



FOTO: ARQUIVO / AG PARÁ

# Guardiães do mangue

Parte da vivência das mulheres que vivem e trabalham em reservas extrativistas na costa paraense é documentada pela campanha Mães do Mangue e pelo livro de receitas Cozinha da Maré

## VIVÊNCIA

### Cintia Magno

**F**ormando mais de 390 mil hectares, inseridos na maior e mais preservada área de manguezais do mundo, os mangues do Pará guardam muito mais do que os frutos que garantem o alimento e o sustento de cerca de 17 mil famílias, mas também a cultura e o conhecimento tradicional resguardados pelas mãos de mulheres que vivem e trabalham em reservas extrativistas na costa paraense. Parte de toda essa vivência das chamadas guardiães do mangue é documentada pela campanha Mães do Mangue e pelo livro de receitas Cozinha da Maré, promovidos por organizações não governamentais como forma de dar protagonismo às mulheres que têm o ecossistema como lugar de pertencimento, reforçando ações de cuidado com os manguezais.

A relação de proximidade com o mangue é tamanha, que Patrícia Farias Ribeiro, 46 anos, não consegue recordar a primeira vez que se viu em meio ao ecossistema. Moradora da comunidade do Pesqueiro, na Resex Marinha de Soure, Patrícia tem a vida rodeada por mar, mangue e igarapés. "Eu nasci rodeada do mangue, então essa relação vem do berço, o mangue vem do berço e até hoje nós estamos nessa relação, entranhados nas raízes do mangue. Eu não consigo lembrar da primeira vez que entrei no mangue porque eu sempre vivi no mangue. Sempre me vi pegando esse caranguejo".

A sabedoria de que do mangue seria possível retirar o alimento e o sustento foi repassada a Patrícia ainda por seus pais. Quando ela veio ao mundo, seus pais já tinham como profissão a pesca dos frutos que o mangue dá, fazendo do ecossistema o seu principal meio de sustento. Com o passar dos anos, ela mesma se viu seguindo a mesma profissão que, ainda hoje, garante o sustento de 89% dos moradores que vivem dentro da Resex Mar Soure.

"O mangue dá muito sustento. Aqui nós vivemos disso, do camarão, do caranguejo e do turu", conta. "O turu dá totalmente do mangue, do mangue caído. O mangue cai, apodrece e dá o turu. O caranguejo sempre deu do mangue. Todo dia eu tiro caranguejo".

Com uma riqueza grande de produtos proporcionados pelo manguezal, a lida de quem sobre-



FOTO: DIVULGAÇÃO

vive da pesca no mangue se adapta de acordo com a safra. Patrícia conta que quando é a safra do peixe, é do peixe que os extrativistas tiram o sustento, no período do caranguejo, o sustento também passa a ser dele.

"Quando chega o defeso a gente para porque o caranguejo sai do mangue para desovar na água, na praia. Mês de fevereiro, março e abril ele está assim na praia e é proibido pegar. Nesse período ele desova e poucos retornam para o mangue, muitos morrem porque está no defeso, na piracema que a gente chama", explica. "Nessa época a gente dá essa parada para quando acabar o defeso, a gente retornar de novo. A gente sempre viveu nisso. Eu sobrevivo do mangue e o mangue sempre teve essa relação com as mulheres. Elas sempre vão para o mangue, sempre estão no mangue e vão passando essa cultura de mãe para filho, para os netos".

A tradição e a cultura repassada para as novas gerações são ou-

tro frutos que emanam do solo fértil dos manguezais. Para além do alimento e do sustento para o corpo, é do ecossistema que também são extraídas lições, cultura, tradições, identidade, histórias de encantarias. Antes que se adentre o mangue, Patrícia ensina, é preciso pedir licença.

"Todo mundo que entra no mangue, pede licença. Tem caranguejeiro que tem muita lenda, que conta muita história de vezes que não pediu licença e acabou entrando num local e saindo em outro, ficou o dia todo ou a noite toda no mangue", remora. "Nós temos uma pessoa na minha comunidade que a gente passou a noite procurando e ele não encontrava a saída do mangue porque estava encantado. Não conseguia sair".

## PATRIMÔNIO

Obedecendo o respeito que o mangue cobra de quem adentra suas águas, a retribuição vem em forma de fartura. Dos sabo-

res retirados do mangue, Patrícia encontrou a inspiração para criar a receita da Sopa de Mariscos, uma das que integram o e-book de receitas Cozinha da Maré, realizado a partir da Campanha MÃes do Mangue e disponibilizado gratuitamente.

Assim como a própria relação que mantém com o mangue, Patrícia lembra que a ideia da receita chegou a ela da maneira mais natural. "Eu saía para a feira e levava várias panelas. Levava panela de sopa de camarão, levava panela de sopa de turu, sopa de siri, sopa de caranguejo. Aí eu pensei em fazer essa junção de mariscos", lembra. "Eu pensei 'vou fazer só uma panelada', formei a Sopa de Mariscos e, graças a Deus, deu certo. Todo mundo aprovou. Vendo nas feiras e no final de ano também vendo muito porque tem o Réveillon na praia. Vendemos na cuia para não usar o descartável".

Bastante apreciada por quem visita a Comunidade do Pesqueiro durante as festas de final de ano, os protagonistas da Sopa de Mariscos são os que figuram nas mesas dos moradores da Resex Marinha de Soure diariamente. "São esses produtos que fazem parte da nossa alimentação. A gente consome, assim, 10% de carne ou de frango, muito pouco mesmo. O nosso consumo maior mesmo são os nossos mariscos", conta. "É uma sobrevivência nossa, aqui, o mangue. Pena que os nossos produtos ainda são pouco vistos nas mesas das outras pessoas. O mangue é vida, para nós é vida. Enquanto ele tiver vida, nossa vida também existe".

Além da receita de Patrícia, o e-book documenta o patrimônio alimentar nativo dos manguezais amazônicos através dos saberes e as tradições de outras mulheres de 12 Reservas Extrativistas do Pará. Com o objetivo de reforçar a importância desse ecossistema para o mundo, a campanha também incluiu a realização de minidocumentários e peças informativas que têm como protagonistas as mulheres que vivem e trabalham nos manguezais, ao mesmo tempo em que aponta soluções sustentáveis para o cuidado com os manguezais.

A campanha MÃes do Mangue é uma realização da Purpose Brasil, da Rare Brasil, da Associação dos Usuários das Reservas Extrativistas Marinhas e Costeiras e da Confrem Brasil, com apoio do Ame o Tucunduba, ClimaInfo, Conservação Internacional, Instituto Manguezal, Instituto Nova Amazônia, Instituto Peabiru, Liga das Mulheres pelo Oceano, Oceana e Toró - Gastronomia Sustentável; com coordenação local da Sorella Conteúdo.

## COZINHA DA MARÉ

- O e-book Cozinha da Maré reúne 24 receitas compartilhadas por mulheres extrativistas dos manguezais da costa paraense e pode ser baixado gratuitamente no site <https://maesdomangue.com.br>.

- No endereço também é possível acompanhar os quatro minidocumentários que contam com depoimentos de mulheres sobre temas como proteção ambiental, relações de gênero, construções identitárias e culturais e a conexão ancestral com os mangues.

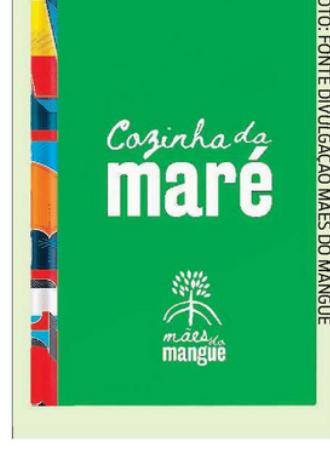


FOTO: FONTE DIVULGAÇÃO/MAES DO MANGUE

## MANGUES

- Com 390 mil hectares de mangue em seu território, o Pará é o segundo estado brasileiro com a maior área de mangues, sendo responsável por 27,9% dos mangues do Brasil.

- Em primeiro lugar está o Maranhão, que acumula 505 mil hectares de manguezais, o equivalente a 36,1% dos mangues brasileiros.

- Somente no Estado do Pará, cerca de 17 mil famílias vivem em reservas extrativistas com manguezais.

**Fonte:** Atlas dos Manguezais do Brasil – Ministério do Meio Ambiente, através do Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio). Ano 2018.

## SOPA DE MARISCOS

### POR PATRÍCIA FARIAS

#### INGREDIENTES

- 200g de camarão descascado (reserve a cabeça)
- 100ml de água
- 200g de turu cozido e picado
- 200g de polpa de caranguejo
- 3 dentes de alho
- 2 cebolas médias picadas
- 1kg de mandioca descascada ou batata
- 1 maço de cheiro-verde
- ½ maço de chicória
- Suco de 1 limão
- Pimenta a gosto
- Sal

#### MODO DE PREPARO

##### TEMPO DE PREPARO: 1 hora

- Serve 8 pessoas
- 1- Cozinhe a cabeça do camarão com a água. Bata no liquidificador e coe. Reserve.
  - 2- Cozinhe a mandioca com água e sal até amolecer. Coe a mandioca e amasse com garfo. Reserve.
  - 3- Refogue a cebola e o alho. Junte a polpa de caranguejo e o caldo do camarão.
  - 4- Acrescente o cheiro-verde e a chicória.
  - 5- Adicione o purê de mandioca para engrossar.
  - 6- Após ferver, adicione o camarão e depois o turu.
  - 7- Finalize com o suco de limão e pimenta a gosto.