

TEMIBI'U GUARANI

CULINÁRIA INDÍGENA

Ministério da Cultura, Folha de S.Paulo e Sicoob apresentam

TEMIBI'U GUARANI

CULINÁRIA INDÍGENA

ARA MIRIM YVOTY

Apoio cultural

Patrocínio

Apoio

Realização



INSTITUTO
FAMÍLIA GARRICELLO

FOLHA DE S. PAULO

SICOOB

Babel

Azza



escola
da
cidade

MINISTÉRIO DA
CULTURA



Griot
editora



Conselho Diretor IFB
Esquerda para direita: Luis Guggenberg, Vivi Lusvarghi, Luiz Alexandre Jr., Anderson Marsili, Luiz Henrique Marcon Neves. Sentados: Claudia Maia, Claudia Alexandre, Rubinho Barrichello (presidente), Fefo Barrichello (vice-presidente) e Estelita Thiele.

IFB 20 anos

O Instituto Família Barrichello (IFB), na plenitude dos seus 20 anos de existência, celebra a realização de *Tembi'ũ Guarani: Culinária Indígena* como um passo importante dentro do propósito de concretizar projetos que contribuam para o enfrentamento da fome no Brasil.

Ao longo da nossa trajetória, aprendemos que olhar para as comunidades tradicionais — indígenas e quilombolas — é também reconhecer que elas nos apontam caminhos possíveis para um futuro mais justo e sustentável, porque são territórios de conhecimento vivo, que nos ensinam diariamente sobre equilíbrio, coletividade, respeito à terra e às formas de existência que integram alimento, cultura e espiritualidade.

Este livro é mais do que um registro de receitas. É um testemunho de saberes ancestrais que precisam ser preservados, valorizados e compartilhados.

Ao apoiar essa iniciativa por meio do Projeto Karu, dentro do nosso compromisso com o Fome Zero Integral e Sustentável, reafirmamos a importância de ouvir, aprender e caminhar juntos.

Acreditamos que ultrapassar a fome é um desafio coletivo. Exige escuta, parceria e muitas mãos trabalhando em conjunto.

Não se trata apenas de garantir alimento, mas de fortalecer sistemas alimentares que respeitem as identidades, os territórios e os modos de vida de cada povo.

Seguimos comprometidos com esse propósito, certos de que iniciativas como essa, que celebram o bem-viver, aproximam-nos de um Brasil mais justo, solidário e sustentável.

Instituto Família Barrichello

Agosto, 2026

Instituto Família Barrichello e as ações pelo Fome Zero e o Desenvolvimento Sustentável

Desde 2006, o **Instituto Família Barrichello – IFB**, criado pelo piloto Rubens Barrichello, beneficiou direta e indiretamente mais de 20 mil famílias por meio de projetos voltados ao esporte e atividades educacionais e de lazer, destinado a crianças, jovens e idosos, por meio de núcleos de atendimento e convênios com prefeituras. Em 2022, após a crise sanitária provocada pela pandemia de covid-19, o IFB recebeu da Nike do Brasil um prêmio de reconhecimento pelo trabalho desenvolvido em diversas comunidades vulneráveis.

Segurança alimentar e bem-viver: novos desafios

O IFB, que sempre teve como missão resgatar valores humanos e combater as desigualdades e a exclusão social por meio do esporte, do brincar e da assistência social, ampliou sua frente de trabalho em 2024, atento à necessidade de atender ao apelo global e contribuir com mais um dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030, estabelecidos pela Organização das Nações Unidas – ONU: o ODS 2 – Fome Zero e Agricultura Sustentável, que, até então, não havia recebido atenção direta dos programas oferecidos.

Ao reposicionar as experiências de sucesso, o IFB passa a direcionar sua atuação para o segundo maior desafio mundial, a erradicação da fome, incentivando boas práticas de agricultura familiar e sustentável para além de 2030. Para isso, promove ações de assistência social, segurança alimentar e nutricional, voluntariado, comunitarismo, autossustentabilidade, sociabilidade e combate à pobreza, à miséria e à fome, beneficiando comunidades tradicionais, indígenas e quilombolas no Brasil, em alinhamento com o ODS 2.

Criado pela ONU em 2015, o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 2 tem como propósito enfrentar o problema da fome extrema e da desnutrição global. A proposta do ODS 2 está ligada ao combate à fome e má nutrição e à garantia de que toda a população, especialmente as crianças, tenha acesso a alimentos nutritivos e suficientes durante o ano todo. Para que a meta global de eliminar a fome seja alcançada até 2030, o objetivo prevê o fortalecimento da agricultura sustentável, com incentivo à agricultura familiar, ampliação do acesso à terra, à tecnologia e aos mercados, além de ações que favoreçam a produção de alimentos de forma mais justa e contínua.

O IFB visa à aceleração do desenvolvimento sustentável global, compartilhando os melhores resultados e buscando a transformação integral de todos os agentes participantes desta missão, que está para além da mitigação da fome. Buscamos criar um mundo onde a agricultura seja vista como uma atividade sustentável e respeitosa com o meio ambiente e onde as comunidades locais tenham a capacidade de prosperar por conta própria, usufruindo do direito à memória, à ancestralidade e à vida, a partir de sua visão de mundo.

Acreditamos que estamos pavimentando o caminho para um futuro mais justo, saudável e equitativo para todos.

Projeto Karu e Projeto Aquilombar

Os **Projeto Karu** e **Projeto Aquilombar**, desenvolvidos para valorização de culturas locais e desenvolvimento sustentável de comunidades indígenas e quilombolas, entendendo, acima de tudo, a necessidade de atuar na segurança alimentar de coletividades que já mantêm formas de vida relacionadas com o manejo sustentável da terra, com boas práticas de plantio, que garantem a manutenção de tradições locais, expressões culturais, educação, saúde, esporte e lazer, que consequentemente, asseguram o bem-viver integral.



Quilombo Ivoporunduva



Tekoa Pyau 2024



Aldeia Tupinambá
Farinhada das Mulheres 2025



Aldeia Takari

O Karu e o Aquilombar apoiam, desenvolvem e contribuem para o aprimoramento, capacitação, compartilhamento e desenvolvimento técnico e tecnológico de boas práticas de agricultura familiar, sustentável e de segurança alimentar, promovendo a economia criativa em comunidades tradicionais reconhecidas como territórios indígenas e quilombolas.

As ações são realizadas por meio de Termo de Parceria, representação, intermediação, apoio e patrocínio.

Os seis eixos multidisciplinares de atendimento social são:

Eixo 1 – Programa Casas de Farinha, Agricultura Familiar e Sustentável

Eixo 2 – Programa Saúde e Bem-estar - Prevenção de Saúde

Eixo 3 – Programa Pesquisa, Educação e Aproveitamento Escolar

Eixo 4 – Programa Esportes, Brincadeiras e Memória

Eixo 5 – Programa Cultura, Memória e Tradição

Eixo 6 – Programa Economia Criativa e Sustentável

Unidades atendidas

Projeto Aquilombar: Quilombo Ivaporunduva (Vale do Ribeira - SP)

Projeto Karu: Tekoá Pyaú (Pico do Jaraguá - SP) e Aldeia Tupinambá Serra do Padeiro (sul da Bahia).

Acesse o site: www.institutofamiliabarrichello.org.br

Siga o IFB no Instagram: @institutofamiliabarrichello

PREFÁCIO

Tembi'u Guarani: Culinária Indígena nasce como um gesto que visa celebrar memórias que não podem ser apagadas. Mais do que um livro de receitas, representa um território de saberes que precisa guardar e compartilhar práticas alimentares ancestrais do povo guarani, reafirmando a profunda relação entre alimento e cultura.

Organizado por Ara Mirim Yvoty, da comunidade Tekoá Pyau, localizada na zona oeste de São Paulo, este livro reúne 25 receitas — ilustradas com belas imagens — com modos de preparo e conhecimentos que atravessam gerações e foram preservados pela oralidade e pela vivência comunitária.

Assim, amplia nossa visão sobre a importância infinita de um alimento, pois mostra que a comida para os povos tradicionais está repleta de saberes que alimentam não apenas o corpo, mas também a identidade, a autonomia e o pertencimento à terra.

Tembi'u Guarani: Culinária Indígena é uma iniciativa que integra o Projeto Karu, desenvolvido pelo Instituto Família Barrichello, que desde 2024 reposicionou sua atuação social para o combate à fome com o Projeto Fome Zero Integral e Sustentável — compreendendo a alimentação como direito humano, prática cultural e expressão de soberania dos povos.

Nele, você é convidado a compreender que cozinhar, aqui, é também um modo de manter viva a relação com a terra, com os ancestrais e com o coletivo, mas que pode inspirar outras tantas comunidades a registrarem e compartilharem suas próprias tradições alimentares.

Espero que este livro seja partilha e fonte de conhecimento para muitos lugares e aponte novos caminhos contra a miséria e a fome no Brasil.

Claudia Alexandre
Jornalista e pesquisadora acadêmica
Coordenadora geral do projeto

AGUYJEVETE, PAVÊ'I!

Xerery ma Nhandepy Ara Mirim Yvoty. Xee ma xerekoa tekoa Takuari, São Paulo py. Ambaëapo nhomboë apy. Xee ma kovaë tembi'u regua ambopara pavê'i oexaxe vae pe, kovaë tembiapo ma iporã ete nhandevy kuery pavê pe, nhamombaraeteve agua, nanhamokanhỹ agua nhanerembi'u nhandereko pygua, nhandera'y kuery, nhaneramyminõ kuery oikuaa agua ajapo. Xee ma xeramõi kuery ha'i guigua reve aka-kuaa vaekue vy ambojy kuaa pa rei, xekyrĩ vy mbaëmõ ombojy ramõ amaẽ rã aikovy, xeramõi, xejaryi kuery haẽ gui xeretarã kuery re haẽ ramõ xemboë vaekue ajapo agua. Haẽ ramĩ aikuaa ambojy agua Mbeju, Mbyta, Avaxi ku'i, Mbojape, Kaguijy amboae-mboae guive aikuaa. Kovaë kuaxia re amoĩ tembi'u ete'i regua haẽ amoĩ avi tembi'u xexy regua kuery ombojy vae guive amoĩ kovaë kuaxia re.

Ymã ramõ nhaneramõi kuery kuaxia para re'ỹ ae arandua omoĩ. Ayvu rupi omboaxa oexauka aỹ peve ae haẽ vae ojeapo ramõ jepe aỹ gui ramõ kuaxia re nhamoĩ ma aỹ guikue ramõ kuaxia para jaikuaa vae memẽ rei ma nhande kuaai ramõ aeja kuaxia para re kovaë ayvu para tembi'u regua. Iparaa ma jurua py meme rei.

APRESENTAÇÃO

Ara Mirim Yvoty, Mbya guarani, mora na aldeia *Takuari*, em São Paulo, é graduada em Letras com pós-graduação em Supervisão e Orientação Educacional e atua como professora, ativista e defensora dos direitos territoriais dos povos originários.

Os antepassados Mbya guaranis não tinham o hábito de registrar seus conhecimentos por escrito. Mas hoje esse registro é muito importante para que sua cultura e história sejam transmitidas para as próximas gerações, preservando sua identidade e tradições.

Este livro foi pensado nas futuras gerações da comunidade Mbya guarani para fortalecer sua alimentação tradicional. Aqui são apresentados alimentos que foram adaptados para a alimentação do nosso dia a dia e receitas que Ara Mirim Yvoty aprendeu olhando seus avós, mãe, tias, sogra e parentes fazerem. Hoje as prepara para sua família ou para outras pessoas, principalmente para suas filhas.



SUMÁRIO

Povos guaranis e a alimentação

- Conexão com a natureza, 18
- Saúde do corpo e da alma, 19
- Ingredientes típicos, 20
- Restrições alimentares, 22
- Pratos tradicionais, 23
- Bebidas típicas, 24

Receitas

Pratos

- Avaxi ku'i, 30
- Guaimĩ'i nambi (com feijão), 32
- Guaimĩ'i nambi (com frango), 33
- Jopara (com arroz), 36
- Jopara (com canjica), 38
- Kājica xo'o vaka rokue reve, 40
- Kirera uru oka reve, 42
- Mandi'õ komanda reve, 44

- Mandi'õ rykue, 46
- Mandi'õ uru reve, 48
- Mandi'õ xo'o reve, 50
- Mbaipy, 52
- Mbaipy avaxiky guigua, 53
- Mbeju, 54
- Mbyta, 56
- Pakova aky uru oka reve, 58
- Pakova aky xyryry, 60
- Pira rykue'i, 62
- Reviro, 64
- Uru oka jeju reve, 66
- Xipa, 68
- Xo'o canjica reve, 70
- Xu'ũ pira mimõi reve, 72

Bebidas

- Pindo'á guapytã, 76
- Yy reẽ ka'a guigua, 78

Glossário, 85



A cosmologia guarani encanta a vida com sabedoria e visão.

Nhanderu Tenondegua, o Deus criador, fez tudo nesta terra — chamada de *Yvyrupa* — com sua sabedoria divina e amor infinito. Através dela, criou tudo o que vemos, principalmente os *tembi'u upi*, os alimentos. Ele nos ensinou que, antes de consumi-los, devemos purificá-los com a fumaça sagrada *tataxĩna*.

Durante essa criação, também determinou o que se podia ou não comer. Com seu *petýgua*, um cachimbo, utilizou a *tataxĩna* para gerar o *avaxi ete'i*, o milho verdadeiro, na palma da sua mão, dando nomes para cada tipo.

Nhamandu Tenondegua também gerou a palmeira-azul, o símbolo de *Yvyrupa*. *Pindo ete'i/jerivá*, a palmeira, é um elemento importante para os Mbya guaranis e tem significado simbólico, representando a conexão com a terra e a natureza.

Por Timóteo Vera - Tupã Popygua

O milho (*avaxi ete’i*)

Desde o princípio da humanidade, as sementes acompanham a caminhada das comunidades tradicionais. Por isso, sua história está intimamente associada à do povo guarani. De fato, podemos dizer que a diversidade cultural sempre interagiu através do tempo de maneira dinâmica com a diversidade biológica.

Na cultura Mbya guarani, guardar sementes, em especial as do milho verdadeiro, tem um significado importante, pois é um alimento físico e espiritual. Além de servir de diversas formas na base alimentar da comunidade, está relacionado a um dos mais importantes ritos religiosos que acontecem anualmente nas aldeias guarani: o *Nhemongarai*, para que sejam atribuídos os nomes às crianças.

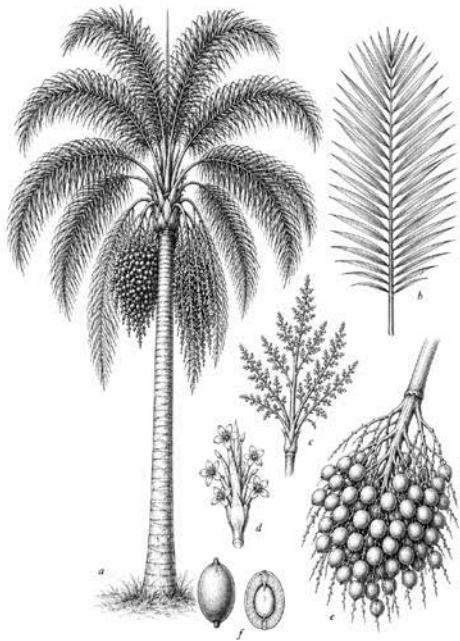
Dentre esses elementos, está o *mbojape*, um alimento assado nas cinzas de uma fogueira, que só pode ser feito com sementes de milho guarani. Por isso, comer desse milho fortalece não somente o corpo de cada indivíduo, mas também o corpo da comunidade como um todo.

Nesse sentido, o cultivo do *avaxi ete’i* é indispensável para a manutenção das tradições guarani, assim como a manutenção dos sistemas de cultivo está intimamente relacionada à função religiosa e social.

As espigas de milho guarani são armazenadas no interior de suas próprias casas, onde sempre é destinado um local para o fogo, que se mantém aceso dia e noite. Elas ficam sobre a fumaça da fogueira, penduradas próximas ao teto das casas. Depois que os cultivares já foram selecionados, os grãos são mantidos dentro da cabaça (*hy’aka*) ou as espigas são mantidas perto da fogueira até o próximo ano agrícola.

Não estamos preocupados em plantar em grande quantidade, em produzir grandes roças, mas sim em perpetuar as plantas verdadeiras da cultura, criadas por *Nhanderu Tenonde*.

A palmeira (*pindo ete’i* / *jerivá*)



Palmeira ou Jerivá
(*Pindo Hovy*)

A bebida dos frutos do jerivá, chamados de *guapytã*, é um alimento tradicional da dieta dos guaranis. Para os Mbya guarani, a palmeira tem uma importância sagrada, espiritual, cosmogônica e cosmológica.

Os Mbya guaranis valorizam a palmeira por sua importância na sobrevivência e na identidade cultural. O jerivá possui diversas utilidades, sendo aproveitado por inteiro. Do tronco, são coletados os escaravelhos (*yxó*) — consumidos crus, assados ou fritos, muitas vezes acompanhados de farinha de milho — e os frutos, cujo endosperma serve de alimen-

to, assim como a polpa, consumida *in natura* e utilizada para a preparação da bebida *guapytã rykue*.

SAÚDE DO CORPO E DA ALMA

Para os Mbya guaranis, o alimento é uma dádiva do criador. A escolha da terra e o tempo certo de plantar, de colher e de celebrar

não separam o que é do corpo daquilo que é do espírito. O conhecimento tradicional sobre alimentação e sobre os alimentos tradicionais — como milho, mandioca e batata-doce — é essencial para cada fase vivida pelo povo guarani. Cada alimento tem a sua história e a sua simbologia da terra até a mesa.

INGREDIENTES TÍPICOS

Os Mbya guaranis utilizam ingredientes frescos e naturais, muitos dos quais são cultivados ou colhidos na floresta. Os mais comuns são:

Mandioca
Base da alimentação, usada em diversas preparações, podendo ser cozida, frita, com carnes de caça, com feijão, com arroz e com mingau.

Avaxi (milho)
Junto ao *jety* (batata-doce), *pindo ruã* (semelhante ao palmito), *mandi'ò* ou *yvy oko* (mandioca) e *manduvi* (amendoim), constitui ingrediente essencial, consumido cozido, assado, sem sal, em forma de canjica, pamonha, bebida tradicional *kaguyjy* e outras iguarias.

Avaxi ete
Popularmente conhecido no Brasil como “milho cateto” ou “milho saboró”. Para os Mbya guaranis, ele é a flor da terra, possuindo grande importância prática e simbólica na manutenção do *nhandereko*. Além de ser alimento, ele também agrega uma característica marcante da agricultura ou horticultura Mbya guarani: a circulação de sementes e ramas entre as aldeias.

Peixes e caças
Fonte de proteína, frequentemente consumidos grelhados ou assados.

Frutas nativas
Como a guabiroba, jabuticaba, jerivá e outras, são consumidas frescas ou em sucos.

Komanda (feijão)
Base da alimentação, usada em diversas preparações: com canjica, mandioca, fubá, arroz e caldo. Inclui vários tipos de feijão e outros alimentos do grupo das leguminosas — como ervilha, lentilha e grão-de-bico. As leguminosas são fontes de proteína, fibras, vitaminas do complexo B e minerais, como ferro, zinco e cálcio, importantes para o crescimento e desenvolvimento saudável. É a leguminosa mais consumida no Brasil. Quando os portugueses chegaram ao Brasil, já era um velho conhecido dos indígenas, principalmente o *komanda xaĩ*, o feijão-de-corda.
Seu preparo pode ser demorado, e uma maneira de abreviar esse tempo é lavar os grãos e deixá-los de molho por algumas horas antes do cozimento.

Pindo ruã
Broto ou miolo comestível de jerivá. Não é alimento do dia a dia, mas, em ocasiões de festa, está sempre presente. Come-se cozido ou cru, com mel de *jataí*. Experimente também cru e sem mel, é maravilhoso! Mas, com mel, fica melhor ainda, acredite.
O escaravelho que dá no tronco do jerivá derrubado é gorduroso, tem sabor de coco e é consumido pelos Mbya guaranis.

RESTRIÇÕES ALIMENTARES

22

As restrições alimentares são regras conhecidas na comunidade para evitar futuros problemas de saúde dos jovens e das crianças. Quando se faz ou vai fazer a primeira colheita do milho ou de qualquer outro produto da roça e das frutíferas, é importante consultar os mais velhos para que eles possam acompanhar e levar na *opy* (casa de reza) antes de comer, de modo que esses produtos sejam consagrados com a fumaça do *petỹgua*. Se não receber a fumaça, o alimento pode causar mal-estar físico ou espiritual.

Além disso, há situações em que certos tipos de alimentos precisam ser evitados. Alguns alimentos tanto as meninas quanto os meninos não devem comer.

A abóbora moranga (*kuarapepẽ*), por exemplo, não deve ser consumida por mulheres ou homens, adolescentes e crianças, segundo a tradição, pois pode provocar problemas futuramente. Esse tipo específico de abóbora pode causar cólicas graves em crianças e adolescentes, e grávidas podem ter problemas na gestação.

Os guaranis conhecem batatas-doce de diversas cores e conservam uma restrição específica para a batata-roxa, que não deve ser consumida por jovens e crianças, pois provoca cegueira. Segundo a tradição, esse efeito é lento. Por isso, os pais não a recomendam para seus filhos. Apenas pessoas com mais de 40 anos podem comer. Assim como o inhame, que só pode ser consumido pelos mais velhos.

23

PRATOS TRADICIONAIS

Kavure

Massa enrolada em uma vareta e assada na fogueira com carnes, peixes e mel.

Mbojape

Bolinho de farinha de milho assado entre as cinzas e a brasa.

Avaxi ku’i

Milho debulhado e torrado, socado no pilão.

Ka’i repoxi

Milho socado no pilão e hidratado, assado na taquara. Come-se com carnes de caça, peixes e mel.

Jopara

Feito de feijão com arroz ou de feijão com canjica.

Mbyta

Bolinho feito de milho-verde e cozido na brasa na folha de caeté (*peguao*). Come-se com peixes, carnes de caça e mel.

Yvyoko

Mandioca cozida ou assada na brasa, com carne da sua preferência ou com arroz.

Jety

Batata-doce cozida, assada na brasa ou frita.

Hu' i xi
Farofa de milho.

Mbeju
Feito de farinha de milho e assado na frigideira.

BEBIDAS TÍPICAS

Mel (*Eí*)
Vários tipos de mel que, misturados com água, fazem um delicioso refresco gelado.

Pindo'á guapytã
Suco da fruta do jerivá colhida do pé, feito com água gelada (veja a receita na página 76).



RECEITAS

A culinária Mbya guarani é rica em tradições e sabores que refletem a conexão profunda desse povo com a natureza e revelam a essência da cultura guarani.

Alguns alimentos foram adaptados às preparações em relação aos temperos ou ingredientes, mas o sabor é seu diferencial.



PRATOS



AVAXIKU'I

Milho torrado

30

Preparo

Milho torrado na panela com as cinzas de uma fogueira. Utiliza-se um pilão para moer os grãos de milho e fazer a farinha de milho, conhecida pelos Juruá como fubá.



GUAIMĨ'INAMBI

Massa de farinha de trigo com feijão

Rende 5 ou mais porções

Ingredientes

4 xícaras de chá de feijão-preto ou feijão-carioca
1 cebola
2 dentes de alho
250 g de farinha de trigo
Sal e azeite a gosto
Coentro ou orégano
Cheiro-verde

Modo de preparo

Passo 1:

1. Sove até obter uma massa compacta e consistente, o suficiente para formar bolinhas.
2. Deixe a massa descansar por 15 minutos.
3. Amasse as bolinhas com as mãos, fazendo um formato de disco (aproximadamente 10 bolinhas).

Passo 2:

1. Enquanto isso, cozinhe o feijão.
2. Quando estiver cozido, adicione temperos da sua preferência.

Passo 3:

1. Adicione as bolinhas ao caldo de feijão e vá despedaçando, mexendo delicadamente para evitar que grudem.
2. Cozinhe em fogo baixo até as massas ficarem macias, mas firmes. Sirva.

32

33

GUAIMĨ'INAMBI

Massa de trigo com frango

Rende 5 ou mais porções

Ingredientes

1 peito de frango com osso
1 cebola
2 dentes de alho
250 g de farinha de trigo
Sal e azeite a gosto
Coentro ou orégano
Cheiro-verde

Modo de preparo

Passo 1:

1. Coloque o peito de frango com osso em uma panela com água.
2. Adicione a cebola e o alho.
3. Adicione o sal e deixe ferver para que os sabores se misturem.

Passo 2:

1. Em um recipiente, misture a farinha de trigo com uma pitada de sal e um pouco do caldo do frango ainda quente, colocando aos poucos para umedecer a mistura.
2. Sove até obter uma massa compacta e consistente, o suficiente para formar bolinhas.
3. Deixe a massa descansar por 15 minutos.
4. Amasse as bolinhas com as mãos, fazendo um formato de disco (aproximadamente 10 bolinhas).

continua >

Passo 3:

1. Adicione os discos ao caldo com frango e vá despedaçando, mexendo delicadamente para evitar que grudem. Para o caldo ficar mais grosso, esfarele farinha de trigo.
2. Cozinhe em fogo baixo até as massas ficarem macias, mas firmes.

Passo 4 (o toque final - opcional):

1. Antes de retirar a sopa do fogo, adicione coentro fresco ou orégano para dar um sabor extra.
2. Deixe descansar alguns minutos e sirva.



Rende 7 ou mais porções

Ingredientes

3 ½ xícaras de chá de arroz branco
1 ½ xícara de chá de feijão-preto ou feijão-carioca
250 g de músculo bovino (opcional)
2 cebolas
2 colheres de sopa de óleo
Sal a gosto

Modo de preparo

1. Deixe o feijão de molho por 12 horas.
2. Jogue fora a água do molho e lave o feijão.
3. Caso queira adicionar a carne, corte a carne e a cebola em cubos pequenos.
4. Coloque o óleo em uma panela de pressão e doure a cebola.
5. Adicione a carne e o sal e frite até dourar.
6. Cubra a carne com água e cozinhe na pressão por 30 minutos.
7. Desligue o fogo, abra a panela e coloque o feijão e água três dedos acima do feijão.
8. Cozinhe na pressão por mais 10 minutos.
9. Acrescente o arroz cru na panela e adicione água para formar o caldo da *jopara*.
10. Deixe cozinhar na panela aberta por 10 minutos ou até o arroz estar cozido.
11. Opcional o uso de cheiro verde.



Canjica com feijão

Rende 20 porções

Ingredientes

500 g de canjica amarela ou branca
500 g de feijão-preto
500 g de costelinhas de porco (opcional)
5 dentes de alho
Sal a gosto
Temperos do seu gosto

Modo de preparo

1. Deixe a canjica de molho de um dia para o outro.
2. No dia seguinte, em uma panela, coloque a canjica para cozinhar até que fique macia.
3. Em outra panela, coloque o feijão para cozinhar o feijão com sal e temperos da sua preferência.
4. Quando estiver quase cozinhando, junte tudo em uma panela e verifique o sal.
5. Deixe cozinhando por 15 minutos ou mais, até o feijão estar cozido.
6. A carne é opcional. Se quiser, adicione-a no preparo.



Canjica com carne bovina

Rende 7 ou mais porções

Ingredientes

12 ½ xícaras de chá de canjica amarela ou branca

250 g de músculo bovino em cubos

1 cebola

Até 9 colheres de chá rasas de sal

Até 9 colheres de sopa de óleo de soja

Temperos do seu gosto

Modo de preparo

1. Deixe a canjica de molho de um dia para o outro.
2. Cozinhe a canjica separadamente.
3. Frite a carne com o óleo e a cebola.
4. Adicione a canjica cozida à carne.
5. Cubra com água o suficiente para que a preparação fique com consistência de uma sopa espessa.
6. Se preferir, pode liquidificar a canjica (milho).



KIRERA URU OKA REVE

Canjiquinha com frango caipira

42

Rende 6 porções

Ingredientes

1 copo de canjiquinha
2 L de água
1 frango caipira limpo
1 cebola média picada
2 dentes de alho amassados
2 colheres de sopa de óleo
Coentro
Temperos do seu gosto

Modo de preparo

1. Coloque a canjiquinha de molho por 2 horas e lave a cada meia hora.
2. Cozinhe a canjiquinha separada em 1½ litro de água.
3. Acrescente mais água para cozinhar bem por, pelo menos, meia hora.
4. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma panela grande e doure o alho e a cebola. Refogue bem.
5. Acrescente ½ litro de água e cozinhe por 15 minutos ou até que a galinha esteja bem cozida.
6. Misture a canjiquinha cozida e o coentro e deixe no fogo por mais 2 minutos.
7. Retire do fogo, acrescente a cebolinha e sirva quente.



MANDI'O KOMANDA REVE

44

Mandioca com feijão

Rende 5 porções

Ingredientes

3 xícaras de chá de feijão-preto ou feijão-carioca
5 xícaras de chá de água
100 g de mandioca
Sal a gosto
Temperos do seu gosto

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o feijão e deixe cozinhar por 25 minutos ou mais.
2. Depois que o feijão estiver cozido, adicione a mandioca descascada e picada em pedaços pequenos.
3. Coloque a água e deixe cozinhar até a mandioca ficar molinha. Sirva.



MANDI'O RYKUE

Caldo de mandioca

Rende 6 porções

Ingredientes

350 g de mandioca sem casca ou 6 pedaços pequenos

Sal a gosto

Modo de preparo

1. Lave a mandioca em água corrente e pique em pedaços pequenos.
2. Em uma panela de pressão, coloque a mandioca picada e o sal e cubra com água.
3. Leve para cozinhar na pressão por 30 minutos.
4. Retire da pressão e amasse parte da mandioca, deixando pedaços bem pequenos.
5. Cozinhe na panela aberta até formar um caldo grosso, mexendo para não grudar no fundo da panela.
6. Acrescente temperos ou mistura da sua preferência.

46



MANDI'O URU REVE

Mandioca com frango

Rende 4 ou mais porções

Ingredientes

1 kg de coxa e sobrecoxa de frango

½ kg de mandioca

1 cebola

Alho

Sal ao gosto

Temperos do seu gosto

Modo de preparo

1. Tempere o frango um dia antes.
2. Em uma panela, coloque o frango e mexa até dourar.
3. Adicione 2 copos de água e a mandioca crua.
4. Deixe cozinhar por 10 minutos.
5. Abra a panela e veja se o frango e a mandioca já estão cozidos. Se não estiverem, deixe cozinhar por mais alguns minutos.
6. Apague o fogo e está pronto um delicioso frango com mandioca.



MANDI'O XO'O REVE

Carne com mandioca

Rende 7 porções

Ingredientes

500 g de acém bovino ou suíno

500 g de mandioca

Sal a gosto

1 cebola inteira

4 dentes de alho

Cheiro-verde

Temperos do seu gosto

Modo de preparo

1. Em uma panela de pressão, coloque a carne com todos os ingredientes, menos a mandioca e o cheiro-verde.
2. Frite um pouco e verifique o sal.
3. Cubra com água e tampe a panela.
4. Cozinhe por 20 minutos depois de pegar pressão e desligue.
5. Acrescente a mandioca, complete com água se necessário e tampe.
6. Deixe de 25 a 30 minutos, até a mandioca ficar macia.

50



MBAIꞮ

Polenta

Rende 5 porções

Ingredientes

350 g ou ½ peito de frango com ou sem osso
2 colheres de sopa de óleo
2 cebolas picadas
Temperos do seu gosto

Modo de preparo

1. Em uma panela de pressão, cozinhe o frango com 2 xícaras de água e o óleo por cerca de 30 minutos.
2. Espere sair a pressão, destampe a panela, adicione 2 ou mais xícaras de água e coloque em uma panela maior (se a panela de pressão for grande, cozinhe nela mesmo).
3. Vá adicionando o fubá já umedecido com água na panela junto à carne, misturando bem com uma colher de pau.
4. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, por cerca de 25 minutos.
5. Espere ficar morno e se sirva.

52

53

MBAIꞮ AVAXIKY GUIGUA

Sopinha de milho

Rende 6 porções

Ingredientes

250 g de milho-verde natural debulhado
250 g de filé de peito de frango em cubos
2 colheres de sopa de óleo de soja
Temperos do seu gosto
750 mL de água (ou o triplo da quantidade de milho)
Sal a gosto

Modo de preparo

1. Lave o milho-verde em água corrente, triture no liquidificador e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma panela e frite o frango com o sal até dourar e começar a desmanchar.
3. Adicione o milho-verde triturado ao frango, refogue em fogo baixo, raspando sempre o fundo da panela.
4. Quando começar a dourar a massa do milho no fundo da panela, adicione a água e raspe até soltar toda a raspa.
5. Tampe e deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando.



MIBETU

Beiju

Rende 4 porções

Ingredientes

2 xícaras de chá de fubá
½ xícara de chá de água

Modo de preparo

1. Molhe um pouco o fubá com a água e reserve.
2. Aqueça a frigideira e, em seguida, espalhe o fubá.
3. Pressione com uma colher até que fique com uma espessura fina.
4. Vire a massa na frigideira e, quando estiver cozida, retire.

Sirva com peixe, carne ou mel.



Rende 5 ou mais porções

Ingredientes

Milho ralado

Folhas de caeté (*peguaio*) ou palha do milho

Modo de preparo

1. Forre uma panela com as folhas de caeté ou palha de milho e colo que o milho ralado.
2. Cubra com mais folhas e feche bem a panela para não cair cinzas na massa.
3. Acenda o fogo em cima da panela, deixe brasa por cima do preparo e espere a massa endurecer. A brasa dá um sabor especial.
4. Se for feito com palha de milho, pode ser assado embaixo das cinzas quentes com as brasas.



PAKOVA AKY URU OKA REVE

Banana-nanica verde com galinha caipira

58

Rende 6 ou mais porções

Ingredientes

1 penca de banana-nanica verde
2 L de água
1 galinha caipira limpa
1 cebola média picada
2 dentes de alho amassados
2 colheres de sopa de óleo
Temperos do seu gosto

Modo de preparo

1. Descasque as bananas, corte em rodela e reserve.
2. Em uma panela, aqueça o óleo, a cebola e o alho para cozinhar a galinha.
3. Cozinhe até dourar.
4. Acrescente ½ litro de água ou mais e cozinhe por 25 minutos.
5. Depois desses 25 minutos, coloque as bananas cortadas junto ao frango.
6. Deixe cozinhar por mais 15 minutos.
7. Sirva em seguida.



Banana-nanica verde frita

Rende 6 porções

Ingredientes

1 penca de banana-nanica verde
Óleo para fritar
Sal a gosto

Modo de preparo

1. Descasque as bananas e corte em fatias ou em rodela.
2. Aqueça o óleo em uma panela funda. A temperatura ideal para fritar varia entre 190,5 °C e 204 °C. Deve haver óleo suficiente para cobrir as bananas.
3. Coloque as bananas no óleo quente, tomando cuidado para não colocar muitas de uma vez, assim vai evitar que grudem.
4. Frite até que as bananas fiquem douradas.
5. Retire as bananas do óleo e coloque-as sobre papel toalha para retirar o excesso de óleo.
6. Polvilhe sal e sirva mornas ou frias.



PIRA NYKUE'I

Caldo de peixe

Rende 5 ou mais porções

Ingredientes

1 kg de peixe fresco (tilápia ou outro peixe de sua preferência)
2 cebolas médias picadas
3 dentes de alho amassados
2 tomates maduros picados
1 pimentão verde picado
Coentro fresco a gosto
Sal a gosto

Modo de preparo

1. Limpe e corte o peixe em pedaços grandes.
2. Em uma panela, refogue a cebola e o alho até dourarem.
3. Adicione os tomates e o pimentão e refogue.
4. Coloque os pedaços de peixe na panela, tempere com sal e cubra com água.
5. Cozinhe em fogo médio até que o peixe esteja macio.
6. Finalize com coentro fresco e sirva quente.



REVIRO

Farofa de trigo

Rende 4 porções

Ingredientes

400 g de farinha de trigo
1 colher de chá de sal
1 copo de água
Óleo para fritar

Modo de preparo

1. Em uma tigela, coloque a farinha de trigo e o sal.
2. Adicione a água aos poucos e misture bem.
3. Em uma panela, adicione um pouco de óleo.
4. Quando estiver quente, coloque a massa, deixe fritar e vire.
5. Utilize um garfo para socar a massa até virar farofa.

Fica bom com feijão, carnes ou peixe. Vai bem também com um cafezinho ou com chá.



URUKA JETI REVE

Frango com broto de palmito

Rende 5 ou 6 porções

Ingredientes

1 vidro de pupunha em conserva ou pupunha fresca
400 g ou 1 frango caipira inteiro
1 ou 2 cebolas cortadas em rodela
2 ou 3 colheres de chá de óleo
2 ou 3 dentes de alho
1 ou ½ litro de água
Temperos do seu gosto

Modo de preparo

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho.
2. Corte o frango em pedaços e coloque na panela até ficarem bem douradinhos.
3. Acrescente a água e deixe os pedaços de frango cozinharem.
4. Quando estiverem quase macios, junte um tantão de miolo de palmito cru picado e deixe cozinhando com o frango por mais alguns minutos.
5. Se quiser, utilize os temperos da sua preferência no preparo.
6. Quando o frango estiver macio, é só servir.

Cozinhar na fogueira dá ao caldo um sabor sensacional de defumado. Fica delicioso!



XIPA

Chipa

68

Rende 6 ou mais porções

Ingredientes

300 g de farinha de trigo
150 mL de água (pode-se adicionar mais aos poucos, se necessário)
4 g de sal (aproximadamente $\frac{1}{4}$ de colher de sopa)
3 g de fermento químico (aproximadamente $\frac{1}{3}$ de colher de sopa)
Óleo para fritar

Modo de preparo

1. Misture os ingredientes até formar uma massa homogênea, sem muito trabalho para que não crie rede de glúten.
2. Se necessário, adicione mais água, até a massa não grudar mais nas mãos.
3. Forme uma bola, cubra a massa com pano e deixe descansar por cerca de 10 minutos.
4. Corte a massa em partes iguais e faça bolinhas.
5. Amassar as bolinhas com as mãos até formar um disco com mais ou menos 1 cm de espessura.
6. Deixe descansar na borda da bacia.
7. Aqueça o óleo a 180 °C. Quando borbulhar, está pronto para fritar.
8. Frite bem os dois lados sem queimar. Escorra e sirva.

Pode ser consumido puro, da forma tradicional, ou com chá ou café.



XO'O CANJICA REVE

Canjica com carne suína

70

Rende 7 ou mais porções

Ingredientes

12 ½ xícaras de chá de canjica amarela ou branca

250 g de músculo suíno em cubos

1 cebola

Até 9 colheres de chá rasas de sal

Até 9 colheres de sopa de óleo de soja

Temperos do seu gosto

Modo de preparo

1. Deixe a canjica de molho de um dia para o outro.
2. Cozinhe a canjica separadamente.
3. Frite a carne com o óleo e a cebola.
4. Adicione a canjica cozida à carne.
5. Cubra com água o suficiente para que a preparação fique com consistência de uma sopa espessa.
6. Se preferir, pode liquidificar a canjica (milho).



XU'Ũ PIRA MIMÕI REVE

Banana-nanica verde com peixes

Rende 6 porções

Ingredientes

6 pescadas de sua preferência limpas
3 dentes de alho socados
6 bananas-nanicas
5 xícaras de chá de água
Óleo
Temperos do seu gosto
Sal a gosto

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque um pouco de óleo para refogar o alho.
2. Adicione 4 ou 5 xícaras de água e deixe ferver.
3. Coloque as pescadas na água fervente por 30 minutos.
4. Em uma outra panela, coloque as bananas com 3 xícaras de água.
5. Deixe no fogo até ficarem molinhas.

Montagem do prato

Disponha uma pescada cozida em cada prato e coloque o caldo com a banana já amassada. Sirva.



BEIDAS



PINDO'Á GUAPYTÃ

Suco de jerivá

Rende 5 ou mais porções

Ingredientes

Fruta do jerivá maduro
Água gelada

Modo de preparo

1. Soque a fruta do jerivá madura no pilão.
2. Quando estiver bem cremosa, retire e coloque em um refratário ou em uma bacia.
3. Deixe descansar no sol por 20 minutos.
4. Misture com água bem gelada e coe se quiser.



YV RE'Ê KA'A GUIGUA

Chá de erva-mate

Rende 5 ou mais porções

Ingredientes

3 pedaços de carvão
6 colheres de sobremesa de açúcar
6 colheres de sopa de erva-mate
1 L de água

Modo de preparo

1. Coloque o carvão para queimar na churrasqueira.
2. Enquanto isso, coloque a água para ferver.
3. Acrescente a erva-mate e o açúcar em uma panela e misture os dois.
4. Coloque o carvão na panela e mexa bem até que o açúcar seja queimado.
5. Acrescente a água fervida na panela e mexa tudo por 2 minutos.
6. Coe o líquido todo e sirva em seguida.
7. No preparo para apenas uma pessoa, é só acrescentar 1 ou 2 colheres de açúcar e 1 colher de erva-mate em uma xícara de chá.

O tradicional é feito na fogueira para poder obter o carvão no preparo do chá.







GLOSSÁRIO

Andai - Abóbora
Avaxi - Milho
Eí - Mel
Guapytã - Fruta do jerivá
Hy'akua - Cabaça
Tajá - Inhame
Jejy - Palmito
Jety - Batata-doce
Juky - Sal
Ka'a - Erva-mate
Karo - Copo
Komanda - Feijão
Kuarapepẽ - Abóbora-moranga
Kuxa - Colher
Kuxa rakua - Garfo
Mbeju - Beiju
Mbojape - Pãozinho de milho
Mbyta - Pamonha
Nhandy - Óleo
Oja - Panela
Pakova - Banana
Peguao - Caeté
Pindo - Palmeira
Pindo ru'ã - Broto ou miolo de jerivá
Pira - Peixe
Täpyĩ - Carvão
Uru oka - Galinha caipira
Xo'ò - Carnes
Yvy oko - Mandioca
Yy- Água

© 2026 Ara MirimYvoty
Todos os direitos reservados.
É proibida a reprodução total ou parcial desta obra, por qualquer meio,
sem autorização prévia por escrito da editora.

Realização
Instituto Família Barrichello
Projeto Karu IFB – Fome Zero Integral e Agricultura Sustentável

Organizadora
Ara Mirim Yvoty (Fabiana)

Tradução
Ara Mirim Yvoty

Coordenação geral do projeto
Claudia Alexandre

Assessoria técnica
Luiz Henrique Marcon Neves
Claudia Pereira Maia
Rubiah A. Moura
Tuany M. Marafante

Coordenação editorial e produção gráfica
Heloisa Vanconcellos

Pesquisa
Claudia Alexandre
Claudia Pereira Maia
Rubiah A. de Moura

Preparação de originais
Entrepalavras Produção de Textos
Catarina Bollos

Revisão
Catarina Bollos
Claudia Alexandre
Januária Cristina Alves

Fotografia
Eduardo Sardinha

Projeto gráfico e diagramação
Cj31

Finalização
Douglas Kenji Watanabe

Tipografia guarani
Lucas Duailibe

Audiovisual
Terra Preta Produções

Impressão
Leograf

Assessoria de comunicação e acessibilidade
Central de Comunicação e Eventos

Assessoria de imprensa
Si Comunicação

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
Y94t	Yvoty, Ara Mirim. Tembi'u Guarani: culinária indígena / Ara Mirim Yvoty. – 1. ed. – São Paulo, SP: Editora Griot, 2026. 88 p. : il. color. ; 21 x 21 cm Edição bilíngue. ISBN 978-85-68472-22-4 1. Culinária indígena – Guarani. 2. Cultura alimentar – Povos tradicionais. 3. Gastronomia. I. Título. CDD 641.59
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422	

Esta obra foi composta nas fontes Minion Pro e Guarani para o Instituto Família Barrichello pelo Cj31 e
impressa em papel Pólen® Bold 90 g/m² na Leograf,
em junho de 2026.