



TUTU OR NOT TUTU?

Antropofagia culinário-performativa ou receitas para
alimentar-se da arte

Júlia Campbell

Tania Alice

Thallita Flor



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Campbell, Júlia

Tutu or not tutu? [livro eletrônico] :
antropofagia culinário-performativo ou receitas
para alimentar-se de arte / Júlia Campbell, Tania
Alice, Thallita Flor. -- 1. ed. -- Rio de Janeiro :
Ed. das Autoras, 2022.

PDF.

ISBN 978-65-00-58949-8

1. Culinária afro-brasileira 2. Cultura
afro-brasileira 3. Cultura indígena 4. Performance
(Arte) 5. Receitas culinárias I. Alice, Tania. II.
Flor, Thallita. III. Título.

22-139385

CDD-641.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Receitas culinárias 641.5

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129



*Esse livro é dedicado aos nossos
amores humanos e peludos - eles
sabem quem são.*

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	03
ARROZ DOCE.....	07
VATAPÁ DE PÃO.....	09
FEIJÃO FRADINHO.....	11
QUIABO.....	13
PIPOCA.....	15
AIPIM.....	17
COLORAU.....	19
FOLHA DE BANANEIRA.....	21
ABOBORA.....	23
CAPIM LIMÃO.....	25
AUTORAS.....	27

TUTU OR NOT TUTU?

Antropofagia culinário-performativa ou receitas para alimentar-se de arte

Um dos marcos do Modernismo tem sido o *Manifesto Antropófago* de Oswald de Andrade. Nele, o autor propõe “deglutir” o legado cultural europeu e “digeri-lo” para poder, a partir dessa absorção, configurar uma arte brasileira. Junto com o espírito da Semana de 22, o Manifesto inaugura um momento de valorização da produção artística nacional.

Este projeto, concebido por mim no ano de 2022 na UNIRIO e que conta com a participação das artistas Julia Campbell e Thallita Flor, dialoga com essa ideia da absorção das influências externas a partir de duas linguagens artísticas que se entrecruzam: a performance – que teve como uma de suas origens os experimentos do Futurismo europeu, que também serviu de inspiração para a Semana de 22 - e a arte culinária.

As duas formas artísticas sempre seguiram padrões estéticos impostos pelos Estados-Unidos e a Europa: na escolha das temáticas, dos ingredientes/materiais, e na escolha do formato estético final.

Em seu livro *Radicante – por uma estética da globalização* (2009), o crítico de arte Nicolas Bourriaud mostra o quanto a linguagem artística contemporânea considerada universal é uma linguagem propagada pelos padrões norte-americanos e europeus, enquanto que outras culturas devem produzir um diferencial “exótico” em relação a essas normas consideradas referência no mercado da arte internacional.

Para a experimentação artística, tomamos por ponto de partida dez alimentos da natureza oriundos da diáspora africana ou da cultura indígena, como mandioca, jaca, quiabo, azeite de dendê, folha de bananeira, entre outros. Na contramão de um projeto colonizador que propaga o extermínio de determinados modos de viver, o projeto pretende valorizar os alimentos fundadores da nossa alimentação por meio da arte.

Colocados como principais ingredientes na criação de receitas inventivas que os envolvem, os alimentos constituem os elementos centrais das fotoperformances, que pretendem apresentá-los de forma criativa, suscitando um olhar novo sobre eles e reinventando, assim, nossa relação com eles.

Outra vertente importante do projeto é o fato dele veicular uma visão antiespecista, propondo receitas exclusivamente veganas. Sabemos que a crise sanitária atual é uma crise antes de tudo ecológica, da qual não haverá saída senão por meio de um cultivo de cuidados com o meio animal e vegetal.

Por esse motivo, precisamos urgentemente reinventar nossa relação com os nossos parceiros animais neste planeta, entendendo que precisamos inventar outras formas de relação e de parceria do que a exploração cruel que estamos realizando e que se intensificou nas últimas décadas.

Para poder alcançar um número significativo de pessoas, o projeto como um todo destina-se também ao desenvolvimento de um produto artístico destinado a gerar benefícios para a população:

um e-book disponibilizado gratuitamente que reúne receitas e fotoperformances criadas e apresentadas nesta exposição.

Por meio da valorização de um elo com a natureza e da possibilidade de alimentar-se bem a baixo custo, atuando assim no eixo ambiental, da saúde pública além da criação artística e formação humana e cultural, afirmamos no nosso trabalho artístico os valores de uma arte sustentável que se inscreve dentro de uma perspectiva de poéticas do cuidado que seguem uma ecológica, cuidando de si, do outro, e do meio ambiente e tornando-se assim sustentável em todos os sentidos.

Que a degustação seja tão prazerosa quanto a criação.

Bom apetite.

Tania Alice – artista proponente / Coletivo Performers sem Fronteiras

Julia Campbell e Thallita Flor – artistas bolsistas de iniciação artística e cultural

ARROZ DOCE

Ingredientes da terra:

- 1 xícara e meia de arroz
- 2 xícaras e meia de água
- Cascas de uma laranja
- 8 xícaras de leite de coco
- 2 canela em pau
- Açúcar a gosto
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe o arroz na água junto das cascas da laranja e da canela em pau. Quando os grãos tiverem quase macios, retire as cascas da laranja e a canela em pau, coloque o leite de coco junto do açúcar e mexa bem, deixando ferver por uns 10 a 15 minutos.

Quando o arroz tiver bem cremoso e macio, é porque está pronto. Polvilhe a canela por cima e sirva!

Pode ser consumido quente ou frio.



VATAPÁ DE PÃO

Ingredientes:

- 8 pães franceses amanhecido
- 1 e 1/2 litro de leite de coco
- 1 cebola grande picada
- 1 tomate picado
- 50g de castanha de caju picada
- 50g de amendoim picado
- 2 pimentas de cheiro picadas
- Coentro a gosto
- Azeite de dendê a gosto

Modo de preparo:

Despedace os pães, coloque-os em uma bacia e adicione o leite. Deixe descansar até amolecer bem;

Em seguida, bata o pão embebido com leite de coco no liquidificador sem a adição de água, pois queremos obter uma textura cremosa não tão líquida.

Em uma panela, coloque um pouco de azeite de dendê e refogue a cebola e o tomate. Depois que estiver bem apurado, coloque a pimenta, o amendoim e a castanha e refogue por mais alguns minutos. Em seguida, acrescente o pão batido no liquidificador e deixe cozinhar até pegar mais consistência. Bote mais azeite de dendê pra dar mais cor e mais sabor, deixe ferver e finalize com coentro.



HAMBÚRGUER DE FEIJÃO FRADINHO

Ingredientes:

- 300g de feijão fradinho
 - 1 cebola
 - 4 dentes de alho
 - 1 limão
- páprica defumada em pó
 - cominho em pó
- pimenta do reino preta em pó
 - coentro fresco
- farinha de trigo e farinha de mandioca
 - óleo vegetal
- azeite de dendê
 - sal a gosto

Modo de preparo:

Deixe o feijão fradinho de molho por umas 6h a 8h até que saia todos os fitatos dos grãos e cozinhe por cerca de 20 minutos, até que fiquem macios e não moles demais.

Numa panela doure o alho picado com a cebola e os temperos secos. Misture numa vasilha o feijão fradinho cozido e escorrido, junto do refogado e esmague com as mãos até virar uma massa homogênea. Coloque sal, coentro fresco e coloque um pouco de farinha de trigo, farinha de mandioca e óleo vegetal para dar liga ao hambúrguer. Não existe uma quantidade exata, vai sentindo a massa, lembrando que não pode ficar muito seca.

Quando a massa tiver num ponto bom, modele os hambúrgueres e frite numa frigideira com azeite de dendê. Sirva como preferir!



CARURU DE QUIABO

Ingredientes:

- 700g de quiabo
- 1 punhado de castanha de caju e amendoim sem pele
- 1 cebola média
- 5 dentes de alho picado
- 400ml de leite de coco
 - 1 limão
- 150ml de azeite de dendê
- 1 pimenta dedo de moça
- 1 punhado de coentro
 - sal a gosto

Modo de preparo:

Corte o quiabo em rodela bem fininhas, pique a cebola, o alho, a pimenta dedo de moça, e triture grosseiramente na faca a castanha e o amendoim.

Em uma panela coloque azeite de dendê e deixe o alho, a pimenta e a cebola refogarem. Depois de um minutinho, adicione a castanha de caju junto do amendoim e torre. Em seguida, coloque o quiabo, sal e refogue bem. Coloque leite de coco e deixe cozinhar até o quiabo ficar macio. Coloque mais um fio de azeite de dendê se necessário, coentro picadinho e umas gotas de limão.



PIPOCA NO DENDÊ

Ingredientes:

- 300g de Milho pra pipoca
- 10 colheres de azeite de dendê
- Páprica doce à gosto
- Sal à gosto

Modo de preparo:

Coloque azeite de dendê numa panela e espere esquentar. Assim que o óleo ficar quente, coloque o milho pra pipoca e não pare de mexer. Vá fazendo movimentos circulares até o primeiro milho estourar. Tampe a panela e sacuda na altura do fogo enquanto vai estourando para não queimar o fundo.

Assim que terminar de estourar desligue o fogo e tempere imediatamente a pipoca com sal e páprica doce à gosto.



PURÊ DE AIPIM

Ingredientes:

- 1kg de aipim
- 1 cebola média
- 1/2 cabeça de alho picado
- 1 limão
- pimenta do reino a gosto
- cominho a gosto
- azeite de oliva a gosto
- sal a gosto

Modo de preparo:

Descasque o aipim, corte em pedaços pequenos e cozinha até ficar bem macio. Guarde a água do cozimento e amasse o aipim ainda quente até ficar o mais liso possível. Em uma panela refogue com azeite de oliva o alho e quando começar a dourar acrescente a cebola. Depois de alguns segundos coloque o aipim amassado com sal, cominho e pimenta do reino a gosto. Acrescente água do cozimento aos poucos até ficar na textura desejada. Ajuste o sal se necessário e finalize com azeite e limão.



ARROZ COM COLORAU

Ingredientes:

- 500g de arroz já cozido
 - 1 cebola média
 - 1/2 cabeça de alho picado
 - 1/2 limão
- 100g de milho verde cozido
- 100g de ervilha cozida
- 50g de azeitona verde
- cheiro verde a gosto
- pimenta do reino a gosto
 - colorau a gosto
- azeite de oliva a gosto
 - sal a gosto

Modo de preparo:

A receita fica mais interessante quando se usa o arroz velho da geladeira, mas você pode cozinhar também o seu arroz na hora. Em uma panela doure o alho e a cebola, coloque um pouco de colorau, em seguida o arroz. Misture bem e acrescente o milho, a azeitona e a ervilha. Finaliza com cheiro verde, pimenta do reino, um fio de azeite e umas gotinhas de limão.



RIRI

Ingredientes:

- mandioca a gosto
- folhas de bananeira

Modo de preparo:

Pegue a mandioca e lave bem para tirar toda a terra, em seguida raspe a faca nela para tirar o restante dos resíduos e limpar a casca mais profundamente (isso irá tirar parte da casca). Em seguida, rale a mandioca com casca e tudo e esprema com as mãos até retirar todo o líquido.

Passe a folha de bananeira no fogo para amolecer e conseguir fazer pacotinhos. Molde a massa de mandioca e faça bolinhos, coloque na folha de bananeira e feche com um barbante ou fitas de folha da própria bananeira.

Coloque pra cozinhar em água fervendo, apenas o suficiente para cobrir e espere secar. Coloque mais água até a altura dos pacotes e espere secar novamente e está pronto, sirva com o acampamento que preferir



QUIBEBE DE ABÓBORA

Ingredientes:

- 1kg de abóbora (qualquer tipo)
- 5 dentes de alho
- 1/2 cebola
- azeite a gosto
- sal a gosto
- cheiro verde a gosto
- pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Descasque a abóbora, retire as sementes e corte ela em pedaços pequenos. As cascas podem ser congeladas para fazer caldo de legumes e as sementes podem ser torradas para comer como snack.

Numa panela, coloque um pouco de azeite e refogue o alho picado, juntamente da cebola picada. Depois que estiver bem dourado, acrescente a abóbora, sal e pimenta do reino a gosto, e refogue por alguns minutos. Deixe em fogo baixo e tampe a panela para que a abóbora cozinhe no próprio vapor. Conforme for cozinhando, ela vai desmanchando. Amasse com a colher os pedaços de abóbora que restarem e coloque um pouco de água se quiser uma consistência mais líquida. Finaliza com cheiro verde e um fio de azeite.



AZEITE DE CAPIM LIMÃO

Ingredientes:

- 400ml de azeite extra virgem
- capim limão a gosto

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o azeite com um pouquinho de capim limão. Guarde numa garrafa essa mistura com umas folhas rasgadas de capim limão cobertas pelo azeite..





Tania Alice sonha com uma revolução dos afetos pela performance e pretende performar até que isso aconteça. Performer e fundadora do Coletivo Performers sem Fronteiras, ela trabalha como artista-pesquisadora e professora na Graduação e na Pós-Graduação da UNIRIO. Diretora do Grupo de Pesquisa “Práticas Performativas contemporâneas” (CNPq), ela desenvolve um projeto de pesquisa sobre poéticas do cuidado e arte em tempos de crise. Terapeuta do trauma, instrutora de Yoga do Riso e autora de diversos livros e artigos sobre performance, ela realiza projetos artísticos participativos e relacionais em camas, cozinhas, espaços urbanos, universidades, florestas, chuveiros, redes e até mesmo em teatros e galerias do mundo inteiro com pessoas, animais e árvores. Neste projeto, ela cuidou da concepção, redação e direção do projeto, bem como do acompanhamento das bolsistas.



Júlia é atriz e pesquisadora. Graduanda em atuação Cênica pela UNIRIO. Vem trilhando seu percurso artístico desde muito nova. É bailarina e tem uma paixão enorme pelos estudos do corpo do ator.

Se descobrindo na performance, "saMÃEbaias" é sua primeira performance autobiográfica. Estudou Teatro também em Teatro Della Corte - Itália e é integrante do Grupo Frito onde pesquisa absurdo.

Foi responsável pela edição e criação das artes nesse projeto. Além de artistas, também é filha, irmã, namorada... A arte é incansável e sempre busca suas respostas nela.



Thallita Flor é atriz desde 2010 e graduanda em artes cênicas na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). É palhaça e produtora desde 2016 na Companhia Mala de Mão, professora de Teatro na cidade de Niterói e no projeto de extensão "Teatro e Enclausuramento", no Instituto Penal Evaristo de Moraes em São Cristóvão, no Rio de Janeiro. Além de lecionar numa penitenciária, pesquisa o encarceramento em massa de pessoas negras, através do seu trabalho artístico. Tem como linguagem a arte de rua e periférica, além de Cabarés e espaços alternativos, desde semáforos até escolas. É artista atuante no Fórum de Circo Niterói e na Câmara Setorial de Teatro e Circo onde se tornou Conselheira de Cultura em 2021.

Atua também no ramo cultural da gastronomia, onde é chef de cozinha do Banana Buffet, o primeiro buffet 100% vegetal do estado do Rio de Janeiro. Estuda as influências e contribuições do continente africano para a gastronomia brasileira e valoriza os ingredientes que vem da terra, destacando a importância da autonomia alimentar e uma comida descolonizada.

Tem como os pilares principais do seu ativismo: o fortalecimento do poder da comunidade negra, a atuação artística e o combate ao especismo.

As receitas deste projeto são de sua autoria.



O projeto foi contemplado pelo Edital nº 31/2021 de Arte e Cultura, Bolsas estudantis de Iniciação Artística e Cultural (Bolsas PIBCUL) da Coordenadoria de Cultura da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da UNIRIO.

@performerssemfronteiras_

@taniaalicee

@ju_campbell

@thallitaxavier

