



**RESPEITO**  
*não deve ter cor!*



# Mês da Consciência Negra

No dia 20 de novembro é celebrado o Dia da Consciência Negra. A data, instituída em 2011, homenageia a memória de Zumbi de Palmares, líder morto em 1695, símbolo de luta e resistência para os povos negros no Brasil.



Entre outras influências, a da cultura alimentar africana na culinária brasileira é inegável, particularmente no modo de preparar, temperar e combinar os alimentos, com variados ingredientes trazidos do continente africano. Como exemplo, podemos citar algumas dessas variedades utilizadas em nossa culinária como a banana, o coco, a pimenta malagueta, a abóbora, o quiabo, o azeite de dendê e a melancia.

A seguir deixamos um exemplo de receita que utiliza itens e combinações culinárias com influência africana:

## **Pãozinho de cará com rapadura**

### Ingredientes

500 g de farinha, 30 g de fermento biológico, 100 ml de leite, 130 g de cará espremido, 130 g de inhame espremido, 190 g de açúcar, 30 g de manteiga, 4 gemas, 1 pitada de sal, Açúcar de confeiteiro para polvilhar, Farinha e manteiga para untar, Rapadura picada em pedaços pequenos (+/- 1 cm).

### Como fazer

Cozinhe o inhame e o cará descascados em água por 30 minutos. Passe pelo espremedor, descarte as fibras e partes mais duras, pese e reserve os purês. Em uma tigela, misture o fermento, duas colheres de sopa de farinha, duas de açúcar e 50 ml do leite amornado. Cubra e deixe fermentar por 15 minutos, formando uma esponja. Misture todos os outros ingredientes secos numa tigela grande, acrescente a esponja seguida dos purês, dos ovos e da manteiga. Sove e adicione aos poucos o leite restante até o ponto de massa lisa, homogênea e que solta das mãos. Faça uma bola e deixe a massa descansar num recipiente coberto por 15 minutos (fundamental para a maciez). Depois divida a massa para rechear e bolear. Para rechear, pegue cada porção de massa e coloque um ou dois pedaços de rapadura fechando o pão em formato redondo. Em seguida, boleie com cuidado, deixando a parte fechada para baixo. Coloque os pãezinhos numa assadeira rasa untada com manteiga e farinha e deixe crescer em local sem corrente de ar até dobrar de tamanho (aproximadamente 30 minutos). Pré-aqueça o forno a 190 °C (médio-alto), polvilhe o açúcar de confeiteiro sobre os pães e leve para assar por aproximadamente 30 minutos ou até corar. Deixe esfriar em local morno.



**Fontes:** Nova Escola - <https://box.novaescola.org.br/etapa/1/educacao-infantil/caixa/216/sabores-e-temperos-africanos-para-criancas/conteudo/19938>

Portal Geledés - <https://www.geledes.org.br/influencia-da-cultura-africana-na-nossa-alimentacao/>