

# Antigas contribuições alimentares

A mesa contava agora, além dos quiabos, jilós, maxixes, taioba e a maniçoba com as couves, alfaces de vários tipos, repolhos, nabos, cebolas, pepino, espinafres, manjerona, mostardas, alecrim...

Havia também ervas medicinais como salsaparrilha, jalapa, cana fístula, malva e outras.



**Contribuição Africana** – alguns produtos agrícolas como inhame, amendoim, arruda (usada como proteção contra insetos) boldo e o coco da Bahia. Em pouco tempo os senhores – notadamente do Recôncavo Baiano entenderam a importância desses ingredientes e passaram a plantar inhames e bananas.

As palmeiras de dendê e o quiabo por exemplo estão entre as

contribuições africanas que mais se popularizaram aqui.

Entre as iguarias vendidas pelas escravas, cujos proventos voltavam aos seus senhores constam em relatos delícias como mingau de carimã, peixe assado, milho cozido em grãos, mugunzá, acaçá, moquecas de peixe enrolado em folhas, farinhas de castanha de caju açucaradas e aluá de arroz. Além de carnes preparadas de variadas maneiras: secas, na brasa, assada em braseiros ou escaldadas em rápida fervura.

Os doces eram igualmente variados e ricos: pé de moleque, arroz doce com canela, doce de coco ralado, rapadura, maués, bolo-preto...



**Contribuição Indígena** – os colonos de pequeno porte, faziam um intercâmbio de “tecnologias” como por exemplo: a técnica de tirar mel das colmeias amplamente dominada pelos índios, que ensinaram aos brancos a guardar os enxames em cabaças.



**Peixe: comida de indigentes** – tão pródigos e variados, os peixes eram, segundo o relato de Debret, considerados uma alimentação inferior, mas a dieta de farinha e peixe acabava frequentando também a mesa dos mais abastado. Quando, sem razão nos quartéis os soldados eram enviados para pescar. E as peixarias do Rio de Janeiro, anunciavam e vendiam mais de 60 variedades de peixes! Os mais apreciados eram cherne, cavala e anchovas, mas comiam-se também acaris, baiacus, arraias, acarás, ciobas, garoupas, surubins, piabinhas... além de ostras e ovas de várias espécies.

**Carne que dá no mato** – a caça era mais rara, mas complementava a mesa com carnes de codorna, macuco e perdiz – entre outras tantas aqui encontradas.

Não à toa, com o tempo, o cardápio de peixes/carne passou a ser mais apreciado e elaborado – posto que as carnes eram mais difíceis de encontrar e conservar.

Fonte \_ “Essa Gente Brasileira” Mary del Priore