

AMAZÔNIA À MESA

*Receitas com produtos da
sociobiodiversidade para a
alimentação escolar*



MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO



AMAZÔNIA À MESA

*Receitas com produtos da
sociobiodiversidade para a
alimentação escolar*





MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO
Secretaria de Agricultura Familiar e Cooperativismo



AMAZÔNIA
À MESA

*Receitas com produtos da
sociobiodiversidade para a
alimentação escolar*

Missão do Mapa

“Promover o desenvolvimento sustentável
e a competitividade do agronegócio em
benefício da sociedade brasileira”.

BRASÍLIA
MAPA
2019

©2019 Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução total ou parcial desta obra, desde que citada à fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

A responsabilidades pelos direitos autorais de textos e imagens desta obra é do autor.

Tiragem: 2.080

1ª edição: Ano 2019

FICHA TÉCNICA

ELABORAÇÃO, DISTRIBUIÇÃO, INFORMAÇÕES:

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO
Secretaria de Agricultura Familiar e Cooperativismo
Departamento de Cooperativismo e Acesso a Mercados
Ed. Palácio do Desenvolvimento, Quadra 1, Bloco D, 6º andar
CEP: 70.057-900 - Brasília - DF
Tels: (61) 3218-3413 / 3218-2787
www.agricultura.gov.br
E-mail: decam.saf@agricultura.gov.br

EQUIPE TÉCNICA:

Alexander Rose
Bruno Costa e Silva
Camila Viana
Carolina Marra
Karine Silva dos Santos
Luciana Rocha
Maria Sinedes Neres dos Santos
Tatiana Balzon

Design gráfico:

Lumina Comunicação & Arte

Fotografias:

Neide Rigo

Catálogo na Fonte
Biblioteca Nacional de Agricultura – BINAGRI

Brasil. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento.
Amazônia à mesa : receitas com produtos da
sociobiodiversidade para a alimentação escolar / Ministério da
Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de
Agricultura Familiar e Cooperativismo. – Brasília :
MAPA/SAF, 2019.
120 p., il.; 21 x 29 cm.

ISBN 978-85-7991-133-0

1. Nutrição humana. 2. Receitas. 3. Secretaria de
Agricultura Familiar e Cooperativismo. I. Título. II. Receitas
com produtos da sociobiodiversidade para a alimentação
escolar.

AGRIS S01

Kelly Lemos da Silva CRB1-1880

ÍNDICE

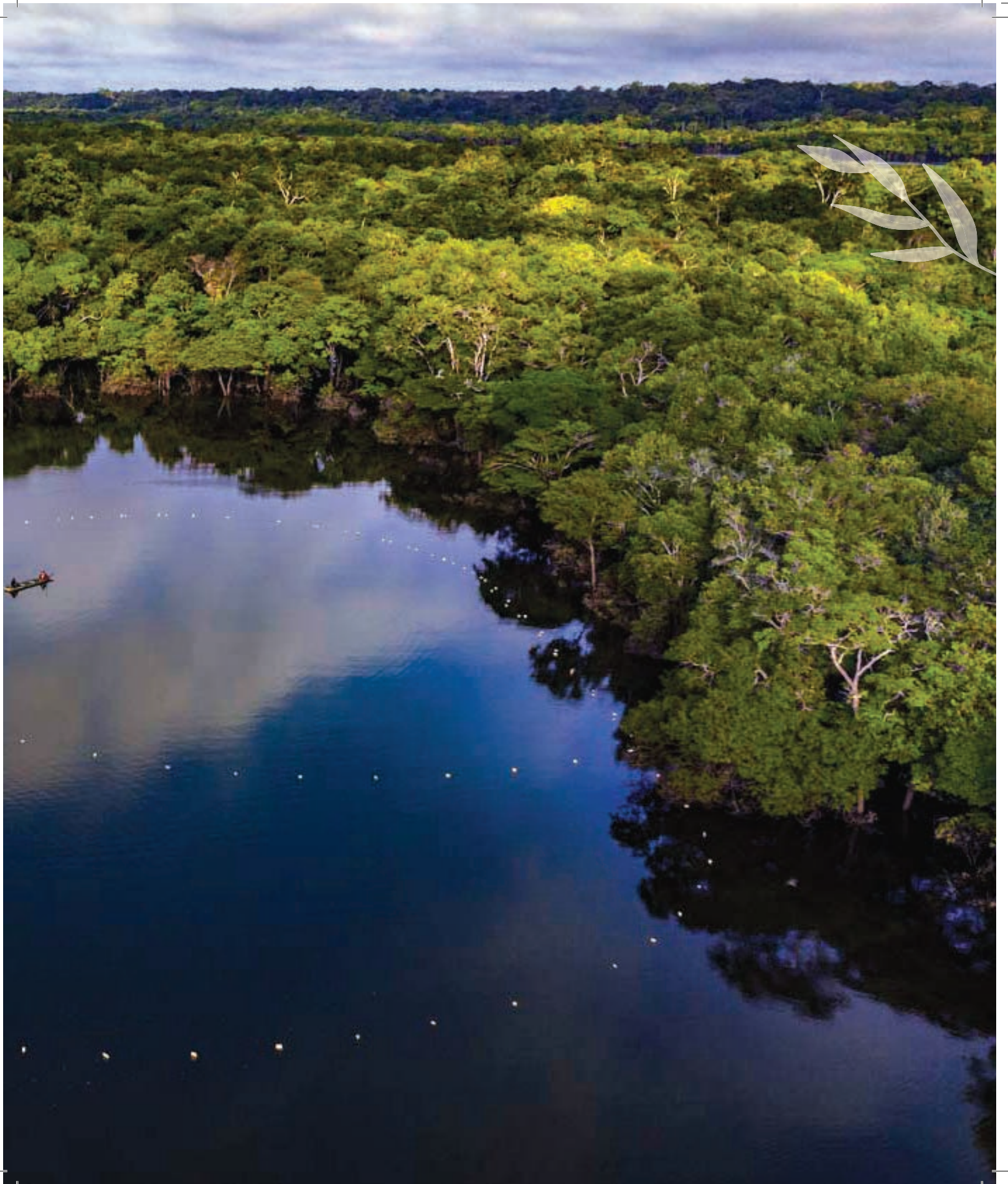
- 9 Apresentação
- 13 O PNAE e o papel dos nutricionistas e manipuladores de alimento
- 16 Como usar as receitas
- 18 Instruções sobre pesos e medidas
- 20 Equivalência de pesos, volumes e medidas
- 22 Sobre os pratos de forno
- 24 Dicas sobre açúcar, sal e gordura
- 27 Os ingredientes escolhidos
- 28 Os temperos
- 32 Como preparar algumas receitas básicas
- 36 Orientações sobre organização da cozinha e higiene
- 40 Alguns produtos locais e da sociobiodiversidade que vão aparecer nas receitas
- 64 Receitas salgadas
- 94 Receitas doces





Foto: Acervo GIZ







APRESENTAÇÃO



As contribuições da agricultura familiar para a promoção do direito à segurança alimentar e nutricional da população brasileira são inegáveis, com impactos significativos na dinamização socioeconômica dos territórios rurais e nos arranjos produtivos locais. O conjunto de políticas públicas voltadas para o fortalecimento do setor, implementado nas últimas décadas, tem contribuído significativamente para isso. Dentre estas políticas, destaca-se o Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE, que atende, durante 200 dias letivos, milhões de estudantes da rede pública de ensino.

A presença da produção familiar na alimentação escolar já é uma realidade em todas as regiões do país, com importância notável no fornecimento de alimentos frescos, como frutas e hortaliças. Na região amazônica, a rica biodiversidade da fauna e da flora amplia as possibilidades de garantir aos estudantes uma alimentação saudável, nutritiva e contextualizada aos hábitos alimentares locais.

O Programa tem alcançado resultados muito positivos em todo o Brasil. No entanto, ainda são muitos os desafios a serem enfrentados em sua implementação, sobretudo no que se refere à inserção de produtos da sociobiodiversidade nos cardápios da alimentação escolar. Além de suas qualidades nutricionais, estes produtos favorecem a inclusão social e produtiva dos povos e comunidades tradicionais, sendo uma importante estratégia para a conservação da biodiversidade.

É com o intuito de estimular o consumo dos produtos da sociobiodiversidade e das Plantas

Alimentícias Não Convencionais – PANCs que a presente publicação foi elaborada. “Da Amazônia à Mesa” visa informar nutricionistas e manipuladores de alimentos (merendeiras/os) que atuam no PNAE quanto às possibilidades de uso desses produtos e suas propriedades nutricionais.

As receitas foram elaboradas a partir de uma ampla pesquisa realizada na região, levando-se em conta o protagonismo de algumas cadeias produtivas como a do açaí, do pirarucu de manejo, da castanha do Brasil, entre outros frutos regionais. Sem falar na atenção aos hábitos alimentares locais, aos parâmetros nutricionais estipulados pelo PNAE e à infraestrutura das escolas.

Este livro insere-se em um conjunto de ações desenvolvidas pelo Projeto Mercados Verdes e Consumo Sustentável, fruto da parceria entre a Secretaria da Agricultura Familiar e Cooperativismo do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento – SAF/MAPA e a agência alemã de cooperação internacional – GIZ (*Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH*). A publicação tem o apoio institucional do Fundo Nacional para o Desenvolvimento da Educação – FNDE.

Trata-se de um material prático que busca dialogar com os profissionais que atuam diretamente com o preparo da alimentação escolar, e também sensibilizar gestores públicos, professores, estudantes, extensionistas rurais e demais atores envolvidos com o processo de inserção dos produtos da agricultura familiar no PNAE.

Boa Leitura!

Secretário da Secretaria de Agricultura Familiar, Mapa
Diretor Projeto Mercados Verdes e Consumo Sustentável, GIZ

Neide Rigo



Neide Rigo é nutricionista formada pela Universidade de São Paulo – USP e sempre trabalhou de forma autônoma em pesquisa, experimentação e divulgação de ingredientes.

Por 20 anos escreveu sobre comida para a Revista Caras e há 7 anos é colunista do Caderno Paladar do jornal O Estado de São Paulo, onde fala de espécies vegetais comestíveis negligenciadas e desconhecidas.

É autora do blog Come-se, fundado há 12 anos para apresentar alimentos desvalorizados e suas possíveis formas de preparo. É também co-fundadora da Horta Comunitária City Lapa, espaço cultivado com espécies aromáticas e medicinais, e há mais de três anos comanda expedições urbanas para reconhecimento de plantas alimentícias no espaço urbano, PancNaCity.

Foi curadorado Projeto Comer é Mais durante três anos, no Sesc Belenzinho e do Projeto Comer é Panc durante o ano de 2018 no Sesc Pompeia.

Atualmente faz parte do corpo docente do curso de gestão cultural contemporânea do Itaú Cultural e do projeto Cozinha e Voz, parceria entre Ministério Público do Trabalho e Organização Internacional do Trabalho.





Neide Rigo com merendeiras em Lábrea

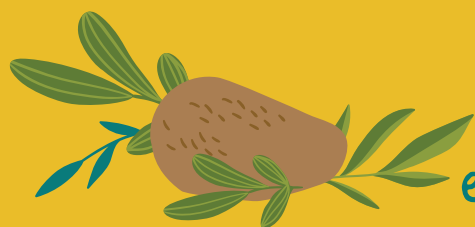
É autora do livro “Mesa Farta no Semiárido”, publicado em 2016 pela Coopercuc, Uauá-BA, como parte do projeto que incluiu a formação de merendeiras nos municípios de Uauá, Curaçá, Sobradinho e Euclides da Cunha.

Desenvolveu atividade de formação de merendeiras para o Governo da Bahia, em Salvador e Gandu durante o ano de 2018, participou de formação de mulheres em duas missões ao Senegal a convite da ong francesa Solidarité e ministrou oficinas de cozinha para merendeiras em Acrelândia - AC à convite da Faculdade de Nutrição da USP.

No final de 2018, à convite da *Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit* (GIZ) e da Secretaria de Agricultura Familiar e Cooperativismo do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, esteve em Laranjal do Jari – AP e em Lábrea – AM, pesquisando hábitos alimentares e ministrando oficinas de formação para merendeiras destes municípios, com uso de ingredientes locais, que resultou na elaboração deste caderno.







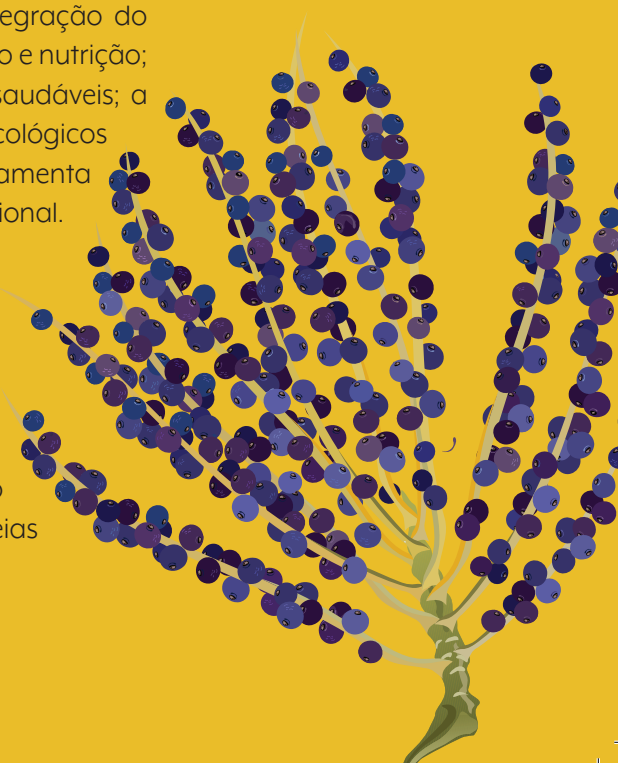
O PNAE

e o papel dos nutricionistas e manipuladores de alimento

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), autarquia vinculada ao Ministério da Educação (MEC), é o mais antigo programa social do Governo Federal na área de alimentação e nutrição, sendo considerado por especialistas um eixo fundamental das políticas públicas específicas destinadas a promover a segurança alimentar e nutricional. O Programa é apontado como um dos maiores do mundo na área da alimentação escolar, atendendo, de forma global e gratuita, mais de 40 milhões de estudantes que frequentam instituições públicas de educação básica em todo o país, tendo por base a perspectiva do direito humano à alimentação adequada.

De acordo com a Resolução CD/FNDE no 26, de 17 de junho de 2013, dentre as ações que devem ser realizadas nas escolas, no âmbito do PNAE, estão: a oferta de alimentação saudável; a integração do currículo das escolas, tendo por eixo temático a alimentação e nutrição; o estímulo aos hábitos alimentares regionais e culturais saudáveis; a promoção da utilização de produtos orgânicos e/ou agroecológicos e da sociobiodiversidade; a utilização do alimento como ferramenta pedagógica nas atividades de educação alimentar e nutricional.

Nos últimos anos, o Programa Nacional de Alimentação Escolar passou por uma série de transformações que levaram à expansão e diferenciação no atendimento aos estudantes brasileiros, dando ênfase ao fortalecimento de seu papel na educação e promoção de hábitos alimentares saudáveis do estudante, além do amplo enfoque à relação do escolar e do alimento a ele oferecido com as cadeias produtivas de alimentos.



Dentre inúmeros aspectos, uma alimentação saudável compreende a utilização de alimentos variados e seguros e referencia-se no respeito à cultura, aos hábitos e tradições alimentares, ao uso de produtos **locais e sociobiodiversos**, valorizando a produção regional, resgatando hábitos e culturas alimentares, fortalecendo as comunidades tradicionais e diversificando a alimentação nas escolas na perspectiva da Segurança Alimentar e Nutricional.

Cumpra-se observar que para o correto cumprimento do objetivo das diretrizes

da alimentação escolar, é necessário o envolvimento de diversos atores na execução do PNAE: os produtores rurais, os conselhos de alimentação escolar (CAEs), os secretários de educação, os nutricionistas, os diretores das escolas, os professores, os manipuladores de alimento (merendeiras e merendeiros) e os próprios estudantes. Dentre esses atores, destacam-se o nutricionista e também os manipuladores de alimento, responsáveis pelo correto desenvolvimento de práticas alimentares saudáveis e pela coordenação das ações de educação alimentar e nutricional.



Como obrigação de ser um nutricionista como Responsável Técnico pela operacionalização do PNAE, foi publicada a Resolução CFN nº 465/2010, que atualiza as atribuições previstas na rotina deste profissional, em consonância com as normativas federais em vigor, inserindo atividades técnicas obrigatórias que vão além da elaboração do cardápio. A ampliação das atribuições dos nutricionistas que atuam no PNAE permitiu tornar os cardápios mais fidedignos ao perfil dos estudantes atendidos, a partir de diagnósticos e acompanhamento do estado nutricional.

Assim como o nutricionista, o manipulador do alimento tem um papel fundamental na qualidade da alimentação que será oferecida aos alunos. De acordo com a Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 216 de 15 de setembro de 2004, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), considera-se manipulador de alimentos “qualquer pessoa do serviço de alimentação que entra em contato direto ou indireto com o alimento”.

Na alimentação escolar, as funções dos manipuladores de alimento vão desde a limpeza e a organização da cozinha até os cuidados com os insumos usados na confecção dos alimentos e amor depositado no preparo. Além de ser responsável por oferecer refeições bem preparadas e sem riscos para a saúde, o merendeiro pode ser capacitado para se tornar um excelente educador alimentar, junto com os nutricionistas professores da escola, orientando os estudantes na formação de bons hábitos alimentares.



A construção e a disponibilização de materiais que orientem a prática desses profissionais, como é o caso da publicação “Amazônia à Mesa: receitas com produtos da sociobiodiversidade para a alimentação escolar”, são de fundamental importância para a elaboração de cardápios mais condizentes com a realidade das escolas da região amazônica e, portanto, na promoção da alimentação saudável no ambiente escolar.

Karine Silva dos Santos
Diretora de Ações Educacionais, FNDE





COMO USAR AS
receitas

Beijú com tucumã



As receitas deste guia foram pensadas e testadas em pequenas dimensões, para que possam ser facilmente adaptadas às necessidades de vários modelos de instituição – e também à cozinha doméstica. Por isso, sugerimos que os pratos sejam feitos ao menos uma vez da forma como estão registrados, antes de multiplicar a receita para um número maior de porções. Assim, será possível avaliar substituições de ingredientes, ajustar temperos, adaptar utensílios e fazer outras alterações, se for o caso. E, claro, qualquer modificação feita na receita original deverá ser anotada para economizar tempo em novos testes.

Em relação às porções, são apenas indicações. Em alguns casos, pode ser que não correspondam ao que se costuma praticar no ambiente em que as receitas serão preparadas, pois também podem variar conforme os acompanhamentos. No caso de o tamanho da porção mudar, sugerimos que se multiplique os números da tabela nutricional pelo número de porções proposto e faça nova divisão pelo número de porções adaptado.



INSTRUÇÕES SOBRE pesos e medidas



Apesar do tamanho familiar das receitas, os testes foram feitos usando medidas padronizadas, que são xícaras e colheres destinadas especialmente para medir ingredientes. Isso porque utensílios caseiros, como as xícaras e as colheres que usamos para servir, podem ter tamanhos muito variados. Há xícaras de 200 ml; outras, de 300 ml. Se usarmos essas medidas, para separar o leite ou a farinha da receita, por exemplo, podemos ter um resultado muito diferente do esperado.

Por isso, devemos usar **medidas padronizadas** e, preferencialmente, uma balança. Quando a receita traz duas medidas (medidas padronizadas ou unidades e o peso), prefira sempre usar a indicação em peso. Dessa forma, são maiores as chances de reproduzir um prato tal qual ele foi pensado e testado. Também podemos multiplicar facilmente a receita para termos o número que queremos de porções. Assim, um prato deste receituário poderá ser feito em uma creche com poucas crianças ou em uma escola com centenas de crianças ou adultos.

Mas não adianta usarmos medidas padronizadas se elas não forem **rasadas – basta passar as costas de uma faca na colher ou na xícara para nivelar**. Isso porque, dependendo de quem cozinha, uma colher cheia pode ter o dobro da quantidade de determinado ingrediente quando comparada à colher cheia de outra pessoa.

Muitos jogos de medidas padronizadas à venda no Brasil apresentam abreviaturas em inglês. Por exemplo: cup é xícara, tsp é abreviação de tea spoon (colher de chá) e tbsp é table spoon (colher de sopa).

Assim, temos que:

1 tbs	>	1 colher de sopa	>	15 ml
1/2 tbs	>	meia colher de sopa	>	7,5 ml
1 tsp	>	1 colher de chá	>	5 ml
1/2 tsp	>	meia colher de chá	>	2,5 ml
1 cup	>	1 xícara	>	240 ml
1/2 cup	>	meia xícara	>	120 ml
1/4 cup	>	um quarto de xícara	>	60 ml
3/4 cup	>	três quartos de xícara	>	180 ml

Normalmente esses jogos de medidas padronizadas já vêm com recipientes menores para cada fração da xícara. Teremos, então, uma medida própria para 1/4 (um quarto) de xícara, uma para 1/2 (meia) xícara e ainda outra para 3/4 (três quartos) de xícara. Quando pedimos três quartos de xícara, podemos usar o recipiente próprio e rasado ou fazer a medida imaginária na própria xícara. Basta dividir mentalmente uma xícara em quatro partes e usar apenas três partes.

Assim fica mais fácil visualizar:



1 xícara = 240 g



1 xícara = 180 g



1 xícara = 120 g



1 xícara = 60 g

EQUIVALÊNCIA DE

pesos, volumes e medidas

No caso das receitas deste caderno, a maioria dos ingredientes apresenta o peso ou as medidas com o correspondente em peso ou volume. Mas deixamos aqui uma pequena tabela para exemplificar como uma mesma xícara de 240 ml, por exemplo, pode apresentar pesos diferentes dependendo da densidade do ingrediente. Uma xícara de pipoca é mais leve que uma xícara de milho cru, por exemplo.



Então, temos que:

LÍQUIDOS (LEITE, ÁGUA, ÓLEO, BEBIDAS ALCOÓLICAS, CAFÉ ETC.)



MANTEIGA OU OUTRAS GORDURAS SÓLIDAS



AÇÚCAR



FARINHA DE TRIGO



Resumindo:

- > Use sempre a medida solicitada e evite o “a olho”
- > Use as medidas sempre rasadas
- > Use a balança sempre que possível
- > Para aumentar a receita, multiplique os ingredientes (preferencialmente pelo peso) pela quantidade de porções desejada



SOBRE OS PRATOS
de forno

*Bolo salgado
de pirarucu*



Quando for fazer uma receita, leia o modo de preparo até o final, para não ter surpresas em relação ao tipo de utensílio solicitado ou ao uso do forno, que toda cozinha deveria ter, mas nem todas o têm em bom funcionamento. Verifique se tem as assadeiras ou formas solicitadas. Se elas precisarem ser untadas e enfarinhadas –faça isto como primeiro passo.

As formas podem ser untadas com manteiga, margarina ou óleo. É sempre bom enfarinhar, pois evita que a gordura se queime e grude na forma, facilitando a lavagem depois. Podemos usar polvilho de mandioca, farinha de trigo, farinha de raspa ou de crueira (as duas últimas, peneiradas).

Se o preparo for de forno, calcule o tempo em que ele deve ser ligado para que, ao terminar o pré-preparo, ele já esteja preaquecido. Este tempo pode variar de 10 a 20 minutos, dependendo da potência do forno ou da temperatura pedida.

Nem todos os fornos são padronizados em relação às temperaturas e nem sempre o aquecimento corresponde ao indicado no botão. Por isso, é bom ter um termômetro próprio para forno –equipamento barato e muito útil na cozinha. Assim, é possível conhecer o forno que se tem e o que se pode esperar dele.

Segue aqui uma correspondência aproximada para as temperaturas médias, altas e baixas pedidas nas receitas de forno:

Temperatura
BAIXA



150°C - 160°C

Temperatura
MÉDIA




170°C - 190°C

Temperatura
ALTA



200°C - 250°C





Torta de cupuaçu



DICAS SOBRE
açúcar,
sal e gordura

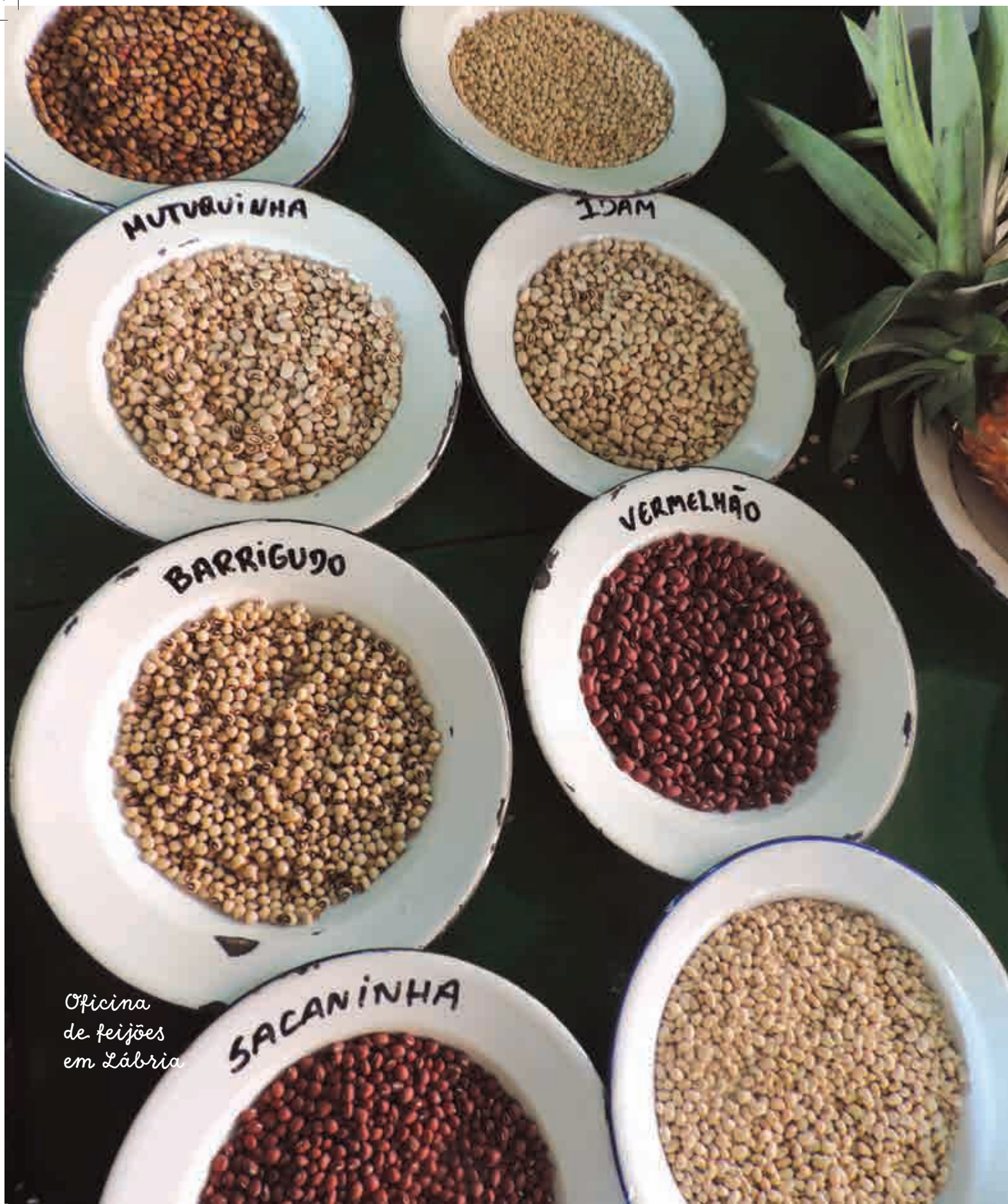


Muitas doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, têm sido associadas à monotonia da dieta e ao excesso de sal, açúcar, gordura e alimentos ultraprocessados – que têm, em sua composição, aromatizantes, corantes etc. Por isso, as receitas a seguir foram desenvolvidas evitando o uso exagerado desses itens e recorrendo a produtos naturais, locais e da sociobiodiversidade. Portanto, se houver necessidade de ajustar as receitas, é importante lembrar deste detalhe, evitando acrescentar mais sal, açúcar ou gordura.

Se o suco servido normalmente tem mais açúcar do que aquele que propomos aqui, sugerimos que a diminuição seja progressiva. Dessa forma, a redução não será sentida e isso terá um impacto positivo na saúde de quem o consome. Por exemplo: se para cada litro de suco usa-se 8 colheres (sopa) de açúcar, reduza 1 colher (sopa) por semana. Ao final, o paladar estará acostumado. E certos sucos nem precisam de açúcar, caso do de laranja e do de melancia.

Em relação à gordura, é preferível usar menos, mas usar gordura de qualidade. É melhor usar manteiga ou azeites— do que margarinas ultraprocessadas—basta ler o rótulo para ver a quantidade de aditivos artificiais presentes na fórmula. Quanto ao sal, a recomendação é a mesma: menos é melhor, porque o excesso de sal –e de sódio, de maneira geral– pode ser prejudicial para a pressão arterial.





Oficina
de feijões
em Lábria



Os ingredientes ESCOLHIDOS



Procuramos usar ingredientes simples que possam ser frutos de extrativismo florestal ou cultivados nas roças da agricultura familiar, nas pequenas hortas, pomares, sistemas agroflorestais, nos rios ou à beira deles. Usamos com moderação ingredientes processados, dando preferência àqueles produzidos com ingredientes locais, como os derivados da mandioca, por exemplo.

Os ingredientes industrializados que aparecem nas receitas são aqueles simples e comuns, presentes em qualquer cozinha, como açúcar, óleo, farinha, sal. Ainda assim, sempre que possível, podemos substituir o trigo pelos produtos da mandioca (e fizemos isto em várias receitas), o açúcar pelo mel, o óleo ou azeite de oliva pelo azeite de castanha, o leite de vaca pelo leite de castanha. A substituição de alimentos e produtos industrializados por ingredientes naturais e locais é uma receita de sucesso para termos uma alimentação mais rica em vitaminas, minerais e fibras.

Na parte que antecede as receitas, elencamos alguns ingredientes, seguidos de uma breve

descrição e de alguma dica de uso, bem como os preparos nos quais ele aparece. Acreditamos que assim fica mais fácil encontrar uma receita quando se tem em mãos um ingrediente e não se sabe o que fazer com ele.

Alguns desses ingredientes foram usados em receitas simples e comuns na alimentação escolar, caso do macarrão, apreciado no Brasil inteiro. Se preparado com molho simples, é pobre em nutrientes. Mas pode ser incrementado com verduras e legumes. E com o uso de temperos locais, como coentros, chicórias, cebolinha, urucum e manjericão, podemos dispensar os caldos e temperos prontos, geralmente repletos de aditivos artificiais e sódio.

Da mesma forma, pratos como arroz, feijão, farofa ou pirão, podem ser enriquecidos com vários tipos de hortaliças. Mais adiante, deixamos algumas dessas receitas básicas que podem ser usadas como suporte para a introdução de produtos locais.



Os temperos

Escolhemos não usar nas receitas condimentos industrializados, como glutamato, realçadores de sabor ou cubos de caldo de legumes e carne, que geralmente têm excesso de aditivos e sódio. Tampouco precisamos de cremes, maioneses ou molhos prontos quando temos por perto limão, cebola, cebolinha, alho, urucum, pimentas, arubé, tucupi, ervas aromáticas (como hortelã, cebolinha, coentro, alfavaca, manjericão ou chicória) e especiarias (como cominho, erva-doce e grãos de coentro). Demos preferência aos temperos naturais que encontramos facilmente nas roças e mercados porque são mais saudáveis. Se buscamos uma alimentação mais rica, temos de lembrar que a melhor forma de a garantir é consumindo uma dieta biodiversa que tenha alimentos frescos (grãos, frutas, castanhas, raízes, hortaliças, peixes, carnes) e que possam ser preparados com uso de temperos naturais. Sem contar que, com isso, estimulamos a produção e o comércio locais.

Também devemos, sempre que possível, escolher especiarias inteiras para serem trituradas na hora do uso. Cominho, grãos de coentro, cravo e pimenta-do-reino, por exemplo, contêm moléculas aromáticas muito voláteis e sensíveis, que escapam facilmente quando trituramos as sementes. Quando compramos essas especiarias já trituradas, além do risco de adulteração, parte do aroma já se foi. Um pequeno pilão pode ajudar na hora de triturar esses temperos. O ideal é aquecê-los brevemente na frigideira, antes de triturar, sem deixar queimar, para que o aroma fique ainda mais pronunciado. Um liquidificador também funciona bem para triturar quantidades maiores – neste caso, o que não for usado na hora deve ser guardado na geladeira.

Estes dois molhos, muito usados em várias regiões da Amazônia, podem aromatizar carnes, molhos, sopas, ensopados de peixe etc. Ambos são feitos com a mandioca.



Tucupi e arubé



O **tucupi** é feito a partir do caldo da mandioca brava. Depois de tirar a goma que assenta no fundo do recipiente no qual o caldo é colocado, esse líquido é deixado a fermentar de um dia para outro. Depois é cozido com temperos como chicória, alho, alfavaca e pimenta-de-cheiro. A coloração natural é de um amarelo forte, que fica mais denso na parte de baixo. Na hora de usar, basta chacoalhar para uniformizar. Se o tucupi estiver amarelo muito forte e por igual, suspeite da adição de corante artificial. Rejeite também o tucupi aromatizado com açúcar ou realçador de sabor (glutamato). Prefira sempre o tucupi natural.

O **arubé** também é feito com mandioca, mas com a mandioca mansa (ou macaxeira) fermentada. Pedacinhos de macaxeira são deixados imersos em água, em temperatura ambiente, por vários dias até amolecer. Depois, são lavados e amassados. Pimentas-de-cheiro ou cheirosa, pimentas “ardósias” ou ardidadas são picadas e aferventadas em água com alho. Esse líquido é batido e passado,

ainda quente, sobre a massa da macaxeira fermentada, amassando com uma colher, sobre uma peneira. Parte da massa passa pela peneira com o caldo da pimenta. Resulta num molho denso, que se separa numa parte mais grossa no fundo do recipiente e em outra mais fluida, na parte de cima. Antes de usar, basta chacoalhar. Há quem coloque urucum, para que o molho fique mais avermelhado; e há quem deixe algumas pimentas inteiras. O arubé pode ser usado na mesa, com a comida, em vez de molhos industrializados, mas também na hora de cozinhar legumes, peixes. Para crianças, claro, é bom usar com moderação, por ser picante. Usado em pequena quantidade num refogado, numa sopa, numa carne de panela, é muito melhor do que temperos prontos, mesmo para comida de crianças.

Banca de goma e arubé no mercado em Lábrea





COMO PREPARAR ALGUNS TEMPEROS QUE PODEM AJUDAR NO DIA-A-DIA

Tempero pronto de especiarias

Numa frigideira, coloque **8 colheres (sopa) de cominho**, **8 colheres (sopa) de grãos de coentro**, **2 dentes de cravo**. Leve ao fogo baixo e, quando o cominho começar a pipocar, desligue o fogo. Cuidado para não deixar queimar, pois amarga. Junte **8 colheres (sopa) de pó de açafraão-da-terra** e, se quiser, **1 colher (chá) de pimenta ardida seca ou pimenta-do-reino** – se for servir a crianças, não use as pimentas. Bata tudo no liquidificador até virar pó e use em pratos de carne ou legumes, em sopas, no arroz, em molhos para peixe, em ensopado de ovos e também em pratos que levem leite de castanha ou de coco, pois combina bastante, especialmente se juntar um pouco de suco de limão. O ideal é fazer em quantidade menor na hora de usar, mas se não for possível, faça nesta quantidade e guarde na geladeira, porque, mesmo assim, será mais saudável do que os temperos industrializados.

Óleo de urucum

Numa panela, coloque **1 xícara (chá) de sementes de urucum** e **½ litro de óleo de girassol, ou de castanha ou azeite**. Leve ao fogo bem baixo ou cozinhe em banho-maria até o óleo ficar bem vermelho (sem deixar aquecer demais, para não queimar). Se quiser, junte alguns **galhos de manjeriço ou de alecrim**, para deixar o óleo mais perfumado. Coe e guarde em um vidro bem limpo e seco, de preferência na geladeira. Pode ser usado em qualquer prato salgado no lugar do óleo comum, especialmente em cozidos de peixes, carnes, frangos, feijão ou arroz.

Caldo de galinha caseiro

Numa panela grande, coloque **1 quilo de pescoço e carcaça de frango ou galinha**. Cubra com **3 litros de água** e junte **galhos de manjeriço, hortelã gorda, alfavaca, talos de salsa, rodela de 1 cenoura, 1 colher (chá) de grãos de coentro e 1 cebola inteira, com casca e com 2 cravos espetados**. Caso não disponha de todos esses temperos, coloque os que tiver. Leve ao fogo baixo, para cozinhar lentamente, até a carne ficar bem macia e o caldo, perfumado. Coe, guarde na geladeira e separe a gordura que também poderá ser usada para cozinhar e dar sabor aos pratos cozidos. Use o caldo em sopas, no arroz ou para cozinhar legumes.

A close-up photograph of a traditional Brazilian dish. The main focus is a dark, rustic ceramic bowl filled with feijão com jerimum. The dish consists of white beans with black spots (black-eyed peas) and large, soft chunks of yellow pumpkin (jerimum) in a light-colored broth. Fresh green onions are scattered on top. To the right, a smaller bowl contains yellow rice. The background is a dark, textured surface.

*Feijão
com jerimum*

COMO PREPARAR ALGUMAS
receitas básicas

A decorative graphic of a leafy branch, rendered in a light, muted green color, positioned in the bottom left corner of the page.

Feijão de caldo

Rende: 6 porções

INGREDIENTES

- * 1 xícara de feijão de caldo - cariquinha, preto, roxinho etc. (200 g)
- * 1 folha de louro
- * 1 cebola média picada (110 g)
- * 3 dentes de alho picados
- * 1 colher (chá) de sal (6 g)
- * 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- * 4 colheres (sopa) de cebolinha verde picada

MODO DE PREPARO

Lave o feijão e deixe-o de molho de véspera em 1 litro de água.

Escorra a água, coloque os grãos na panela de pressão e cubra com mais 1 litro de água. Junte a folha de louro, feche a panela e leve ao fogo médio. Assim que a válvula começar a chiar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos. Desligue o fogo, espere acabar a pressão e veja se os grãos estão cozidos. Se não estiverem, tampe a panela e deixe cozinhar por mais alguns minutos.

À parte, faça um refogado com o óleo, a cebola e o alho e despeje o feijão. Tempere com o sal e deixe cozinhar por mais 10 minutos, sem pressão, até engrossar o caldo. Se precisar, junte mais água quente. Prove o sal e corrija, se necessário. Passe para uma travessa, junte a cebolinha e sirva.

DICAS

- * Se quiser, junte um pedaço de courinho de porco para dar mais sabor
- * Use óleo de urucum para temperar
- * Coloque para cozinhar junto, na metade do cozimento, maxixe, quiabo, jerimum, folhas de batata-doce, cará, folhas de quiabo, cariru etc.



Arroz básico

Rende: 4 porções

INGREDIENTES

- * 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- * ½ cebola pequena picada finamente (45 g)
- * 3 dentes de alho picados finamente
- * 1 xícara de arroz branco (200 g)
- * 2 xícaras de água fervente (480 ml)
- * 1 colher (chá) de sal (6 g)

MODO DE PREPARO

Em uma panela média, aqueça o óleo e junte a cebola e o alho. Deixe refogar até a cebola murchar. Junte o arroz e refogue, mexendo sempre, por 1 minuto. Acrescente a água fervente e o sal, abaixe o fogo para o mínimo, tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos ou até a água ser absorvida e os grãos ficarem macios. Se precisar, junte mais um pouco de água fervente. Desligue o fogo e deixe a panela tampada por 5 minutos antes de servir.



DICAS

- * Na hora de refogar a cebola, acrescente verduras picadas, como cariru, folhas de batata-doce, a própria batata-doce em pedaços, lascas de tucumã, pedaços de macaxeira, de jerimum, maxixes inteiros, lascas de pirarucu etc.
- * Em vez de usar óleo comum, substitua por óleo de urucum
- * E em vez de água, pode usar caldo de galinha



Farofa simples

Rende: 6 porções

INGREDIENTES

- * 50 g de manteiga ou azeite
- * 1 cebola média picada finamente (110 g)
- * 500 g de farinha de macaxeira
- * ½ colher (chá) de sal (3 g)
- * ½ xícara (chá) de cebolinha picada (30 g)



MODO DE PREPARO

Numa frigideira, aqueça a manteiga e junte a cebola picada. Quando começar a dourar, junte a farinha e o sal. Deixe cozinhar, sem parar de mexer, até a farinha ficar bem crocante. Adicione a cebolinha e corrija o sal, se necessário.

DICAS

Assim que refogar a cebola, junte castanhas picadas ou raladas, lascas de tucumã ou pedaços de pupunha cozida. Se preferir, junte verduras aferventadas e finamente picadas – faça isto quando a farofa já estiver crocante.



Massa de panqueca

Rende: 8 porções

INGREDIENTES

- * 1 xícara de leite (240 ml)
- * 1 xícara de farinha de trigo (120 g)
- * 2 ovos
- * 2 colheres (sopa) de óleo ou outra gordura (30 ml)
- * 1 colher (chá) de sal (6 g)
- * 1 colher (chá) de açúcar (12 g)



MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e espere 15 minutos. Aqueça bem uma frigideira antiaderente ou não (neste caso, bem limpa e lisa) e coloque uma concha pequena de massa. Espalhe bem e espere dourar. Vire e deixe cozinhar do outro lado. Vá colocando as panquecas dentro de um prato, coberto com outro prato, para mantê-las quentes. Quando estiverem todas prontas, recheie a gosto – por exemplo, banana caramelada (receita nº), refogado de carne moída ou de peixe etc.

DICAS

Se quiser fazer panqueca verde, cozinhe cariru, folhas de batata-doce ou taioba em água fervente até murchar e junte à massa $\frac{1}{4}$ de xícara desta verdura bem espremida no lugar de um ovo (em vez de usar 2 ovos, use um só, mais a verdura).





ORIENTAÇÕES SOBRE

*organização da cozinha
e higiene*





Antes de começar a cozinhar, vamos lembrar que toda pessoa que trabalha com alimentos deve passar por treinamento. Diferentemente da cozinha de nossa casa, o ambiente profissional deve se organizar para que a equipe trabalhe como numa orquestra, com respeito ao espaço e ao trabalho do outro, visando a entrega de uma comida de qualidade, segura, saudável e gostosa.

Nem sempre podemos contar com uma estrutura ideal de cozinha, com bancadas de trabalho adequadas e utensílios específicos. Mas sempre que possível devemos montar uma praça de trabalho básica, com alguns itens que não podem faltar, como:

- * 1 tábua de corte apoiada sobre pano ou papel-toalha molhado, para não escorregar. O ideal é ter tábuas separadas para carnes, hortaliças e frutas
- * Cumbucas ou tigelas. Pelo menos uma para o alimento a ser manipulado, outra para o alimento já descascado e/ou cortado e uma terceira para os resíduos – e esta, sempre que necessário, deve ser esvaziada na lixeira
- * 1 faca de cozinheiro bem afiada
- * 1 pano de prato limpo (troque sempre que necessário)

- * Algumas colheres para provar alimentos ou mexer – as colheres que forem levadas à boca nunca devem voltar para a panela, para evitar riscos de contaminação

Lembre-se de que a bancada deve estar sempre organizada, com resíduos na tigela destinada a esse fim. A tábua deve estar sempre limpa e ser usada apenas para corte, e não para conter restos. A cada corte, descarte os resíduos e limpe a superfície.

Fazer a *mise en place* (pronuncia-se mizampلاس) significa colocar o que você vai usar no lugar. Então, não comece a executar nenhuma receita sem organizar todos os ingredientes de que vai precisar. Deixe tudo pesado e medido, devolvendo para a despensa ou geladeira os potes ou embalagens no qual esses ingredientes estão armazenados.

Antes de fazer o preparo, leia toda a receita até o fim, pois pode acontecer de algum ingrediente precisar de um pré-preparo com antecedência. Nesses casos, a separação dos ingredientes só deve ser feita quando todos eles estiverem prontos para o uso.

Antes disso, para a segurança dos profissionais e dos comensais, certifique-se de que todas as regras sobre higiene sejam cumpridas. Só para lembrar, seguem aqui, resumidamente, algumas que devem ser seguidas:

ASSEIO E CUIDADOS COM A SAÚDE

Além de usar uniformes limpos, que só devem ser usados no ambiente de trabalho, deve-se ainda atentar para os detalhes:

- * Higiene pessoal, apresentando-se sempre com touca e avental
- * Cabelos limpos, presos e protegidos
- * Barba feita diariamente e bigode aparado
- * Unhas curtas, limpas, sem esmalte ou base
- * Não usar bijuterias, relógios, piercings ou acessórios
- * Não manipular os alimentos com ferimentos ou cortes nas mãos
- * Portar carteira de saúde
- * Fazer exames de saúde periodicamente



CUIDADO COM AS MÃOS

Em muitos preparos, as mãos servem de instrumento. Portanto, devemos ter o máximo de cuidado para protegê-las, evitando pontos de infecção e fontes de contaminação. E, quanto à higiene, devemos lavá-las sempre que:

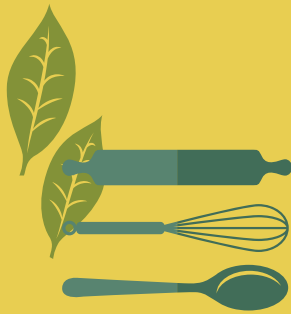
- * Chegar ao trabalho
- * Pegar em dinheiro
- * Pegar ingredientes não higienizados
- * Usar panos ou materiais de limpeza
- * Utilizar o banheiro
- * Tossir, espirrar ou assoar o nariz
- * Recolher o lixo e outros resíduos
- * Fumar
- * Tocar em sacarias, caixas, garrafas
- * Tocar nos sapatos
- * Houver intervalo entre as tarefas
- * Iniciar uma nova tarefa



COMO FAZER

Umedeça as mãos e antebraços com água, lave com sabonete neutro, massageie as mãos e antebraços por pelo menos 1 minuto, enxague bem e seque.





ORGANIZAÇÃO GERAL E LIMPEZA DA COZINHA

Todo problema estrutural que impeça um trabalho com segurança deve ser comunicado ao profissional responsável. Além disso, devemos seguir as seguintes recomendações:



- * A entrada e saída dos alimentos devem ser controladas a partir do registro diário na ficha de controle
- * Devem ser observados aos aspectos dos alimentos antes e depois de sua preparação, quanto ao cheiro, cor e sabor
- * A embalagem deve ser aberta apenas no dia do consumo, guardando bem fechadas as que não forem utilizadas totalmente
- * As refeições devem ser providenciadas com antecedência, segundo as técnicas de preparo para que esteja pronta no horário estabelecido e na temperatura adequada
- * As superfícies de trabalho devem estar sempre limpas – vá limpando durante o trabalho, após cada tarefa realizada
- * A cozinha deve ser limpa antes e após a preparação dos alimentos
- * Todas as bancadas deverão ter recipiente pequeno para lixo, que deve ser esvaziado sempre que cheio ou ao final da tarefa
- * Os cestos grandes de lixo devem ter pedal para evitar contato com as mãos
- * Sempre que possível, o lixo orgânico deve ser separado dos outros tipos de lixo - reciclável ou não
- * Não deixar os alimentos expostos a moscas e mosquitos
- * Todos os preparos e sobras deverão ser embalados e etiquetados com datas de produção e validade
- * Deve-se cuidar da limpeza e manutenção dos equipamentos (fogão, geladeira) e utensílios da cozinha, além do controle do consumo de gás e material de limpeza
- * Numa cozinha, todos os integrantes são responsáveis por sua limpeza e manutenção
- * Não permitir a entrada de pessoas de outros setores na cozinha sem uniforme adequado
- * Deve haver um quadro de revezamento de responsabilidades e atividades, como por exemplo: limpeza de geladeiras, checagem de etiquetas, lavagem de lixeiras e limpeza geral
- * Os cuidados com limpeza e higiene devem ser estendidos aos demais locais por onde transitam os alimentos, como as dependências de armazenamento e distribuição



Pupunha

*Alguns produtos
locais e da
sociobiodiversidade*

QUE VÃO APARECER
NAS RECEITAS

Abacaxi

Nos Sistemas Agroflorestais (SAF), abacaxi costuma ser uma das primeiras espécies a serem plantadas, pois, além de fazer sombra para as mudas, também ajuda a protegê-las de predadores, em razão de suas folhas pontudas. As variedades mais doces não precisam de complementos e podem ser servidas ao natural. Uma forma mais democrática de servi-lo é cortar de comprido, e não em rodela. Assim, se houver diferença de doçura ou consistência entre a parte de baixo e a de cima, a distribuição de doçura será igualitária. Da mesma forma, o miolo, mais fibroso e também comestível, poderá ser compartilhado, cada um comendo uma pequena parte dele junto da polpa mais macia. Frutos cultivados sem uso de agrotóxicos podem ser usados integralmente. A polpa, para fazer sucos, doces, recheios, saladas, grelhadas ou assadas, junto de carnes; a casca, para fazer sucos batidos e coados – com hortelã fica bem refrescante – e sucos, como o da receita de suco de abacaxi na página 114.

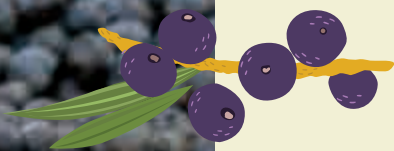


CUIDADO! Quando for misturar abacaxi com leite ou gelatina, passe-o antes por uma fervura. É que a fruta possui uma enzima chamada bromelina que reage com proteína. Com o aquecimento, essa substância é inativada. Se usá-lo cru, o leite vai talhar e amargar; e a gelatina continuará líquida.

Receitas com abacaxi

- * Bolo de macaxeira com abacaxi
- * Suco de abacaxi
- * Salada de repolho com abacaxi





Açaí

Fruto de uma palmeira, o açai despulpado é mais usado no Norte do país, puro ou levemente adoçado, para acompanhar peixes. No restante do Brasil, entra no preparo de sucos, sorvetes e cremes incrementados com banana e outras frutas, granola, mel e outros complementos que o fazem ainda mais energético. Além de ser uma fonte farta de vitaminas, minerais e substâncias que dão cor ao fruto e protegem a nossa saúde, o açai é um alimento altamente apreciado e oferece inúmeras possibilidades de uso na cozinha. O importante é atentar para as boas práticas de produção e saber que ele não precisa, necessariamente, ser consumido cru em vitaminas e cremes. A polpa pode ser incluída em bolos, pães, molhos e vários outros preparos cozidos, eliminando assim a chance de qualquer tipo de contaminação.

Receitas com açai

- * Creme de açai cozido
- * Creme de macaxeira com açai e banana
- * Músculo ao molho de açai
- * Pão com polpa de açai





Banana

As bananas se dão bem nas roças amazônicas e recebem nomes populares que variam de acordo com o lugar. Não importa se é banana-peruá, que continua com casca verde mesmo quando madura; banana-cacau, que também responde por banana-sapo ou marmelo, muito macia e apreciada assada; banana-branca, boa para comer in natura; ou prata, que vai bem crua ou cozida, em compotas e doces. Todas os tipos de banana podem ser consumidas verdes em mingaus, sopas, pães, purês. Podemos também comer os corações (ou mangará) e até a casca, quando vêm de cultivo orgânico, sem veneno. Da mesma forma, a banana-comprida ou banana-da-terra, a mais apreciada e farta na Amazônia, pode ser aproveitada integralmente e em todas as fases. Neste caderno, ela foi a mais explorada.

Banana-comprida

Por si só, a banana-comprida, ou banana-da-terra, já é um prato completo. Tem doçura e é uma boa fonte de carboidratos. Basta que seja cortada em dois ou três pedaços e cozida, com casca, em água, até ficar macia. Quando a casca começa a rachar ou ela incha, a ponto de começar a sair da casca. Tratada dessa forma, pode ser cortada em rodela ou de comprido e usada numa infinidade de pratos. O coração pode ser fatiado, cozido e usado como palmito (veja a receita nº ...); e as folhas, usadas como um papel vegetal biodegradável, para embalar alimentos a serem cozidos ou assados.

Receitas com banana-comprida

- * Cuscuz com queijo e banana-comprida
- * Pamonha de macaxeira com banana no vapor
- * Pamonhas de macaxeira e tucumã no vapor
- * Pão chato ou tortilha de pupunha
- * Pão de banana-comprida e castanha-do-brasil

Banana verde



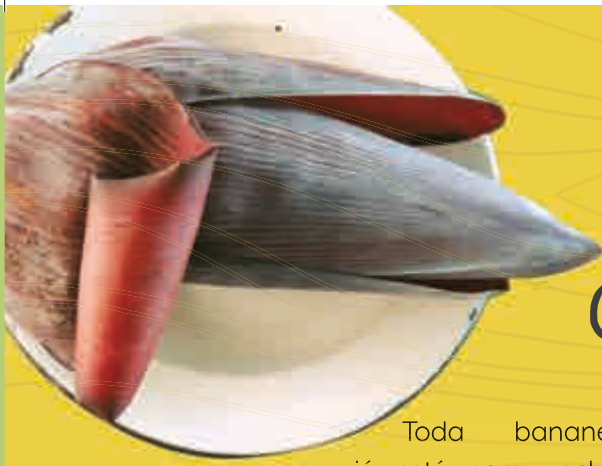
Seja qual for o tipo, a banana não precisa estar madura para ser consumida. Quando verde, pode ser usada como se fosse batata. Além de ser um ingrediente barato e versátil, a banana verde é um alimento bom para o intestino, pois tem um amido resistente, que se comporta como fibra, melhorando o trânsito intestinal e diminuindo a glicemia.

Como preparar a polpa cozida: as frutas verdes podem ser cozidas e usadas na hora ou guardadas. Coloque as bananas verdes (de qualquer tipo) na panela de pressão, cubra com água e leve ao fogo. Quando a válvula começar a chiar, conte 8 minutos, desligue o fogo e espere acabar a pressão. Abra, tire as cascas –que certamente estarão já meio abertas– e passe por um espremedor de batata ou triture com um mixer. Neste ponto, já poderá guardar para uso posterior, na geladeira ou no freezer. Use para engrossar mingau, fazer purês ou substituir o trigo em preparos como pães, bolos e panquecas.



Receitas com banana verde

- * Mingau de banana verde com leite de castanha-do-brasil
- * Purê de banana verde



Coração de banana

Toda bananeira, quando já está com cachos com frutos formados, tem um botão floral fechado com flores-macho que não vão produzir bananas. Ele pode ser chamado de coração ou mangará da bananeira. Pode ser colhido, porque também é comestível. Normalmente, essa parte é desperdiçada ainda nas roças, pois produtores costumam cortá-la para ajudar no amadurecimento dos frutos. Mas em várias regiões, principalmente em Minas Gerais, o coração de banana é tratado como legume e refogado com cebola, pimentão, tomate e ervas. Apesar do sabor um pouco amargo, quando misturado com temperos e outros ingredientes fica com textura e sabor de palmito. Por isso, costuma ser usado em recheios de pasteis e tortas. Dizem que

o coração menos amargo é o de banana-prata, mas todos eles ficam bons quando temperados adequadamente.

Como preparar: em uma bacia, coloque 2 litros de água e 2 colheres (sopa) de vinagre. Lave bem o coração e tire as camadas externas, até chegar a um miolo claro. Dentro da água, corte o coração em fatias. Deixe repousar por 2 horas ou mais e descarte a água. Escorra em peneira de plástico e coloque numa panela. Cubra com água limpa e leve ao fogo para ferver por dois minutos. Em outra panela, deixe mais água aquecendo. Escorra as fatias de coração e coloque mais água quente. Repita a fervura e escorra. Se achar que ainda está muito amargo, ferva mais uma vez. Escorra bem e use nas receitas.

Receita com coração de banana

* Frigideira de coração de banana com pirarucu



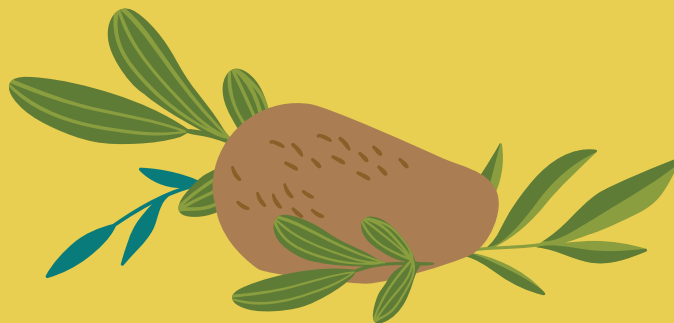
Cará

No Brasil todo há confusão com os nomes cará e inhame. Na Amazônia, encontramos vários tipos de cará nativos –já eram chamados assim antes da chegada dos europeus. Os portugueses trouxeram da África outra variedade do mesmo gênero dos nossos, porém bem maiores, chamados de inhame. Tanto os nossos carás quanto os inhames africanos são plantas trepadeiras. Contudo, os orientais também trouxeram outra batata, o inhame, porém da família das aráceas, com folhas parecidas com as da taioba, não muito comum no Norte. Algumas variedades do inhame-japonês cultivadas no brejo podem ser tão grandes quanto os inhames africanos. Porém, os inhames asiáticos, também conhecidos como inhames-japoneses, têm textura bem cremosa e lisa. Já os carás e inhames-africanos têm textura granulada, são mais viscosos e ficam firmes depois de cozidos e resfriados. Os carás amazônicos podem ser pequenos como um limão ou grandes como um chuchu. Há dos brancos, amarelos ou até roxos. Todos eles podem ter usos parecidos em sopas, mingaus, bolos e até em cuscuz, comum no Recôncavo baiano.



Receita com cará

- * Cuscuz de cará
- * Pãozinho de cará com polvilhos



Cariru



No Brasil inteiro o cariru pode crescer espontaneamente em terrenos abandonados e nas calçadas das grandes cidades. Há duas espécies bem comuns – e os nomes podem ser os mesmos ou variar de acordo com a região. Podemos encontrá-los com o nome de caruru, cariru, língua-de-vaca, beldroegão. As duas espécies são parecidas e têm usos comuns. Podem ser refogadas, cozidas com o arroz, com peixe, em sopas, como parte de recheios de pastéis, cremes, purês, omeletes. As folhas, espessas, são ricas em nutrientes e podem ser facilmente incluídas no cardápio do dia-a-dia, com vantagens. Ultimamente, esse tipo de erva vem sendo cada vez mais usada na alimentação, não apenas pelo seu valor alimentício, mas como forma de privilegiar os produtos locais, cultivados de forma mais sustentável. Estas espécies, junto de tantas outras pouco valorizadas ou esquecidas, são chamadas de PANC – sigla para “plantas alimentícias não-convencionais”.



Receitas com cariru

- * Almôndegas de carne com cariru
- * Arroz com cúrcuma e cariru



Castanha-do-brasil

Também conhecida como castanha-do-pará, castanha-do-acre ou castanha-amazônica, está presente em toda a Amazônia, incluindo Bolívia e Suriname. Rica em proteínas, minerais e gorduras boas, é agradável quando fresca, mas torna-se rançosa rapidamente depois de tirada da casca dura que a protege. Da mesma forma, o óleo fresco é agradável quando fresco e deve ser evitado quando se torna rançoso, pois pode estragar a receita inteira.

Para fazer o leite de castanha: se a castanha não for fresca, deixe hidratando em água limpa por pelo menos 4 horas. Descarte a água do molho e junte água limpa na proporção de 3 xícaras para 1 xícara de castanha. Bata no liquidificador até triturar bem e coe. Use o bagaço para acrescentar em bolos, biscoitos e farofas. Rende quase 1 litro de leite.

Receitas com castanha-do-brasil

- * Beiju de massa de macaxeira com castanha-do-brasil
- * Biscoito de castanha-do-brasil
- * Mingau de banana verde com leite de castanha-do-brasil
- * Pão de banana-comprida e castanha-do-brasil
- * Pamonha de macaxeira e tucumã no vapor
- * Purê de banana verde





Cupuaçu

Uma das frutas amazônicas mais emblemáticas, o cupuaçu é quase unanimidade quando se trata de sabor amazônico. É difícil encontrar quem não goste dele. Apesar de não ser tarefa fácil despulpá-lo, várias receitas podem ser feitas incluindo o caroço, que também é comestível. Doces cozidos, por exemplo, podem ser feitos com os caroços sem prejudicar o sabor. Pelo contrário, as sementes trituradas são nutritivas e dão crocância – lembram castanhas picadas. Veja a receita número... A vantagem é que a polpa, por ser cremosa, pode ser congelada por vários meses sem alteração de qualidade.

Receitas com cupuaçu

- * Creme de cupuaçu
- * Pãozinho de tapioca com recheio de cupuaçu
- * Torta de cupuaçu



Feijão-de-praia ou feijão-de-corda



Na Amazônia, há muitas variedades de feijão do grupo caupi –que não formam caldo depois de cozidos e estão sempre presentes no cardápio do dia-a-dia. Algumas variedades são extremamente precoces. São plantados nas praias de rio durante a vazante e colhidos antes da cheia. Por isso recebem o nome feijão-de-praia. São conhecidos também como feijão-de-corda ou trepa-pau, pois têm galhos compridos que se enroscam em tutores, diferentemente dos outros (roxinho, rosinha, carioquinha), que se desenvolvem em moitas. Não importa a variedade (fradinho, manteiguinha, manteigão, mutuquinha, estralador, vermelhão, sete-semanas), são alimentos ricos em proteínas, fibras e minerais. É uma pena pensar que a maioria deles nunca aparece na merenda escolar e têm sido substituídos por alimentos processados. São tantas as formas de usar o feijão, além do baião-de-dois, que não temos desculpas para não incluí-lo no cardápio diário. E como há tanta variedade, podemos nos dar ao luxo de comer um tipo por dia da semana, sem repetir. Sem falar que podem ser consumidos também quando verdes, com cozimento mais rápido. Vão bem em sopas, recheios, saladas e em refogados de legumes. E o bom é que podem ser cozidos e congelados sem prejuízo para o sabor nem para o valor nutricional.

Receitas com feijão-de-praia

- * Feijão com jerimum e quiabo
- * Salada de feijão-manteiguinha



Jaca

Ninguém diz que a jaca veio de longe, de tão brasileira que parece. Talvez por ter vindo da Índia, ainda estamos aprendendo as mil formas de uso de todas as partes e estágios do fruto. Quando verde, a partir do tamanho de um abacaxi, já podemos descascar e cozinhar como se fosse legume. Um pouco maior, mas ainda verde, podemos cozinhar, cortar e usar como se fosse carne. Não possui o mesmo valor proteico que a carne, mas tem textura firme e sabor neutro que absorve o tempero do prato. Pode ser usada pura ou combinada com carne, frango ou peixe, em quibe, recheio de tortas, ensopados e moquecas. Por isso, a jaca cozida e desfiada costuma ser chamada de “carne de jaca”. A fruta madura é mais versátil ainda, já que podemos separar as partes. Os gomos, doces e macios, podem ser separados das sementes e comidos puros, ao natural ou congelados. Costumam ser usados ainda em compotas, sorvetes, cremes, musses. As sementes podem ser cozidas e servidas como castanhas. Basta separá-las dos gomos, lavar bem, cobrir com água, temperar com sal e cozinhar por cerca de meia hora ou até ficarem macias. Na hora de servir, tire a película. Cozidas, podem ser ingredientes de pastas, cremes, sopas, pães, bolos. Cruas, rendem um extrato leitoso e rico em amido que pode fazer as vezes do amido de milho em mingaus – é só batê-las com água ou leite, coar e levar ao fogo para engrossar.



Receitas com jaca

- * Creme de jaca com macaxeira
- * Moqueca de jaca verde
- * Torta de pirarucu e carne de jaca





Jerimum ou abóbora

Os nomes variam conforme a região do Brasil e a variedade, mas os frutos maduros podem ter os mesmos usos, com pequenas adaptações de acordo com a umidade, densidade e doçura. É um legume versátil, pois toda a planta é comestível, seja qual for a variedade: folhas jovens, brotos, flores e frutos. Todas as partes do fruto também são comestíveis (casca, polpa e sementes) e em qualquer estágio de maturação –os verdes, como hortaliças; os maduros, como legumes de vida longa de prateleira. Desde que íntegros e com o pedúnculo, os frutos maduros podem se conservar sem refrigeração por meses até. A versatilidade está também na forma de preparo. Todas as espécies e variedades podem ser usadas em receitas doces ou salgadas. A polpa já cozida pode ser congelada para uso posterior em sopas, cremes, pães, massas, recheios. As regiões Norte e Nordeste têm o privilégio de conservar uma abundância de variedades, o que não acontece no restante do país. Então, o melhor a fazer é aproveitar esse alimento tão rico em nutrientes. Inclua abóbora no feijão, na sopa, no mingau, no bolo, no pirão, no arroz, na farofa ou junte-a com o pãozinho que sobrou para fazer uma papa bem temperada com molho de tomate e queijo (veja a receita Jerimum cremoso).

Receitas com jerimum

- * Bolo de macaxeira com jerimum
- * Bolo salgado de pirarucu com repolho no forno
- * Broinhas de fubá com cará, jerimum, batata-doce e mandioca
- * Feijão com jerimum e quiabo
- * Jerimum cremoso com pão e molho de tomate
- * Mingau de jerimum



Mandioca ou macaxeira



Macaxeira é o nome dado, no Norte, para a mandioca mansa, com baixa presença da substância tóxica abundante na mandioca brava –amansada com a fermentação e a trituração para fazer farinha. Em algumas regiões, a macaxeira pode ser chamada de aipim ou, em locais onde praticamente não há mandioca brava, é chamada simplesmente de mandioca. Portanto, quando em São Paulo se diz bolo de mandioca, isso quer dizer “bolo de macaxeira”. Cozido, o legume é macio e pode ser usado para fazer cremes, purês, pudins, mingaus, pães, bolos, bolinhos e qualquer prato que peça batata. O sabor é neutro, por isto é também um ótimo espessante para molhos ou sorvetes de sabores marcantes, como os de jaca, banana, cupuaçu. Crua, a raiz pode substituir o trigo no preparo de bolos, cremes e pirões, porque traz consigo o amido e as fibras que espessam, dão liga e fazem volume.



Receitas com macaxeira

- * Bolo de macaxeira com jerimum
- * Bolo salgado de pirarucu com repolho no forno
- * Broinhas de fubá com cará, jerimum, batata-doce e mandioca
- * Creme de cupuaçu
- * Creme de jaca com macaxeira
- * Creme de macaxeira com açaí e banana

Massa de macaxeira

A massa de macaxeira pode ser encontrada em feiras ou com produtores de farinha. Trata-se da macaxeira ralada e bem prensada. Pode ser usada em uma infinidade de preparos. Caso não tenha a massa, faça assim: rale finamente 1 quilo de macaxeira descascada e esprema num pano. Descarte o líquido, esmigalhe o que ficou no pano e, se quiser, passe por uma peneira grossa de fritura para a massa ficar bem soltinha. Esta massa pode ser usada para fazer beijus, bolos e tortas salgadas, no lugar do trigo, com a vantagem de que sempre poderemos encontrar macaxeira por perto, não causam alergias, são nutritivas e ótimos substitutos para pães e biscoitos. Os beijus podem ser servidos puros, principalmente se forem misturados com coco ou castanhas, mas também fazem boa combinação com feijões ou sopas.



Receitas com massa de macaxeira

- * Beiju de massa de macaxeira com castanha-do-brasil
- * Beijus de massa de macaxeira com legumes
- * Bolo de macaxeira com abacaxi
- * Bolo de macaxeira com coco
- * Cuscuz de amendoim
- * Pamonha de macaxeira com banana no vapor
- * Pamonhas de macaxeira e tucumã no vapor
- * Torta de pirarucu e carne de jaca



Farinhas de macaxeira, d'água, de raspa, crueira

Diferentemente da macaxeira, a mandioca só é consumida depois de fermentada. As raízes são deixadas submersas em água por cerca de uma semana, ou até amolecerem, porque depois desse perdem a toxicidade. A massa, prensada e triturada, é seca em fornos, para virar farinha, também conhecida como farinha d'água. Ela é usada principalmente como farinha de mesa, para acompanhar pratos de caldo. Embora a macaxeira costume ser consumida apenas cozida, com ela também se faz ótima farinha de mesa. A farinha de macaxeira não tem acidez e pode ser mais ou menos gomada. As mais finas e com mais goma são boas para dar liga em pirões. As com menos goma são ótimas para farofas. Depois de bem trituradas e peneiradas, podem substituir o trigo em vários preparos (veja a receita de farofa no capítulo de abertura). Para usar como ingrediente, temos duas opções de farinhas cruas, ótimas substitutas para a farinha de trigo. A farinha

de raspa, menos comum na Amazônia, mas fácil de fazer em qualquer canto, se prepara com a macaxeira cortada em lascas, secas ao sol e depois trituradas. A farinha fica fina, como a de trigo, e pode substituí-la em vários preparos. A de crueira é feita com a mandioca fermentada, ou seja, é um subproduto da farinha d'água. O que passa pelo crivo da peneira vai para o tacho virar farinha d'água. O que sobra –as fibras, pedaços mais duros e pavios– não vai para o tacho e é desidratado sob o sol, ou no tacho já não tão quente, se alguém se dispor a mexer apenas para secar. Por isso é chamada de crueira, pois está crua. Por fim, pode ser triturada finamente. Em comum, farinha de raspa e farinha de crueira são farinhas integrais, com bastante amido e fibras, boas para fazer biscoitos e engrossar molhos e mingaus. Com a diferença de que a de crueira é mais ácida, pois vem da mandioca fermentada.



Receitas com farinhas

- * Biscoito de castanha-do-brasil
- * Pão chato ou tortilha de pupunha
- * Torta de cupuaçu

Manga



Mangueiras podem ser encontradas facilmente nas roças e nos quintais. E apesar de muita gente acreditar que seus frutos só possam ser consumidos maduros, quando verdes podem entrar no grupo de frutos ácidos (como limão, maracujá ou tamarindo) como ótima opção para suco natural, saudável, nutritivo e muito saboroso. Cubos de manga verde picados podem entrar ainda em pratos de peixe, equilibrando o sabor de pescados mais gordos. Podem ser usadas também em vinagretes, no lugar de tomates verdes. Essa é uma forma de ampliar a safra da manga, aproveitando-a em todas as suas fases.

Cuidado! Independentemente de a manga estar madura ou verde, deve-se tomar cuidado para não ter contato com a seiva que escorre da fruta recém-colhida. Da mesma forma, a casca que não deve ser batida junto da polpa para fazer suco, pois a seiva e a casca contêm substâncias irritantes que podem queimar a pele e provocar tosse.



Receita com manga

* Suco de manga verde

Peixes amazônicos

Peixes são alimentos ricos em proteínas e, em locais onde ocorrem em abundância, como é o caso de grande parte da Amazônia, a dieta de crianças e adultos não precisaria incluir outras fontes, como carne de soja, embutidos ou carnes e peixes enlatados, com todo o impacto ambiental e nutricional que representam. Para os casos em que a conservação possa ser um problema, temos o pirarucu seco, que pode ser tratado como o nosso bacalhau. Pirarucu, curimatã, aracu, acari, jaraqui, tamoatã, matrinxã, piraíba, pirapitanga são só alguns exemplos de peixes facilmente encontrados no mercado e que podem ser preparados grelhados, fritos, ensopados. Para crianças, use-os em filés ou cozidos e desfeitos em lascas. E escolha peixes sem espinhos finos que possam causar engasgos.



Pirarucu

Um dos maiores peixes de água doce do planeta e na região Amazônica, pode ser encontrado fresco ou seco nos mercados de produtos locais, muitas vezes oriundos de manejos sustentáveis. Para preparar o pirarucu fresco, não há muito segredo ou diferença em relação aos outros peixes grandes. Mas o seco exige pré-preparo para dessalgá-lo.

Como preparar: corte o peixe seco em pedaços menores, se estiver em mantas, coloque num recipiente grande e cubra com água fria. Deixe hidratando por cerca de 12 horas, trocando a água a cada três ou quatro horas, para retirar o excesso de sal. Depois desse tempo, cubra com água limpa e leve ao fogo para cozinhar por cerca de 10 minutos ou até a carne ficar macia. Desfie em lascas e reserve, para fazer vários tipos de pratos.



Receitas com peixes

- * Bolo salgado de pirarucu com repolho no forno
- * Pirão de matrinxã
- * Torta de pirarucu e carne de jaca



Pupunha

Da palmeira se extrai também o palmito –mas para isto a planta tem de ser derrubada. Portanto, do ponto de vista da sustentabilidade, é muito melhor manter a planta em pé e aproveitar os frutos, carnudos, ricos em carboidratos e vitaminas. Há diferentes tipos de pupunha. Variam não só em relação à coloração (mais pálida ou mais alaranjada), mas também quanto ao sabor e à textura (mais macia ou mais farinhenta). São consumidas sempre cozidas, para amaciar o amido e deixa-las com consistência de batata-doce.

Como preparar: lave bem os frutos, coloque-os numa panela, cubra com água e cozinhe por 50 a 80 minutos ou até amaciar –espete com um garfo para saber. Se for para comer puro, acompanhado de café, coloque uma colher (sopa) de sal para cada 5 litros de água. Para descascar, basta ir puxando a película com os dedos, começando pelo bico. Na hora de usar, é só partir o fruto ao meio, tirar o caroço e socar no pilão, passar no espremedor de batatas ou ralador ou bater no liquidificador ou processador. Um outro jeito de cozinhar é manter os frutos no cacho. Quando começam a se soltar é porque estão prontos. Depois de cozidos, conservam-se por vários dias na geladeira. Podem ser também congelados e depois usados para fazer pães, sopas, mingaus, farofas, biscoitos e pães chatos ou tortilhas.

Receita com pupunha

- * Pão chato ou tortilha de pupunha



Tucumã

Há duas espécies de palmeira conhecidas por tucumã na Amazônia, mas ambas têm os mesmos usos e se diferem, basicamente, pela espessura da polpa. Nas ruas de Manaus “x-caboquinho” pode ser encontrado em várias esquinas. Trata-se do pão recheado com lascas de tucumã e queijo de coalho, podendo ainda ser complementado com banana-comprida frita. Este é o tipo de lanche que poderia estar na merenda escolar. Dessa palmeira tudo se aproveita –até óleo é feito com a larva que dá na amêndoa do fruto, o óleo de bicho. Para usar a polpa, basta tirar a casca do coquinho com uma faca e depois cortar a polpa em lascas, rodeando a semente. Essas lascas podem ser passadas em moedor de carne ou picadas finamente, para serem temperadas como carne e usadas em recheios de tortas e pasteis. Podem ainda incrementar cuscuz ou beijus. Da polpa se faz o vinho de tucumã, batendo as lascas no pilão ou liquidificador com um pouco de água. O creme passa por peneira e pode ser servido com farinha ou usado para engrossar o caldo da canhapira –carnes de ave, porco ou de búfalo cozidas nesse caldo. Para fazer um delicioso refresco, basta acrescentar mais água à polpa batida e, para que não fique viscoso, bater junto uma goiabinha verde, como ensinam os antigos.



Receitas com tucumã

- * Carne de porco no tucumã
- * Pamonha de macaxeira e tucumã no vapor

Urucum



Os frutos de urucum são recheados de sementes cobertas por uma camada de pigmento vermelho usado pelos índios, em tinta corporal, e como tempero –muito antes da invasão do Brasil pelos portugueses. Há muitas pesquisas sobre os benefícios de usar urucum para temperar a comida –e ele deve ser preferido a outros temperos prontos que têm muitos aditivos artificiais. Esse pigmento pode ser extraído de três formas. Para fazer o pó, as sementes são aquecidas com um pouco de óleo e fubá de milho (ou outro tipo de farinha). Depois de passado por peneira, para separar as sementes, esse pó vermelho pode ser usado para temperar e colorir carnes, arroz, sopas. Um bom colorau, corante ou colorífico deve ser preparado sem sal nem glutamato monossódico. Então, na hora de escolher, verifique a composição da mistura. Quanto mais puro, melhor. Pode ainda ser na forma de óleo (veja na parte dos temperos) ou líquido: as sementes são deixadas na água, sob sol, para soltarem o pigmento e darem uma leve fermentada. Depois, coa-se e guarda-se o líquido em local fresco, para usar, geralmente, em ensopados de peixes.

Receitas com urucum

- * Almôndegas de carne com cariru
- * Carne de porco no tucumã
- * Moqueca de jaca verde
- * Sopa de farinha de macaxeira com ovo

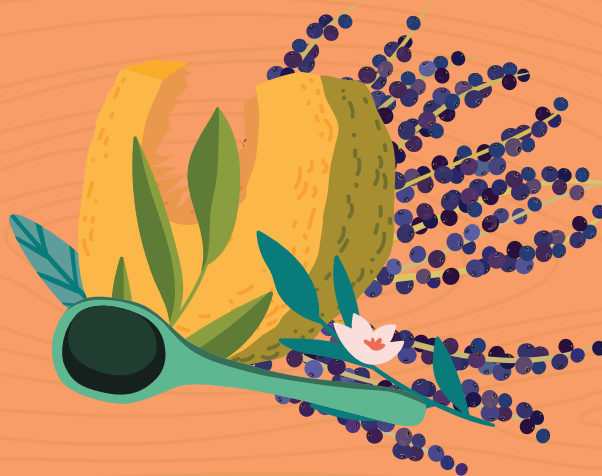
RECEITAS SALGADAS



1. *Almôndegas de carne com cariru, p.65*
2. *Arroz com cúrcuma e cariru, p. 66*
3. *Beiju de massa de macaxeira com castanha-do-brasil, p.67*
4. *Beiju de massa de macaxeira com legumes, p. 69*
5. *Bolo salgado de pirarucu com repolho no forno, p.71*
6. *Carne de porco no tucumã, p.72*
7. *Cuscuz com queijo e banana-comprida (banana-da-terra), p.73*
8. *Feijão com jerimum e quiabo, p.75*
9. *Frigideira de coração de banana com pirarucu, p.77*
10. *Jerimum cremoso com pão e molho de tomate, p.78*
11. *Moqueca de jaca verde, p.79*
12. *Músculo ao molho de açaí, p.80*
13. *Pão chato ou tortilha de pupunha, p.81*
14. *Pão com polpa de açaí, p.83*
15. *Pão de banana-comprida e castanha-do-brasil, p.84*
16. *Pãozinho de cará com polvilho, p.85*
17. *Pirão de matrinxã com macaxeira, p.86*
18. *Purê de banana verde, p.88*
19. *Salada de feijão-manteiguinha, p.89*
20. *Salada de repolho com abacaxi, p.90*
21. *Sopa de farinha de macaxeira com ovo, p.91*
22. *Torta de pirarucu e carne de jaca, p.93*

RECEITAS DOCES

1. Biscoito de castanha-do-brasil, p,95
2. Bolo de macaxeira com abacaxi, p,97
3. Bolo de macaxeira com coco, p,98
4. Bolo de macaxeira com jerimum, p,99
5. Broinha de fubá com cará, jerimum, batata-doce e mandioca, p,100
6. Creme de açaí cozido, p,101
7. Creme de cupuaçu, p,102
8. Creme de jaca com macaxeira, p,103
9. Creme de macaxeira com açaí e banana, p,104
10. Cuscuz de cará, p,105
11. Cuscuz de amendoim, p,106
12. Mingau de banana verde com leite de castanha-do-brasil, p,107
13. Mingau de jerimum, p,108
14. Pamonha de macaxeira com banana no vapor, p,109
15. Pamonhas de macaxeira e tucumã no vapor, p,111
16. Pãozinho de tapioca com recheio de cupuaçu, p,112
17. Suco colorido, p,113
18. Suco de abacaxi, p,115
19. Suco de manga verde, p,115
20. Torta de cupuaçu, p,117





RECEITAS
SALGADAS

Almôndegas de carne com cariru

Rende: 8 porções

INGREDIENTES

Para as almôndegas:

- * 4 colheres (sopa) de leite (60 ml)
- * ½ xícara de pão picado (50 g)
- * 200 g de folhas de cariru
- * sal a gosto
- * 1 ovo
- * 1 cebola média picada (110 g)
- * 1 colher (chá) de sal (6 g)
- * 1 pitada de pimenta-do-reino
- * 1 colher (chá) de colorau – urucum em pó sem sal (2 g)
- * ½ colher (chá) de canela em pó
- * ½ quilo de carne moída
- * 4 colheres (sopa) de óleo (60 ml)

Para o molho:

- * 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- * 2 dentes de alho socados
- * 1 cebola média picada (110 g)
- * ½ pimentão vermelho grande picado em cubinhos (90 g)
- * 8 tomates pequenos bem maduros e firmes cortados em cubinhos (800 g)
- * sal a gosto
- * 10 folhas de manjeriço

MODO DE PREPARO

Prepare as almôndegas. Junte o leite ao pão picado e espere meia hora para hidratar. Cozinhe o cariru por 3 minutos em água quente e levemente salgada. Passe por peneira espremendo bem a verdura e reserve a água de cocção para usar no molho. Pique

bem a verdura e junte ao pão molhado. Junte o ovo, a cebola, o sal, a pimenta-do-reino, o colorau e a canela em pó. Misture bem e faça bolinhas do tamanho de um limão pequeno. Coloque o óleo numa frigideira grande e leve ao fogo. Arrume, sem amontoar todas as bolinhas de carne, e deixe fritar, chacoalhando a frigideira de vez em quando para que todas fiquem douradas (cerca de 20 minutos). Quando estiverem cozidas e douradas, desligue o fogo e reserve.

Prepare o molho. Numa panela, coloque o azeite e leve ao fogo para aquecer. Junte o alho e a cebola e refogue até a cebola começar a dourar. Junte o pimentão e refogue por um minuto. Em seguida, junte os tomates maduros e uma xícara da água de cozimento da verdura. Deixe cozinhar o molho em fogo médio até ficar cremoso. Se precisar, junte mais água do cozimento da verdura ou água quente. Prove o sal e corrija, se necessário. Junte as almôndegas ao molho, cozinhe por mais cinco minutos e junte as folhas de manjeriço na hora de servir com arroz ou macarrão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	249 Kcal
Carboidratos	11,8 g
Proteínas	16,4 g
Gorduras totais	15,5 g
Fibra alimentar	2,2 g
Sódio	321



Arroz, com cúrcuma e cariru

Rende: 8 porções

INGREDIENTES

- * 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- * 2 colheres (sopa) de cebola (20 g)
- * 2 dentes de alho socados
- * 1 colher (chá) de açafraão-da-terra ou cúrcuma (2 g)
- * 500 g de folhas de cariru picadas
- * 2 xícaras de arroz agulhinha (400 g)
- * 2 colheres (chá) de sal
- * 4 xícaras de água quente (960 ml)

MODO DE PREPARO

Em uma panela média, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte o açafraão e misture. Coloque as folhas e refogue até murchar. Acrescente o arroz e o sal e mexa. Junte a água quente, tampe a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos ou até a água secar e os grãos ficarem macios. Se precisar, junte mais um pouco de água fervente. Desligue o fogo e deixe a panela tampada por 5 minutos antes de servir.



DICA

No lugar do cariru, pode-se usar várias outras folhas picadas, como de jerimum, batata-doce, quiabo, beralha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético 226 Kcal

Carboidratos 41,6 g

Proteínas 5,6 g

Gorduras totais 3,9 g

Fibra alimentar 1,2 g

Sódio 542 mg

Beiju de massa de macaxeira com castanha-do-brasil

Rende: 20 beijus

INGREDIENTES

- * 1 kg de massa de macaxeira (macaxeira ralada e bem espremida ou prensada)
- * 100 g de castanha-do-brasil fresca ralada
- * 1 colher (chá) de sal (6 g)

MODO DE PREPARO

Coloque a massa de macaxeira numa bacia, junte a castanha e tempere com o sal. Para que a massa fique bem soltinha, passe em peneira grossa ou solte-a usando um garfo. Coloque uma porção de massa sobre uma frigideira de tapioca, sem untar, fazendo uma camada de 1 centímetro, mais ou menos. Leve ao fogo médio e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos ou até a parte de cima ficar firme. Vire e cozinhe do outro lado. Sirva com feijão, carne ou peixe assado.

DICA

Para variar o sabor dos beijus, junte amendoim torrado e triturado ou coco fresco ralado na proporção de mais ou menos 1 xícara para 500 g de massa. Para fazer mini pizzas, enquanto os beijus estão ainda bem quentes, espalhe por cima queijo de coalho ou requeijão ralado e misturado com lascas de tucumã ou banana-da-terra cozida e fatiada. Leve ao forno e deixe aquecer só para o queijo derreter.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	153 Kcal
Carboidratos	27,5 g
Proteínas	3,8 g
Gorduras totais	3,7 g
Fibra alimentar	4,6 g
Sódio	124 mg





Beiju de massa de macaxeira com legumes

Rende: 60 beijus (20 beijus de cada sabor)

INGREDIENTES

- * 4 cenouras pequenas (280 g)
- * 2 beterrabas pequenas (200 g)
- * 10 folhas de couve (200 g)
- * 3 kg de massa de macaxeira (macaxeira ralada e bem espremida ou prensada)
- * 3 colheres (chá) de sal (18 g)

MODO DE PREPARO

Lave bem as hortaliças e descasque as cenouras e as beterrabas. Bata separadamente cada uma com um pouco de água no liquidificador até triturar bem e obter um suco laranja, um vermelho e um verde. Coe cada um em peneira fina, esprema bem e separe o resíduo, pois é este que vai ser usado

aqui. Se for possível, use uma centrífuga, assim não precisará de água. Guarde os sucos para fazer o “refresco colorido” (veja a receita nº).

Divida a massa em 3 porções, coloque numa tigela e junte um tipo de legume a cada parte. Tempere cada cor com 1 colher (chá) de sal.

Para que a massa fique bem soltinha, passe em peneira grossa ou solte-a usando um garfo. Coloque a massa sobre uma frigideira de tapioca, sem untar, e faça uma camada de 1 centímetro, mais ou menos. Leve ao fogo médio e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos ou até a parte de cima ficar firme.

DICA

Se quiser, pode tampar a frigideira para o beiju cozinhar por igual e ficar mais flexível. Uma omeleteira fechada também serve. Não precisa ser uma frigideira antiaderente desde que a escolhida esteja bem limpa e lisa, para o beiju não grudar. Se quiser, faça beijus de duas ou três cores, misturando os sabores. Se preferir, modele pequenos montes de massa em uma assadeira e asse no forno.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	153 Kcal
Carboidratos	27,5 g
Proteínas	3,8 g
Gorduras totais	3,7 g
Fibra alimentar	4,6 g
Sódio	124 mg



Bolo salgado de pirarucu com repolho no forno

Rende: 8 pedaços

INGREDIENTES

- * 3 ovos
- * 50 ml de óleo
- * 200 g de macaxeira crua picada
- * 200 g de abóbora crua com casca picada
- * 2 cebolas médias raladas grosso (220 g)
- * 1 colher (sopa) de fermento (9 g)
- * 100 g de pirarucu cozido e desfiado
- * 100 g de repolho finamente picado
- * 2 colheres (chá) de sal (6 g)
- * 2 colheres (sopa) de cebolinha picada (10 g)
- * 1 colher (sopa) de queijo ralado (7 g)

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, a macaxeira e a abóbora picadas. Passe para uma tigela e junte a cebola ralada, o fermento, o pirarucu, o repolho, o sal e a cebolinha picada. Misture delicadamente e coloque em forma refratária de 20 por 30 centímetros. Espalhe o queijo ralado por cima e leve ao forno médio. Asse por 30 minutos ou até que esteja dourado. Sirva com salada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	123 Kcal
Carboidratos	27,6 g
Proteínas	3,2 g
Gorduras totais	0,5 g
Fibra alimentar	4,4 g
Sódio	130 mg





Carne de porco no tucumã

Rende: 10 porções

INGREDIENTES

- * 1 pedaço de pernil de porco com cerca de 1,5 kg
- * 2 colheres (chá) de sal (6 g)
- * 1 pitada de pimenta-do-reino
- * 2 dentes de alho socados
- * 3 colheres (sopa) de suco de limão (45 ml)
- * 2 colheres (sopa) de óleo (60 ml)
- * 2 xícaras de vinho de tucumã (480 ml)
- * Folhas de ervas – cipó de alho ou manjerição a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o pernil com sal, pimenta-do-reino, alho e suco de limão. Coloque dentro de uma vasilha com tampa e deixe pegando o tempero na geladeira, de um dia para outro. Numa panela, refogue o pernil no óleo, cubra com água quente e deixe cozinhar em fogo baixo, repondo a água se for preciso, até a carne ficar macia e a água secar. Deixe dourar dos dois lados e corte a carne em pedaços. Despeje o vinho de tucumã e as ervas que for usar e deixe cozinhar em fogo baixo por alguns minutos, para incorporar os sabores. Se for preciso, junte um pouco de água para aumentar o molho. Prove o sal e corrija, se necessário.

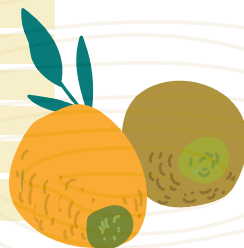


DICA

Para fazer vinho de tucumã, bata no liquidificador lascas de tucumã com água suficiente para o aparelho funcionar e formar um suco cremoso. Passe por peneira e use.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	309 Kcal
Carboidratos	6,9 g
Proteínas	29,8 g
Gorduras totais	18 g
Fibra alimentar	3,1 g
Sódio	491



Cuscuz, com queijo e banana-comprida (banana-da-terra)

Rende: 6 porções

INGREDIENTES

- * 2 xícaras de flocão – flocos de milho para cuscuz (250 g)
- * 1 colher (sopa) de açúcar (12 g)
- * 1 pitada de sal
- * 1 xícara de água (240 ml)
- * 2 bananas-compridas cortadas em fatias (500 g)
- * 100 g de queijo de coalho ou queijo fresco cortado em fatias

MODO DE PREPARO

Coloque o flocão numa tigela, tempere com açúcar e sal e despeje a água aos poucos. Espere hidratar por, no mínimo, 20 minutos. Solte bem os grãos com o garfo e coloque metade na parte de cima da cuscuzeira, sem apertar. Forre com metade das fatias de banana comprida e de queijo. Cubra com a outra parte dos flocos úmidos e espalhe por cima a banana e o queijo restantes. Tampe a cuscuzeira e cozinhe no vapor, com água na parte de baixo da panela, até os flocos ficarem cozidos e unidos; e o queijo, derretido (cerca de 25 minutos).

DICAS

Neste cuscuz, a banana pode ser usada como recheio e, nesse caso, pode ser crua. Mas, para facilitar a retirada da casca, se quiser, pode cozinhar antes. É importante que os flocos estejam bem hidratados, para que tenham liga e não fiquem secos depois de cozidos.

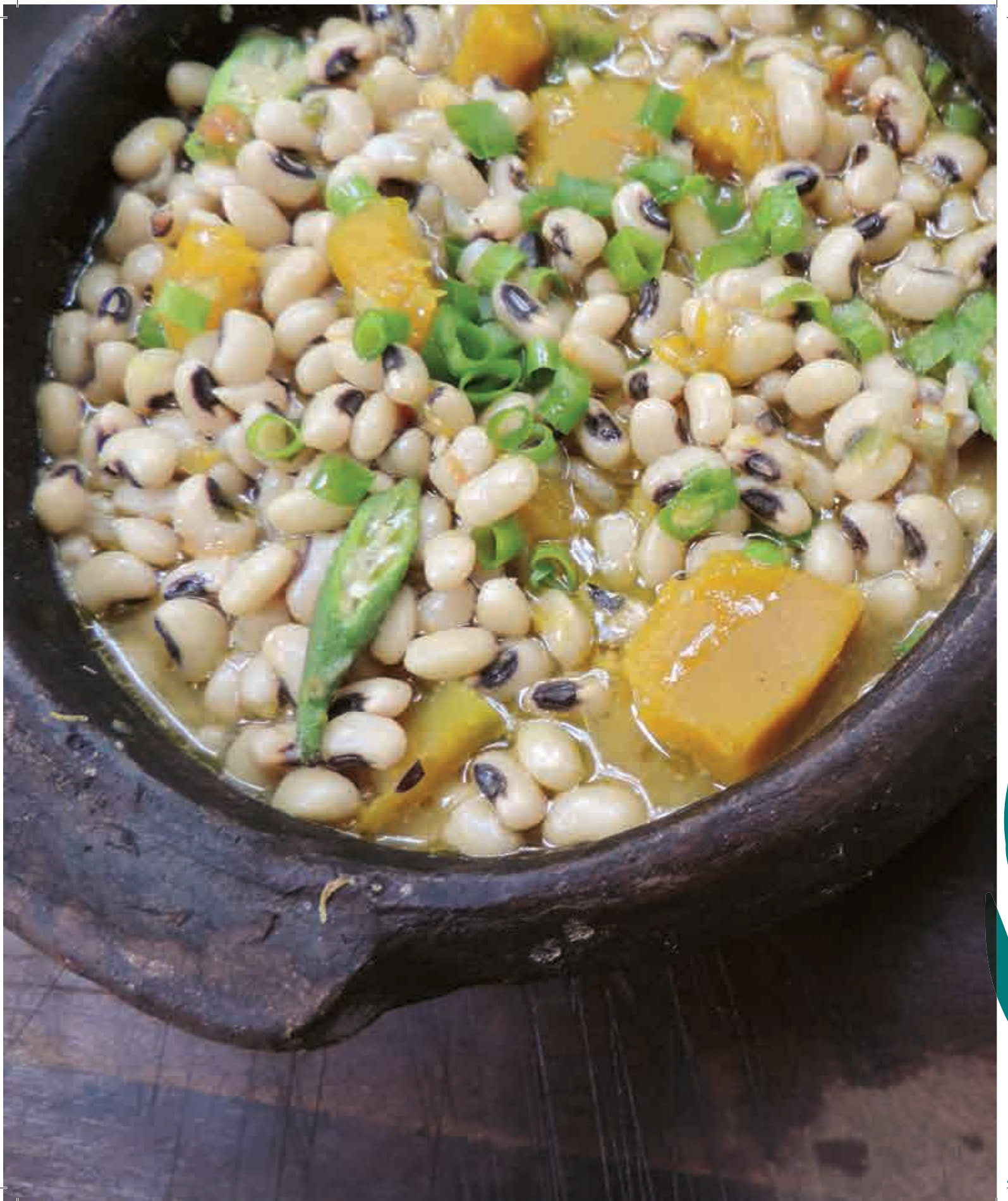
Na falta de uma cuscuzeira, use uma panela grande, apoie no fundo três xícaras, cubra com água até metade das xícaras e apoie por cima um escorredor de macarrão ou peneira de metal com o cuscuz. Feche a panela para cozinhar bem.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	320 Kcal
Carboidratos	60,9 g
Proteínas	8,7 g
Gorduras totais	5,6 g
Fibra alimentar	6,5 g
Sódio	506 mg





Feijão com jerimum e quiabo

Rende: 6 porções

INGREDIENTES

- * 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- * 1 cebola média picada (110 g)
- * 2 dentes de alho
- * 1 tomate médio picado (120 g)
- * 1 colher (sopa) de pimentão verde picado (10 g)
- * 1 colher (sopa) de pimentão vermelho picado (10 g)
- * 2 pimentas-de-cheiro picadas (6 g)
- * 1 colher (sopa) de coentro picado (5 g)
- * 300 g de jerimum cortado em pedaços
- * 2 colheres (chá) de sal (6 g)
- * 500 g de feijão-fradinho (ou outra variedade de feijão-de-corda) já cozido
- * 200 g de quiabo cortado em pedaços
- * 2 colheres (sopa) de cebolinha picada

MODO DE PREPARO

Refogue no óleo a cebola e o alho. Junte o tomate, os pimentões, a pimenta e o coentro. Mexa e junte o jerimum. Tempere com sal, cubra com água e deixe ferver. Junte o feijão cozido, cubra com mais água, se for preciso, e espere a abóbora cozinhar. Por último, junte o quiabo e deixe cozinhar por 5 minutos. Prove o sal e corrija, se necessário. Espalhe por cima a cebolinha e sirva com farinha ou com beiju de macaxeira (veja a receita nº...)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	196 Kcal
Carboidratos	29,7 g
Proteínas	9,3 g
Gorduras totais	5,4 g
Fibra alimentar	11 g
Sódio	722





Frigideira de coração de banana com pirarucu

Rende: 6 porções

INGREDIENTES

- * 2 colheres (sopa) de azeite
- * 2 dentes de alho socado com 1 pitada de sal
- * 1 cebola pequena picada (90 g)
- * 1 tomate pequeno picado (100 g)
- * 500 g de coração de banana picado e cozido
- * 150 g de pirarucu demolido em água fria por 1 hora e escorrido
- * 3/4 de xícara de água (180 ml)
- * 4 colheres (sopa) de coentro picado (20 g)
- * 100 ml de leite de coco
- * 3 ovos (claras e gemas separadas)
- * 2 colheres (sopa) de farinha de macaxeira bem fininha (20 g) rodela de cebola, pimentão e tomate a gosto (para enfeitar)

MODO DE PREPARO

Numa panela, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue o alho até dourar. Junte a cebola, o tomate e o coração de banana. Refogue, mexendo para misturar os temperos. Acrescente o pirarucu e a água e cozinhe em fogo baixo até a mistura secar e ficar apenas úmida. Junte o coentro e o leite de coco e misture. Deixe reduzir até não restar caldo. Prove o sal e corrija, se necessário. Reserve. Bata as claras em neve com uma pitada de sal. Junte as gemas e bata até a mistura ficar bem aerada. Acrescente a farinha de macaxeira e misture delicadamente. Retire 4 colheradas dos ovos batidos e misture

ao refogado. Coloque esse refogado numa forma refratária untada com manteiga e polvilhada com farinha de mandioca. Despeje por cima os ovos batidos. Decore a gosto com rodela de cebola (se tiver, use a roxa), de tomate e de pimentão. Leve ao forno em temperatura alta e deixe dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	255 Kcal
Carboidratos	29,1 g
Proteínas	13,3 g
Gorduras totais	11,5 g
Fibra alimentar	2,73 g
Sódio	179 mg

Jerimum cremoso com pão e molho de tomate

Rende: 6 porções

INGREDIENTES

Para o molho

- * 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- * 1 cebola média picada (110 g)
- * 6 tomates médios picados (720 g)
- * folhas de manjericão
- * 1 colher (chá) de sal (6 g)

Para o jerimum

- * 2 colheres (sopa) de óleo ou azeite (30 ml)
- * 2 dentes de alho picados
- * ½ cebola média picada (55 g)
- * 500 g de jerimum bem maduro picado em cubos pequenos
- * 1 xícara de água fervente (240 ml)
- * 1 colher (chá) de sal (6 g)
- * 170 g de pão amanhecido picado
- * 1 receita de molho de tomate
- * 50 g de queijo ralado
- * 20 folhas de manjericão



MODO DE PREPARO

Faça o molho. Aqueça o óleo, doure a cebola, junte os tomates, o manjericão, o sal e cozinhe até formar um molho denso (cerca de 2 xícaras – se não der a medida, junte mais água).

Para o jerimum. Refogue no óleo o alho e a cebola. Junte a abóbora e refogue por um minuto. Acrescente a água fervente e o sal, tampe a panela e deixe cozinhar por 10 minutos, ou até a abóbora ficar bem macia. Junte, então, o pão amanhecido picado e o molho de tomate preparado. Misture e junte mais meia xícara de água quente. Deixe cozinhar por uns 10 minutos, mexendo de vez em quando, ou até que formar uma pasta, com os pães bem macios. Se achar muito densa a pasta, junte mais água quente. Prove o sal, corrija se necessário. Desligue o fogo e junte metade do queijo ralado. Misture bem. Junte as folhas de manjericão, misture e desligue o fogo. Coloque o jerimum no prato, espalhe por cima um pouco do queijo e sirva como prato único.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	231 Kcal
Carboidratos	22,8 g
Proteínas	7,3 g
Gorduras totais	12,9 g
Fibra alimentar	2,6 g
Sódio	665 mg

Moqueca de jaca verde

Rende: 8 porções



INGREDIENTES

- * 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- * 2 dentes de alho picados
- * 1 cebola média picada (110 g)
- * 1 pimentão verde pequeno (100 g) picado em cubinhos
- * 1 pimentão vermelho pequeno (100 g) picado em cubinhos
- * ½ colher (sopa) de colorau –urucum em pó sem sal (3 g)
- * 2 tomates médios picados em cubinhos (240 g)
- * 4 colheres (sopa) de coentro picado (20 g)
- * 1 pimenta-de-cheiro sem semente picada (3 g)
- * 1 colher (chá) de sal ou a gosto (6 g)
- * 1 kg de carne de jaca – jaca verde cozida e picada (veja como preparar no capítulo dos ingredientes)
- * 2 xícaras de leite de coco (480 ml)
- * suco de limão e coentro a gosto para finalizar

MODO DE PREPARO

Numa panela de barro, coloque o óleo e refogue rapidamente, sem deixar dourar, o alho, a cebola, o pimentão, o colorau e o tomate e mexa. Em seguida, coloque o coentro, a pimenta e o sal. Junte a jaca verde cozida, misture bem e deixe cozinhar brevemente ou até que fique bem quente. Junte o leite de coco e deixe ferver. Prove e corrija o sal, se necessário. Junte umas gotas de limão e mais um pouco de coentro picado para finalizar. Sirva com arroz.

DICA

Esta receita de moqueca também vale para banana-comprida. Apenas substitua a jaca por rodela de banana.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	148 Kcal
Carboidratos	27,8 g
Proteínas	1,7 g
Gorduras totais	4,9 g
Fibra alimentar	2,9 g
Sódio	271 mg



Músculo ao molho de açaí

Rende: 10 porções

INGREDIENTES

- * 1 cebola média picada (110 g)
- * 2 dentes de alho
- * 10 folhas de alfavaca
- * 5 folhas de limão
- * 1 rodela fina de gengibre
- * 2 pimentas-de-cheiro (pimenta sem picância)
- * 3 folhas de chicória (coentrão)
- * 1 e ½ colher (chá) de sal (4,5 g)
- * 2 xícaras de água (240 ml)
- * 1 kg de músculo bovino bem limpo e cortado em cubos com cerca de 3 cm
- * 1 colher (chá) de açafraão-da-terra ou cúrcuma em pó (3 g)
- * 1 xícara de polpa de açaí (200 g)
- * ½ xícara de cebolinha picada (50 g)
- * pimenta-de-cheiro, opcional, a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a cebola, o alho, as folhas de alfavaca e de limão, o gengibre, a pimenta e o sal com um pouco da água, só o suficiente para formar uma mistura bem cremosa e bem triturada. Coloque numa panela de pressão com o músculo picado. Junte a cúrcuma, o restante da água e a polpa de açaí. Misture tudo, feche a panela e deixe em fogo alto até pegar pressão (quando a válvula começa a chiar). Abaixar o fogo e deixe cozinhar por meia hora. Desligue o fogo, espere acabar a pressão e abra a panela. Veja se a carne está bem molinha. Se não, cozinhe mais um pouco. A carne deve ficar bem macia e gelatinosa, com um molho farto e grosso. Se precisar, junte, aos poucos, mais água. Prove o sal e corrija, se necessário. Junte a cebolinha picada antes de servir.

Se quiser, espalhe por cima umas tirinhas de pimenta-de-cheiro para ficar mais colorido. Sirva com arroz ou purê de banana verde (veja a receita nº...)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	243 Kcal
Carboidratos	2,91 g
Proteínas	22,9 g
Gorduras totais	15,1 g
Fibra alimentar	1,3 g
Sódio	74 mg

Pão chato ou tortilha de pupunha

Rende: 10 tortilhas

INGREDIENTES

- * 1 banana-comprida (250 g)
- * 200 g de coquinho de pupunha cozido e ralado
- * 40 g de farinha de macaxeira fina
- * 1 pitada de grãos de cominho tostados
- * ½ colher (chá) de sal (3 g)
- * 2 colheres (chá) de açúcar (8 g)

MODO DE PREPARO

Corte a banana em três pedaços, cubra com água e leve ao fogo. Cozinhe até a casca se partir. Descasque, enquanto está bem quente, e separe 200 g da polpa. Passe por um espremedor de batatas e, numa tigela, misture a banana ainda bem quente com os outros ingredientes, usando primeiro uma colher e depois as mãos, até formar uma bola. Divida a massa em 10 porções e faça bolinhas. Coloque as bolinhas entre duas folhas de plástico e pressione usando duas tábuas pequenas de cozinha, até que fiquem bem finas. Se preferir, use rolo de macarrão e tente abrir o mais circular possível, sempre entre folhas de plástico.



Puxe uma folha de plástico e mantenha a outra. Passe o círculo para a mão aberta com o plástico que sobrou virado pra cima. Tire a outra folha. Sobre uma chapa ou frigideira antiaderente bem quente, ponha a tortilha que está na mão, com cuidado para não quebrar. Cozinhe por cerca de 1 minuto ou até dourar. Vire e deixe dourar do outro lado. Repita o mesmo procedimento com as demais. Sirva-as recheadas com carne de porco, com lascas de peixe assado ou feijão bem temperado.

DICA

Se a farinha não estiver muito fina, triture no liquidificador e passe por peneira. Escolha uma farinha com bastante goma, para dar liga, ou use farinha de raspa ou de crueira (bem fina, sem grumos)



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	94 Kcal
Carboidratos	15,7 g
Proteínas	1 g
Gorduras totais	3,9 g
Fibra alimentar	3,5 g
Sódio	118 mg



Pão com polpa de açaí

Rende: 4 pães ou 40 fatias

INGREDIENTES

- * 1 colher (sopa) de fermento biológico seco (10 g)
- * 3 xícaras de água morna (720 ml)
- * 3 colheres (sopa) de açúcar
- * 1,2 kg de farinha de trigo
- * 1 colher (sopa) de sal
- * 250 g de polpa de açaí
- * 1 ovo
- * 100 g de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- * farinha de trigo para polvilhar

MODO DE PREPARO

Numa bacia, coloque o fermento e um pouquinho de água para diluir. Quando o fermento estiver derretido, junte a água restante e o açúcar. Mexa bem e junte um pouco de farinha, suficiente para formar um mingau grosso. Espere uns 15 minutos ou até que forme bolhas. Junte, então, o sal e a polpa. Acrescente o ovo e, aos poucos, vá colocando a farinha de trigo restante e mexendo até que possa passar a massa para uma bancada enfarinhada e sovar com as mãos. Continue adicionando farinha de trigo, aos poucos, até conseguir uma massa uniforme, elástica, que solte das mãos.

Junte a manteiga em pequenas porções e sove até homogeneizar. Cubra a massa com plástico e deixe fermentar até dobrar de volume. Divida a massa em 4 partes e modele os pães. Coloque-os em assadeira untada enfarinhada, cubra com plástico e espere crescer novamente. Antes de assar, polvilhe um pouco de farinha, faça cortes na superfície com uma faca bem afiada e leve-os ao forno em temperatura alta, pré-aquecido. Asse por 10 minutos. Abaixee para temperatura baixa e asse por mais 50 minutos ou até dourar. Sirva com queijo fresco.

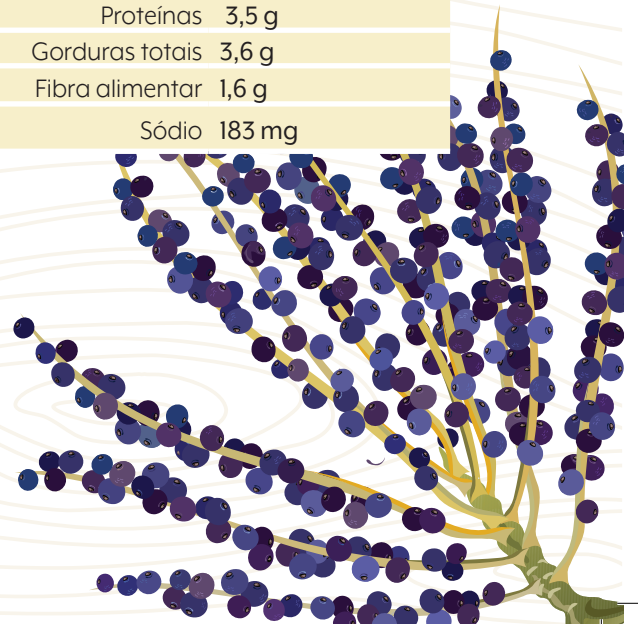
DICA

Se preferir, divida a massa em porções de mais ou menos 50 g e faça bolinhas para pães individuais.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	149 Kcal
Carboidratos	25,5 g
Proteínas	3,5 g
Gorduras totais	3,6 g
Fibra alimentar	1,6 g
Sódio	183 mg



Pão de banana-comprida e castanha-do-brasil

Rende: 4 pães ou 40 fatias

INGREDIENTES

- * 1 colher (sopa) de fermento biológico seco (10 g)
- * 600 ml de água (mais ou menos)
- * 300 g de purê de banana-comprida (cozida com casca na água até ficar macia, descascada e amassada)
- * 200 g de castanha-do-brasil descascada
- * 1 ovo
- * 1 colher (sopa) de sal (18 g)
- * 100 ml de óleo
- * 1 kg de farinha de trigo (a quantidade pode variar com o teor de umidade da banana)

MODO DE PREPARO

Dilua o fermento em 100 ml da água e espere 10 minutos. Enquanto isso, bata no liquidificador a banana, a castanha, o ovo, o sal, o óleo e 400 ml de água. Junte o fermento diluído e bata mais pra misturar.

Coloque a farinha numa tigela e junte a mistura do liquidificador. Misture bem e vá juntando mais água se for necessário. A massa deve ficar bem macia. Amasse até ficar homogênea, sem sovar. Cubra com plástico e depois de meia hora trabalhe mais um pouco a massa, aí sim sovando até ficar lisa. Cubra novamente e espere começar a crescer (cerca de 1 hora). Divida a massa em 4 partes, modele os pães e espere crescer na forma. Antes de assar, faça cortes na superfície dos pães



– se modelar como rocambole, deixando as pontas para baixo, não precisa cortar.

Leve para assar em forno alto pré-aquecido. Depois de 10 minutos, diminua a temperatura para forno baixo e deixe assar por mais 50 minutos ou até dourar e produzir som de oco quando batido.

DICA

Para saber o momento de assar, retire uma bolinha da massa e coloque dentro de um copo de água. Quando a bolinha subir, está na hora de levar os pães ao forno.



Se preferir, divida a massa em 40 porções e faça pãezinhos.

Se quiser cobertura de gergelim, antes de levar ao forno, passe água na superfície da massa e role os pães sobre as sementes para grudar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	155 Kcal
Carboidratos	22,1 g
Proteínas	3,5 g
Gorduras totais	6 g
Fibra alimentar	1,3 g
Sódio	231 mg

Pãozinho de cará com polvilho

Rende: 15 pãezinhos

INGREDIENTES

- * 250 g de cará branco ou roxo, cru, descascado, picado
- * 125 g de polvilho de mandioca azedo
- * 125 g de polvilho de mandioca doce
- * 1 colher (chá) de sal (3 g)
- * 1 colher (sopa) de açúcar (12 g)
- * 2 ovos
- * ¼ de xícara de óleo (60 ml)
- * fubá de milho para polvilhar

MODO DE PREPARO

Cozinhe o cará em água até que fique bem macio. Numa tigela, misture os polvilhos peneirados com o sal e o açúcar e esprema por cima o cará bem quente (passe-o em espremedor de batatas diretamente sobre o polvilho, para escaldar). Misture bem com um

garfo, fazendo uma farofa úmida. Assim que amornar, amasse bem com as mãos. Junte os ovos batidos com o óleo, aos poucos, e continue mexendo. Se preferir, use a batedeira, pois deve formar uma massa meio grudenta – uma colher de pau também resolve. Divida a massa em 15 porções e, com as mãos passadas em óleo, modele bolinhas. Passe em fubá de milho e coloque-as em assadeira, sem untar. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura alta. Deixe até que cresçam e dourem (cerca de 30 minutos). Na hora de servir, se quiser, faça sanduíche com queijo fresco.

DICA

Qualquer outro legume com amido pode ser usado nesta receita, como por exemplo batata-doce, jerimum bem seco ou inhame.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	129 Kcal
Carboidratos	20,8 g
Proteínas	1,1 g
Gorduras totais	4,4 g
Fibra alimentar	0,6 g
Sódio	166 mg



Pirão de matrinxã com macaxeira

Rende: 10 porções

INGREDIENTES

- * 1 kg de postas de matrinxã
- * 3 dentes de alho
- * 1 pimenta-de-cheiro picada (3 g)
- * 1 colher (sopa) de sal (18 g)
- * 1 colher (sopa) de suco de limão (15 ml)
- * 4 colheres (sopa) azeite de sua preferência (60 ml)
- * 1 cebola média picada (110 g)
- * 1 tomate médio picado em cubinhos (120 g)
- * ½ pimentão verde pequeno picado (50 g)
- * ½ pimentão vermelho pequeno picado (50 g)
- * 1 colher (chá) de colorau - urucum em pó em sal (2 g)
- * 2 colheres (chá) de cúrcuma em pó (açafraão-da-terra) (4 g)
- * 3 xícaras de água (720 ml)
- * 1 xícara de cheiro-verde (cebolinha e coentro) picados (60 g)
- * ½ xícara de leite de castanha ou de coco (120 ml)
- * 300 g de macaxeira ralada fino, sem espremer



MODO DE PREPARO

Limpe o peixe e reserve. Soque bem no pilão 2 dentes de alho, a pimenta e o sal. Tempere o peixe com esta pasta e deixe em repouso enquanto separa os outros ingredientes.

Numa panela o azeite e junte o alho restante picado e a cebola. Refogue até começar a dourar. Junte, então, o tomate e os pimentões. Assim que os legumes amolecerem, acrescente o colorau, o açafraão-da-terra e a água. Tampe e deixe cozinhar até formar um molho (cerca de 10 minutos). Junte o peixe temperado, tampe a panela e mantenha no fogo por cerca de 5 minutos ou até que todos os pedaços estejam cozidos.

Coloque o cheiro-verde picado e o leite de castanha. Aqueça por um minuto e desligue o fogo. Retire o peixe com cuidado usando uma escumadeira e deixe amornar um pouco. Enquanto isso, ao caldo que ficou na panela, junte a macaxeira ralada e misture bem. Deixe cozinhar até ficar cremoso e soltando do fundo da panela. Prove o sal e corrija, se necessário. Reserve. Desfaça o peixe em lascas, descartando espinha e pele e junte ao pirão.



DICAS

Se quiser embrulhar o pirão em folha de bananeira, espere o molho apurar mais antes de juntar a macaxeira e faça um pirão mais grosso. Passe 10 pedaços de folhas de bananeira (de 20 cm por 20 cm) em água fervente ou na chama para abrandar. Coloque no meio da folha uma concha de pirão. Dobre o embrulho, deixando as pontas para baixo. Aqueça uma chapa de ferro e doure os embrulhos dos dois lados –esse processo serve apenas para dourar e reaquecer, lembrando que tanto o pirão quanto o peixe já

estão cozidos. Quando a folha estiver bem dourada é sinal de que o pirão estará também com uma pequena crosta.

Use macaxeira bem fresca para não ficar amargo o pirão.

Se preferir, reserve o peixe para servir em postas à parte.

Esta receita pode ser feita com qualquer tipo de peixe do qual se possam tirar as espinhas e se desfazer em lascas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	198 Kcal
Carboidratos	10,8 g
Proteínas	17,5 g
Gorduras totais	9,2 g
Fibra alimentar	1,73 g
Sódio	722 mg



Purê de banana verde

Rende: 8 porções

INGREDIENTES

- * 10 bananas verdes com casca (1 kg)
- * 2 xícaras de leite de castanha-do-brasil (480 ml)
- * 2 colheres (sopa) de manteiga (28 g)
- * 1 cebola média picada bem fino (110 g)
- * 1 colher (chá) de grãos de cominho (2 g)
- * 1 colher (chá) de açafrão-da-terra (cúrcuma) em pó (2 g)
- * 1 colher (sopa) de açúcar mascavo (12 g)
- * 1 colher (chá) de sal ou a gosto (3 g)
- * 1 colher (sopa) de suco de limão (15 ml)



MODO DE PREPARO

Lave as bananas e cozinhe em panela de pressão por cerca de meia hora ou até que as cascas começaram a se partir. Espete as frutas com garfo – ele deve entrar com facilidade; este é o ponto.

Descasque e bata as bananas no processador ou passe por espremedor de batatas, juntando aos poucos o leite de castanha. Se a banana estiver bem macia, pode ser batida no liquidificador.

Coloque numa panela a manteiga e junte a cebola. Quando dourar, junte os grãos de cominho tostados levemente e triturados e o açafrão-da-terra. Mexa bem e junte a polpa da banana. Acrescente o açúcar e o sal. Prove e corrija o tempero, se necessário. Mexa bem e cozinhe até começar a soltar do fundo da panela. Antes de tirar do fogo, junte o suco de limão e misture bem. Sirva com peixe.



DICA

A banana verde pode ser substituída nesta receita por banana-comprida madura. Neste caso, não use o açúcar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético 303 Kcal

Carboidratos 39 g

Proteínas 3 g

Gorduras totais 17,9 g

Fibra alimentar 4,2 g

Sódio 307 mg

Salada de feijão manteiguinha

Rende: 8 porções

INGREDIENTES

- * 200 g de feijão-manteiguinha
- * 1 folha de louro
- * 4 folhas de mastruz (erva-de-santa-maria ou mentruz)
- * 1 dente de alho inteiro
- * 1 colher (chá) de sal (6 g)
- * 1 xícara de cheiro-verde (cebolinha e coentro picado) (50 g)
- * 2 tomates vermelhos ainda firmes, picado bem miúdo (200 g)
- * 1 cebola-roxa ou branca picada em quadradinhos (100 g)
- * 1 pimentão vermelho pequeno picado (100 g)
- * 4 colheres (sopa) de vinagre (60 ml)
- * 6 colheres (sopa) de azeite (90 ml)



MODO DE PREPARO

Lave bem o feijão, cubra com água e deixe de molho por pelo menos 12 horas. Descarte água e cubra com 4 xícaras de água fria e limpa. Junte as folhas de louro, mastruz, o alho e o sal. Deixe cozinhar, sem pressão, até os grãos ficarem macios, mas íntegros. Junte mais água, se necessário. Escorra a água, descarte o alho e as folhas e espere amornar. Junte o cheiro-verde, o tomate, a cebola, o pimentão, o vinagre e o azeite. Misture com delicadeza e prove e corrija o sal, se necessário. Sirva com peixe assado.

DICA

Substitua por feijão-mutuquinha, sete-semanas, idam, manteigão, vermelhão, estralador, barrigudo ou qualquer outro do tipo de praia ou de corda, sem caldo. Apenas preste atenção ao ponto de cozimento. Alguns são mais macios que outros.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	194 Kcal
Carboidratos	19,5 g
Proteínas	6,5 g
Gorduras totais	10,7 g
Fibra alimentar	7,8 g
Sódio	9 mg



Salada de repolho com abacaxi

Rende: 6 porções

INGREDIENTES

- * ½ abacaxi picado (200 g)
- * 1 cebola-roxa pequena (70 g)
- * ½ repolho pequeno picado (250 g)
- * 1 tomate pequeno maduro (100 g)
- * 3 colheres (sopa) de cebolinha picada (15 g)
- * 2 colheres (sopa) de suco de limão (30 ml)
- * 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30 ml)
- * ½ colher (chá) de sal (3 g) ou a gosto

MODO DE PREPARO

Numa saladeira, misture delicadamente o abacaxi picado em cubinhos, a cebola-roxa em fatias, o repolho em tiras e o tomate em rodelas finas partidas ao meio. Espalhe por cima a cebolinha e despeje por cima o molho feito à parte com o suco de limão, o azeite e o sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

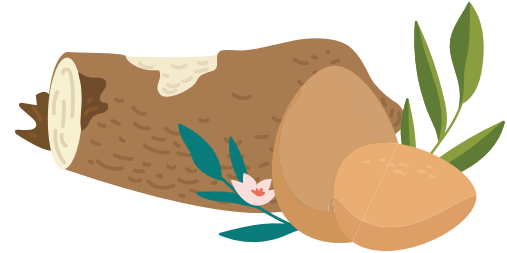
Valor energético	77,3 Kcal
Carboidratos	8,8 g
Proteínas	1 g
Gorduras totais	4,9 g
Fibra alimentar	1,6 g
Sódio	204

Sopa de farinha de macaxeira com ovo

Rende: 4 porções

INGREDIENTES

- * 2 colheres (sopa) de manteiga (28 g)
- * 2 tomates pequenos picados (100 g)
- * 2 colheres (sopa) de coentro picados (10 g)
- * 2 colheres (sopa) de cebolinha verde (10 g)
- * 1 pimentão vermelho pequeno picado (100 g)
- * 1 cebola-roxa pequena picada (90 g)
- * 2 dentes de alho inteiros
- * 2 pimentas-de-cheiro sem sementes (6 g)
- * 1 colher (chá) de colorau –urucum em pó sem sal (2 g)
- * 1 colher (chá) de cominho e pimenta-do-reino triturados na hora (opcional) (2 g)
- * ½ xícara de farinha de macaxeira (75 g)
- * 2 litros de água quente
- * 1 colher (chá) de sal (3 g)
- * 4 ovos



MODO DE PREPARO

Numa panela, aqueça a manteiga e refogue os tomates. Junte o coentro, a cebolinha verde, o pimentão, a cebola-roxa, os dentes de alho, a pimentas-de-cheiro sem sementes (tudo picado grosseiramente) e o colorau. Acrescente o cominho e pimenta-do-reino triturados. Mexa. Despeje 2 litros de água e o sal. Deixe cozinhar por meia hora ou até a cebola ficar bem macia. Tire os legumes com uma escumadeira e reserve. Ao caldo, junte meia xícara de farinha de macaxeira bem fina dissolvida em um pouco de água fria. Misture tudo e cozinhe até formar um pirão ralo. Prove o sal e corrija, se necessário. Coloque um ovo numa tigelinha e escorregue-o para o caldo. Faça isto com todos os ovos – deve-se colocar um ovo por pessoa. Deixe cozinhar por um

minuto e sirva um ovo por prato, com o caldo. Espalhe por cima umas folhinhas de coentro e pimenta-do-reino triturada grosso, se quiser. Sirva os legumes coados à parte ou use em outro prato.

DICA

Se preferir, depois de cozido, bata os temperos com um pouco do caldo e devolva-os à sopa.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético 77,3 Kcal

Carboidratos 8,8 g

Proteínas 1 g

Gorduras totais 4,9 g

Fibra alimentar 1,6 g

Sódio 204



Torta de pirarucu e carne de jaca

Rende: 10 pedaços

INGREDIENTES

Para o recheio

- * 1 colher (sopa) de óleo (5 g)
- * 2 pimentas-de-cheiro picadas (6 g)
- * 2 colheres (sopa) de pimentão vermelho picado (20 g)
- * 1 cebola média picada (110 g)
- * 2 colheres (sopa) de coentro picado (10 g)
- * 1 tomate médio picado (120 g)
- * 300 g de carne de jaca (veja como preparar no capítulo dos ingredientes)
- * 100 g de pirarucu seco demolido, cozido e desfiado
- * 2 colheres (sopa) de cebolinha picada (10 g)

Para a massa

- * 400 g de massa de macaxeira (macaxeira ralada e espremida)
- * 5 ovos separados (as claras, em neve) 100 g de manteiga em temperatura ambiente
- * ½ xícara de leite (120 ml)
- * ½ colher (chá) de sal ou a gosto (3 g)
- * ½ colher (sopa) de fermento químico em pó (4,5 g)
- * 2 colheres (sopa) de queijo ralado (15 g)
- * manteiga para untar e farinha de mandioca para polvilhar

MODO DE PREPARO

Para o recheio. Coloque numa panela o óleo, a pimenta, o pimentão, a cebola, o coentro e o tomate. Refogue por um minuto ou até amolecer o tomate. Junte o pirarucu e a carne

de jaca e misture bem. Junte um pouco de água e cozinhe por cerca de 10 minutos ou até formar uma mistura cremosa, sem líquido. Reserve.

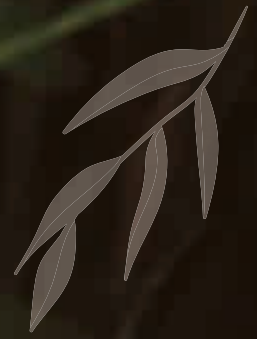
Para a massa: numa tigela coloque a massa de macaxeira, as gemas e a manteiga. Misture bem e vá juntando o leite aos poucos. Acrescente o fermento e misture bem. Junte as claras em neve e misture delicadamente.

Unte com manteiga uma fôrma média retangular que possa ir ao forno, polvilhe com farinha de mandioca e despeje nela metade da massa. Por cima, espalhe o recheio e complete com a massa restante. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno médio. Deixe assar por cerca de 40 minutos ou até a torta ficar com a superfície dourada. Sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	277 Kcal
Carboidratos	31 g
Proteínas	9,9 g
Gorduras totais	13,3 g
Fibra alimentar	4,3 g
Sódio	391 mg





RECEITAS
DOCES

Biscoito de castanha-do-brasil

Rende: 22 porções de 50 g

INGREDIENTES

- * 100 g de manteiga
- * 500 g de farinha de raspa ou de crueira bem fininha
- * 100 g de açúcar branco
- * 100 g de castanha-do-brasil fresca ralada
- * 1 colher (chá) de fermento químico
- * 1 pitada de sal
- * 350 ml de leite



MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes secos numa tigela e misture bem. Junte o leite aos poucos e misture bem com as mãos até formar uma massa macia. Deixe na geladeira por meia hora. Divida em porções de 15 g, faça uma bolinha e achate com garfo. Coloque os biscoitos em assadeiras untadas e enfarinhadas e leve para assar em forno médio por cerca de 15 minutos ou até começar a dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	144 Kcal
Carboidratos	18,1 g
Proteínas	2,6 g
Gorduras totais	7,4 g
Fibra alimentar	2,3 g
Sódio	122 mg





Bolo de macaxeira com abacaxi

Rende: 10 porções

INGREDIENTES

- * 400 g de abacaxi picado
- * 1 xícara (180 g) de açúcar
- * 3 ovos inteiros separados (claras em neve)
- * 50 g de manteiga sem sal derretida ou azeite ou óleo
- * 1 pitada de sal
- * 500 g de macaxeira ralada e espremida (no ponto de fazer farinha)
- * 1 colher (chá) de fermento em pó
- * manteiga para untar
- * farinha crueira, de raspa ou de trigo para polvilhar

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno à temperatura média. Separe uma assadeira retangular de 20 por 30 centímetros, unte com manteiga e enfarinhe. Bata no liquidificador o abacaxi, o açúcar, as gemas, a manteiga e a pitada de sal. Passe para uma tigela e junte a macaxeira e o fermento. Misture bem e, por último, acrescente as claras em neve. Misture delicadamente, coloque na forma e leve ao forno. Deixe assar até ficar dourado.

DICAS

Se quiser, asse na forma de bolinhos individuais em folha de bananeira. Coloque quadrados de 12 centímetros de folhas de bananeira (amaciados na chama do fogão) dentro de xícaras ou forminhas para pão de queijo, despeje porções da massa e leve ao forno.

Se quiser fazer o bolo com recheio, espalhe no fundo da assadeira 200 g de abacaxi picado, 50 g de manteiga derretida e 50 g de açúcar mascavo ou rapadura ralada. Despeje por cima a massa. Depois de assado, desenforme o bolo, corte-o pela metade e coloque um pedaço sobre o outro, juntando os recheios – lembre que o valor nutricional será alterado.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	207 Kcal
Carboidratos	36,5 g
Proteínas	3,6 g
Gorduras totais	5,9 g
Fibra alimentar	2,5 g
Sódio	311



Bolo de macaxeira com coco

Rende: 10 porções

INGREDIENTES

- * 3 ovos
- * 50 g de manteiga
- * 2 xícaras de açúcar
- * 1 xícara de leite
- * 1 xícara de coco fresco ralado
- * 100 g de queijo de coalho ralado
- * 500 g de massa de macaxeira – macaxeira ralada e bem espremida
- * 1 colher (sopa) de fermento químico (9 g)

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno à temperatura média. Unte e enfarinhe uma forma redonda de buraco no meio e reserve. Numa tigela, misture todos os ingredientes, despeje na forma e leve para assar por cerca de 50 minutos ou até que fique dourado na superfície e, enfiaando um palito no centro da massa, ele saia limpo.

DICA

Se separar as claras e batê-las em neve, o bolo ficará mais leve.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	454 Kcal
Carboidratos	69,7 g
Proteínas	8,3 g
Gorduras totais	17,3 g
Fibra alimentar	5,6 g
Sódio	389



Bolo de macaxeira com jerimum

Rende: 20 fatias

INGREDIENTES

- * 5 ovos
- * 1/2 xícara de óleo (120 ml)
- * 180 g de macaxeira crua, sem casca, picada (cerca de 1 e 1/4 de xícara)
- * 180 g de jerimum cru, sem casca, picado (cerca de 1 e 1/2 xícara)
- * 1 xícara de açúcar (180 ml)
- * 1 xícara de farinha de macaxeira branca e fina (150 g)
- * 1 colher (sopa) de fermento em pó
- * 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador os ovos e o óleo. Com o aparelho ligado, vá juntando os legumes picados. Bata tudo até ficar um creme liso. Passe para uma tigela e junte os demais ingredientes. Misture bem até a massa ficar bem homogênea. Unte com óleo ou manteiga uma forma redonda com cerca de 22 centímetros de diâmetro –ou uma forma de anel. Polvilhe com farinha de mandioca. Leve ao forno médio pré-aquecido e deixe assar por cerca de 40 minutos ou até ficar com a superfície dourada e soltando das beiradas da forma.

DICA

Se quiser usar farinha de mandioca (farinha d'água) no lugar da farinha de macaxeira, passe antes pelo liquidificador e peneire para ficar bem fininha.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	138 Kcal
Carboidratos	17,3 g
Proteínas	2,3 g
Gorduras totais	6,9 g
Fibra alimentar	1,2 g
Sódio	180 mg



Broinhas de fubá com cará, jerimum, batata doce e macaxeira

Rende: 70 broinhas

INGREDIENTES

- * 500 g de cará ralado fino
- * 2 xícaras de açúcar cristal (360 g)
- * 1 xícara de azeite ou óleo (240 ml)
- * 1 colher (sopa) de fermento químico (9 g)
- * 350 g de jerimum madura crua, ralada fino
- * 2 cravos triturados
- * 1 colher (chá) de erva-doce (2 g)
- * 350 g xícara de batata-doce cozida e amassada
- * 800 g de fubá de milho
- * 350 g de macaxeira ralada fino (sem espremer)
- * 2 colheres (chá) de canela (4 g)
- * 1 xícara de leite quente (240 ml)
- * 2 ovos
- * manteiga para untar

MODO DE PREPARO

Numa tigela grande, coloque todos os ingredientes, menos o leite e os ovos. Misture bem e junte o leite fervendo. Misture rapidamente com uma colher. Quando a massa estiver morna, passe a misturar com as mãos. Junte os ovos e incorpore-os à massa, que deve ficar bem homogênea. Faça broinhas de 50 g, coloque em assadeiras untadas, deixando espaço entre elas, pois vão crescer um pouco. Leve para assar em forno médio. Depois de 20 minutos ou quando estiverem douradas, retire do forno e cubra com pano por meia hora antes de servir.

DICA

Se quiser, retire porções maiores e asse embaladas em folhas de bananeira.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	116 Kcal
Carboidratos	19,4 g
Proteínas	1,5 g
Gorduras totais	3,9 g
Fibra alimentar	2,3 g
Sódio	41,4 mg

Creme de açaí cozido

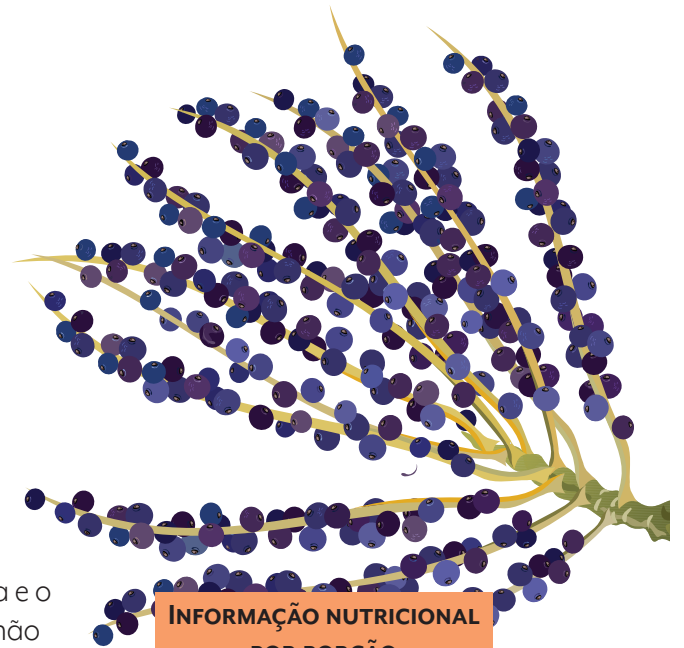
Rende: 4 porções

INGREDIENTES

- * 200 g de polpa de açaí
- * 1 xícara de leite (240 ml)
- * 2 colheres (sopa) de maisena (16 g)
- * 2 colheres (sopa) de açúcar a gosto (24 g)
- * 1 casquinha de limão
- * 1 cravo-da-índia

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a polpa do açaí, o leite, a maisena e o açúcar. Coloque numa panela, junte a casquinha de limão com o cravo-da-índia espetado nele (para ficar fácil de tirar depois). Leve ao fogo para ferver, mexendo sempre, até engrossar. Tire a casquinha de limão e o cravo. Distribua em copos ou taças de sobremesa. Deixe esfriar e depois, deixe na geladeira para ficar bem gelado. Sirva com compota de bananas (veja a receita a nº...).



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	208 Kcal
Carboidratos	26 g
Proteínas	3,1 g
Gorduras totais	11,6 g
Fibra alimentar	6,4 g
Sódio	30,6 mg





Creme de cupuaçu

Rende: 8 porções

INGREDIENTES

- * 250 g de polpa de cupuaçu (tirada do caroço)
- * 250 g de macaxeira cozida, bem molinha, fria, sem pavio,
- * 400 ml de leite de castanha ou de vaca ou de coco
- * 100 g de açúcar

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar bem cremoso e liso. Coloque numa travessa e leve à geladeira para gelar. Ou distribua em cumbucas individuais.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	231 Kcal
Carboidratos	31 g
Proteínas	2,4 g
Gorduras totais	12,3 g
Fibra alimentar	3 g
Sódio	10,5 mg



DICA

Esta mesma massa pode ser colocada em forminhas para fazer picolé.



Creme de jaca com macaxeira

Rende: 8 porções

INGREDIENTES

- * 400 g de polpa de jaca mole, madura
- * 400 g de macaxeira cozida bem molinha
- * 400 ml de leite
- * 40 ml de suco de limão
- * 40 g de mel

MODO DE PREPARO

Congele os gomos da jaca para dar mais consistência ao creme. Bata no liquidificador a polpa com o restante dos ingredientes até resultar em um creme liso. Se a jaca estiver bem madura, não precisará mais que esta quantidade de mel. Se não, corrija a gosto. Despeje numa travessa ou em potes individuais e deixa gelar por uma hora antes de servir.

É preciso atentar que os doces, até mesmo o mel, têm uso restrito na alimentação escolar, devendo ser utilizado em pequenas doses e de acordo com os níveis permitidos nos normativos que orientam os parâmetros nutricionais do PNAE.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	154 Kcal
Carboidratos	32,1 g
Proteínas	3,8 g
Gorduras totais	2,1 g
Fibra alimentar	3 g
Sódio	29,9 mg





Creme de macaxeira com açaí e banana

Rende: 4 porções

INGREDIENTES

- * 1 banana-prata grande (200 g)
- * 200 ml de água
- * 2 colheres (sopa) de açúcar (24 g)
- * 200 g de polpa de açaí
- * 300 g de macaxeira cozida e sem o pavio
- * rodela de banana e folhas de hortelã (opcional)

MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador a banana cortada em rodela, a água e o açúcar. Bata bem e junte o açaí. Com o aparelho ligado, vá juntando aos poucos a macaxeira cozida, cortada em pedaços pequenos. Bata até formar um creme. Sirva, se quiser, com rodela de banana e folhas de hortelã.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	271 Kcal
Carboidratos	46,3 g
Proteínas	9,9 g
Gorduras totais	3,6 g
Fibra alimentar	10 g
Sódio	6,3 mg



Cuscuz de cará

Rende: 8 porções

INGREDIENTES

Para o cuscuz

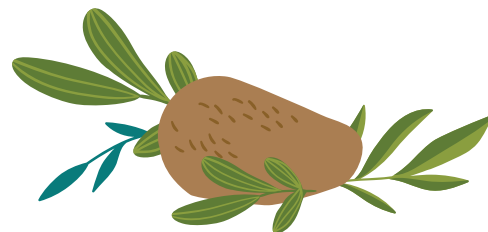
- * 500 g de cará
- * ½ xícara de farinha de macaxeira bem branquinha e fina (75 g)
- * ½ xícara de açúcar (90 g)
- * 1 pitada de sal

Para regar

- * 1 xícara de leite de coco (240 ml)
- * 1 colher (sopa) de açúcar (12 g)

MODO DE PREPARO

Descasque o cará, cubra com água fria e leve ao fogo. Cozinhe até que fique macio, mas ainda firme, sem se desmanchar. Deixe esfriar e guarde na geladeira até ficar bem gelado. Numa tigela, rale em ralo grosso o cará e não o aperte para que fique bem soltinho. Junte a farinha, o açúcar e o sal e misture bem com um garfo (para não amassar o cará). Arrume na parte de cima de uma cuscuzeira, sem socar, e leve ao fogo, com água na parte de baixo da panela. Deixe cozinhar até a superfície estar bem quente, saindo fumaça e estiver com textura firme (a farinha vai dar a liga). Espere esfriar um pouco, desenforme e sirva regado com o leite de coco misturado com o açúcar.



DICA

Se quiser, acrescente meia xícara de coco ralado fresco à massa do cuscuz.

O cará branco pode ser substituído pelo cará roxo ou misturado a ele.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	208 Kcal
Carboidratos	36 g
Proteínas	2,2 g
Gorduras totais	7,3 g
Fibra alimentar	3,6 g
Sódio	110 mg



Cuscuz de amendoim

Rende: 16 porções

INGREDIENTES

- * 500 g de massa de macaxeira – macaxeira ralada e bem espremida
- * 500 g de amendoim vermelho cru triturado (use o liquidificador)
- * 250 g de açúcar mascavo
- * ½ colher (chá) de sal (3 g)
- * 12 cravos triturados

MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes e coloque, sem apertar, na parte de cima de uma cuscuzeira ou panela de vapor, forrada com pano de algodão. Cubra com as pontas do pano, feche a panela e cozinhe por mais ou menos meia hora ou até sentir com os dedos que a massa está cozida e grudadinha. Aí é só virar e desenformar. Se quiser fatias perfeitas, espere esfriar um pouco para cortar.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	312 Kcal
Carboidratos	37 g
Proteínas	10,1 g
Gorduras totais	15 g
Fibra alimentar	4,9 g
Sódio	151 mg

Mingau de banana verde com leite de castanha-do-brasil

Rende: 8 porções

INGREDIENTES

- * 6 bananas-prata verdes (500 g)
- * 3 litros de leite de castanha-do-brasil
- * 3 colheres (sopa) de açúcar (36 g)
- * 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Descasque as bananas e rale em ralador grosso. Coloque numa panela e junte um pouco do leite de castanha, o açúcar e o sal. Leve ao fogo e vá cozinhando sem parar de mexer, juntando mais leite à medida que vai engrossando. Quando todo o leite tiver sido incorporado e o mingau estiver cremoso, está pronto. Cerca de 20 minutos de cozimento. Sirva em cuias.

DICA

Se quiser, substitua metade do leite de castanha por leite de vaca, água ou leite de coco –veja como fazer leite de castanha no capítulo dos ingredientes.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	282 Kcal
Carboidratos	24,3 g
Proteínas	2,7 g
Gorduras totais	21,7 g
Fibra alimentar	3,2 g
Sódio	111 mg



Mingau de jerimum

Rende: 20 porções

INGREDIENTES

- * 1 kg e 300 g de jerimum maduro, sem casca, cortado em cubos
- * 3 xícaras de leite (600 ml)
- * casca de 1 limão
- * 1 pau de canela
- * 1 colher (chá) de sal
- * 250 g de mel
- * 90 g de maisena
- * canela em pó para polvilhar

MODO DE PREPARO

Cozinhe os cubos de jerimum no vapor por 15 minutos, ou até ficarem macios. Coloque os pedaços no copo do liquidificador com o leite (separe meia xícara para diluir a maisena) e bata até homogeneizar. Se o liquidificador for pequeno, talvez seja necessário fazer isto em duas vezes. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, com a casca de limão e o pau de canela. Tempere com sal e o mel e espere ferver. Junte, então, a maisena diluída no leite reservado e mexa bem até formar um creme liso. Cozinhe por 2 minutos, prove e corrija o açúcar se achar necessário. Caso queira mais denso, junte mais maisena diluída. Retire a canela e a casca de limão, polvilhe com canela e sirva quente, frio ou gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	110 Kcal
Carboidratos	25,2 g
Proteínas	1,45 g
Gorduras totais	1,24 g
Fibra alimentar	1,8 g
Sódio	122 mg



Pamonha de macaxeira com banana no vapor

Rende: 10 pamonhas

INGREDIENTES

- * 10 quadrados de folhas de bananeira de 20 cm por 20 cm
- * 500 g de massa de macaxeira (macaxeira ralada e bem espremida)
- * 500 g de banana-comprida ralada grosso
- * 1 pitada de sementes de erva-doce
- * 1 colher (sopa) de açúcar (12 g)
- * 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Lave as folhas de bananeira, corte os quadrados e passe em água fervente para que amoleçam e fiquem mais flexíveis. Escorra bem. Se preferir outra forma de tratar as folhas, passe-as, uma a uma, pela chama do fogão. Reserve.

Numa tigela, coloque a massa de macaxeira bem espremida, junte a banana-comprida ralada em ralador grosso. Acrescente a erva-doce, o açúcar e o sal. Misture bem e divida em 10 porções de 100 g.

Feche os pacotinhos dobrando como presente, deixando as cobras para baixo. Deixe cozinhar no vapor por cerca de 20 minutos ou até ficar firme. Prove uma pra ver se já está cozida.

DICA

Use uma cuscuzeira ou panela de vapor para cozinhar. Se não tiver, improvise colocando um escorredor de macarrão dentro de uma panela grande, com apoio de uma xícara no fundo para o escorredor não encostar na água.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	186 Kcal
Carboidratos	44,1 g
Proteínas	3,7 g
Gorduras totais	0,5 g
Fibra alimentar	5,3 g
Sódio	87,5 mg



Pamonha de macaxeira e tucumã no vapor

Rende: 12 pamonhas

INGREDIENTES

- * folhas de bananeira cortadas em quadrados com cerca de 20 cm por 20 cm (12 quadrados)
- * 500 g de massa de macaxeira (macaxeira ralada e bem espremida)
- * 500 g de banana-comprida madura e firme, ralada grosso
- * 100 g de lascas de tucumã
- * 100 g de castanhão-do-brasil ou de caju picadas grosseiramente
- * 1 colher (sopa) de açúcar (12 g)
- * 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Lave as folhas de bananeira, corte os quadrados e passe em água fervente para que amoleçam e fiquem mais flexíveis. Escorra bem. Se preferir outra forma de tratar as folhas, passe-as, uma a uma, pela chama do fogão. Reserve.

Numa tigela, coloque a massa de macaxeira bem espremida, junte a banana comprida (ou da terra) ralada em ralador grosso. Acrescente as lascas de tucumã, as castanhas, o açúcar e o sal. Misture bem e divida em porções de 100 g. Feche os pacotinhos dobrando como presente, deixando as dobras para baixo. Deixe cozinhar no vapor por cerca de 20 minutos ou até ficar firme. Prove uma pra ver se já está cozida.

DICA

Use uma cuscuzeira ou panela de vapor para cozinhar. Se não tiver, improvise colocando um escorredor de macarrão dentro de uma panela grande, com apoio de uma xícara no fundo para o escorredor não encostar na água.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	231 Kcal
Carboidratos	40 g
Proteínas	4,5 g
Gorduras totais	7,6 g
Fibra alimentar	6,2 g
Sódio	73 mg



Pãozinho de tapioca com recheio de cupuaçu

Rende: 20 pãezinhos

INGREDIENTES

Para o pãozinho

- * 50 g manteiga
- * 1 colher (chá) de açúcar (5 g)
- * ½ colher (chá) de sal (3 g)
- * 1 e meia xícara de leite (360 ml)
- * 1 ovo
- * 250 g de farinha de tapioca

Para o recheio

160 g de doce de cupuaçu bem firme (veja a receita número:...)

MODO DE PREPARO

Para o pãozinho. Derreta a manteiga, espere amornar e junte o açúcar, o sal, o leite e o ovo. Bata bem com o garfo. Coloque a tapioca numa tigela e despeje o líquido por cima. Vai ficar uma mistura bem líquida, mas espere 40 minutos mexendo de vez em quando, para que a tapioca se hidrate e vire uma massa

mais densa. Sove bem com as mãos para eliminar possíveis grumos e deixar a massa uniforme.

Para montar os pãezinhos. Retire com uma colher porções de aproximadamente 35 g da massa e com as mãos molhadas com água forme bolas. Abra um buraco no meio e coloque uma colher (chá) ou 8 g de recheio. Refaça as bolinhas e coloque-as numa assadeira. Leve ao forno bem quente e deixe assar até que dourem, por cerca de meia hora.

DICAS

Se quiser, triture ou rale umas castanhas-do-brasil e coloque por cima dos pãezinhos antes de assar.

Se quiser, substitua o doce de cupuaçu por queijo de coalho – corte cubinhos de 6 g e coloque no lugar do recheio. Rale um pedaço pequeno de queijo e coloque por cima dos pãezinhos antes de assar.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	84,5 Kcal
Carboidratos	13,6 g
Proteínas	1,2 g
Gorduras totais	3,1 g
Fibra alimentar	0,1 g
Sódio	91,1 mg

Suco colorido

Rende: 8 copos

INGREDIENTES

- * 2 cenouras médias sem pele (70 g)
- * 2 beterrabas médias sem pele (120 g)
- * 1 rodela de gengibre
- * ½ xícara de suco de limão (120 ml)
- * 4 colheres (sopa) de mel (84 g)
- * 2 litros de água

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a cenoura com metade da água e passe por uma peneira. Reserve as fibras para usar nos beijus colorido (veja a receita nº....). Faça o mesmo com a beterraba. Se quiser servir o suco com as fibras, basta bater todos os ingredientes juntos no liquidificador e servir.

Se for aproveitar as fibras, bata separadamente e depois junte com os demais ingredientes e bata novamente para homogeneizar. Sirva com gelo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO	
Valor energético	46 Kcal
Carboidratos	12,6 g
Proteínas	0,4 g
Gorduras totais	0,6 g
Fibra alimentar	0,7 g
Sódio	14,6 mg





Suco de abacaxi

Rende: 10 copos

INGREDIENTES

- * casca de 1 abacaxi
- * 2 litros de água
- * 1 pau de canela
- * 1 pedaço de gengibre
- * 8 colheres (sopa) de açúcar (96 g)

MODO DE PREPARO

Lave bem a casca dos abacaxis antes de descascá-los. Corte as cascas em pedaços e coloque numa panela junto com os ingredientes restantes. Deixe ferver por 5 minutos, coe, espere esfriar e sirva gelado.

DICA

Para fazer este suco, escolha frutos que não tenham sido cultivados com agrotóxicos. Se quiser, substitua o açúcar branco por açúcar mascavo ou mel. As coroas podem ser plantadas – elas demoram mais para produzir frutos, mas produzem. Corte fora qualquer resto da polpa e retire as folhinhas externas e pequenas, deixando as pequenas raízes à mostra. Basta, então, plantar.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	37,2 Kcal
Carboidratos	9,5 g
Proteínas	0 g
Gorduras totais	0 g
Fibra alimentar	0 g
Sódio	0 mg

Suco de manga verde

Rende: 6 copos

INGREDIENTES

- * 4 mangas verdes – com a polpa ainda branca ou esverdeada (800 g)
- * 3 folhas de capim-santo ou erva-cidreira
- * 10 cubos de gelo
- * 1 litro de água
- * 4 colheres (sopa) de açúcar (48 g)

MODO DE PREPARO

Descasque as mangas, corte em pedaços e coloque no copo do liquidificador com as folhas de capim santo picadas, gelo e o açúcar. Bata bem, coe e sirva gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	75,5 Kcal
Carboidratos	19,6 g
Proteínas	0,3 g
Gorduras totais	0,2 g
Fibra alimentar	1,3 g
Sódio	1,4 mg







Torta de cupuaçu

Rende: 8 fatias

INGREDIENTES

Para a massa

- * 200 g de farinha de raspa, de crueira ou de trigo
- * 100 g de açúcar
- * 100 g de manteiga gelada picada
- * 1 ovo

Para o recheio

- * 1 e ½ xícara de polpa de cupuaçu com caroços (370 g)
- * ½ xícara de açúcar (90 g)
- * 1 colher (chá) de canela em pó (2 g)
- * 50 g de castanha-do-brasil (separe umas 8 para espalhar por cima do recheio)
- * manteiga para untar
- * 1 ovo batido para pincelar

MODO DE PREPARO

Prepare a massa. Misture todos os ingredientes até conseguir formar uma bola homogênea. Não precisa sovar. Embrulhe em plástico e guarde na geladeira enquanto prepara o recheio.

Faça o recheio. Bata no liquidificador o cupuaçu com água suficiente para fazer o aparelho funcionar. Quando os caroços estiverem triturados, junte as castanhas (separe algumas) e bata mais um pouco para triturá-las grosseiramente. Coloque tudo na panela, junte o açúcar e a canela e leve ao fogo médio. Deixe cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o doce começar

a se soltar do fundo da panela. Deve render aproximadamente 500 g. Espere esfriar. Monte a torta. Unte com manteiga uma forma para torta com 24 centímetros de diâmetro (ou use uma forma retangular com tamanho aproximado). Reserve ao menos 1/5 de massa para fazer o acabamento e, com o restante, forre a forma e laterais usando as mãos para formar uma camada fina (cerca de meio centímetro de espessura). Espalhe o recheio por cima e, com a massa reservada, faça tiras para cruzar por cima da torta. Pincele com ovo batido, leve ao forno médio e deixe assar por cerca de 40 minutos ou até dourar. Deixe esfriar antes de servir.

DICA

Antes de usar a farinha de crueira ou de raspa, certifique-se de que esteja bem fina como farinha de trigo. Se não, bata no liquidificador e passe por peneira.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético 37,2 Kcal

Carboidratos 9,5 g

Proteínas 0 g

Gorduras totais 0 g

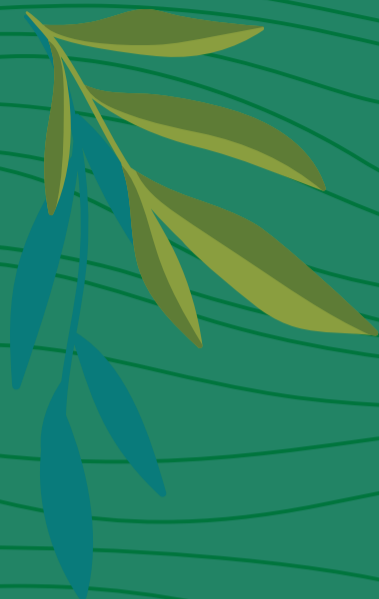
Fibra alimentar 0 g

Sódio 0 mg









FNDE Fundo Nacional de
Desenvolvimento da Educação



cooperação
alemã

DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Por meio da:

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



Projeto
**MERCADOS VERDES e
CONSUMO SUSTENTÁVEL**

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



**PÁTRIA AMADA
BRASIL**
GOVERNO FEDERAL