heú koeti ne xúpu, motovâti aikeokono
- Aikóvoti heú koeti ne xúpu pohú pohú koeti, tukú koeti uke'eyea
- Ausóne aikeovo heú koeti, yamaxaka motovâti purupu'ixeovo itukovoti hihi yane ikapu'ikovotinemo.
- Tetukexovotinemo ne tuti pânana, ikapu'ikexovoti ne xomoyuna xupu, itukovoti hihi.
- Ipihovotinemo ya xoko kali tuti pânana motovâti ikapu'ikexeovo
- Ikapu'ikexovotinemo itukovoti hihi.
- Yane inatimo ika'akexovo ya kalihunoe tuti emukaya koeku oye'ekeovo.
- Ipihovotinemo ya hánaitike xûruno, motovâti oyé'ekeovone yúkuke, ovâti meýá koeti hora, tukú koeti usó'ieane.
- Usoné'e motovane perekexi, unati nikeokono mayane kali kotutiko.



Fonte: Imagens do projeto

08 – Pamonha

08 – Yúkui



A culinária terena, como muitas outras indígenas, se baseia em ingredientes locais como o milho, a mandioca e a abóbora. A pamonha é uma outra culinária terena tradicional, feita com milho e embalada nas próprias palhas.

Pone kixoku nikea ne viyeno xapa terenoe, kuteâti koeku po'inuhiko kopenoti, itukoa nika ne soporo, xúpu, kâme. Pone yukui po'inu nikamaka terenoe ukeatinekene xoko voxúnoe, soporo itukovoye koane motoki soporo ikapu'ikopeovo.

Ingredientes

- 10 a 12 espigas de milho verde
- 1 xícara de açúcar (para pamonha doce)
- 1 xícara de coco ralado (opcional)
- 1 pitada de sal
- Palhas de milho para embalar
- Tiras da própria palha ou barbante para amarrar

Xánenahik

- 10 a 12 Yehi koeti akoti itukovo nduse koeti tonó'iti soporo
- 01 Póhuti xíkarana áçuca ya itiveti yukui
- 01 Póhuti xikarana eheheuti pu'iti exáte enepo yakahá'a
- 01 Kalihú koeti yúki xánena kouhekoati
- Motokihiko sopôro ikápu'i
- Kalihunoe hihi'ipe motoki sopôro ika'akovo

Modo de preparo:

Prepare as espigas:

Descasque as espigas com cuidado, reservando as palhas mais bonitas e inteiras. Lave as palhas e ferva-as em água por alguns minutos para que fiquem mais maleáveis.

Rale o milho:

Com uma faca ou ralador, corte ou rale o milho das espigas. Na tradição, o milho é ralado, e não batido no liquidificador, para preservar a textura.

Misture a massa:

Em uma tigela grande, misture o milho ralado com o açúcar e o sal. Se quiser, adicione o coco ralado e um pouco de leite de coco para deixar a massa mais cremosa e saborosa.

Embrulhe as pamonhas:

Pegue as palhas macias e prepare o invólucro em forma de “bolso”. Preencha o bolso com a massa de milho e feche a outra ponta, amarrando com as tiras de palha ou barbante.

Cozinhe as pamonhas:

Pegue as palhas macias e prepare o invólucro em forma de “bolso”. Preencha o bolso com a massa de milho e feche a outra ponta, amarrando com as tiras de palha ou barbante.

Sirva:

Retire as pamonhas da água com uma escumadeira, escorra e sirva-as quentes ou frias.

Kixókonoku itukeokono

Keúnapu'ikexa ne sopôrohiko:

Mé'akexa ne soporohiko kókoyuse koeti, koane hexakexi ne mótoki, herú koeti. Kipe'ika ne motoki ya kotuti une motovâti muyá'iyea.

Yaíka ne sopôro: Yaika ne spoor ya piritau akoti itukovo ya aikópeti. Ya vekoku kixókonoku itukeokono ne sopôro aikokono, ako isukakana ya liquidificador ke, motovâti unatiyea híyeu.

Yánahixa ya xánena:

Ipihea ya xoko kali tixela, yanahixa açuca yoko kali yuki híyeuke, Enepo yakaha'a ipihinea a'iuti pu'iti exáte, motovâti úheti ko'iyeaneyexo ra yúkui.

Yaupu'ikane ya mótoki soporo:

Yane piripu'ixa ne motoki sopôro motovâti kepúhiki, yane inatimo ike'akexa yane maresona motoki soporo.

Yayé'ekane:

Iketuxane ne une ya hánaitike xûruno, enepo rapakane, ipiheanehiko ne yukui, konokoti kurino'ekexeovo yane kótutike une. Yaye'eka ya 50 koeti minutu akoti itukovo ovâti póhuti kuveu hora.

Nikene ya:

Viyapane ne yukuihiko, ya kuyutépu, kemava'ika kotutike motovâti kasá'iyea.





ESCOLA DE SAÚDE PÚBLICA
DR. JORGE DAVID NASSER



ETSUS
PROFESSORA EMA DE
ARAÚJO GALVÃO



DSEI-MS
DEPARTAMENTO DE SAÚDE INDÍGENA
MATO GROSSO DO SUL



Fundect
FUNDAÇÃO DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO DE SAÚDE,
CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL



SEMADESC
Secretaria de Estado
de Meio Ambiente,
Desenvolvimento, Ciência,
Tecnologia e Inovação



SES
Secretaria de
Estado de
Saúde



GOVERNO DE
Mato Grosso
do Sul

ISBN: 978-65-01-82501-4

CD



9 786501 825014