

29 receitas de mungunzá do sertão



apresentação

O presente livro, intitulado 29 Receitas de Mungunzá do Sertão, é um dos resultados da parceria entre uma comunidade rural e uma escola. Traz incríveis vinte e nove (29) receitas de Mungunzá, doces e salgadas, compartilhadas por vinte e três (23) mulheres e dois (02) homens, que guardam o saber e a prática de preparar esse nutritivo e delicioso alimento. Nas primeiras páginas, é possível uma boa leitura sobre a história da comunidade, a história da Escola Família Agrícola Jaguaribana Zé Maria do Tomé (EFA Jaguaribana) e a história do milho. Em seguida, as receitas vêm com os sorrisos que nos preenchem de alegria, satisfação e vontade de experimentar os diversos sabores dos mungunzás.

Em 2016, quando a comunidade rural Olho d'Água dos Currais abraçou o projeto da EFA Jaguaribana, surgiu a parceria que, desde então, vem produzindo bons frutos na cidade de Tabuleiro do Norte, interior do Ceará, território do Vale do Jaguaribe. A comunidade e a escola entrelaçam suas histórias para conviver e resistir no semiárido cearense. Afirmando o quanto é bom viver no e do campo, bem como, defendendo os direitos dos povos, onde infelizmente o agronegócio avança em exploração e degradação socioambiental.

Nesse sentido, e também com o intuito de fortalecer os laços de colaboração e de partilha, primando pela valorização das pessoas e da história local, surge em 2018 a ideia do Festival do Mungunzá. A EFA Jaguaribana propôs e o Olho d'Água dos Currais aceitou tornar visível e festejar o alimento que faz parte de sua história e cultura, transformando em festa o que já foi sinônimo de preconceito e rejeição.

Na preparação daquele lindo momento, muitas histórias e receitas foram sistematizadas e, em 2019, a EFA Jaguaribana convida a comunidade dos Currais a registrar em um livro sua história e as receitas de sua gente, de seu povo. Assim, constrói-se o presente livro, resultando em 29 receitas de mungunzá, guardadas na memória, com os fazeres e sabores desse alimento tão rico, seguindo na prática sua elaboração e possibilitando o prazer de degustar suas delícias.

A comunidade Olho d'Água dos Currais entende a EFA Jaguaribana Zé Maria do Tomé como sinal de crescimento. Por sua vez, ao construir uma educação do campo, contextualizada, comunitária, popular, com ênfase na Agroecologia e Convivência com o Semiárido, com base em Paulo Freire e na Pedagogia da Alternância, a EFA entende que seu papel junto às lutas dos povos é, entre outros, reforçar e fortalecer seus valores, suas histórias e culturas, em prol da libertação e transformação de realidades, rumo ao Bem Viver.

Por fim, fica o convite e o desejo de agradável leitura e ótima experiência com as receitas de mungunzá da Comunidade Olho d'Água dos Currais.

Adelita Chaves Maia

Engenheira Agrônoma, Especialista em
Agroecologia e Meio Ambiente

Educadora e componente da Coordenação
Pedagógica na EFA Jaguaribana Zé Maria do Tomé

história da comunidade

Não se sabe a data exata em que nasceu a comunidade Olho d'Água dos Currais, localizada no distrito de Olho d'Água da Bica, município de Tabuleiro do Norte, vizinha a Chapada do Apodi (que faz fronteira do Ceará com o Rio Grande do Norte). Acredita-se que teve origem por volta da década de 40 do século XIX. Afirma-se que uma família, conhecida por Lobo Maia, que morava nas proximidades da nascente Corrente, e moradores de outros locais, construíram um curral enorme próximo à nascente Olho d'Água, para seus gados que pastavam naquelas terras. Daí nasceu o nome da comunidade Olho d'Água dos Currais.

Por volta do ano 1845, em consequência de uma briga entre a família Lobo Maia e um cangaceiro chamado Ângelo do Gado Bravo, resultando na morte de Antônio Sabino Lobo, a família Lobo Maia foi embora da comunidade. Algum tempo depois vieram para o Olho d'Água dos Currais outras famílias: Jardimino, vindo de Flores, as famílias Costa Gadelha, Claudino de Moura e os Jerônimos, vindas de Tabuleiro do Norte e Limoeiro do Norte. As terras dos Currais sempre foram muito ricas para a agricultura (destacando-se o algodão e o milho), para a apicultura e boas para diversas espécies de criação: caprinos, bovinos, ovinos, eqüinos e outros. Existia também a extração de madeira.

A produção em grande quantidade de milho gerou um grande consumo de produtos derivados do mesmo, principalmente o mungunzá, causando assim um grande número de anedotas relacionadas a esse gosto alimentar, típico de regiões com essas características. Hoje, ainda existe um pouco de pecuária, de agricultura e de apicultura. Pedreiros, caminhoneiros, pessoas que trabalham em construções civis, pessoas que recebem benefícios sociais e aposentados representam a maior renda da comunidade.

O consumo do milho diminuiu pelo motivo da melhoria de vida, mas, mesmo assim, as famílias consomem o mungunzá por gostar, apesar de não ser mais aquele mungunzá pilado, sacudido, feito em fogão à lenha e batido, como era antes.

Hoje a comunidade dos Currais é formada, principalmente, pelas famílias: Rufino, Costa, Batista e Campelo. Olho d'Água dos Currais ainda é uma comunidade pequena, mas tem tudo para crescer. Um exemplo disso é a EFA Jaguaribana Zé Maria do Tomé, situada na comunidade.

Autora:

Naiara Kilvia Almeida de Araújo
Pedagoga, sócia da Associação Escola Família
Agrícola Jaguaribana

Referência:

RUFINO, Aleonilce; AMARAL, Amanda; ALMEIDA,
Evelene; JORGE, Kelvyn; AMARAL, Valquira. OLHO
D'ÁGUA DOS CURRAIS. Tabuleiro do Norte, 2014.

mungunzá afrobrasileiro

Ao pesquisarmos no dicionário Aurélio a palavra mungunzá podemos encontrar o seguinte verbete: mucunzá, do quimb. mu'kunza, 'milho cozido'. Ainda no dicionário podemos encontrar grafias variadas em torno do mungunzá como "mucunzá", "mugunzá". Apesar do milho ter origem dos povos pré-colombianos, curiosamente a palavra mungunzá é de origem africana e de acordo com o celebre Câmara Cascudo, no período colonial esse prato era chamado de "mungunzá dos negros". Além disso esse prato também faz parte da cultura afro-brasileira integrando aspectos religiosos em torno do Candomblé, sendo especificamente o mungunzá de milho branco cozido no leite de coco, cravo, canela e açúcar oferecida aos orixás Oxalá, Oxaguiã e Oxalufã.

Sendo assim percebemos que este prato típico da culinária brasileira reflete a construção de um povo miscigenado, rico culturalmente e com uma linguagem constituída pelos indígenas, portugueses e africanos. Não só o mungunzá mas diversos pratos culinários foram originados a partir dessa mistura de culturas entre os quais a moqueca, vatapá, xinxim, entre outros, constituindo ainda a cultura afro-brasileira.

Autor:
Daniel de Souza Lemos
Engenheiro Florestal
Educador da EFA Jaguaribana Zé Maria do Tomé

EFA Jaguaribana Zé Maria do Tomé

A EFA Jaguaribana Zé Maria do Tomé iniciou suas atividades em abril de 2018, com a 1ª Turma do Ensino Médio integrado ao Técnico em Agropecuária, formada à época por 16 jovens. No entanto, no final de 2016, a então Associação Escola Família Agrícola dos Inhamuns (AEFADI), formada em 2008 para criar uma EFA em Tauá – Ceará, foi transformada na Associação Escola Família Agrícola Jaguaribana (AEFAJA), passando a ter nova diretoria e nova sede, desta vez em Tabuleiro do Norte, e passou a coordenar o processo de criação da EFA Jaguaribana. Esse processo, inicialmente, foi motivado e coordenado pela Comissão Pastoral da Terra (CPT) e foi envolvendo agricultores e agricultoras, assentados e assentadas da Reforma Agrária, lideranças comunitárias, agentes de pastoral, movimentos sociais, instituições de ensino e pesquisa, sindicatos e ONGs da região.

Em 2017, em uma Assembléia da AEFAJA, as/os participantes decidiram batizar a EFA com o nome de Zé Maria do Tomé, agricultor e liderança comunitária da localidade de Tomé, em Limoeiro do Norte, assassinado em 21 de abril de 2010, por lutar contra a pulverização aérea na Chapada do Apodi e defender os direitos dos agricultores e agricultoras da região. Mais do que um nome, Zé Maria do Tomé representa o projeto de vida que a EFA Jaguaribana assume cotidianamente.

Desde o início uma certeza permeava as mentes e os corações das pessoas envolvidas: a EFA deve ser um espaço de promoção da Educação Contextualizada, Educação do e no Campo, mas fundamentada nos princípios da Agroecologia, da Convivência com o Semiárido e da Educação Popular. Através da Pedagogia da Alternância a EFA se amplia, passando a ser uma escola de vivências múltiplas, seja na EFA em si, seja na comunidade em que a escola está inserida, a Comunidade dos Currais, em Tabuleiro do Norte, bem como nas comunidades vizinhas, nas comunidades dos educandos e educandas, nos espaços de atuação dos parceiros e nas pequenas propriedades dos agricultores e das agricultoras envolvidas com as atividades da EFA.

Em 2017 o Sr. Jesus Moreira de Andrade, ambientalista, natural e residente em Tabuleiro do Norte, doou à AEFAJA uma propriedade de 33 hectares, na Chapada do Apodi, comunidade de Currais de Cima, no município de Tabuleiro do Norte. Uma boa propriedade, bem localizada, mas à época, sem as condições necessárias de infraestrutura e água para a EFA começar suas atividades. Dessa forma, também o Sr. Jesus Moreira concedeu uma área no Parque Ecológico dos Currais, de sua propriedade, para que a EFA tivesse início em 2018. Foi feita uma concessão de uso do espaço para dois anos (2018-2019), com possibilidade de renovação. Em 2019 a EFA Jaguaribana iniciou sua 2ª Turma, constituída de 19 jovens. Já mais fortalecida, com diversas parcerias pedagógicas e técnicas firmadas, a EFA vai ganhando visibilidade e contribuindo com as lutas do povo camponês no Vale do Jaguaribe. Além das aulas ofertadas, várias oficinas acontecem na escola, capacitações realizadas por organizações parceiras, momentos de festa e confraternização, como a Festa da Colheita Camponesa e o Festival do Mungunzá. São constantes as visitas de pessoas e grupos, principalmente de professores e professoras, estudantes, ocasiões onde são realizadas rodas de conversa para a partilha da experiência que a EFA está construindo.

A AEFAJA participa ativamente de diversos espaços de articulação, formação e mobilização: compõe a Articulação no Semiárido Brasileiro (ASA), também como entidade-membro da Associação Programa Um Milhão de Cisternas para o Semiárido (AP1MC); participa do Fórum Cearense pela Vida no Semiárido, do Grupo de Trabalho de Sementes do mesmo e do Fórum Microrregional de Convivência com o Semiárido - Vale do Jaguaribe; compõe a Articulação das EFA's do Ceará e a Comissão Municipal de Convivência com o Semiárido - Tabuleiro do Norte; é associada à Agência Nacional de Assistência Técnica e Extensão Rural (ANATER) e compõe o Comitê da Sub-Bacia Hidrográfica do Médio Jaguaribe (CSBHMJ). Uma marca interessante e valiosa é o voluntariado de muitas pessoas na EFA, que conta com a contribuição de mulheres e homens que dedicam parte de seu tempo à escola. Em tempos de muitas dificuldades na mobilização de recursos financeiros, a coragem e a dedicação desses voluntários e voluntárias fazem o sonho de uma educação libertadora acontecer.

Thiago Valentim

Agente da Comissão Pastoral da Terra
Presidente da Associação Escola Família Agrícola Jaguaribana

história do milho

O milho (*Zea mays*) é um cereal amplamente cultivado pelo mundo, utilizado na alimentação humana e/ou ração animal, devido suas excelentes qualidades nutricionais e alto potencial produtivo, bem como para a geração de matérias-primas para a indústria. Segundo as evidências científicas, a domesticação desse cultivo data de há 7.300 anos no México. Seu nome, de origem indígena caribenha, significa "sustento da vida".

Na América do Sul o milho é cultivado há pelo menos 4.000 anos. Os índios americanos tinham o cereal como o principal ingrediente de sua dieta, plantando em montes, usando um sistema complexo de plantio que variava de acordo com sua espécie e uso. Deve-se destacar que existem tipos diferentes de milho, como o dentado, o duro, o macio ou farinhoso, o doce e o pipoca. Registra-se aproximadamente 150 espécies de milho, com grande diversidade de cor e formato dos grãos.

Com a modernização da agricultura, proposta pela Revolução Verde, o método de plantio sofre transformações, onde os campos são tomados por maquinário, implementos agrícolas, uso de sementes melhoradas e agrotóxicos. O plantio, antes tão diversificado, agora é substituído por plantações extensas de uma única espécie. Em consequência disso, muitas variedades consideradas crioulas foram sendo extintas no tempo e espaço. O milho é um dos alimentos mais nutritivos e versáteis que existem. É uma importante fonte energética para a alimentação humana. Cultivado em todo Brasil, tanto na agricultura familiar quanto nas grandes empresas agropecuárias, é a matéria-prima principal de vários pratos da culinária típica brasileira, como canjica, cuscuz, pamonhas, mungunzá, polenta, angu, mingaus, cremes, bolos, pipoca ou simplesmente cozido. Pode ser consumido diretamente como componente na indústria alimentícia e farmacêutica, na produção de óleos e de etanol. Atualmente, segundo dados da Embrapa, 70 a 80% do milho é utilizado na alimentação animal e 11% é consumido pela indústria, para diversos fins, ficando a menor parcela da produção destinada ao consumo humano. Podemos destacar o papel fundamental da agricultura familiar nesse último caso, visto que a mesma é responsável por produzir 70% dos alimentos consumidos diretamente pelas famílias brasileiras.



Mungunzá de Deuzirene (Bolo de Mungunzá)

Ingredientes:

1 pacote de mungunzá
3 xícaras de farinha de trigo
2 xícaras de açúcar
1 litro de leite
2 caixas de leite condensado
1 garrafinha de leite de coco
1 coco fresco
2 colheres de nata
sal à gosto

Modo de preparo:

Cozinha o mungunzá na água e sal. Cozido, passa aos poucos no liquidificador com o leite e o leite condensado, feito isso, mistura com o resto dos ingredientes em outro recipiente, coloca em fôrma untada e enfarinhada, assa em forno médio durante 60 minutos.

Porções:

50 fatias



Mungunzá de Ivone (Mungunzá com Leite)

Ingredientes:

1 pacote de mungunzá
sal a gosto

Modo de preparo:

Coloca o mungunzá de molho à noite, pela manhã lava e coloca-o para cozinhar na água e sal durante 45 minutos. Serve com leite a gosto.

Porções:

5 porções



Mungunzá de Anilda (Mungunzá Batido)

Ingredientes:

1 pacote de mungunzá
sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinha o mungunzá na água e sal numa panela normal e em fogão a lenha durante 2 horas, durante isso vai acrescentando água. Cozido, retira o caldo e coloca o mungunzá em outro recipiente, bate-o com colher de pau, depois alisa e umedece-o com o caldo.

Porções:

4 porções



Mungunzá de Maria (Mungunzá Batido)

Ingredientes:

2 litros de milho
3 litros de água
sal a gosto

Modo de preparo:

Pisa, peneira e lava o milho. Cozinha numa panela normal em fogão a lenha durante 3 horas. Depois disso deixa secar o caldo e bate o mungunzá.

Porções:

6 porções



Mungunzá de Filma (Mungunzá Doce)

Ingredientes:

1 pacote de mungunzá
sal a gosto
1 caixa de creme de leite
1 caixa de leite condensado
1 garrafinha de leite de coco
200 gramas de coco ralado

Modo de preparo:

Coloca o mungunzá de molho durante 1 hora, depois cozinha-o na água e sal numa panela de pressão. Cozido, retira todo o caldo, e acrescenta o creme de leite, o leite condensado, o leite de coco, mexe e coloca o coco ralado e deixa dar uma pequena fervura.

Porções:

5 porções



Mungunzá de Filma (Mungunzá com Amendoim e Canela)

Ingredientes:

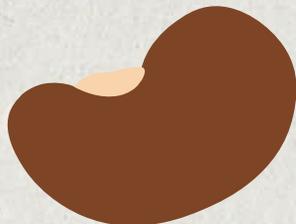
500 gramas de milho
2 caixas de leite condensado
300 gramas de coco ralado
300 gramas de amendoim
canela a gosto

Modo de preparo:

Cozinha o milho. Cozido, mistura com o resto dos ingredientes. O amendoim é triturado no liquidificador.

Porções:

5 porções





Mungunzá de Aldeniza (Mungunzá com Toucinho e Coco)

Ingredientes:

1 litro de milho
300 gramas de toucinho
2 cocos ralados
sal a gosto

Modo de preparo:

Coloca o milho para cozinhar na água e sal junto com o toucinho, quando estiver quase pronto acrescenta o coco. Ao servir fica a critério se retira o toucinho ou se machuca-o, caso queira sentir somente o gosto retira-o.

Porções:

4 porções

Mungunzá de Aldeniza (Mungunzá Doce)

Ingredientes:

2 pacotes de mungunzá
1 litro de água
sal a gosto
2 litros de leite
4 xícaras de açúcar
2 caixas de creme de leite
1 caixa de leite condensado

Modo de preparo:

Cozinha o mungunzá na água e sal junto com o leite e o açúcar, quando estiver pronto, quase enxuto, acrescenta o creme de leite e o leite condensado.

Porções:

10 porções

Mungunzá de Aldeniza (Mungunzá com Torresmos ou Ovos)

Ingredientes:

1 pacote de mungunzá
2 litros de água
sal a gosto

Modo de preparo:

Lava o milho e coloca-o para cozinhar na água e sal. Cozido, retira o caldo, coloca o mungunzá em outro recipiente, bate, alisa e corta-o. Serve com leite ou café, torresmos ou ovos.

Porções:

5 porções



Mungunzá de Vanuza (Mungunzá ao Leite)

Ingredientes:

1 pacote de mungunzá
2 litros de água
sal a gosto
leite a gosto

Modo de preparo:

Cozinha o mungunzá na água e sal, quando estiver fervendo acrescenta o leite aos poucos até ficar o caldo grosso.

Porções:

5 porções



Mungunzá de Evania (Mungunzá com Coalhada)

Ingredientes:

2 pacotes de mungunzá
5 litros de água
sal a gosto

Modo de preparo:

Coloca o mungunzá de molho durante 4 horas. Depois cozinha na água e sal durante 75 minutos. Serve com café e leite ou coalhada.

Porções:

4 porções



Mungunzá de Zé Muela (Mungunzá com Leite)

Ingredientes:

1 pacote de mungunzá
3 litros de água
sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinha o mungunzá na água e sal numa panela de pressão durante 75 minutos. Depois bate-o. Serve com leite.

Porções:

2 porções



Mungunzá de Ivrice (Mungunzá com Canela)

Ingredientes:

1 pacote de mungunzá
leite
1 caixa de leite condensado
1 caixa de creme de leite
1 pitada de canela

Modo de preparo:

Coloca o mungunzá de molho pela manhã. À tarde cozinha. Quando estiver secando acrescenta o leite e depois o restante dos ingredientes.

Porções:

4 porções



Mungunzá de Maria José (Mungunzá com Leite)

Ingredientes:

1 pacote de mungunzá
2 litros de água
sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinha o mungunzá na água e sal durante 2 horas em fogão a lenha. Serve com leite.

Porções:

4 porções



Mungunzá de Marluce (Mungunzá com Leite)

Ingredientes:

2 pacotes de mungunzá
4 litros de água
sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinha o mungunzá na água e sal numa panela de pressão, quando sentir o cheiro apaga o fogo, bate-o bem batidinho. Serve o mungunzá com Leite.

Porções:

10 porções



Mungunzá de Naide (Mungunzá com Rapa de Rapadura)

Ingredientes:

1 litro de milho
2 litros de água
sal a gosto
1 coco fresco

Modo de preparo:

Molha o milho e pisa-o com um pouco de sal para arrepiá-lo. Depois cozinha numa panela normal em fogo a lenha, baixo, durante 6 horas, colocando água aos poucos. Pronto, bate-o com colher de pau e retira o caldo. Acrescenta o coco. Bebe o caldo com leite. Serve o mungunzá com leite, ou ovos ou rapa de rapadura

Porções:

6 porções



Mungunzá de Nívio (Mungunzá com carne, Toucinho e Feijão)

Ingredientes:

800 gramas de milho
2 litros de água
sal a gosto

Modo de preparo:

Pisa, sacode, peneira e lava o milho, cozinha na água, quando estiver quase pronto acrescenta o sal. Serve com carne, toucinho e feijão.

Porções:

3 porções



Mungunzá de Baiana (Mungunzá Salgado)

Ingredientes:

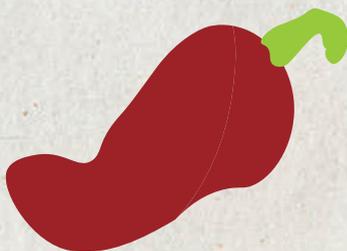
2 quilos de milho
5 litros de água
sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinha o milho na água em fogão a lenha, com tronco. Quando estiver quase pronto acrescenta o sal.

Porções:

11 porções





Mungunzá de Lourdinha (Mungunzá Salgado)

Ingredientes:

1 pacote de mungunzá
3 litros de água
sal a gosto

Modo de preparo:

Coloca o mungunzá de molho, cedo. Mais tarde cozinha em panela de pressão durante 40 minutos.

Porções:

3 porções



Mungunzá de Maria de Zé de Nelzinho (Mungunzá Doce)

Ingredientes:

2 pacotes de mungunzá
2 caixas de creme de leite
2 caixas de leite condensado
1 litro e meio de leite
sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinha o mungunzá na água e sal numa panela de pressão. Cozido, acrescenta o leite, ferve-o e depois acrescenta o restante dos ingredientes.

Porções:

7 porções



Mungunzá de Rita (Mungunzá com Leite)

Ingredientes:

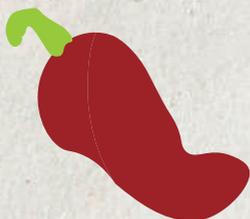
1 quilo e meio de milho
3 litros de água
sal a gosto

Modo de preparo:

Coloca o milho de molho e lava-o. Depois cozinha na água e sal. Cozido, passa-o no liquidificador e alisa-o. Serve com leite.

Porções:

4 porções



Mungunzá de Belecina (Mungunzá Salgado)

Ingredientes:

2 pacotes de mungunzá
sal a gosto
água

Modo de preparo:

Coloca o mungunzá de molho, lava bem lavadinho. Coloca-o numa panela de pressão, ferve-o e se a água não for suficiente acrescenta mais. Quando estiver quase pronto coloca o sal.

Porções:

4 porções



Mungunzá de Neném (Mungunzá com Leite)

Ingredientes:

1 pacote de mungunzá
água
sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinha o mungunzá na água e sal em uma panela de pressão durante 4 horas. Serve com leite.

Porções:

6 porções



Mungunzá de Izabel (Mungunzá Doce)

Ingredientes:

1 pacote de mungunzá
1 litro e meio de água
1 caixa de leite condensado
2 pacotes de coco ralado
2 copos de leite

Modo de preparo:

Coloca o mungunzá de molho pela manhã. Depois cozinha numa panela de pressão durante 2 horas. Cozido, retira metade do caldo e acrescenta o resto dos ingredientes.

Porções:

5 porções



Mungunzá de Maria do Carmo (Mungunzá com Café)

Ingredientes:

4 litros de milho
10 litros de água
sal a gosto

Modo de preparo:

Pisa e sacode o milho, depois coloca-o na água fervendo em fogão a lenha. Cozinha durante 4 horas. Cozido, coloca o sal e bate-o. Serve com café, rapadura.

Porções:

22 porções



Mungunzá de Maria do Carmo (Mungunzá Doce)

Ingredientes:

1 pacote de mungunzá
água
sal a gosto
1 caixa de leite condensado

Modo de preparo:

Cozinha o mungunzá numa panela de pressão, quando estiver quase cozido acrescenta o sal. Cozido, coloca o leite condensado.

Porções:

5 porções



Mungunzá de Luzirene (Mungunzá Doce)

Ingredientes:

1 pacote de mungunzá
1 litro de água
sal a gosto
1 caixa de leite condensado
1 caixa de creme de leite
1 garrafinha de coco
1 copo de leite

Modo de preparo:

Coloca o mungunzá de molho pela manhã, a tarde escorre-o. Cozinha na água e sal numa panela de pressão, próximo de cozinhar retira a água e coloca o leite, meia hora depois, cozido, acrescenta o leite de coco, o leite condensado e por último o creme de leite para deixá-lo cremoso.

Porções:

5 porções



Mungunzá de Raimunda (Mungunzá Salgado)

Ingredientes:

3 litros de milho
água
sal a gosto

Modo de preparo:

Pisa, sacode e lava o milho em três águas. Cozinha na água e sal em fogão a lenha durante 3 horas.

Porções:

8 porções



Mungunzá de Sebastiana (Mungunzá com Mocotó de Porco, Toucinho e Feijão)

Ingredientes:

1 litro de milho
4 litros de água
sal a gosto
mocotó de porco
toucinho
feijão



Modo de preparo:

Molha o milho e pisa. Cozinha juntamente com todos os outros ingredientes durante 3 horas em fogão a lenha.

Porções:

4 porções



29 RECEITAS DE MUGUNZÁ DO SERTÃO

Ilustrações

Ricardo Wagner

Diagramação

João Marcos Caetano e Alisson Chaves Matos

Revisão

Thiago Valentim Pinto Andrade e Naiara Kilvia Almeida de Araújo

Fotografias

Naiara Kilvia Almeida de Araújo

Textos

**Adelita Chaves Maia, Daniel de Souza Lemos, Naiara Kilvia Almeida de Araújo,
Renata Paula de Almeida Oliveira, Thiago Valentim Pinto Andrade,
agricultoras/es da Comunidade de Olho d'Água dos Currais**

REALIZAÇÃO



APOIO



FÓRUNS E REDES



PARCEIROS



APOIO INSTITUCIONAL



FUNDO DIOCESANO DE SOLIDARIEDADE
DIOCESE DE LIMOEIRO DO NORTE



ASSOCIAÇÃO
Escola
Família
Agrícola
Jaguaribana

Tabuleiro do Norte - CE - Brasil