

# CANCIONEIRO DE CORPO E ALMA



**VIII EnconASA**  
Januária – Minas Gerais

PARA CANTAR E SABOREAR O VIII ENCONASA

## EXPEDIENTE

Esta é uma publicação do VIII EnconASA — Encontro Nacional da Articulação no Semiárido Brasileiro.

**Pesquisa:** Priscila Souza, Vanessa Fonseca, Myrlene Pereira, Valquíria Lima, Tatiane Mendes.

**Organização:** Valquíria Lima

**Revisão de Textos:** Vanice Araújo

**Projeto Gráfico:** [www.arteemmovimento.org](http://www.arteemmovimento.org)

**Produção:** Fabian Melo Franco

**Ilustração:** Santiago Contepomi

**Coordenação de Arte:** Patrícia Antunes

**Impressão:** Paulinelli Serviços Gráficos Ltda.

**Tiragem:** 700 exemplares

**Realização:** ASA — Articulação no Semiárido Brasileiro

**Apoio:** Fundação Banco do Brasil

[www.oitavoenconasa.org.br](http://www.oitavoenconasa.org.br)

Januária — Minas Gerais



# APRESENTAÇÃO

## Músicas e Receitas Reunidas

---

Cresci ouvindo que na vida nada melhor que uma boa música e uma boa comida. Alegria a alma e aconchega o corpo. Apesar de não ser mineira de nascença... mas mineira de coração... Aqui aprendi que essa é uma grande verdade! Estamos na terra da música, da cultura e da culinária.

Minas é conhecida pelo seu encanto... do seu povo, do seu clima, das suas montanhas, cachoeiras e da sua boa comida.

Gostaríamos de presentear cada uma e cada um de vocês com músicas e receitas de boas comidas... para alegrar nossa alma e aconchegar nosso corpo.

Assim é o CANCELONEIRO — Canções e Receitas... Vamos cantar e experimentar o que Minas tem de melhor?

Bem-vindos e bem-vindas a Minas.

Um grande abraço

De uma baiana mineira que gosta de boa música e boa comida.

**Valquíria Lima**

Pela organização do VIII EnconASA





## MÚSICA DO VIII ENCONASA

**Decanor Nunes, Helen Santa Rosa e Valquíria Lima**

### **Ê NÓS QUE VIEMOS DE OUTRAS TERRAS, OUTRO MAR... (BIS)**

*Quem te ensinou a nadar, quem te ensinou a nadar, foi, foi, foi, marinheiro, foi o peixinho do mar.*

*Luzes, sombras e ameaças, refletindo nestes dias. Ô beira-mar, adeus dona, adeus, riacho de areia...*

*Esse rio tem história, tem histórias e desafios... Ô beira-mar, adeus, riacho de areia.*

*Quem te ensinou a nadar, quem te ensinou a nadar, foi, foi, foi, marinheiro, foi o peixinho do mar.*

*O VIII EnconASA vai ser em Minas Gerais. Ô beira-mar, adeus, dona, adeus, riacho de areia...*

*O momento bonito, o momento para ser forte, vai precisar de todo mundo, adeus, riacho de areia.*

*Quem te ensinou a nadar, quem te ensinou a nadar, foi, foi, foi, marinheiro, foi o peixinho do mar.*

*Maranhão, Ceará, Pernambuco e Paraíba. Ô beira-mar, adeus, dona, adeus, riacho de areia.*

*Alagoas, Bahia, Sergipe e Piauí... Ô beira-mar, adeus dona, adeus, riacho de areia.*

*Quem te ensinou a nadar, quem te ensinou a nadar, foi, foi, foi, marinheiro, foi o peixinho do mar.*

*Também Rio Grande do Norte, os amigos e parceiros. Ô beira-mar, adeus, dona, adeus, riacho de areia.*

*Norte e Vale estão em festa, semiárido mineiro, para receber o povo forte, do semiárido brasileiro.*

*Quem te ensinou a nadar, quem te ensinou a nadar, foi, foi, foi, marinheiro, foi o peixinho do mar.*

### **Ê NÓS QUE VIEMOS DE OUTRAS TERRAS, OUTRO MAR... (BIS)**

**PENEREI FUBÁ, FUBÁ CAIU...EU TORNEI PENEIRAR... FUBÁ SUBIU... UAI, UAI, UAI... A NOSSA VEZ CHEGOU... UAI, UAI, UAI... VENHA VER TAMANHO AMOR.**

*A cidade Januária, na beira do velho Chico. Tem carranca, cachaça e queijo e um povo bem bonito. UAI, UAI, UAI, A NOSSA VEZ CHEGOU... UAI, UAI, UAI... VENHA VER TAMANHO AMOR.*

**PENEREI FUBÁ... FUBÁ CAIU... EU TORNEI PENEIRAR... FUBÁ SUBIU... UAI, UAI, UAI... A NOSSA VEZ CHEGOU... UAI, UAI, UAI... VENHA VER TAMANHO AMOR.**



O cerrado e a caatinga enfeitam a região. O pequi e o buriti geram renda e alimentação. UAI, UAI, UAI... A NOSSA VEZ CHEGOU... UAI, UAI, UAI... VENHA VER TAMANHO AMOR.

O Vale do São Francisco tem história e resistência, de povos tradicionais, com pejeira e insistência. UAI, UAI, UAI... A NOSSA VEZ CHEGOU... UAI, UAI, UAI... VENHAM VER TAMANHO AMOR.

PENEREI FUBÁ... FUBÁ CAIU... EU TORNEI PENEIRAR... FUBÁ SUBIU... UAI, UAI, UAI... A NOSSA VEZ CHEGOU... UAI, UAI, UAI... VENHA VER TAMANHO AMOR.

Barranqueiros, geraizeiros, indígenas e vazanteiros. Quilombolas, caatingueiros, semiárido mineiro. UAI, UAI, UAI... A NOSSA VEZ CHEGOU... UAI, UAI, UAI... VENHA VER TAMANHO AMOR.

Visitar experiências será de muita riqueza. Uma troca de saberes, resistência e beleza. UAI, UAI, UAI... VENHA VER TAMANHO AMOR.

PENEREI FUBÁ... FUBÁ CAIU... EU TORNEI PENEIRAR... FUBÁ SUBIU... UAI, UAI, UAI... A NOSSA VEZ CHEGOU... UAI, UAI, UAI... VENHA VER TAMANHO AMOR.

Água, terra, território, semente e comunicação. Segurança alimentar,

também nossa educação. UAI, UAI, UAI... A NOSSA VEZ CHEGOU... UAI, UAI, UAI... VENHA VER TAMANHO AMOR.

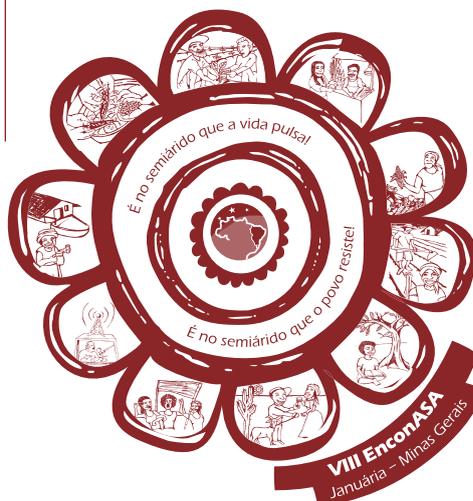
Tem mais temas para visitas, mercados e EPS, ATER e financiamento, e organização das mulheres. UAI, UAI, UAI... VENHA VER TAMANHO AMOR.

PENEREI FUBÁ... FUBÁ CAIU... EU TORNEI PENEIRAR... FUBÁ SUBIU... UAI, UAI, UAI... A NOSSA VEZ CHEGOU... UAI, UAI, UAI... VENHA VER TAMANHO AMOR.

Tem também muita cultura, tem violas e corais. Batuque e toré, dos povos das gerais. UAI, UAI, UAI... A NOSSA VEZ CHEGOU... UAI, UAI, UAI... VENHA VER TAMANHO AMOR.

Venham todos com alegria, compromisso e ousadia. Construir o EnconASA e fortalecer a ASA. UAI, UAI, UAI... A NOSSA VEZ CHEGOU... UAI, UAI, UAI... VENHA VER TAMANHO AMOR.

PENEREI FUBÁ... FUBÁ CAIU... EU TORNEI PENEIRAR... FUBÁ SUBIU... UAI, UAI, UAI... A NOSSA VEZ CHEGOU... UAI, UAI, UAI... VENHA VER TAMANHO AMOR.



## Receitas

### ANGU MINEIRO

2 xícaras (de chá) de água  
4 colheres (de sopa) bem cheias de fubá

#### **MODO DE PREPARO:**

Coloque a água para ferver e adicione duas colheres de fubá. Mexa, em círculos, com colher de pau e deixe cozinhar até que se forme um mingau. Quando cozido, acrescente o restante do fubá aos poucos, mexendo sempre até que o angu fique bem cozido e soltando do fundo da panela. O angu mineiro **NÃO** leva sal.

### DOCE DE LEITE

- 5 litros de leite
- 1 quilo de açúcar
- Canela em pau
- 1 pitada de bicarbonato
- 1 pitada de sal

#### **MODO DE PREPARO:**

Levar o leite com a canela ao fogo para ferver. Deixar amarelar. Acrescentar o açúcar, a pitada de bicarbonato e sal e mexer com uma colher de pau até engrossar. Servir em compoteira.



# Músicas

## Jardim da Fantasia

**Paulinho Pedra Azul**

*Bem te vi, bem te vi  
Andar por um jardim em  
flor  
Chamando os bichos de  
amor  
Tua boca pingava mel*

*Bem te quis, bem te quis  
E ainda quero muito mais  
Maior que a imensidão  
da paz  
Bem maior que o sol*

*Onde estás?  
Voei por este céu azul  
Andei estradas do além  
Onde estará meu bem?*

*Onde estás?  
Nas nuvens ou na  
insensatez  
Me beije só mais uma vez  
Depois volte pra lá.*

## Que Vale é o Amor

**Zé Vicente**

*Se for pra ir à luta, eu vou  
Se é pra tá presente, eu tô  
Pois na vida da gente o  
que vale é o amor*

*É que a gente junto vai  
Reacender estrelas vai  
Replantar nosso sonho  
em cada coração  
Enquanto não chegar o  
dia  
Enquanto persiste a  
agonia*

*A gente ensaia o baião  
Lauê, lauê, lauê, lauê*

*É que a gente junto vai  
Reabrindo caminhos vai  
Alargando a avenida pra  
festa geral  
Enquanto não chega a  
vitória  
A gente refaz a história  
Pro que há de ser afinal  
Lauê, lauê, lauê, lauê*

*É que a gente junto vai  
Vai pra rua de novo, vai  
Levantar a bandeira do  
sonho maior  
Enquanto eles mandam,  
não importa  
A gente vai abrindo a  
porta  
Quem vai rir depois ri  
melhor  
Lauê, lauê, lauê, lauê*

## Coração Civil

**Milton Nascimento**

*Quero a utopia, quero tudo e  
mais  
Quero a felicidade nos olhos de  
um pai  
Quero a alegria muita gente feliz  
Quero que a justiça reine em  
meu país*

*Quero a liberdade, quero o  
vinho e o pão  
Quero ser amizade, quero amor,  
prazer  
Quero nossa cidade sempre  
ensolarada.  
Os meninos e o povo no poder  
eu quero ver*

*São José da Costa Rica, coração  
civil  
Me inspire no meu sonho de  
amor Brasil  
Se o poeta é o que sonha o que  
vai ser real  
Bom sonhar coisas boas que o  
homem faz  
E esperar pelos frutos no quintal*

*Sem polícia, nem a milícia, nem  
feitiço, cadê poder?  
Viva a preguiça, viva a malícia  
que só a gente é que sabe ter*

*Assim dizendo a minha utopia  
eu vou levando a vida  
Eu vou viver bem melhor  
Doido pra ver o meu sonho  
teimoso um dia se realizar*



## Tocando em Frente

### Almir Sater

*Ando devagar porque já tive  
pressa  
E levo esse sorriso porque já  
chorei demais  
Hoje me sinto mais forte, mais  
feliz, quem sabe,  
Só levo a certeza de que muito  
pouco eu sei. Nada sei.*

*Conhecer as manhas e as manhãs,  
O sabor das massas e das maçãs,  
É preciso amor pra poder pulsar,  
É preciso paz pra poder sorrir,  
É preciso a chuva para florir.*

*Penso que cumprir a vida seja  
simplesmente  
Compreender a marcha e ir  
tocando em frente  
Como um velho boiadeiro  
levando a boiada  
Eu vou tocando dias pela longa  
estrada eu vou  
Estrada eu sou.*

*Todo mundo ama um dia, todo  
mundo chora,  
Um dia a gente chega, no outro  
vai embora  
Cada um de nós compõe a sua  
história  
Cada ser em si carrega o dom de  
ser capaz ... de ser feliz.*

*Ando devagar porque já tive  
pressa  
E levo esse sorriso porque já  
chorei demais  
Cada um de nós compõe a sua  
história,  
Cada ser em si carrega o dom de  
ser capaz... de ser feliz.*

## Peneirei Fubá

### Rubinho do Vale

*Peneirei fubá, fubá caiu  
Eu tornei peneirar, fubá,  
sumiu  
Ai ai ai, foi ela que me  
deixou  
Ai ai ai, por que não me  
tem amor*

*Eu mandei vir da Bahia  
duas tesouras de ouro  
Uma pra cortar ciúme  
outra pra cortar namoro  
Ai ai ai, foi ela que me  
deixou  
Ai ai ai, por que não me  
tem amor*

*Eu joguei meu lenço  
branco na porta do  
cemitério  
Se não for para casar  
chatear também não  
quero*

*As estrelas do céu correm  
eu também quero correr  
Uma corre atrás da outra  
eu atrás do bem-querer*

*Eu joguei meu barco  
n'água carregado de fulô  
Não tem coisa mais  
bonita que os oios do meu  
amor  
Ai ai ai, foi ela que me  
deixou  
Ai ai ai, por que não me  
tem amor*

*Composição: Domínio  
Público*

## Jequitivale

### Verono

*Você que anda com o pé  
rachado e com a palha  
atrás da orelha  
Com a aba do chapéu na  
testa e se vira da noite pro  
dia*

*Você que banha no  
fanado e que tira ouro de  
bateia  
Que faz da vida uma festa  
e adora falar poesia  
Desculpe seu doutor, mas  
receba os cumprimentos  
meus  
Eu fico com a filosofia do  
mestre João de Deus  
A saudade me maltrata e  
me faz olhar no  
calendário  
Pra ver se faltam poucos  
dias pra ouvir o tambor  
do rosário*

*Refrão  
Vale que vale cantar  
Vale que vale viver  
Vale do Jequitinhonha  
Vale, eu amo você.*



# Receitas

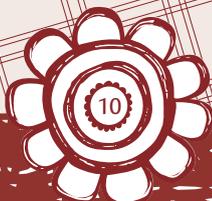
## QUEIJO DO SERRO

- 8 litros de leite integral
- Coalho
- ½ copo de pingo (líquido que escorre do queijo depois de ter saído todo o soro)
- 2 colheres (de sopa) de sal grosso

### MODO DE PREPARO:

Na roça, use o leite logo após a ordenha, mantendo sua temperatura. Se não for possível, use o leite integral em temperatura ambiente. Coe-o em coador de nylon, junte o pingo e misture bem. Dissolva o coalho (líquido ou em pó) em um pouco de água filtrada. Misture bem e junte-o ao leite, que deve estar a 35°C. Mexa por um minuto.

Deixe o leite em repouso, de 40 a 50 minutos, até coagular. Verifique o ponto: quando a massa estiver como uma gelatina, soltando da parede da vasilha, corte-a com uma faca em cubos de mais ou menos dois centímetros. Espere um minuto para o soro aparecer nos cortes. Quando isso acontecer, mexa lentamente com uma colher de pau por 20 minutos. Espere a massa abaixar. Então, tire o soro que fica por cima. Passe a massa para fôrma e faça um boa prensagem com as mãos. O soro vai sair todo. Coloque uma vasilha próximo do queijo, de modo a recolher o pingo. Espere três horas e vire o queijo. Coloque mais uma colher de sal no outro lado. Espere 24 horas e leve o queijo a um local bem fresco, para a maturação. No dia seguinte, estará pronto para consumo.



## O que é, o que é?

### Gonzaguinha

*Eu fico com a pureza das respostas das crianças:  
É a vida! É bonita e é bonita!*

*Viver e não ter a vergonha de ser feliz,  
Cantar a beleza de ser um eterno aprendiz  
Eu sei que a vida devia ser bem melhor e  
será. Mas isso não impede que eu repita: é  
bonita, é bonita e é bonita!*

*E a vida? E a vida o que é, diga lá, meu  
irmão?*

*Ela é a batida de um coração?  
Ela é uma doce ilusão?  
Mas e a vida? Ela é maravilha ou é  
sofrimento?  
Ela é alegria ou lamento?  
O que é? O que é, meu irmão?*

*Há quem fale que a vida da gente é um  
nada no mundo,*

*É uma gota, é um tempo  
Que nem dá um segundo.*

*Há quem fale que é um divino mistério  
profundo.*

*É o sopro do Criador numa atitude repleta  
de amor.*

*Você diz que é luta e prazer, ele diz que a  
vida é viver, ela diz que melhor é morrer,  
pois amada não é, e o verbo é sofrer.*

*Eu só sei que confio na moça  
E na moça eu ponho a força da fé,  
Somos nós que fazemos a vida  
Como der, ou puder, ou quiser,  
Sempre desejada, por mais que esteja errada,  
ninguém quer a morte, só saúde e sorte, e a  
pergunta roda, e a cabeça agita.  
Fico com a pureza das respostas das  
crianças:*

*É a vida! É bonita e é bonita!  
É a vida! É bonita e é bonita!*

## Pelos caminhos da América

### Zé Vicente

#### **Pelos caminhos da América,(3x)**

*Latino América.*

*Pelos caminhos da América há tanta dor,  
Tanto pranto, nuvens, mistérios,  
Encantos que envolvem nosso caminhar.  
Há cruzeiros beirando a estrada, pedras  
manchadas de sangue, apontando como  
setas, que a liberdade é pra lá...*

#### **Pelos caminhos da América(3x)**

*Pelos caminhos da América há mães  
gritando, qual loucas, antes que fiquem tão  
roucas, digam onde acharão  
seus filhos mortos, levados na noite da  
tirania, mesmo que matem o dia, elas  
jamais calarão.*

#### **Refrão**

*Pelos caminhos da América, no centro do  
continente, marcham punhados de gente,  
com a vitória da mão.*

*Nos mandam sonhos, cantigas, em nome  
da liberdade, com o fuzil da verdade,  
combatem firme o dragão.*

#### **Refrão**

*Pelos caminhos da América, bandeiras de  
um novo tempo vão semeando, ao vento,  
frases teimosas de paz.*

*Lá na mais alta montanha, há um pau  
d'arco florido, um guerrilheiro querido, que  
foi buscar o amanhã.*

#### **Refrão**

*Pelos caminhos da América há um índio  
tocando flauta, recusando a velha pauta,  
que o sistema lhe impôs.*

*No violão um menino e um negro tocam  
tambores, há sobre a mesa umas flores,  
pra festa que vem depois.*



## Beira-Mar Novo

Milton Nascimento

Beira-mar, beira-mar novo  
 Foi só eu é que cantei  
 Ô beira-mar, adeus, dona  
 Adeus, riacho de areia  
 Vou levando minha canoa  
 Lá pro poço do pescueiro  
 Ô beira-mar, adeus, dona  
 Adeus, riacho de areia  
 Arriscando minha vida  
 Numa canoa furada  
 Ô beira-mar, adeus, dona,  
 Adeus, riacho de areia  
 Adeus, adeus, toma adeus  
 Que eu já vou me embora  
 Eu morava no fundo d'água  
 Não sei quando eu voltarei  
 Eu sou canoeiro  
 Eu não moro mais aqui  
 Nem aqui quero morar  
 Ô beira-mar, adeus, dona,  
 Adeus, riacho de areia  
 Moro na casca da lima  
 No caroço do juá  
 Ô beira-mar, adeus, dona,  
 Adeus, riacho de areia  
 Adeus, adeus, toma adeus  
 Que eu já vou-me embora  
 Eu morava no fundo d'água  
 Não sei quando eu voltarei  
 Eu sou canoeiro  
 Rio abaixo, rio acima  
 Tudo isso eu já andei  
 Ô beira-mar, adeus, dona,  
 Adeus, riacho de areia  
 Procurando amor de longe  
 E perto eu já deixei  
 Ô beira-mar, adeus, dona,  
 Adeus, riacho de areia

## Caçador de Mim

Sérgio Magrão e Luís  
 Carlos Sá

Por tanto amor, por tanta  
 emoção  
 A vida me fez assim  
 Doce ou atroz, manso ou  
 feroz  
 Eu, caçador de mim  
 Preso a canções  
 Entregue a paixões  
 Que nunca tiveram fim  
 Vou me encontrar longe do  
 meu lugar  
 Eu, caçador de mim  
 Nada a temer  
 Senão o correr da luta  
 Nada a fazer  
 Senão esquecer o medo  
 Abrir o peito à força  
 Numa procura  
 Fugir às armadilhas da mata  
 escura  
 Longe se vai sonhando demais  
 Mas onde se chega assim?  
 Vou descobrir o que me faz  
 sentir  
 Eu, caçador de mim  
 Nada a temer  
 Senão o correr da luta  
 Nada a fazer  
 Senão esquecer o medo  
 Abrir o peito à força  
 Numa procura  
 Fugir às armadilhas da mata  
 escura  
 Longe se vai sonhando demais  
 Mas onde se chega assim?  
 Vou descobrir o que me faz  
 sentir  
 Eu, caçador de mim.

## Canção da Despedida

Geraldo Azevedo

Já vou embora  
 mas sei que vou voltar  
 Amor, não chora  
 Se eu volto é pra ficar  
  
 Amor, não chora  
 que a hora é de deixar  
 O amor de agora pra  
 sempre ele ficar  
  
 Eu quis ficar aqui, mas não  
 podia  
 O meu caminho a ti não  
 conduzia  
 Um rei mal coroado não  
 queria o amor em seu  
 reinado  
 Pois sabia não ia ser  
 amado  
  
 Amor, não chora, eu volto  
 um dia  
 O rei velho e cansado já  
 morria  
 Perdido em seu reinado  
 Sem Maria  
 Quando eu me despedia  
 No meu canto lhe dizia



## Receitas

### BISCOITO DE QUEIJO

- 1 prato fundo de polvilho doce bem cheio
- 1 prato (sopa) de queijo meia cura ralado
- 1 prato (sopa) pelo friso de óleo
- 5 ovos
- 1 copo leite cru, ou até dar o ponto de enrolar
- 1 colher (sopa) de sal

#### MODO DE PREPARO:

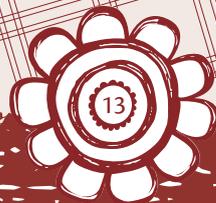
Coloque em uma vasilha o polvilho, o óleo e os ovos. Sovar bem. A seguir, coloque o leite com sal até misturar muito bem. Finalmente, junte o queijo e continue sovando até o ponto de enrolar. Assar em forno quente.

### GELEIA DE JABUTICABA

- 1 kg de jabuticaba
- 700 g de açúcar
- Água em quantidade suficiente para cobrir as frutas

#### MODO DE PREPARO:

Ponha as jabuticabas em um tacho grande, cubra com água e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos. Quando as jabuticabas estiverem murchas e o líquido escuro, coe sem pressionar as frutas. Recoloque o líquido no tacho, misture o açúcar com uma colher de pau até que se dissolva completamente e deixe, sem tampar, em fogo brando, por mais ou menos 20 minutos. Só volte a mexer quando a geleia já estiver com consistência firme, com bolhas estourando, para que não grude no tacho.



## **Jequitinhonha**

**Paulinho Pedra Azul**

*Jequitinhonha  
Braço do mar  
Leva esse canto pra  
navegar  
traz do garimpo  
pedra que brilha mais que  
a luz do luar  
Jequitinhonha  
jequitibarro  
mete essa unha, tira da  
terra  
vida talhada com as mãos  
Já te quis, já te quis, já te  
quis tanto  
já te fiz, já te fiz, já te fiz  
sonho  
te cantei, te cantei, te  
cantei pranto  
como a água da chuva que  
inunda esse chão*

## **Baião das Comunidades**

**Zé Vicente**

*Somos gente nova vivendo a  
união,  
Somos povo semente de uma  
nova nação ê, ê...  
Somos gente nova vivendo o  
amor,  
Somos comunidade, povo do  
senhor, ê, ê...*

*1. vou convidar os meus  
irmãos trabalhadores:  
Operários, lavradores,  
biscateiros e outros mais.  
E juntos vamos celebrar a  
confiança  
Nossa luta na esperança de  
ter terra, pão e paz, ê, ê.*

*2. vou convidar os índios que  
ainda existem,  
As tribos que ainda insistem  
no direito de viver.  
E juntos vamos reunidos na  
memória,  
Celebrar uma vitória que vai  
ter que acontecer, ê, ê.*

*3. convido os negros, irmãos  
no sangue e na sina;  
Seu gingado nos ensina a  
dança da redenção.  
De braços dados, no terreiro  
da irmandade,  
Vamos sambar de verdade,  
enquanto chega a razão, ê, ê.*

## **Maria, Maria**

**Milton Nascimento**

*Maria, Maria  
É um dom, uma certa magia,  
Uma força que nos alerta  
Uma mulher que merece  
viver e amar  
Como outra qualquer do  
planeta*

*Maria, Maria  
É o som, é a cor, é o suor  
É a dose mais forte e lenta  
De uma gente que ri quando  
deve chorar  
E não vive, apenas aguenta  
Lêre, lare, lêre, lare, lêre, larê*

*Mas é preciso ter força  
É preciso ter raça  
É preciso ter gana sempre  
Quem traz no corpo uma  
marca*

*Maria, Maria  
Mistura a dor e a alegria  
Mas é preciso ter manha  
É preciso ter graça  
É preciso ter sonho sempre  
Quem traz na pele essa  
marca...*

*possui a estranha mania de  
ter fé na vida.*



## O Sal da Terra

**Beto Guedes e  
Ronaldo Bastos**

*Anda, quero te dizer nenhum  
segredo  
Falo desse chão, da nossa casa,  
vem que tá na hora de arrumar  
Tempo, quero viver mais duzentos  
anos*

*Quero não ferir meu semelhante,  
nem por isso quero me ferir  
Vamos precisar de todo mundo  
pra banir do mundo a opressão  
Para construir a vida nova, vamos  
precisar de muito amor  
A felicidade mora ao lado e quem  
não é tolo pode ver*

*A paz na Terra, amor, o pé na  
terra  
A paz na Terra, amor, o sal da...*

*Terra, és o mais bonito dos  
planetas  
Tão te maltratando por dinheiro,  
tu que és a nave nossa irmã  
Canta, leva tua vida em harmonia  
E nos alimenta com teus frutos, tu  
que és do homem a maçã  
Vamos precisar de todo mundo,  
um mais um é sempre mais que  
dois  
Pra melhor juntar as nossas forças  
é só repartir melhor o pão  
Recriar o paraíso agora para  
merecer quem vem depois*

*Deixa nascer o amor  
Deixa fluir o amor  
Deixa crescer o amor  
Deixa viver o amor  
O sal da terra.*

## Canoeiro

**Coral Trovadores do  
Vale**

*Canoeiro, canoeiro  
O que é que trouxe na  
canoa*

*Trouxe ouro, trouxe  
prata  
Trouxe muita coisa boa*

*Quem não me conhece  
chora, Miguelina é  
Implora quem não me  
quer bem, Miguelina é*

*Sou negociante, sou  
principiante  
Comprador de ouro e  
diamante*

*Tanto eu compro ouro,  
como eu compro gado*

*Não lhe dou dinheiro  
Porque não tem  
trocado*

*Composição: Domínio  
Público — Recolhido pelo  
Coral Trovadores do Vale,  
Enviada por Vetão*

## Só Sai Reforma Agrária

*Só, só sai, só reforma  
agrária  
Com a aliança  
camponesa operária.  
Nossa primeira tarefa é  
ocupar  
Toda terra improdutiva  
Nós queremos trabalhar*

*Nossa segunda tarefa é  
resistir  
Entrar bem organizado  
Enfrentar pra não sair*

*Nossa terceira tarefa é  
produzir  
No trabalho coletivo  
Colher muito e repartir.*



## Receitas

### BOLO DE FUBÁ CAIPIRA

- 3 xícaras de fubá
- 1 xícara de farinha de trigo
- 3 ovos inteiros
- 2 xícaras de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 xícaras de leite
- 1 colher (sopa) de fermento
- erva-doce moída

#### MODO DE PREPARO:

Ferva o leite junto com a erva-doce, para que o bolo fique impregnado de seu aroma. Em seguida, misture os ingredientes líquidos e vá adicionando, aos poucos, os sólidos. Coloque numa fôrma untada, leve ao forno bem quente e deixe por 40 minutos.

### DOCE DE BANANA-CATURRA

Por Carmelina Lisboa Frota

- 2 dúzias de banana-caturra
- ½ de açúcar

#### MODO DE PREPARO:

Descasque as bananas, bata no liquidificador, reserve. Ponha o açúcar e ½ xícara de água na panela para fazer a calda. Jogue as bananas batidas e mexa sempre até soltar da panela. Está pronto.



## Floriô

### Zé Pinto

*Arroz deu cacho e o feijão floriô  
Milho da palha, coração cheio de amor;  
Povo sem terra fez a guerra por justiça.*

*Visto que não tem preguiça este povo de  
pegar cabo de foice, também cabo de  
enxada pra poder fazer roçado e o Brasil se  
alimentar.*

*Com sacrificio debaixo da lona preta  
Inimigo fez careta, o povo atravessou  
Rompendo cercas que cercam a filosofia  
De ter paz e harmonia para quem planta o  
amor*

*Erguendo a fala, gritando reforma agrária  
Porque a luta não para quando se conquista  
o chão  
Fazendo estudo, juntando a companheirada  
criando cooperativa pra avançar a  
produção.*

*Arroz deu cacho, e o feijão floriô  
Milho da palha, coração cheio de amor*

*Povo sem terra fez a guerra por justiça.  
Visto que não tem preguiça este povo de  
pegar cabo de foice, também cabo de  
enxada pra poder fazer roçado e o Brasil se  
alimentar.*

*Com sacrificio debaixo da lona preta  
Inimigo fez careta, o povo atravessou  
Rompendo cercas que cercam a filosofia  
De ter paz e harmonia para quem planta o  
amor  
Erguendo a fala, gritando reforma agrária  
Porque a luta não para quando se conquista  
o chão  
Fazendo estudo, juntando a companheirada  
Criando cooperativa pra avançar a  
produção.*

## Amor de Índio

### Beto Guedes

*Tudo que move é sagrado  
e remove as montanhas com todo o  
cuidado, meu amor.*

*Enquanto a chama arder, todo dia te ver  
passar  
tudo viver a teu lado  
com o arco da promessa  
no azul pintado pra durar.*

*Abelha fazendo o mel vale o tempo que não  
voou  
A estrela caiu do céu, o pedido que se  
pensou*

*O destino que se cumpriu de sentir seu calor  
e ser todo. Todo dia é de viver para ser o  
que for e ser tudo  
Sim, todo amor é sagrado  
e o fruto do trabalho é mais que sagrado,  
meu amor.*

*Sim, todo amor é sagrado  
e o fruto do trabalho é mais que sagrado,  
meu amor.*

*A massa que faz o pão vale a luz do seu suor  
Lembra que o sono é sagrado  
e alimenta de horizontes  
o tempo acordado de viver.*

*No inverno te proteger, no verão sair pra  
pescar  
no outono te conhecer, primavera poder  
gostar*

*No estio me derreter pra na chuva dançar e  
andar junto*

*O destino que se cumpriu de sentir seu calor  
e ser tudo.*



## Trem da História

### Rubinho do Vale

*La vai o trem da história tocado a todo vapor cumprindo com seu papel de um menestrel  
Sonhador  
Apita e solta fumaça pelas montanhas gerais  
Vivem só de pirraça do meio das capitais  
Unindo trilhos urbanos com outros trilhos rurais  
Vem lá, jequitinhonha, quem sabe do Rio Doce  
Toda noite ele sonha se trem de carga ele fosse  
Levava em cada vagão violão, surdo e pandeiro  
Parava em toda estação, chamava o povo inteiro  
Pode subir coração que esse trem é brasileiro  
Vamos embora, gente, olha o apito do trem  
Vamos seguir a história com a canção brasileira  
Para que nossa memória não se acabe em pueira  
E no peito bate um coração aflito  
Feito um tambor de folia descompassado e bonito  
Perdido pelas estradas destino deste país  
Olha o menino sem nada sonhando em ser feliz  
E a multidão destoadada sem rumo e sem raiz  
E nessa hora sou eu um foleão congadeiro  
Violeiro, cavaleiro, andante, um trovador  
Um marujo canoero tropeiro lá do além  
Da janela deste trem vou cantando meu amor  
Para que o ano que vem não haja fome nem dor  
Para que no ano que vem haja mais verde e mais flor*



## Capim-Guiné

### Raul Seixas

*Plantei num sítio no sertão de Piritiba  
Dois pés de guataíba, caju, manga e cajá...  
Peguei na enxada como pega um catingueiro  
Fiz aceiro botei fogo, "Vá ver como é que tá"  
  
Tem abacate, jenipapo e bananeira  
milho-verde, macaxeira, como diz no Ceará,  
cebola, coentro, andu, feijão-de-corda vinte  
porco na engorda, intê um gado no currá !  
  
Com muita raça fiz tudo aqui sozinho  
Nem um pé de passarinho veio a terra  
semeá  
Agora veja, cumpadi, a safadeza  
Começou a marvadeza, todo bicho vem pra cá  
  
"Num" planto capim-guiné  
pra boi abaná rabo  
Eu tô virado do diabo, eu tô retado cum você  
Tá vendo tudo e fica aí parado  
Com cara de veado que viu caxinguelê  
  
Sussuarana só fez perversidade  
Pardal foi pra cidade  
Pirua minha saqué  
Dona raposa só vive na mardade  
Me faça a caridade, se vire dê no pé!  
  
Sagui trepado no pé da goiabeira  
Sariguê na macaxeira, tem intê tamanduá  
Minhas galinhas já não ficam mais paradas  
E o galo de madrugada tem medo de cantar  
  
Num planto capim-guiné...  
pra boi abaná rabo  
Eu tô virado do diabo, eu tô retado cum você  
Tá vendo tudo e fica aí parado  
com cara de veado que viu caxinguelê*

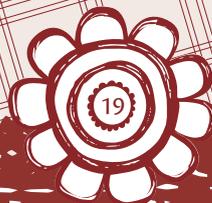
## Receitas

### COSTELINHA COM CANJIQUINHA

- 2 kg de costelinha
- ½ kg de canjiquinha
- ½ kg de linguiça
- Vinagre
- Sal com alho
- Pimenta-do-reino
- Cebola
- Tomate
- Massa de tomate

#### MODO DE PREPARO:

Temper as costelinhas com um pouco de vinagre, sal e pimenta. Frite-as em gordura quente até que dourem. Retire-as e reserve. Frite também rapidamente a linguiça e reserve. Faça um refogado com cebola, tomate e pimentão picados e alho. Jogue a canjiquinha lavada e seca sobre esse refogado e frite-a por cinco minutos, sempre passando a espumadeira no fundo para não agarrar. Em seguida, jogue água o suficiente para cobrir a canjiquinha. Rapidamente, a canjiquinha vai absorver essa água. É preciso pôr mais água para não agarrar no fundo e mexer novamente com a espumadeira. Deixe cozinhar por 1/2 hora, sempre mexendo no fundo e completando a água se for necessário. Verifique o sal e coloque umas gotas de pimenta-malagueta a gosto. Adicione três colheres de massa de tomate, junte também a linguiça e a costelinha. Deixe cozinhar mais 20 minutos. Verifique os temperos. Estando bom, está pronta. Ponha em uma panela funda, salpique salsa e cebolinha bem picadas por cima e sirva.



## Romaria

**Renato Teixeira**

*É de sonho e de pó  
o destino de um só  
feito eu perdido em  
pensamentos sobre o meu  
cavalo*

*É de laço e de nó  
De gibeira o jiló*

*Dessa vida, comprida, a só*

*Sou caipira pirapora Nossa  
Senhora de Aparecida  
Ilumina a mina escura e  
funda o trem da minha  
vida.*

*O meu pai foi peão,  
Minha mãe solidão,  
meus irmãos perderam-se  
na vida a custa de  
aventuras.  
Descasei e joguei, investi,  
desisti  
Se há sorte, eu não sei,  
nunca vi.*

*Me disseram porém  
que eu viesse aqui  
pra pedir de romaria e  
prece paz dos desaventos  
como eu não sei rezar  
só queria mostrar  
meu olhar, meu olhar, meu  
olhar*

## Comida

**Titãs**

*Bebida é água!  
Comida é pasto!  
Você tem sede de quê?  
Você tem fome de quê?...*

**Refrão**

*A gente não quer só comida  
A gente quer comida  
Diversão e arte  
A gente não quer só comida  
A gente quer saída  
Para qualquer parte...*

*A gente não quer só comida  
A gente quer comida  
diversão, balé  
A gente não quer só comida  
A gente quer a vida  
Como a vida quer...*

*A gente não quer só comer  
A gente quer comer  
E quer fazer amor  
A gente não quer só comer  
A gente quer prazer  
Pra aliviar a dor...  
A gente não quer  
Só dinheiro  
A gente quer dinheiro  
E felicidade  
A gente não quer  
Só dinheiro  
A gente quer inteiro  
E não pela metade...*

*Diversão e arte  
Para qualquer parte  
Diversão, balé  
Como a vida quer  
Desejo, necessidade, vontade  
Necessidade, desejo, eh!  
Necessidade, vontade, eh!  
Necessidade...*

## Canção do Novo Mundo

**Beto Guedes**

*Quem sonhou  
Só vale se já sonhou demais  
Vertente de muitas gerações  
Gravado em nossos corações  
Um nome se escreve mundo.*

*As canções em nossa  
memória vão ficar  
profundas raízes vão crescer  
A luz das pessoas me faz crer  
e eu sinto que vamos juntos.*

*Oh! Nem o tempo amigo  
Nem a força bruta  
Pode um sonho apagar*

*Quem perdeu o trem da  
história por querer saiu do  
juízo sem saber, foi mais um  
covarde a se esconder diante  
de um novo mundo*

*Quem souber dizer a exata  
explicação me diz como  
pode acontecer um simples  
canalha mata um rei em  
menos de um segundo*

*Oh! Minha estrela amiga!  
Por que você não fez a bala  
parar?*

*Oh! Nem o tempo amigo  
Nem a força bruta  
Pode um sonho apagar.*

*Quem perdeu o trem da  
história por querer saiu do  
juízo sem saber foi mais um  
covarde a se esconder diante  
de um novo mundo.*



## Utopia

### Zé Vicente

*Quando o dia da paz  
renascer, quando o sol da  
esperança brilhar, eu vou  
cantar.*

*Quando o povo nas ruas  
sorrir e a roseira de novo  
florir, eu vou cantar.*

*Quando as cercas caírem do  
chão, quando as mesas se  
encherem de pão, eu vou  
cantar.*

*Quando os muros que cercam  
os jardins, destruídos, então os  
jasmims vão perfumar*

*Vai ser tão bonito se ouvir a  
canção, cantada de novo,  
No olhar da gente, a certeza  
do irmão, reinado do povo  
(2x)*

*Quando as armas da  
destruição, destruídas em  
cada nação eu vou sonhar,  
e o decreto que encerra a  
opressão, assinado só no  
coração vai triunfar*

*Quando a voz da verdade se  
ouvir e a mentira não mais  
existir, será, enfim, tempo  
novo de eterna justiça, sem  
mais ódio, sem sangue ou  
cobiça vai ser assim*

*Vai ser tão bonito se ouvir a  
canção, cantada de novo,  
No olhar da gente, a certeza  
do irmão, reinado do povo.*

## Canção das 3 Raças

### Paulo Cesar

*Ninguém ouviu  
Um soluçar de dor  
No canto do Brasil*

*Um lamento triste  
Sempre ecoou  
Desde que o índio guerreiro  
Foi pro cativo  
E de lá cantou*

*Negro entoou  
Um canto de revolta pelos  
ares  
No Quilombo dos Palmares  
Onde se refugiou*

*Fora a luta dos  
Inconfidentes  
Pela quebra das correntes  
Nada adiantou*

*E de guerra em paz  
De paz em guerra  
Todo o povo dessa terra  
Quando pode cantar  
Canta de dor*

*ô ô ôôôô.....*

*E ecoa noite e dia  
É ensurdecedor  
Ai, mas que agonia  
O canto do trabalhador*

*Esse canto que devia  
Ser um canto de alegria  
Soa apenas  
Como um soluçar de dor*

*ôôôôôô....*

## Super-Homem A Canção

### Gilberto Gil

*Um dia  
Vivi a ilusão de que ser  
homem bastaria  
Que o mundo masculino  
tudo me daria  
Do que eu quisesse ter*

*Que nada  
Minha porção mulher, que  
até então se resguardara  
É a porção melhor que trago  
em mim agora  
É que me faz viver*

*Quem dera  
Pudesse todo homem  
compreender, oh, mãe,  
quem dera  
Ser o verão, o apogeu da  
primavera  
E só por ela ser*

*Quem sabe  
O Super-Homem venha nos  
restituir a glória  
Mudando como um Deus o  
curso da história  
Por causa da mulher.*



# Receitas

## BISCOITO DE POLVILHO

- 1 quilo de polvilho azedo
- 2 copos de leite
- 1 colher (de sopa) de sal
- 1 copo de óleo
- 2 ovos inteiros

### MODO DE PREPARO:

Sove bem o polvilho com o copo de leite e a colher de sal. Ferva o outro copo de leite junto com o copo de óleo e escale a massa que você fez com o polvilho. Espere esfriar e acrescente dois ovos inteiros. Amasse tudo, juntando água até o ponto desejado — que deve ser mais mole que a do pão caseiro. Esprema os biscoitos em saco próprio, de confeitar bolo, com bico de metal.

Se não tiver um, então esprema no pano de saco, depois de fazer um furinho do tamanho de um dedo minguinho. Coloque os biscoitos num tabuleiro untado com óleo. Use forno bem quente a princípio. Depois que eles estiverem crescidos, deixe em forno brando até secar bem. Se quiser, você pode assar os biscoitos em cima de um tabuleiro forrado com folha de bananeira, à moda da roça. Uma delícia!



## No Jequi tem Onha Sol de Primavera

**Rubinho do Vale**

Conta, conta cantador  
Conta a história que eu pedi  
Dizem que o jequi tem onha  
Conta as onhas do jequi  
Este vale fedeu biba  
No tempo dos coronéis  
Era uma vez "Vai Torano"  
"Fortaleza" e "Quartéis"  
Os dedos caíram todos  
Mas ainda vivem os anéis  
Sua vó é feiticeira  
Passa n'água sem molhar  
Quero ver a sua vó  
Uma água benta passar  
Pra curar as chagas mil  
Corroendo esse lugar  
Justiça no Vale é tanta  
Como a carne nos pastéis  
Com milhões, gato pingado  
E um milhão só tem mil réis  
E o povo espera sentado  
Pela inversão dos papéis  
Aqui tem, dizem todos,  
Um dente de coelho  
Tem cabeça de porco  
enterrada aqui  
No jequi tem um peixe  
É o tal peixe-boi  
Chifrando, estraçalhando  
A taquara do jequi...  
Tinhonha  
O jequi tem, o jequi tem  
O jequi tem onha  
No meio das onhas do jequi  
Tem muita vergonha

Composição: Gonzaga  
Medeiros

**Beto Guedes**

Quando entrar setembro  
E a boa nova andar nos  
campos  
Quero ver brotar o perdão  
Onde a gente plantou  
Juntos outra vez

Já sonhamos juntos  
Semeando as canções no  
vento  
Quero ver crescer nossa voz  
No que falta sonhar

Já choramos muito  
Muitos se perderam no  
caminho  
Mesmo assim não custa  
inventar

Uma nova canção  
Que venha nos trazer  
Sol de primavera  
Abre as janelas do meu  
peito  
A lição sabemos de cor  
Só nos resta aprender.

## Coração de Estudante

**Milton Nascimento**

Quero falar de uma coisa  
Adivinha onde ela anda  
Deve estar dentro do peito  
Ou caminha pelo ar  
Pode estar aqui do lado  
Bem mais perto que  
pensamos  
A folha da juventude  
É o nome certo desse amor

Já podaram seus momentos  
Desviaram seu destino  
Seu sorriso de menino  
Tantas vezes se escondeu  
Mas renova-se a esperança  
Nova aurora a cada dia  
E há que se cuidar do broto  
Pra que a vida nos dê flor e  
fruto

Coração de estudante  
Há que se cuidar da vida  
Há que se cuidar do mundo  
Tomar conta da amizade  
Alegria e muito sonho  
Espalhados no caminho  
Verdes, plantas, sentimento  
Folha, coração, juventude e  
fé.



## Cidadão

### Lúcio Barbosa

Tá vendo aquele edifício, moço?  
Ajudei a levantar  
Foi um tempo de aflição  
Eram quatro condução  
Duas pra ir, duas pra voltar  
Hoje depois dele pronto  
olho pra cima e fico tonto  
Mas me chega um cidadão  
e me diz desconfiado, tu tá aí admirado  
ou tá querendo roubar?  
Meu domingo tá perdido  
vou pra casa entristecido  
Dá vontade de beber  
E pra aumentar o meu tédio  
eu nem posso olhar pro prédio  
que eu ajudei a fazer

Tá vendo aquele colégio, moço?  
Eu também trabalhei lá  
Lá eu quase me arrebento  
Pus a massa fiz cimento  
Ajudei a rebocar  
Minha filha inocente  
vem pra mim toda contente  
Pai, vou me matricular  
Mas me diz um cidadão  
Criança de pé no chão  
aqui não pode estudar  
Esta dor doeu mais forte  
por que que eu deixei o norte  
eu me pus a me dizer  
Lá a seca castigava, mas o pouco que eu  
plantava  
tinha direito a colher

Tá vendo aquela igreja, moço?  
Onde o padre diz amém  
Pus o sino e o badalo  
Enchi minha mão de calo  
Lá eu trabalhei também.  
Tem quermesse, tem novena  
e o padre me deixa entrar  
Foi lá que Cristo me disse  
Rapaz deixe de tolice  
não se deixe amedrontar  
Fui eu quem criou a terra  
enchi o rio fiz a serra  
Não deixei nada faltar

Hoje o homem criou asas  
e na maioria das casas  
Eu também não posso entrar



# Receitas

## SEQUILHO E CASADINHO

Por Fátima Mendes Lima

- 1kg de trigo
- 1kg de fécula
- 1kg de açúcar refinado
- ½ margarina
- 2 vidros de leite de coco
- 3 ovos

### **MODO DE PREPARO:**

Misture tudo em uma vasilha, até a massa ficar uniforme. Abra a massa em uma espessura de três milímetros em cima de uma mesa ou pedra de mármore, corte de várias formatos ou formas de decoração. Coloque na forma assadeira untada com óleo e farinha de trigo os sequilhos cortados e cubra com uma camada fina de açúcar cristal. Leve ao forno por cerca de 10 minutos em uma temperatura de 120 graus.



## Não Chores Mais

**Gilberto Gil**

*Não chores mais  
Não chores mais  
Menina, não chore assim  
Não chores mais*

*Bem que eu me lembro  
Da gente sentado aqui  
Na grama do aterro sob o  
sol  
Ob... observando hipócritas  
Disfarçados, rondando ao  
redor.*

*Amigos presos, amigos  
sumindo assim, pra nunca  
mais  
As recordações, retratos de  
um mal em si  
Melhor é deixar pra trás.*

### Refrão

*Bem que eu me lembro  
Da gente sentado ali  
Na grama do aterro sob o  
céu*

*Ob observando estrelas,  
junto à fogueirinha de  
papel*

*Quentar o frio, requentar o  
pão e comê-lo com você  
Os pés, de manhã, pisar o  
chão, eu sei a barra de viver,*

*Mas se Deus quiser*

*Tudo, tudo, tudo vai dar  
pé!(4x)*

## Abre a Janela, Meu Bem

**Zé Vicente**

*Abre a janela, meu bem!  
Vem ver o dia que vem!  
Deixa o sol entrar e o  
vento falar  
Que eu te quero bem.*

*Deixa a brisa da manhã  
te abraçar,  
Vê a rosa no canteiro te  
sorrir.  
Vou pedir galo-campina  
pra cantar,  
Vou mandar te dar  
bom-dia o bem-te-vi.*

*Essa vida com amor,  
Acordado é o melhor jeito  
de sonhar.  
Que o carinho seja o bom  
sabor,  
E a razão pra toda hora  
começar.*

*Se a saudade ou o  
cansaço te bater,  
Busque a força no segredo  
da paixão.  
Não me esqueça, que eu  
não vou te esquecer,  
Somos um neste país que  
é o coração.*

## Riacho do Navio

**Luiz Gonzaga**

*Riacho do Navio  
Corre pro Pajeú  
O rio Pajeú vai despejar  
No São Francisco*

*O rio São Francisco  
Vai bater no mei' do mar  
O rio São Francisco  
Vai bater no mei' do mar*

*Se eu fosse um peixe  
Ao contrário do rio  
Nadava contra as águas  
E nesse desafio*

*Saía lá do mar pro  
Riacho do Navio  
Eu ia direitinho pro  
Riacho do Navio*

*Pra ver o meu brejinho  
Fazer umas caçada  
Ver as "pegá" de boi  
Andar nas vaquejada*

*Dormir ao som do chocalho  
E acordar com a passarada  
Sem rádio e sem notícia  
Das terra civilizada  
Sem rádio e sem notícia*



## Luar do Sertão

**Luiz Gonzaga**

*Não há, ó gente, ó não  
Luar como esse do sertão  
Não há, ó gente, ó não  
Luar como esse do sertão*

*Oh! que saudade do luar da  
minha terra  
Lá na serra branquejando  
folhas secas pelo chão  
Este luar cá da cidade tão  
escuro não tem aquela  
saudade do luar lá do sertão*

*Não há, ó gente, ó não  
Luar como esse do sertão  
Não há, ó gente, ó não  
Luar como esse do sertão*

*Se a lua nasce por detrás da  
verde mata mais parece um  
sol de prata prateando a  
solidão e a gente pega na  
viola que ponteia e a canção  
é a lua cheia a nos nascer do  
coração*

*Não há, ó gente, ó não  
Luar como esse do sertão  
Não há, ó gente, ó não  
Luar como esse do sertão*

*Mas como é lindo ver depois  
pro entre o mato deslizar  
calmo regato transparente  
como um véu  
No leito azul das suas águas  
murmurando  
E por sua vez roubando as  
estrelas lá do céu*

*Não há, ó gente, ó não  
Luar como esse do sertão  
Não há, ó gente, ó não  
Luar como esse do sertão*

## Água de Chuva

**Roberto Malvezzi**

*Colher a água  
Reter a água  
Guardar a água quando a  
chuva cai do céu  
Guardar em casa  
Também no chão  
E ter a água se vier a precisão*

*No pé da casa você faz sua  
cisterna  
E guarda água que o céu lhe  
enviou  
É dom de deus, é água limpa, é  
coisa linda.  
Todo idoso, o menino e a  
menina  
Podem beber que é água pura e  
cristalina*

*Você ainda vai lembrar dos  
passarinhos  
E dos bichinhos que precisam de  
beber  
São dons de Deus, nossos  
irmãos, nossos vizinhos.  
FAZENDO ISSO HONRARÁ A  
São Francisco  
A Ibiapina, Conselheiro e Padre  
Cícero.*

*Você ainda vai lembrar que a  
seca volta  
E vai lembrar do velho dito  
popular  
É bem melhor se prevenir do que  
remediar  
Zeze os barreiros, os açudes e as  
aguadas.  
Não desperdice sequer uma gota  
d'água*

## Ordem e Progresso

**Zé Pinto**

*Este é o nosso país  
esta é a nossa bandeira  
é por amor a esta pátria  
Brasil  
que a gente segue em  
fileira.  
Queremos mais  
felicidade no céu deste  
olhar cor de anil  
No verde esperança sem  
fogo  
bandeira que o povo  
assumiu.  
Amarelo são os campos  
floridos  
as faces agora rosadas  
Se o branco da paz  
irradia  
vitória das mãos  
calejadas.  
Queremos que abrace  
esta terra  
por ela quem sente  
paixão quem põe com  
carinho a semente pra  
alimentar a Nação  
A ordem é ninguém  
passar fome  
Progresso é o povo feliz  
A Reforma Agrária é a  
volta do agricultor à raiz.*



# Receitas

## FEIJÃO-TROPEIRO COM TORRESMO

Por Wanderson de Souza Lima

- 1k de feijão catador
- 200 gramas de toucinho com a pele
- 250g de farinha de mandioca
- 1 tomate
- 1 pimentão pequeno
- 1 cebola média
- 1 molho de cheiro-verde
- Pitada de açafrão
- Tempero completo

### MODO DE PREPARO:

Cozinhe o feijão na panela por 10 minutos de pressão, escorra e reserve. Pique em cubos pequenos o toucinho e frite em uma panela, retire o toucinho frito e na gordura do toucinho refogue o tomate, cebola e pimentão, tempero a gosto por cerca de 5 minutos. Junte o feijão e deixe mais 5 minutos, misture a farinha ainda com o fogo ligado. Desligue e cubra com torresmo frito e cheiro-verde.



## ***Pra não dizer que não falei das Flores***

**Geraldo Vandré**

*Caminhando e cantando e seguindo a canção  
Somos todos iguais, braços dados ou não  
Nas escolas nas ruas, campos, construções  
Caminhando e cantando e seguindo a canção*

*Vem, vamos embora, que esperar não é saber,  
Quem sabe faz a hora, não espera acontecer*

*Vem, vamos embora, que esperar não é saber,  
Quem sabe faz a hora, não espera acontecer*

*Pelos campos há fome em grandes plantações  
Pelas ruas marchando indecisos cordões  
Ainda fazem da flor seu mais forte refrão  
E acreditam nas flores vencendo o canhão*

*Vem, vamos embora, que esperar não é saber,  
Quem sabe faz a hora, não espera acontecer.*

*Há soldados armados, amados ou não  
Quase todos perdidos de armas na mão  
Nos quartéis lhes ensinam uma antiga lição  
De morrer pela pátria e viver sem razão*

*Vem, vamos embora, que esperar não é saber,  
Quem sabe faz a hora, não espera acontecer.*

*Vem, vamos embora, que esperar não é saber,  
Quem sabe faz a hora, não espera acontecer.*

*Nas escolas, nas ruas, campos, construções  
Somos todos soldados, armados ou não  
Caminhando e cantando e seguindo a canção  
Somos todos iguais, braços dados ou não  
Os amores na mente, as flores no chão  
A certeza na frente, a história na mão  
Caminhando e cantando e seguindo a canção.*

## ***A Classe Roceira***

**Grande Esperança**

*A classe roceira e a classe operária  
Ansiosas esperam a reforma agrária  
Sabendo que ela dará solução  
Para situação que está precária.  
Saindo projeto do chão brasileiro  
De cada roceiro ganhar sua área  
Sei que miséria ninguém viveria  
E a produção já aumentaria  
Quinhentos por cento até na pecuária!*

*Esta grande crise que há tempo surgiu  
Maltrata o caboclo ferindo seu brio  
Dentro de um país rico e altaneiro,  
Morrem brasileiros de fome e de frio.  
Em nossas cidades ricas em imóveis  
Milhões de automóveis já se produziu,  
Enquanto o coitado do pobre operário  
Vive apertado ganhando salário,  
Que sobe depois que tudo subiu!*

*Nosso lavrador que vive do chão  
Só tem a metade da sua produção  
Por que a semente que ele semeia  
Tem que ser a meia com o seu patrão!  
O nosso roceiro vive num dilema  
E o problema não tem solução  
Porque o ricaço que vive folgado  
Acha que projeto, se for assinado,  
Estará ferindo a Constituição!*

*Mas grande esperança o povo conduz  
E pede a Jesus pela oração,  
Pra guiar o pobre por onde ele trilha,  
E para a família não faltar o pão.  
Que Ele não deixe o capitalismo  
Levar ao abismo a nossa nação,  
A desigualdade aqui é tamanha  
Enquanto o ricaço não sabe o que ganha,  
O pobre vive de tostão.*



## Pai Nosso dos Mártires

**Cirineu Kubn**

*Pai nosso, dos pobres marginalizados  
Pai nosso, dos mártires, dos torturados.  
Teu nome é santificado naqueles que morrem  
defendendo a vida,  
Teu nome é glorificado, quando a justiça é  
nossa medida  
Teu reino é de liberdade, de fraternidade, paz  
e comunhão  
Maldita toda a violência que devora a vida  
pela repressão.  
O, o, o, o, O, o, o, o*

*Queremos fazer Tua vontade, és o verdadeiro  
Deus libertador,  
Não vamos seguir as doutrinas corrompidas  
pelo poder opressor.  
Pedimos-Te o pão da vida, o pão da  
segurança, o pão das multidões.  
O pão que traz humanidade, que constrói o  
homem em vez de canhões  
O, o, o, o, O, o, o, o*

*Perdoa-nos quando por medo ficamos  
calados diante da morte,  
Perdoa e destrói os reinos em que a corrupção  
é mais forte.  
Protege-nos da crueldade, do esquadrão da  
morte, dos prevaletidos  
Pai nosso, revolucionário, parceiro dos pobres,  
Deus dos oprimidos  
Pai nosso, revolucionário, parceiro dos pobres,  
Deus dos oprimidos  
O, o, o, o, O, o, o, o  
Pai nosso, dos pobres marginalizados  
Pai nosso, dos mártires, dos torturados.*

## Canção da América

**Milton Nascimento**

*Amigo é coisa pra se guardar  
Debaixo de sete chaves,  
Dentro do coração,  
assim falava a canção que na América  
ouvi,  
mas quem cantava chorou ao ver o seu  
amigo partir,  
mas quem ficou, no pensamento voou,  
com seu canto que o outro lembrou  
E quem voou no pensamento ficou,  
com a lembrança que o outro cantou.  
Amigo é coisa para se guardar  
No lado esquerdo do peito,  
mesmo que o tempo e a distância digam  
não,  
mesmo esquecendo a canção.  
O que importa é ouvir a voz que vem do  
coração.  
Pois seja o que vier,  
venha o que vier  
Qualquer dia, amigo, eu volto a te  
encontrar  
Qualquer dia amigo, a gente vai se  
encontrar.*



## Receitas

### COSTELA DE PORCO PASSADA NO SOL COM BANANA-CATURRA

Por Wanderson de Souza Lima

- 1kg de costela de porco passada no sol (6 pessoas)
- 8 bananas-caturras verdes médias
- Sal a gosto
- Pitada de coentro e açafão
- 2 colheres (de sopa) de óleo
- Molho de cheiro-verde
- 1 tomate
- 1 pimentão pequeno
- 1 cebola média

#### **MODO DE PREPARO:**

Pegue a costela, retalhe a peça inteira para aplicar o sal, de preferência na parte da manhã. Deixe descansar na salmoura em uma vasilha até as 16h, depois estenda no varal ao sol e deixe até as 8h do dia seguinte. No outro dia, depois de feito esse processo, corte em pedaços pequenos, pegue as bananas-caturras verdes e corte em cubos pequenos. Em uma panela de pressão, acrescente óleo, tomate, cebola, pimentão, coentro e açafão, deixando refogar por 2 minutos, coloque a carne e as bananas picadas em cubos e deixe refogar por 5 minutos. Em seguida, cozinhe na pressão por 40 minutos, coloque o cheiro-verde e sirva com arroz branco, feijão e salada.



## Disparada

### Geraldo Vandré

Prepare o seu coração  
Pras coisas  
Que eu vou contar  
Eu venho lá do sertão  
Eu venho lá do sertão  
Eu venho lá do sertão  
E posso não lhe agradecer...

Aprendi a dizer não  
Ver a morte sem chorar  
E a morte, o destino, tudo  
A morte e o destino, tudo  
Estava fora do lugar  
Eu vivo pra consertar...

Na boiada já fui boi  
Mas um dia me montei  
Não por um motivo meu  
Ou de quem comigo houvesse  
Que qualquer querer tivesse  
Porém por necessidade  
Do dono de uma boiada  
Cujo vaqueiro morreu...

Boiadeiro muito tempo  
Laço firme e braço forte  
Muito gado, muita gente  
Pela vida segurei  
Seguia como num sonho  
E boiadeiro era um rei...

Mas o mundo foi rodando  
Nas patas do meu cavalo  
E nos sonhos  
Que fui sonhando  
As visões se clareando  
As visões se clareando  
Até que um dia acordei...

Então não pude seguir  
Valente em lugar tenente  
E dono de gado e gente  
Porque gado a gente marca  
Tange, ferra, engorda e mata  
Mas com gente é diferente...

Se você não concordar  
Não posso me desculpar  
Não canto pra enganar  
Vou pegar minha viola  
Vou deixar você de lado  
Vou cantar noutro lugar

Na boiada já fui boi  
Boiadeiro já fui rei  
Não por mim nem por ninguém  
Que junto comigo houvesse  
Que quisesse ou que pudesse  
Por qualquer coisa de seu  
Por qualquer coisa de seu  
Querer ir mais longe  
Do que eu...

Mas o mundo foi rodando  
Nas patas do meu cavalo  
E já que um dia montei  
Agora sou cavaleiro  
Laço firme e braço forte  
Num reino que não tem rei



## Asa Branca

**Luiz Gonzaga**

*Quando olhei a terra ardendo  
Qual fogueira de São João  
Eu perguntei a Deus do céu, ai  
Por que tamanha judiação*

*Que braseiro, que fomalha  
Nem um pé de plantaço  
Por falta d'água perdi meu gado  
Morreu de sede meu alazão*

*Até mesmo a asa branca  
Bateu asas do sertão  
Então eu disse adeus, Rosinha  
Guarda contigo meu coração*

*Quando o verde dos teus olhos  
Se espalhar na plantaço  
Eu te asseguro não chores não,  
viu  
Que eu voltarei, viu  
Meu coração*

*Hoje longe muitas léguas  
Numa triste solidão  
Espero a chuva cair de novo  
Para eu voltar pro meu sertão*

*Quando o verde dos seus olhos  
Se espalhar na plantaço  
Eu te asseguro  
Não Chores não, viu?  
Que eu voltarei, viu, meu  
coração.*

## Meu Rio São Francisco

**Luís Cappio**

*Meu Rio de São Francisco  
Nessa grande turvação  
Vim te dar um gole  
d'água  
E pedir tua benção*

*Lá na Serra da Canastra  
Lá em Minas, nos Gerais.  
O Senhor olhou seu povo  
Uma lágrima derramou  
Esse choro virou rio  
São Francisco se chamou*

*Choro santo do bom  
Deus  
Gerou vida, planta, flor.  
Peixe, bicho e passarinho.  
E na sua ribanceira  
A sombra do Juazeiro  
Muita gente se arranchou*

*Como disse o padre santo  
O sertão vai virar mar  
O mar vai virar sertão  
Tão matando o Velho  
Chico  
E o rio que gera vida  
Nunca pode morrer não*

## Cio da Terra

**Milton Nascimento**

*Debulhar o trigo  
Recolher cada bago do  
trigo  
Forjar no trigo o milagre  
do pão  
E se fartar de pão*

*Decepar a cana  
Recolher a garapa da  
cana  
Roubar da cana a doçura  
do mel,  
Se lambuzar de mel*

*Afagar a terra  
Conhecer os desejos da  
terra  
Cio da terra a propícia  
estação e fecundar o  
chão*



# Receitas

## DOCE DE ABÓBORA CREMOSO

Por Carmelina Lisboa Frota

- 1 abóbora média
- 1kg de açúcar
- 1 litro de leite
- Cravo a gosto

### **MODO DE PREPARO:**

Descasque a abóbora, corte em pedaços grandes e ponha para cozinhar em uma panela com água. Quando estiver bem molinha, retire, espere ficar morna e bata no liquidificador com um pouco de leite. Reserve, ponha 1 litro de leite para ferver e o cravo, se desejar, ponha o açúcar e mexa. Quando o açúcar estiver dissolvido, jogue a abóbora batida e continue mexendo. Mexa até a mistura começar a soltar no fundo da panela. Está pronto.



## Beleza Iluminada

**Roberto Malvezzi**

*Eu tô falando da beleza iluminada  
Que no sertão Deus fez com jeito de  
menina  
Da madrugada ela segue pela estrada  
Caminhando com leveza feito uma  
bailarina*

*Nesse cenário que contém rara beleza  
A lata d'água se equilibra na cabeça  
E a menina segue esguia e retilínea  
Juntando a delicadeza com força  
feminina*

*Ai, ai, ai, ai.  
É lata d'água naquele vai que num vai  
Cai, cai,cai, cai.  
É o balanço da cintura que balança, mas  
num.  
Cai (bis)*

*E vai sonhando apressar das incertezas  
Que o sofrimento seja coisa do passado  
Que o seu corpo seja só luz e beleza  
O gingo de passista e o jeito de princesa*

*Que o seu corpo fique leve, lindo e solto.  
E libertado desse peso duro e morto  
A sua áurea seja plena de alegria  
Para o amor que com certeza ela  
encontrará  
Um dia*

## Que País é Esse?

**Renato Russo**

*Nas favelas, no senado  
Sujeira pra todo lado  
Ninguém respeita a constituição  
Mas todos acreditam no futuro da nação*

*Que país é este(3x)*

*No Amazonas, no Araguaia, na Baixada  
fluminense  
No Mato grosso, Minas Gerais e no  
Nordeste tudo em paz  
Na morte eu descanso mas o sangue  
anda solto  
Manchando os papéis, documentos fiéis  
Ao descanso do patrão*

*Que país é este?(3x)*

*Terceiro Mundo se for  
Piada no exterior  
Mas o Brasil vai ficar rico  
Vamos faturar um milhão  
Quando vendermos todas as almas  
Dos nossos índios num leilão.*

*Que país é este.(4x)*



## **A Volta da Asa Branca**

**Luiz Gonzaga**

*Já faz três noites  
Que pro norte relampeia  
A asa branca  
Ouvindo o ronco do trovão  
Já bateu asas  
E voltou pro meu sertão  
Ai, ai eu vou me embora  
Vou cuidar da prantação*

*A seca fez eu desertar da minha  
terra  
Mas felizmente Deus agora se  
alembrou  
De mandar chuva  
Pr'esse sertão sofredor  
Sertão das muié séria  
Dos homes trabaiador*

*Rios correndo  
As cachoeira tão zoando  
Terra moiada  
Mato verde, que riqueza  
E a asa branca  
Tarde canta, que beleza  
Ai, ai, o povo alegre  
Mais alegre a natureza*

## **Sem Medo de Ser Mulher**

**Zé Pinto**

***Pra mudar a sociedade  
Do jeito que a gente quer:  
Participando sem medo de ser mulher***

*Porque a luta não é só dos companheiros  
Participando sem medo de ser mulher  
Pisando firme sem medir nenhum  
segredo  
Participando sem medo de ser mulher*

*Pois sem mulher a luta vai pela metade  
Participando sem medo de ser mulher  
Fortalecendo os movimentos populares  
Participando sem medo de ser mulher*

*Na aliança operária-camponesa  
Participando sem medo de ser mulher  
Pois a vitória vai ser nossa, com certeza  
Participando sem medo de ser mulher*



## Receitas

### CANJICA

Por Osair Rodrigues Passos

- 250 gramas de canjica de milho
- 200 gramas de coco ralado
- Açúcar a gosto (sugestão de dois copos pequenos de extrato)
- 2 litros de leite
- Cravo ou amendoim a gosto

#### MODO DE PREPARO:

Coloque a canjica e o milho para cozinhar, escorra a água, acrescente o leite, o açúcar e o coco. Ao ferver, misture por 10 minutos. Está pronto.

### DOCE DE LEITE CREMOSO

Por Osair Rodrigues Passos

- 4 litros de leite
- 400 gramas de açúcar

#### MODO DE PREPARO:

Leve o açúcar a para panela e mexa até ficar um pouquinho dourado. Imediatamente coloque o leite e mexa por cerca de uma hora a uma hora e meia. Ele vai subir e começar a soltar do fundo da panela. Está pronto. Coloque em um recipiente e espere esfriar.



## Baião

**Luiz Gonzaga**

*Eu vou mostrar pra você  
Como se dança o baião  
E quem quiser aprender  
É favor prestar atenção  
Morena chega pra cá  
Bem junto ao meu coração  
Agora é só me seguir  
Pois eu vou dançar o baião  
Eu já dancei balancê  
Xamego, samba e xerém  
Mas o baião tem um quê  
Que as outras danças não têm  
Oi quem quiser é só dizer  
Pois eu com satisfação  
Vou dançar cantando o baião  
Eu já cantei no Pará  
Toquei sanfona em Belém  
Cantei lá no Ceará  
E sei o que me convém  
Por isso eu quero afirmar  
Com toda convicção  
Que sou doido pelo baião*

## Nego Nagô

*Eu vou tocar minha viola - a - a, eu sou o  
nego cantador.*

*O negro canta deita e rola - a - a, lá na  
senzala do Senhor.*

***Dança aí, Nego Nagô! Dança aí, Nego  
Nagô!***

***Dança aí, Nego Nagô! Dança aí, Nego  
Nagô - ô - ô -ô -ô -ô -ô...***

*Tem que acabar com essa história de o  
negro ser inferior. O negro é gente e quer  
escola, quer dançar samba e ser doutor.*

*O negro mora em palafita, não é culpa  
dele não. A culpa é da abolição, que veio  
e não o libertou.*

*Vou botar fogo no engenho onde o negro  
apanhou. O negro é gente como o outro:  
quer ter carinho e quer amor.*



## Xote das Meninas

**Luiz Gonzaga**

Mandacaru quando flora na seca  
É o sinal que a chuva chega  
No sertão  
Toda menina que enjoa  
Da boneca  
É sinal que o amor  
Já chegou no coração...

Meia comprida  
Não quer mais sapato baixo  
Vestido bem cintado  
Não quer mais vestir gibão...

Ela só quer  
Só pensa em namorar  
Ela só quer  
Só pensa em namorar...

De manhã cedo já tá pintada  
Só vive suspirando  
Sonhando acordada  
O pai leva ao doutor  
A filha adoentada  
Não come, nem estuda  
Não dorme, e nem quer nada...

Ela só quer  
Só pensa em namorar  
Ela só quer  
Só pensa em namorar...

Mas o doutor nem examina  
Chamando o pai de lado  
Lhe diz logo em surdina  
Que o mal é da idade  
E que pra tal menina  
Não há um só remédio  
Em toda medicina...

Ela só quer  
Só pensa em namorar  
Ela só quer  
Só pensa em namorar...

## Eu Só Quero Um Xodó

**Luiz Gonzaga**

Que falta eu sinto de um bem  
Que falta me faz um xodó  
Mas como eu não tenho ninguém  
Eu levo a vida assim tão só...

Eu só quero um amor  
Que acabe o meu sofrer  
Um xodó pra mim  
Do meu jeito assim  
Que alegre o meu viver

Que falta eu sinto de um bem  
Que falta me faz um xodó  
Mas como eu não tenho ninguém  
Eu levo a vida assim tão só...

Eu só quero um amor  
Que acabe o meu sofrer  
Um xodó pra mim  
Do meu jeito assim  
Que alegre o meu viver...



# Receitas

## MOQUECA DE SURUBIM

- 5 pedaços de peixe
- 1 cebola grande
- 1 pimentão
- 1 tomate
- ½ colher de colorau
- 2 colheres de leite de coco
- 3 colheres de extrato de tomate
- Alho com sal
- Cebolinha com salsa, a gosto
- Óleo para refogar

### MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola, o pimentão e o tomate em uma panela com óleo. Acrescente o tempero, o colorau, o leite de coco e coloque um litro de água. Deixe ferver até derreter os ingredientes e então coloque o peixe. O cozimento é rápido, cerca de dez minutos.

Agora, prepare o pirão, usando parte do molho da moqueca. Coloque um pedaço de peixe, junte um pouco mais de água e farinha de mandioca. Misture bem.



## Sabiá Laranjeira

Dércio Marques

*Vou pro campo, no campo tem flores, nas  
flores tem mel  
Mas à noitinha estrelas no céu, no céu, no  
céu*

*No céu da boca da onça é escura  
Não cometa, não cometa, não cometa  
furo, pimenta-malagueta não é  
pimentão... tão... tão*

*Vou pro campo, acampar no mato, no  
mato tem pato*

*Gato, carrapato, canto de cachoeira  
Dentro d'água pedrinhas redondas  
Quem não sabe nadar não caia nessa  
onda, olha que a cachoeira é funda e  
afunda*

*Não sou tanajura, mas eu crio asa, como  
os vaga-lumes eu quero voar, voar, voar  
O céu estrelado, hoje é minha casa, fica  
mais bonito quando tem luar, luar, luar  
Quero acordar com os passarinhos, cantar  
uma canção com o sabiá*

*Queremos, queremos, queremos,  
queremos*

*Quero acordar com os passarinhos, cantar  
uma canção com o sabiá*

*Dizem que verrugas são estrelas que a  
gente conta*

*Que a gente aponta antes de dormir,  
dormir, dormir*

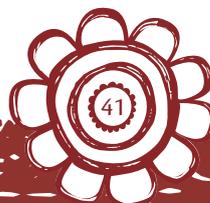
*Eu tenho contado, mas não tem nascido  
Isso é história de nariz comprido, deixe de  
mentir, mentir, mentir*

*Os sete anões pequeninos  
Sete corações de meninos e a alma leve,  
leve, leve  
São folhas e flores ao vento  
O sorriso e o sentimento da Branca de  
Neve*

*Não sou tanajura, mas eu crio asa, como  
os vaga-lumes eu quero voar, voar, voar  
Um céu estrelado, hoje é minha casa, fica  
mais bonito quando tem luar, luar, luar  
(3 vezes)*

*Quero acordar com os passarinhos, cantar  
uma canção com o sabiá  
Queremos, queremos, queremos,  
queremos*

*Quero acordar com os passarinhos, cantar  
uma canção com o sabiá  
Sabiá laranjeira, ouço o teu cantar bem  
perto  
Eu saí te procurando, mas a noite foi  
chegando e eu me perdi no deserto*



## Margarida

### Pereira da Viola

Qual a flor  
Que nasce do beijo,  
do sol sobre o solo  
E na noite ainda diz  
Ser mulher e ter lar

Qual a flor  
Que lança nos campos  
Semente da vida  
E diz que a ferida  
Ainda pode curar

Qual a flor  
Que quando se poda  
Mais forte se brota  
E a força que explora  
Não pode calar  
E diz que é preciso  
Jardins pelas praças  
Com cores e graça  
Para perfumar o país

E a flor  
Do campesinato Brasil  
Que se viu nascer de um sonho real  
Sentimento de flor imortal  
Que tem sangue  
Que sangra sobre o nosso mal

Qual a flor  
Que dorme ao lado  
Do amor companheiro  
Expulsa o medo  
Diz sim e diz não

Qual a flor  
Que abraça a terra  
Com mãos de ternura  
E diz que o céu  
Tem a distância de um grão

Qual a flor  
Que desde menina  
Labuta de homem  
Brinca de ser grande  
Com a enxada e chão  
E deixa na gente  
Um cheiro de luta  
E fala do amor  
Com essência do bem  
Sobre a dor

Margarida, eterna companheira  
Flor de uma eterna primavera.



## Receitas

### FRANGO COM QUIABO

- 2 dentes de alho socados
- 6 tomates
- Meia folha de louro
- Sal, salsa, cebolinha, limão

#### MODO DE PREPARO:

Limpar o frango, cortar nas juntas, temperar com sal, limão, alho e pimenta. Fritar no óleo quente, corando por igual; juntar cebola e louro, fritar mais; juntar os tomates picados, sem pele nem semente, refogar. Ir juntando água fervente aos poucos, em quantidade necessária para que sobre um bom molho. Juntar os quiabos picadinhos quando quase pronto, provar e deixar em fogo brando até o molho engrossar; juntar finalmente bastante salsa, cebolinha, ferver dois minutos. Acompanhar de angu, arroz branco, feijão e pimenta.

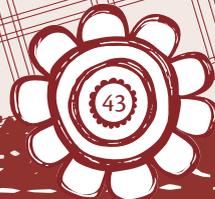
### DOCE DE MAMÃO VERDE

Por Carmelina Lisboa Frota

- 1 mamão de aproximadamente 1kg
- ½ kg de açúcar

#### MODO DE PREPARO:

Descasque o mamão, rale no ralo grosso e coloque em uma panela de pressão com água por mais ou menos 10 minutos. Depois escorra a água e reserve. Faça a calda colocando em uma panela o açúcar e meia xícara de água e leve ao fogo e vá mexendo até a calda engrossar. Ainda com a panela no fogo, jogue o mamão escorrido, misture e deixe cozinhar na calda até encorpar.



## Xote Ecológico

**Luiz Gonzaga**

*Não posso respirar, não posso  
mais nadar  
A terra está morrendo, não dá  
mais pra plantar  
Se plantar não nasce se nascer  
não dá  
Até pinga da boa é difícil de  
encontrar  
Cadê a flor que estava ali?  
Poluição comeu.  
E o peixe que é do mar?  
Poluição comeu  
E o verde onde que está?  
Poluição comeu  
Nem o Chico Mendes sobreviveu*

## Calix Bento

**Milton Nascimento**

*Ó Deus salve o oratório  
Ó Deus salve o oratório  
Onde Deus fez a morada  
Oiá, meu Deus, onde Deus fez a morada,  
oiá  
Onde mora o calix bento  
Onde mora o calix bento  
E a hóstia consagrada  
Óiá, meu Deus, e a hóstia consagrada, oiá  
De Jessé nasceu a vara  
De Jessé nasceu a vara  
E da vara nasceu a flor  
Óiá, meu Deus, da vara nasceu a flor, oiá  
E da flor nasceu Maria  
E da flor nasceu Maria  
De Maria o Salvador  
Oiá, meu Deus, de Maria o Salvador, oiá*

## Guaranis

**Gildásio Mendes**

*Ah, quero ouvir as serenatas,*

*Ver crescer as nossas matas  
E tocar um violão.  
Ah, meu amigo, vem cantar,  
Pois o dia vai raiar,  
E morar nesta canção.  
Ah, que saudades do poeta,  
Do artista, do profeta,  
Que o tempo eternizou.  
Ah, como eu falei das flores,  
Liberdade, beija-flores,  
Que meu coração sonhou.*

*Ah, ver crianças pelas praças,  
Paz e pipa, pão de graça,  
Como o cheiro de hortelã.  
Ah, água pura ali na fonte  
E a gente olhar os montes,  
Sem ter medo do amanhã.  
Ah, o meu lindo continente  
Que fez do sangue a semente  
Para ver o sol nascer.  
Ah, nossas matas tão bonitas,  
Verdes mares, canto a vida  
Quando o dia amanhecer.*

*Ah, quanta luta na fronteira,  
Tanta dor na cordilheira  
Que o condor não voou.  
Ah, dança e terra guaranis,  
De uma raça tão feliz  
Que o homem dizimou.  
Ah, vou nos passos de um menino,  
No meu coração latino  
A esperança tem lugar.  
Ah, quando bate a saudade,  
Abre as asas liberdade  
Que não paro de cantar.*



## Fruto do Norte

### Coral das Lavadeiras

*Eu vou procurar as águas  
Que deixei no meu sertão  
O rio da minha vida  
Corre no meu coração*

*Canoa velha esquecida no cais  
Canoa velha não navega mais*

*Sou retirante do norte  
Vou cumprindo a minha lei  
Minha sina, minha sorte  
É cantar o que passei*

*Tanto peixe, tanto mato  
Na memória eu vou buscar  
São lembranças do passado  
Que vontade de chorar*

*Rio seco, terra nua  
Sem o verde que eu amei  
Foi-se o tempo da fartura  
Nem Rosinha eu encontrei*

*Eu vou procurar as águas  
Que deixei no meu sertão  
O rio da minha vida  
Corre no meu coração*

## Causa Nobre

### Zé Pinto

*Partindo da necessidade  
de ter um pedaço de chão  
pra dar o sustento aos filhos  
aos filhos de nossa nação  
Cansado de pôr a enxada  
nas terras apenas do patrão  
e ver chegar o fim do ano  
tantos desenganos sem nenhum tostão.*

*Sem-terra estão se organizando  
de norte a sul deste país  
pra derrubar o latifúndio  
que deixa o povo sem raiz  
Cansado de tantas promessas  
e ver tanta enganação  
jogada dos politiqueiros  
que o tempo inteiro roubam esta nação.*

*O vento sempre companhia  
em cima de um caminhão  
no peito vai muita vontade  
de ver o fruto desta ação  
E vai também a mulherada  
com muita participação  
mostrando com capacidade  
que tem outras lutas além do fogão.*

*E a luta segue organizada  
com muita determinação  
derrubando as cercas da morte  
e o poder do tubarão  
Nas mãos de quem nela trabalha  
e o fim dessa concentração  
pois ela sim é mãe dos pobres  
nesta causa nobre da revolução.*



# Receitas

## ARROZ COM PEQUI E CARNE DE SOL

- 2 kg de arroz
- 30 pequis
- 4 cebolas brancas (picadas em cubo)
- 2 cebolas roxas (picadas em cubo)
- 5 a 6 tomates (picados em cubo)
- Pimentão e cheiro-verde (cebolinha, salsa, coentro) a gosto
- 1 xícara (de chá) de óleo
- 2 cabeças de alho (picado ou amassado)
- 2 kg de carne de sol cortada em lâminas finas

### MODO DE PREPARO:

Cozinhe o pequi. Em outra panela aquecida, despeje o óleo, a carne e um pouco do alho, uma pitada de sal (se a carne não estiver salgada), um pouco de cebola branca, um pouco de tomate e da cebola roxa. Lembre-se de reservar um pouco dos temperos para finalizar o arroz. Quando a carne estiver frita e cozida (espere secar a água que a carne vai dar), junte o pequi e o arroz lavado e escorrido. Junte cheiro-verde e pimentão. A água em que o pequi foi aferventado é usada para cozinhar o arroz. O ponto é um arroz mais molhado. Quando estiver quase pronto ainda com um pouco de água, coloque por cima o restante da cebola, tomate, cheiro-verde e pimentão.

Rendimento: 10 a 12 pessoas



## Retirante

### Bilora

*A terra era poesia  
Havia fogo no chão  
Nenhum sinal da palmeira  
O verde não tinha não  
E a chegada a hora  
De arribar poeira*

*A minha gente na estrada  
A esperança na mão  
Um dia é como outro dia  
A lua mira do céu  
Descanso na ribeira  
Ao pé da gameleira  
Ao som de uma viola na escuridão  
Cruzando as fronteiras da nossa  
canção  
O sonho pela nova terra  
O meu amor ficou lá fora  
No peito, a esperança e a dor  
Ô ô ô ô...*

*E um dia assim de repente  
Alguém disse então  
Acabou a caminhada  
Há uma nova missão:  
Fazer a nossa história  
No seio dessa terra*

*E começou a labuta  
Embaixo de um novo sol  
Um sol que cedia espaço  
Para as nuvens do céu  
Carregadas de chuva  
E a sede foi embora  
Ao som de uma viola na imensidão  
Cruzando as fronteiras da nova  
canção  
A vida agora em nova terra  
Buscar o meu amor lá fora  
Realizar um sonho de amor  
Ô, ô ô ô...*

## Para Lennon e McCartney

### Lô Borges

*Porque vocês não sabem  
Do lixo ocidental  
Não precisam mais temer  
Não precisam da solidão  
Todo dia é dia de viver*

*Porque você não verá  
Meu lado ocidental  
Não precisa medo não  
Não precisa da timidez  
Todo dia é dia de viver*

*Eu sou da América do Sul  
Eu sei, vocês não vão saber  
Mas agora sou cowboy  
Sou do ouro, eu sou vocês  
Sou do mundo, sou Minas Gerais*

*Porque você não verá  
Meu lado ocidental  
Não precisa mais temer  
Não precisa de timidez  
Todo dia é dia de viver.*



## Kikiô

### Geraldo Espíndola

Kikiô nasceu no centro  
Entre montanhas e o mar  
Kikiô viu tudo lindo  
Tudo índio por aqui  
Índio América, teus filhos  
Foi Tupi, foi Guarani

Kikiô morreu feliz  
Deixando a terra para os dois  
Guarani foi pro sul,  
Tupi pro norte

E formaram suas tribos  
Cada um em seu lugar  
Vez em quando se encontravam  
Pelos rios da América

E lutavam juntos contra o branco  
Em busca de servidão  
E sofreram tantas dores  
Acuados no sertão

Tupi entrou no Amazonas  
Guarani ainda chama  
Kikiô na lua cheia  
Quer Tupi, quer Guarani  
Kikiô na lua cheia  
Quer Tupi, quer Guarani  
Kikiô na lua cheia  
Quer Tupi, quer Guarani  
Kikiô, ôô, iô, iô

## Assim já ninguém chora mais

### Zé Pinto

Sabemos que o capitalista  
diz não ser preciso  
ter reforma agrária  
Seu projeto traz miséria  
Milhões de sem-terra  
jogados na estrada  
com medo de ir pra cidade  
enfrentar favela  
fome e desemprego  
Saída nessa situação  
é segurar as mãos  
de outros companheiros.  
E assim já ninguém  
chora mais  
ninguém tira o pão  
de ninguém  
chão onde pisava o boi  
é feijão e arroz,  
capim já não convém.  
Compadre junte ao movimento  
Convide a comadre  
e a criançada  
Porque a terra só pertence  
A quem traz nas mãos  
os calos da enxada  
Se somos contra o latifúndio  
Da mãe natureza  
Somos aliados  
E viva a vitória no chão  
Sem a concentração  
Dos latifundiários.  
Seguimos ocupando terra  
derrubando cercas  
conquistando o chão  
Que chore o latifundiário  
Pra sorrir os filhos  
De quem colhe o pão  
E a luta por reforma agrária  
A gente até para  
Se tiver, enfim  
Coragem a burguesia agrária  
De ensinar seus filhos  
A comer capim



## Receitas

### TRAÍRA FRITA SEM ESPINHA

Por Wanderson de Souza Lima

- Peixe de 800 gramas (4 pessoas)
- 2 limões
- Uma colher de sobremesa de sal
- 5 dentes de alho

#### **MODO DE PREPARO:**

Corte o peixe pela barriga, abrindo pela metade, e retire a espinha por completo, cortando de um lado e do outro, deixando junto ao corpo apenas a cabeça. Passe a faca bem de leve por baixo da costela para retirar as espinhas, depois grupeie (cortes transversais e horizontais na pele do peixe), tempere e deixe descansar de um dia para o outro, por volta de 9 horas de descanso. Leve à gordura quente em quantidade que cubra o peixe e deixe fritar até ficar dourado. Sirva com arroz branco e o vinagrete.



# Receitas

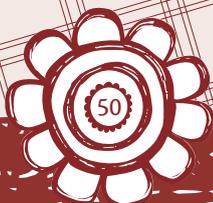
## FRANGO A GALOPÉ

Por Wanderson de Souza Lima

- 1 galo velho (quanto mais velho, melhor)(porção 10 pessoas)
- 4 pés de porco caipira
- 1 tomate
- 1 pimentão pequeno
- 1 cebola média
- 2 colheres de óleo
- 1 molho de cheiro-verde

### MODO DE PREPARO:

Corte o frango em pedaços normais, tempere com tempero completo, coentro e açafrão. Pique cebola, tomate e pimentão, leve à panela de pressão, coloque duas colheres de óleo e refogue o tempero, os pés de porco cortados e o frango até ficar seco, cerca de 10 minutos. Depois coloque água até cobrir o frango, deixe cozinhar na pressão mais ou menos 1 hora e 30 minutos (observar com atenção). Depois de cozido, sirva com arroz branco.



## Receitas

### PAÇOCA DE CARNE DE SOL

- 500g de carne de sol
- 800g de farinha de mandioca
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1 colher (chá) de pó de café
- Fio de óleo
- Sal a gosto

#### **MODO DE PREPARO:**

- 1- Dessalgar a carne, deixando-a de molho em água por uma noite.
- 2- Colocá-la para cozinhar em panela de pressão por cerca de 20 minutos ou em panela comum por cerca de 50 minutos. Ela deve ficar macia – o tempo de cozimento variará de acordo com o tipo da carne).
- 3- Fritar a carne, já cozida, em um pouco de óleo até ficar bem dourada.
- 4- Levá-la junto com os temperos para um pilão e socá-la até ficar bem desfiada (se não tiver pilão, você pode levá-la rapidamente ao processador).
- 5- Voltá-la para a panela e, com fogo baixo, acrescentar a farinha ao poucos até misturá-la por completo. Corrigir o sal, se necessário.



# Receitas

## FRANGO COM MILHO-VERDE

Por Wanderson de Souza Lima

- 1 frango médio (10 pessoas)
- 10 espigas de milho-verde
- 1 tomate médio
- 1 cebola grande
- 1 pimentão pequeno
- 2 colheres de óleo
- Água
- Tempero completo. Sugestão: acrescente duas de folhas de malvão, pitada de coentro e açafrão

### MODO DE PREPARO:

Corte o frango em pedaços normais, tempere com tempero completo, coentro e açafrão. Pique cebola, tomate e pimentão, leve à panela de pressão, coloque duas colheres de óleo e refogue o tempero e o frango até ficar seco, cerca de 10 minutos. Depois coloque água até cobrir o frango, deixe cozinhar na pressão. Retire o milho-verde da espiga, bata no liquidificador com água (medida de 2 copos americanos de milho e 1 de água) e coe em uma peneira fina. Em uma panela separada, leve ao fogo e deixe cozinhar até virar angu mole (caldo grosso). Misture o angu na panela do frango acrescente mais tempero caso necessário e deixe ferver por 5 a 10 minutos até encorpar. Sirva com arroz branco ou arroz com pequi.

