

**Livia Penna Firme Rodrigues
Nina Paula Laranjeira
Nilcionir Garcez Costa**

**COZINHA-ESCOLA EM ALTO PARAÍSO:
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ÊNFASE NOS
ALIMENTOS REGIONAIS DA CHAPADA DOS VEADEIROS**

1ª edição

**Brasília
2016**

Esta obra teve o apoio do Ministério da Educação (MEC) por meio do Edital PROE-XT 2014, Faculdade UnB de Planaltina (FUP), e executado no Centro UnB Cerrado/NASPA.

Autores:

Livia Penna Firme Rodrigues
Nina Paula Laranjeira
Nilcionir Garcez Costa

Coordenação:

Livia Penna Firme Rodrigues
Nilcionir Garcez Costa
César Adriano de Souza Barbosa

Tutoras:

Amanda Torres,
Cristiane Meireles
Selma Bernardes

Fotografia:

Ingrid Souza

Bolsistas do Centro UnB Cerrado:

Dyana Regina de Souza
Jhêssica Rosa
Fátima Graciele Martins
Gabrielly da Silva
Graciely Fonte
Maria Campelo
Taisa Fernandes
Telma Gabrielle Paulino
Wallissom Souza

R696

Rodrigues, Livia Penna Firme.

Cozinha-escola em Alto Paraíso : educação alimentar e nutricional com ênfase nos alimentos regionais da Chapada dos Veadeiros / Livia Penna Firme Rodrigues, Nina Paula Laranjeira, Nilcionir Garcez Costa. – Brasília : Universidade de Brasília, 2016.

36 p. : il.

ISBN 978-85-64593-42-8

1. Educação alimentar. 2. Nutrição. 3. Chapada dos Veadeiros (Brasil). I. Laranjeira, Nina Paula. II. Costa, Nilcionir Garcez. III. Título.

CDU 613.2:37

Sumário

1. Apresentação.....	5
2. Promovendo Alimentação Saudável e Sustentável para a SAN.....	7
3. As Oficinas	11
4. Valor Nutricional dos Alimentos Utilizados.....	13
5. Receitas Desenvolvidas	23
Anexo: Os Dez Passos da Alimentação Saudável.....	33
Referências Bibliográficas	36





1. Apresentação

Esta cartilha é fruto da experiência realizada no Projeto Cozinha-Escola em Alto Paraíso(GO): Espaço de Reflexão e Práticas em Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) como Estratégia de Superação da Pobreza, que trata de implantação de Cozinha-Escola no Centro UnB Cerrado em Alto Paraíso de Goiás(GO). Tem como objetivos fortalecer a SAN a partir de uma cozinha-escola comunitária, desenvolvendo valores ligados à cidadania, sustentabilidade, solidariedade e cooperação; elaborar oficinas de culinária com ingredientes regionais e estimular a criação de espaços populares de comercialização de alimentos. O projeto foi apoiado pelo PROEXT 2014, do Ministério da Educação, na Faculdade UnB de Planaltina e executado no Centro UnB Cerrado.

Desde 2009, o Centro UnB Cerrado tem desenvolvido ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) aliadas à Educação Ambiental e Agroecologia, com estudantes das escolas locais e com a comunidade, em parceria com o Projeto de Extensão e Ação Contínua (PEAC) da FUP, intitulado Alimentação Sustentável: Nutrição e Educação. Em 2014, foi criado o Núcleo Transdisciplinar de Pesquisa em Alimentação Sustentável e Produção Agroecológica, o qual passou a integrar as ações citadas.

Em 2014, foi criado o Núcleo Transdisciplinar de Pesquisa em Alimentação Sustentável e Produção Agroecológica - NASPA, por meio da Chamada MCTI/Ação Transversal-LEI/CNPq Nº 82/2013 - Segurança Alimentar e Nutricional no Âmbito da UNASUL e ÁFRICA, que incluiu o Cozinha Escola além de outros projetos sobre alimentação e agroecologia.

A partir dos resultados obtidos com a pesquisa de SAN na Chapada dos Veadeiros (RODRIGUES & NARDOTO, 2014) percebeu-se a importância de continuar desenvolvendo atividades de EAN, porém, em parceria com a comunidade, a fim de estreitar laços, contribuir para a formação de lideranças e realizar eventos comunitários, como feiras de produtos locais, buscando novas fontes de renda.

O projeto Cozinha-Escola Comunitária empodera as mulheres da comunidade para serem multiplicadoras de práticas que beneficiarão a SAN,

estimulando o consumo de produtos locais, testando novas receitas e valorizando a cultura tradicional alimentar local.

Propõe também a realização de feiras nos bairros, que permitirão que outras pessoas da comunidade tenham acesso ao que foi preparado na cozinha, repassem o excedente da produção local de hortas e quintais, por meio de venda ou troca, promovendo a economia solidária. Essas ações contribuem para a diminuição da pobreza local e, conseqüentemente, para a melhoria da SAN do município de Alto Paraíso de Goiás.

Apresentaremos a seguir o conteúdo desta cartilha, que trata da importância da alimentação saudável e sustentável para a saúde; das oficinas de culinária realizadas e do valor nutricional de alguns alimentos regionais, com respectivas receitas elaboradas, valorizando-se a culinária local e os alimentos que são cultivados no Cerrado da Chapada dos Veadeiros. Ao final, incluímos os Dez Passos da Alimentação Saudável, atualizados pelo Ministério da Saúde, em 2014.

Estimular o consumo dos alimentos regionais e introduzir os dez passos em seu dia a dia contribui para melhorar a SAN, pois, a partir do cultivo doméstico em hortas e quintais e da produção limpa e sustentável pelos agricultores familiares, poderemos alcançar a almejada Soberania Alimentar da região.

Desfrutem e bom proveito!



2. Provendo Alimentação Saudável e Sustentável para a SAN



A promoção da alimentação saudável e sustentável é importante para a saúde de indivíduos e comunidades. Isso significa utilizar os produtos industrializados à venda nos supermercados o menos possível, dando preferência aos alimentos *in natura*, produzidos na região, sem agrotóxicos e preparados em casa. Além disso, é importante levar em conta outros aspectos essenciais à saúde, como a consciência sobre o uso e a qualidade da água e a produção e destino de resíduos.

Segurança Alimentar e Nutricional significa ter alimentos de qualidade, na quantidade necessária, produzidos de forma sustentável, respeitando a diversidade cultural, permitindo que todas as pessoas e comunidades te-

tenham acesso a eles, sem prejudicar outras necessidades essenciais da família. E esses alimentos serão transformados em deliciosas refeições, preparadas de acordo com as tradições locais e consumidas com alegria, desfrutando do prazer que proporciona uma alimentação saudável, gostosa e partilhada entre familiares e amigos.

Soberania Alimentar refere-se ao direito dos povos de decidir seu próprio sistema alimentar e produtivo, definir alimentos saudáveis e culturalmente adequados, produzidos de forma sustentável e ecológica, e colocar aqueles que produzem, distribuem e consomem alimentos no centro dos sistemas e políticas alimentares, acima das exigências do mercado e das empresas.

A Cozinha-Escola é uma oportunidade de formar cidadãos críticos com relação à Soberania Alimentar e SAN, conscientes da importância da alimentação regional e sustentável para a saúde. Atualmente, há uma tendência de se fazer a maioria das refeições fora de casa ou de comprar alimentos processados ou prontos para o consumo; ricos em gorduras, açúcares e aditivos químicos, responsáveis pelo aparecimento de várias doenças (como as cardiovasculares, câncer, diabetes, hipertensão arterial, obesidade, entre outras) que podem ser prevenidas por uma alimentação saudável e sustentável.

O Brasil tem uma grande variedade de alimentos regionais. Na Chapada dos Veadeiros, as hortaliças e frutas cultivadas, de forma orgânica, devem ser incorporados à alimentação diária, limitando ou substituindo os produtos nocivos à saúde. Isso requer uma informação permanente à população, por meio da EAN, aspecto muito importante do Projeto Cozinha-Escola.

O projeto Cozinha-Escola trabalha, preferencialmente, com as mulheres que estão com algum grau de insegurança alimentar. As mulheres são o grupo-chave para a promoção da alimentação saudável, pois são elas as responsáveis pelas práticas alimentares da família. É importante que as mulheres das comunidades sejam ouvidas sobre seus conhecimentos tradicionais em relação aos seus hábitos alimentares, o que tem sido valorizado neste projeto.

Com o apoio do projeto Cozinha-Escola, os excedentes produzidos e as receitas elaboradas podem ser negociados nas feiras de pequenos produtores, trazendo uma renda extra para a família, contribuindo para a SAN. Nesta



primeira versão do Projeto foi feita uma banca com esses produtos, expostos na IV Feira de Sementes e Mudas da Chapada dos Veadeiros, realizada em setembro de 2014, em Alto Paraíso. A partir de novembro de 2015 uma nova feira de pequenos produtores rurais, a Feira Popular da Agricultura Familiar começou a funcionar no bairro Cidade Alta, permitindo que mais famílias de baixo poder aquisitivo também tenham acesso a alimentos de qualidade e com preço baixo.





3. As Oficinas

As oficinas foram realizadas na Cozinha do Centro UnB Cerrado e em outros espaços como o Centro de Vivências Crescer, no primeiro semestre; no Grupo Mães da Terra, no Assentamento Silvio Rodrigues e no Povoado do Moinho.

A Comunidade foi mobilizada a partir de reuniões, visitas domiciliares a famílias indicadas pelo Centro de Referência em Ação Social (CRAS), da Prefeitura de Alto Paraíso, convite às famílias dos alunos do Centro UnB Cerrado e conversas com líderes das comunidades.

Os temas principais abordados nas Oficinas de Culinária foram: Alimentação e Saúde; Dez Passos da Alimentação Saudável; Cardápio Equilibrado; Hortaliças: importância para a saúde, vitaminas, minerais e fibras; Hortaliças mais usadas nos quintais de Alto Paraíso: hortaliças não convencionais; Alimentos regionais: recursos alimentares do cerrado; Trigo: grão e suas quebras (farinha integral, branca, germe, farelo, trigo para quibe, trigo burgol); Raízes: mandioca, cará e inhame, valor nutricional e usos culinários. Sementes e oleaginosas: gergelim, abóbora, linhaça; Cocos locais (indaiá, xodó); Castanha do Brasil, de caju, de baru.

Em cada oficina apresentou-se uma parte teórica, de acordo com o tema do dia, seguida da elaboração das receitas com alimentos regionais e degustação pelos participantes. Em algumas delas foram convidadas pessoas da comunidade para expor sua experiência.

Além das oficinas, aconteceram outras atividades no Projeto Cozinha-Escola como a organização da banca exposta na IV Feira de Sementes e Mudas, com degustação de algumas preparações com alimentos regionais, atividades de sensibilização e reuniões com a equipe.

O Programa de Bolsas de Estudo para o Ensino Básico do Centro UnB Cerrado criou um grupo intitulado **Cozinha-Escola**, em que, inspirados pelo projeto maior, os estudantes realizaram pesquisas sobre os alimentos regionais e desenvolveram diversas atividades nas escolas da cidade, com o objetivo de sensibilizar alunos, professores e merendeiras, para a melhoria

da alimentação escolar, a partir da utilização de produtos da agricultura familiar, de baixo custo, sazonais, contribuindo, também, para o fortalecimento da economia local. No Povoado do Moinho foram realizadas outras oficinas específicas, voltadas para o resgate do uso tradicional de alguns frutos da região, como jabuticaba, amora e manga.



4. Alimentos Regionais Utilizados nas Oficinas de Culinária

Nas oficinas de culinária foi priorizado o uso de alimentos regionais, alguns típicos da região do Cerrado, outros, mais comuns, que nascem nos quintais ou são produzidos pelos agricultores familiares da região. Deve-se ressaltar que esses alimentos são de baixo custo e estão disponíveis nas feiras e supermercados, e nos quintais dos domicílios.

Apresentaremos, a seguir, características e uso culinário de alguns alimentos regionais utilizados. As informações sobre os alimentos foram retiradas da publicação intitulada Alimentos Regionais Brasileiros (BRASIL, 2015).



ABACATE

Nome científico: *Persea americana*

Mill

De sabor suave e gosto bom, nem doce nem amargo, o abacate é fruto macio e carnudo. Sua polpa cremosa, verde-amarelada ou amarela quase branca, assemelha-se a um creme amanteigado, sendo basicamente constituída por ácidos graxos não saturados e concentrando apenas 70% de água em sua composição, o que é pouco em comparação com a maioria das frutas existentes.

Uso culinário: por suas qualidades e extrema suavidade ao paladar, é uma das frutas mais versáteis existentes, podendo ser utilizada em incontáveis e variadas receitas. Pelo sabor de sua polpa pouco açucarada, o abacate pode ser consumido como iguaria doce ou salgada, de acordo com os hábitos e a cultura dos povos das regiões em que é cultivado.

Receita elaborada: *Guacamole.*



ABÓBORA

Nome científico: *Cucurbita moschata Duch. e C. maxima Duch.*



Os tipos mais encontrados são: seca (frutos grandes), baianinha (casca rajada), moranga (casca alaranjada) e cabotiá (casca verde escura). É cultura tipicamente de clima tropical, sendo produzida de norte a sul do Brasil. Os frutos são ricos em vitamina A e também fornecem vitaminas do complexo B, cálcio e fósforo.

Uso culinário: a abóbora é consumida em saladas, cozidos, refogados, sopas, purês, pães, bolos, pudins e doces. As sementes

podem ser torradas e consumidas como aperitivo. Elas podem conter até 50% de óleo e 35% de proteína, sendo consideradas como suplemento proteico. As abóboras maduras, quando armazenadas em local fresco e seco, possuem longo período de conservação pós-colheita, por mais de três a quatro meses.

Receita elaborada: quibe de abóbora.

BARU

Nome científico: *Dipteryx alata* Vogel



O baruzeiro, que é uma leguminosa arbórea, oferece um fruto de casca fina no qual se esconde uma amêndoa dura e comestível. Quando maduros, os frutos caem com facilidade da árvore. O baru tem alto valor nutricional, com mais de 26% no teor de proteína. A amêndoa é rica em cálcio, fósforo e manganês.

Uso culinário: a polpa pode ser consumida ao natural ou na forma de geleia e licor. Para retirar a amêndoa do baru, é necessário quebrar o caroço, que é muito duro. Recomenda-se quebrar apenas os frutos cujas amêndoas deslizam no seu interior. A amêndoa pode ser comida crua ou torrada e, nesse último caso, substituí com equivalência a castanha-de-caju, servindo como ingrediente em receitas de pé de moleque, rapadura e paçoquinha. É utilizada também para enriquecer pães, bolos, sorvetes e acompanhar aperitivos.

Receitas elaboradas: pão integral com gergelim e baru, bolo de arroz.

CAPUCHINHA

Planta anual, prostrada, que se alastra com facilidade. O caule é herbáceo, retorcido, longo e carnoso. As folhas são arredondadas, com coloração verde-azulada; as flores são vistosas e afuniladas, apresentando diversas



flor de capuchinha.

cores. Produz frutos de coloração esverdeada, formados por dois ou três pequenos aquênios arredondados.

Uso culinário: a capuchinha é uma das flores comestíveis mais consumidas no Brasil, com sabor picante, assemelhando-se ao do agrião ou mostarda ardida. As flores, com cores variadas, vermelhas, laranjas, amarelas, mescladas, dão um toque especial às saladas.

Receita elaborada: salada verde com

COUVE

Nome científico: *Brassica oleracea L. var. acephala D.C.*

É muito rica em nutrientes, especialmente cálcio, ferro e vitaminas A, C, K e B5. As couves apresentam grande diversidade de cores (de verde claro a violeta escura), formatos e tipos de crescimento. Em condição ambiente, pode ser mantida por um a dois dias com os talos dentro de uma vasilha com água em local fresco. Quando em geladeira, deve ser colocada inteira ou picada em recipientes fechados.

Uso culinário: pode ser consumida crua, em sucos e saladas, refogada ou como ingrediente de sopas, farofas e cozidos.

Receitas elaboradas: suco verde, suco de limão com couve e manga.



GERGELIM

Nome científico: *Sesamum indicum L*

O principal produto do gergelim são suas sementes, que possuem elevado valor nutricional em virtude de quantidades significativas de vitaminas, principalmente do complexo B, e de minerais como cálcio, ferro, fósforo, potássio, magnésio, sódio, zinco e selênio. A semente é importante fonte de óleo comestível e largamente usada como tempero.

Uso culinário: suas sementes podem ser usadas como tempero em saladas e arroz. A semente torrada e moída (farinha) é usada como massa para biscoito, bolachas, bolos, doces, sopas, mingaus, pães e pastas; e pode ser empregada também no enriquecimento de alimentos. O óleo e o farelo, extraídos em nível artesanal, são usados na produção de doces (como o pé de moleque), gersal (sal iodado misturado com gergelim para tempero culinário) e na fabricação de pães em geral.

Receitas elaboradas: pão integral com gergelim e baru, leite de gergelim.



JACA

Nome científico: *Artocarpus heterophyllus Lam.*

Os frutos da jaca são ovalados ou arredondados, de casca amarelada, quando maduros, e possuem superfície áspera com pequenas saliências. O interior da jaca é formado por vários gomos, cada um desses gomos contém grande caroço recoberto por uma polpa cremosa, viscosa e muito aromática. As sementes são numerosas, chegando a 500 unidades por fruto. As variedades mais cultivadas são jaca-dura, jaca-mole e jaca-manteiga.



Uso culinário: a polpa, consumida *in natura*, possui boa quantidade de proteínas e vitamina A; se processada, compõe doces, compotas, polpas congeladas, refrescos, sucos e bebidas (licor). As sementes são ricas em amido, podem ser consumidas cozidas e assadas e, quando moídas, produzem farinha utilizada no preparo de biscoitos e doces.

Receitas elaboradas: carne de jaca verde, molho de carne de jaca.

JATOBÁ

Nome científico: *Hymenaea sp*

Fruto comestível, podendo ser consumido cru ou cozido com leite. Fornece farinha de ótimo valor nutritivo. Cerca de 60 vagens rende um quilo de farinha. Seu valor proteico e utilização são iguais ao do fubá. Os frutos maduros, de cor escura, são coletados de setembro a dezembro.



Uso culinário: essa polpa farinácea pode ser utilizada em bolos, pães, mingaus, entre outras iguarias. Pode ser utilizado imediatamente ou conservado sob refrigeração. Para preparar a farinha de jatobá, raspe as sementes com uma faca até obter a polpa. Bata no liquidificador e, depois, passe na peneira.

Receitas elaboradas: bolo de arroz, suco de açaí com farinha de jatobá.

JABUTICABA

Nome científico: *Myrciaria cauliflora* (Mart.) O. Berg.

É uma fruta silvestre de cor roxa escura ou negra. Apresenta polpa branca e succulenta. Há três tipos diferentes: jabuticaba-gaúcha (jabuticaba-tuba ou jabuticaba-açu), que é grande, de casca fina, roxa



escura; jabuticaba-de-cabinho, reconhecida pelos seus cabinhos compridos; e jabuticaba-sabará ou miúda, que é pequena e de casca grossa.

Uso culinário: pode ser consumida ao natural, mas também na forma de doces, geleias, licor ou vinho. Deve ser imediatamente consumida, pois tem alto poder de fermentação. O fruto deve estar com consistência firme, brilhante e sem rachaduras.

Receita elaborada: Vinho de jabuticaba.

MANGA

Nome científico: *Mangifera indica L*

É uma fruta polposa, de sabor e aroma muito agradáveis, além de ser grande fonte de carotenoides e carboidratos. Existe uma grande diversidade de tipos de frutos, com sabores e cores diferenciadas.

Uso culinário: é consumida preferencialmente *in natura*, mas, também, em sucos, compotas, geleias, sorvetes e *chutney*.

Receitas elaboradas: sucos de limão, couve e manga, picles de manga.



MANGABA

Nome científico: *Hancornia speciosa Gomes*



O nome **mangaba**, em tupi-guarani, significa “coisa boa de comer”. A frutificação pode ocorrer em qualquer época do ano, mas principalmente de janeiro a abril ou de julho a outubro. Apresenta casca muito fina e a polpa mole, sendo, portanto, altamente perecível. Por

isso, é mais seguro e rentável que se faça a coleta dos frutos semimaduros.

Uso culinário: além do seu consumo *in natura*, a polpa é utilizada na fabricação de doces, sorvetes, sucos, licores, vinhos, xaropes e vinagre.

Receita elaborada: suco de mangaba.

MANDIOCA

Nome científico: *Manihot esculenta* Crantz

De fácil adaptação, é cultivada e consumida em todos os estados brasileiros, situando-se entre os nove primeiros produtos agrícolas do País. A mandioca se deteriora muito mais rapidamente do que as outras hortaliças de raiz. A melhor alternativa para o armazenamento doméstico e para a comercialização tem sido o congelamento da raiz descascada ou conservada por alguns dias imersa em água. Outros indicadores de boa qualidade são a polpa úmida e a casca que se solta com facilidade.

Uso culinário: diferencia-se em mandioca-brava e mandioca-mansa, também chamada de macaxeira ou aipim. A mandioca-brava apresenta alto valor de ácido cianídrico, substância tóxica que a torna inadequada para o consumo humano sem o devido processamento, sendo utilizada no preparo da farinha de mandioca e do polvilho (goma). A mandioca-mansa apresenta menores teores de ácido cianídrico, podendo-se fazer uso das raízes cozidas.

Receita elaborada: rosti de mandioca.



ORA-PRO-NOBIS

Nome científico: *Pereskia aculeata* Mill



Planta perene, semiereta, com folhas suculentas e lanceoladas. Nos ramos jovens, há pequenos espinhos parecidos com os de roseiras; nos ramos mais velhos e grossos, os espinhos são longos como agulhas e nascem aglomerados. O cultivo é feito por enraizamento de estacas e é muito comum utilizá-la como cerca viva, em função da grande quantidade de espinhos. As folhas conservam-se bem quando colocadas na geladeira e embaladas.

Uso culinário: sopas, refogados, mistos, mexidos e omeletes. Em algumas regiões, é comum usá-la misturada ao feijão. As folhas são utilizadas na culinária mineira, refogados, em substituição a outras hortaliças folhosas, ou combinando-as com aves, como o tradicional prato “frango com ora-pro-nobis”.

Receita elaborada: Macarrão com ora-pro-nobis.

TAIOBA

Nome científico: *Xanthosoma sagittifolium* (L.) Schoot

A Taioba é uma planta que faz parte da cultura alimentar dessa região, mas que está sendo esquecida. Suas folhas são gostosas e ricas em nutrientes. É muito fácil de ser produzida, especialmente no verão. Pode ser cultivada em ampla faixa de condições ambientais, mas se desenvolve melhor em regiões de clima quente e úmido. É preciso assegurar-se de que a variedade utilizada é comestível e que, mesmo sendo de variedade comestível, apresenta boas condições para o consumo.

Uso culinário: as partes mais utilizadas são as folhas e talos, que podem ser consumidos refogados ou em omeletes e suflês. As folhas devem sempre ser bem tenras e, no preparo, bem refogadas ou cozidas. Se consumidas cruas, provocam irritação das mucosas na boca e na garganta, causando coceira e sensação de asfixia pelo efeito físico urticante dos cristais de oxalato de cálcio. A taioba é indicada como substituta do espinafre e da couve em uma variedade de pratos como tortas, quiches e sanduíches.

Receitas elaboradas: rosti de mandioca, arroz com taioba.



5. Receitas Preparadas nas Oficinas de EAN



Índice

Suco verde	24
Suco de mangaba	24
Suco de açaí com farinha de jatobá	24
Suco de limão com couve e manga	25
Vinho de jabuticaba	25
Leite de gergelim	26
Pão integral com gergelim e baru	26
Bolo de arroz	27
Rosti de mandioca	27
Picles de manga verde	28
Guacamole	29
Salada verde com flor de capuchinha	29
Quibe de abóbora	30
Arroz com taioba	30
Carne de jaca verde	31
Molho de carne de jaca	31
Macarrão com ora-pro-nobis	32

Suco verde

Ingredientes	Quantidade	Modo de fazer
Limão	Quatro unidades médias	Esprema os limões, adicione as folhas de couve, de ora-pro-nobis, o suco de melancia e o gengibre. Bata tudo no liquidificador, coe e sirva.
Couve	Três folhas médias	
Ora-pro-nobis	Cinco folhas pequenas	
Gengibre	Duas rodelinhas	
Melancia	Um copo de suco	
Observação: este suco é desintoxicante, muito bom para a saúde.		Rendimento: 1 litro

Suco de mangaba

Ingredientes	Quantidade	Modo de fazer
Polpa de mangaba	300 gramas	Bata a polpa com um pouco de água no liquidificador. Adoce a gosto.
Açúcar mascavo	A gosto	
		Rendimento: um litro

Suco de açaí com farinha de jatobá

Ingredientes	Quantidade	Modo de fazer
Açaí	Um quilo	Bata tudo no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
Farinha de jatobá	200 gramas	
Banana nanica	Quatro unidades	
		Rendimento: oito porções

Suco de limão com couve e manga

Ingredientes	Quantidade	Modo de fazer
Limão	Uma unidade	Bata tudo no liquidificador.
Água filtrada	Um litro	
Couve	Duas folhas	
Açúcar mascavo	Cinco colheres	
Manga	Duas mangas maduras	
		Rendimento: oito copos

Vinho de Jabuticaba

Ingredientes	Modo de preparo
Jabuticaba	Primeiro, colete uma boa quantidade de amora (ou jabuticaba) e lave bem; depois, coloque a amora numa vasilha de plástico. Amasse bem (com as mãos ou colher) e acrescente açúcar (de preferência cristal) aos poucos. Deixe esta mistura descansar (curtir) por, no mínimo, 15 dias; depois, coe e coloque mais um pouco de açúcar (a gosto) na parte coada. Deixe curtir por mais alguns dias até perceber que parou de fermentar (ausência de bolhas). Certifique-se de que realmente encerrou a fermentação antes de engarrafar.
Amora	
Rendimento: 10 copos	

Leite de gergelim

Ingredientes	Quantidade	Modo de fazer
Gergelim	Uma xícara	Deixe o gergelim de molho na água por oito horas. Bata tudo no liquidificador e coe em peneira fina.
Água	Duas xícaras	
Cacau em pó	A gosto	
Açúcar mascavo	A gosto	
Observação: utilizar o leite em qualquer preparação culinária, inclusive para vitaminas. Sugestão: vitamina de banana.		Rendimento: um litro

Pão integral com gergelim e baru

Ingredientes	Quantidade	Modo de fazer
Farinha de trigo integral	Um quilo	Coloque a água em uma bacia; adicione o fermento e acrescente a farinha aos poucos. Quando a mistura virar uma massa grudenta, acrescente o sal, o açúcar, o óleo, o gergelim e baru. Vá adicionando o restante da farinha de trigo até que a massa fique firme, mas não dura. Deixe crescer até dobrar de volume. Faça os pães e deixe crescer novamente. Asse até dourar. Aproximadamente 40 minutos.
Água morna	500ml	
Sal	A gosto	
Óleo de girassol	100ml	
Gergelim	Meia xícara de chá	
Baru moído	Meia xícara de chá	
Fermento	30 gramas	
Açúcar	50 gramas	
Observação: Pode enriquecer o pão com jatobá.		Rendimento: dois pães grandes

Bolo de arroz		
Ingredientes	Quantidade	Modo de fazer
Arroz integral	Dois copos e meio	Deixe o arroz de molho por seis horas. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, exceto o arroz e o fermento. Deixe bater, vá acrescentando a farinha de arroz aos poucos, a farinha de baru, farinha de jatobá e, por último, acrescente o fermento, uma pitada de sal e misture levemente. Coloque em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido. Asse até dourar (aproximadamente 40 minutos).
Suco de laranja	400ml	
Açúcar	Um copo	
Óleo de girassol	100ml	
Farinha de Jatobá	Uma colher de sopa	
Fermento em pó	Uma colher de sopa	
Farinha de Baru	Três colheres de sopa	
		Rendimento: 12 porções

Rosti de mandioca		
Ingredientes	Quantidade	Modo de fazer
Mandioca	Um quilo	Descasque a mandioca e rale no mesmo ralador de cenoura. Dessa quantidade de mandioca ralada, separe um copo americano e bata no liquidificador com as folhas de ora-pro-nobis e o azeite. Após bater, junte esta mistura com o restante da mandioca ralada, acrescente o sal e misture bem.
Ora-pro-nobis	15 folhas	
Azeite	Três colheres	
Sal	Uma colher de sopa	
Sugestões de recheio: abobrinha refogada, berinjela, guacamole, tomate, ou outros ingredientes de sua preferência.		Numa frigideira untada, espalhe um pouco da massa, até cobrir o fundo da frigideira. Depois da panqueca organizada na frigideira, leve ao fogo até dourar, vire para assar do outro lado.
		Rendimento: oito unidades

Picles de manga verde

Ingredientes	Quantidade	Modo de preparo
Mangas verdes cruas	Um quilo	Lave e corte a manga em pequenos pedaços; salgue e deixe descansar por 20 minutos (para absorver o sabor). Em seguida, coloque no sol por duas a três horas para desidratar. Aqueça um pouco de óleo numa frigideira, acrescente as colheres de sementes de mostarda, mexendo até começar a “estourar”; retire do fogo e deixe esfriar. Triture levemente o feno grego. Misture o feno grego e os demais ingredientes com a fritura das sementes de mostarda preta, a cúrcuma, o <i>chili</i> (pimenta), e mais uma xícara de óleo. Junte esta mistura com os pedaços de manga, cobrindo-os por completo. Transfira os pedaços de manga para um pote esterilizado. Despeje o restante do óleo sobre os pedaços de forma que fiquem todos submersos no óleo. Coloque um pano fino sobre os potes, pode utilizar um elástico para prender na boca dos recipientes. Deixe os potes ao sol por quatro ou cinco dias. Isso dará tempo suficiente para o picles adquirir sabor. De tempos em tempos, chacoalhe os potes para auxiliar o processo. Após esse período, retire o pano e tampe os potes. Certifique-se de que estão bem vedados para conservar por mais tempo. Sirva este picles com pão, arroz ou vegetais cozidos.
Óleo de girassol	Uma xícara e meia (375ml)	
Feno grego	Três colheres de sopa	
Sementes de mostarda preta	Quatro colheres de sopa	
<i>Chili</i> em pó (pimenta)	Duas colheres de chá	
Cúrcuma (açafraão da terra)	Duas colheres de chá	
Sal	A gosto	
Rendimento: 10 porções		

Guacamole

Ingredientes	Quantidade	Modo de fazer
Abacate	Duas unidades	<p>Amasse o abacate; corte o tomate em cubinhos bem pequenos (sem a semente) e pique o cheiro verde. Coloque tudo numa tigela, esprema o limão; coloque o azeite e sal a gosto.</p> <p>Sirva com salada de alface ou como tira-gosto, com pão, torradas, tapioca, biscoito.</p>
Tomate	Uma unidade	
Azeite	Duas colheres de sopa	
Limão	Uma unidade	
Cheiro verde	A gosto	
Sal	A gosto	
		Rendimento: oito porções

Salada verde com flor de capuchinha

Ingredientes	Quantidade	Modo de fazer
Folhas de azedinha	Um molho	<p>Monte a salada com as folhas bem lavadas e secas. Decore com tomates cereja e flores de capuchinha. Sirva com molho de limão.</p>
Folhas beldroega	Um molho	
Folhas de agrião	Um molho	
Suco de limão, azeite, orégano e sal	A gosto	
Flores de capuchinha inteiras	A gosto	
Tomate cereja	Uma xícara (chá)	
		Rendimento: oito porções

Quibe de abóbora

Ingredientes	Quantidade	Modo de fazer
Triguilho	Meio pacote	<p>Refogue a cebola no óleo até dourar; adicione o triguilho espremido, misture bem, coloque a abóbora amassada, a taioba, a aveia e a hortelã picada.</p> <p>Misture mais um pouco e ponha numa forma untada, polvilhe o queijo por cima e asse por 20 minutos.</p>
Abóbora japonesa cozida no vapor	Um quarto de abóbora	
Mussarela ralada	150 gramas	
Cebola pequena	Uma unidade	
Hortelã	10 folhas	
Azeite	Cinco colheres de sopa	
Aveia	Duas colheres de sopa	
<i>Shoyo</i> e sal	A gosto	Rendimento: 12 porções

Arroz com taioba

Ingredientes	Quantidade	Modo de fazer
Arroz cozido	Cinco xícaras (chá)	<p>Pique a taioba em tiras bem finas, deixando-as molhadas e reserve. Em uma panela, derreta a manteiga, adicione a taioba e mexa até que ela desmanche e vire um creme. Misture o arroz cozido, adicione o queijo e mexa devagar até o arroz ficar bem verdinho.</p>
Manteiga	Uma colher (sopa)	
Queijo ralado	Meia xícara (chá)	
Taioba picada (quatro folhas médias)	Duas xícaras (chá)	
		Rendimento: seis porções

Carne de jaca verde

Ingredientes	Quantidade	Modo de fazer
Jaca verde	Uma unidade	Antes de manusear a jaca, passe óleo nas mãos e na faca para não grudar. Corte a jaca já lavada em pedaços menores e lave-os para tirar um pouco do leite. Disponha-os na panela de pressão, cubra com água. Leve ao fogo, e, quando pegar pressão, espere mais 15 minutos e desligue o fogo. Escorra a água, espere esfriar para desfiar. Tire o miolo e a casca, que são mais duros. Retire as sementes também. A carne de jaca já está pronta para ser temperada.
Água	O bastante para cobrir a jaca.	
		Rendimento: 500 gramas

Molho de carne de jaca

Ingredientes	Quantidade	Modo de fazer
Carne de jaca	Duas xícaras (de chá)	Em uma panela com o azeite, refogue o alho e a cebola até dourar. Acrescente a carne de jaca e o limão e tempere com sal e temperos a gosto (pode ser cominho e orégano, por exemplo). Refogue mais um pouco, adicione o molho de tomate, coloque uma pitada de açúcar (para quebrar um pouco o ácido do molho), e adicione a azeitona, misturando até começar a borbulhar. Acrescente o cheiro verde picado, regue com azeite e desligue. Está pronto.
Cebola picada	Meia unidade	
Alho picado	Três dentes médios	
Molho de tomate	Uma xícara e meia	
Limão	Meia unidade	
Azeitona picada	Meia xícara (de chá)	
Orégano	A gosto	
Cominho	A gosto	
Azeite	a gosto	
Açúcar	Uma pitada	
Cheiro verde picado	Meia xícara (de chá)	
Observação: este molho pode ser servido com macarrão, polenta; também pode rechear tortas, fricassê etc.		

Macarrão com ora-pro-nobis

Ingredientes	Quantidade	Modo de preparo
Macarrão	300 gramas	Cozinhe o macarrão e tempere-o com vinagre, alho, sal e pimenta, Refogar o ora-pro-nobis em óleo, com a cebola, até dourar. Acrescente os tomates e sirva.
Cebola picada	Uma xícara (chá)	
Tomate cereja	Uma xícara (chá)	
Alho amassado	Uma colher	
Óleo	Uma colher	
Sal, pimenta-do-reino, vinagre	A gosto	
Ora-pro-nobis	100 gramas	
		Rendimento: quatro porções



Anexo

Os Dez Passos da Alimentação Saudável

Em 2014, O Ministério da Saúde (BRASIL, 2014) publicou uma nova versão do Guia Alimentar da População Brasileira, publicação que orienta e estimula a promoção da alimentação saudável no País.

Aqui publicaremos os novos passos, que valorizam o consumo de alimentos regionais e *in natura*. Vejam, a seguir, e procurem colocar em prática em seu dia a dia.

1. Fazer de alimentos a base da alimentação.

Alimentos – e não produtos derivados de alimentos – devem ser a base de sua alimentação.

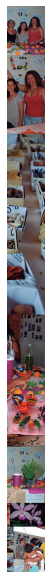
Alimentos em grande variedade e predominantemente de origem vegetal são uma base excelente para uma alimentação equilibrada e saborosa. Variedade significa alimentos de todos os tipos – grãos, raízes, tubérculos, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes – e variedade dentro de cada tipo – feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes, entre outros.

2. Usar óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação.

Óleos, gorduras, sal e açúcar são produtos alimentícios que devem ser usados com moderação para temperar e cozinhar alimentos e para convertê-los em preparações culinárias variadas e saborosas.

3. Limitar o uso de produtos prontos para consumo.

Alguns produtos prontos para consumo, como pães e queijos feitos de modo artesanal, podem fazer parte de uma alimentação saudável quando, em pequenas quantidades, complementam e não substituem alimentos. Outros produtos, como pães de forma, pães doces, biscoitos recheados, guloseimas, “salgadinhos”, refrigerantes, bebidas adoçadas em geral, sopa e macarrão



“instantâneos”, “tempero pronto”, embutidos, produtos prontos para aquecer, devem ser evitados ou consumidos apenas ocasionalmente.

4. Comer com regularidade e com atenção e em ambientes apropriados.

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite comer nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos e onde você se sinta confortável e evite ambientes ruidosos ou estressantes. Evite também comer em ambientes onde há estímulo para o consumo de quantidades ilimitadas de alimentos.

5. Comer em companhia.

Sempre que possível, prefira comer em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. A companhia favorece o comer com regularidade e atenção, combina com ambientes apropriados e amplia o desfrute da alimentação.

6. Fazer compras de alimentos em locais que ofereçam variedades de alimentos frescos e evitar aqueles que só vendem produtos prontos para consumo.

Em supermercados e outros estabelecimentos onde você encontra todos os tipos de alimentos e produtos, utilize uma lista de compras para não comprar mais do que você precisa. Fuja das ofertas que oferecem embalagens gigantes de produtos prontos para consumo, ou que distribuam brindes para crianças. Faça ao menos parte de suas compras em mercados, feiras livres, “sacolões” ou “varejões”, dando preferência a alimentos frescos que estão na safra e a produtores locais.

7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero. Se você

não tem habilidades culinárias – e isso vale para homens e mulheres – procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet; eventualmente, faça cursos e comece a cozinhar.

8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora e evitar redes de *fast food*.

No dia a dia, procure locais que servem “comida caseira” e a preço justo. Restaurantes que oferecem comida vendida por peso e “pratos feitos” podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem “comida caseira” em escolas ou no local de trabalho. De vez em quando, se puder, vá a restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasileira ou pratos da cozinha de outros países.

10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos e não informar e, menos ainda, educar as pessoas. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015.

_____. **Guia Alimentar da população brasileira**. 2. ed. Brasília : **Ministério da Saúde**, 2014.

RODRIGUES, L. P. F; NARDOTO, G. Segurança Alimentar e Nutricional na Chapada dos Veadeiros: Estudo de Caso na região rural e urbana do município de Alto Paraíso, Goiás. **XV Simpósio Internacional IHU – Alimento e Nutrição no contexto dos objetivos do desenvolvimento do milênio**. 5 a 8 de Maio de 2014, UNISINOS, São Leopoldo(RS).

<http://unbcerrado2014.blogspot.com.br/secbsb.unbcerrado@gmail.com>

Esta obra teve o apoio do Ministério da Educação (MEC) por meio do Edital PROEXT 2014 contemplado na Faculdade UnB de Planaltina (FUP), e executado no Centro UnB Cerrado.

