

Alimento, Tradição e Sustentabilidade

USO DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS – PANC
NA CHAPADA DOS VEADZEIROS

Autoras

NILCIONIR COSTA GARCEZ

CLARA CARMONI

RENATA CORRÊA MARTINS



Alimento, Tradição e Sustentabilidade

USO DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS – PANC
NA CHAPADA DOS VEADEIROS

AUTORAS

NILCIONIR COSTA GARCEZ

CLARA CARMONI

RENATA CORRÊA MARTINS

ALTO PARAÍSO DE GOIÁS – GOIÁS

CENTRO UNB CERRADO – NASPA

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UNB

2017

CHAMADA MCTI/MDA-INCRA/CNPq N° 19/2014 – FORTALECIMENTO DA
JUVENTUDE RURAL, PROJETO AGROECOLOGIA, INOVAÇÃO E SUSTENTABILIDADE:
RESSIGNIFICANDO A RELAÇÃO DO JOVEM COM O CAMPO, EXECUTADO PELO NÚCLEO
TRANSDISCIPLINAR DE PESQUISA EM ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL E
PRODUÇÃO AGROECOLÓGICA – NASPA/CENTRO UNB CERRADO.

Autoras:

NILCIONIR COSTA FERREIRA GARCEZ
CLARA CARMONI TEIXEIRA ALENCAR DA SILVA
RENATA CORRÊA MARTINS

Coordenação:

NINA PAULA LARANJEIRA
CLAUDIA LULKIN

Arte e Diagramação:

OTHÁVIO A. L. CANABARRO

Equipe do Naspa:

ALEPH MESQUITA DHELOMME
CARLA PIMENTEL ÁGUAS
CARLENIR BORGES DE MOURA
CESAR A. S. BARBOSA
CLARA CARMONI T. ALENCAR DA SILVA
EDUARDO BENTES MONTEIRO
LÍVIA PENNA FIRME RODRIGUES
LUIZ FERNANDO SCHULER
MARIANA P. DA MOTTA FERREIRA
NILCIONIR COSTA GARCEZ
NINA PAULA LARANJEIRA
OTHÁVIO A. L. CANABARRO
PAULA RAMOS SMITH
RENATA CORRÊA MARTINS
VALÉRIA REGINA BELLOTTO
VICTOR MARIANO SILVA SANTOS
WALACE SANTOS CAVALCANTE
YANNI FERREIRA DE SOUZA

G215a

Garcez, Nilcionir Costa.

Alimento, tradição e sustentabilidade : uso de plantas alimentícias não convencionais - PANC na Chapada dos Veadeiros / Nilcionir Costa Garcez, Clara Carmoni, e Renata Corrêa Martins ; coordenação Nina Paula Laranjeira e Cláudia Lulkin. – Alto Paraíso de Goiás, GO : Centro UnB Cerrado / NASPA, 2017.

66 p.: il.; 21 cm.

Inclui bibliografia.

ISBN 978-85-61700-14-0.

1. Plantas alimentícias não convencionais. 2. Culinária.
3. Alimentação alternativa. I. Carmoni, Clara. III. Martins, Renata Corrêa. IV. Laranjeira, Nina Paula, coord. V. Lulkin, Cláudia, coord. VI. Título.

CDU 613.2

Sumário

APRESENTAÇÃO	4
INTRODUÇÃO	6
BIOGRAFIA DAS MULHERES	8
PANC DO CERRADO	11
ARATICUM	12
BABAÇU	14
BARU	18
BURITI	21
CAGAITA	22
CAJUZINHO-DO-CERRADO	24
JATOBÁ	28
JENIPAPO	30
PEQUI	32
MANGABA	34
PANC Exóticas	37
ARARUTA	38
BELDROEGA	40
CAPUCHINHA	42
FEIJÃO GUANDU	44
INHAME	46
JACA	48
ORA-PRO-NÓBIS	50
TAIOBA	52
UMBIGO DE BANANA	54
VINAGREIRA	56
SUCOS E VITAMINAS	59
POSFÁCIO	60
AUTORES DAS FOTOS	61
BIBLIOGRAFIA CITADA	62

Apresentação

É COM MUITA ALEGRIA QUE APRESENTAMOS AOS LEITORES ESTE TRABALHO QUE É FRUTO, PARA ALÉM DAS AUTORAS E COORDENADORAS, DA DEDICAÇÃO DE UMA EQUIPE SINTONIZADA COM A SUSTENTABILIDADE VERDADEIRA, AQUELA QUE ESTÁ NO DIA A DIA DAS PESSOAS DA CHAPADA DOS VEADEIROS, QUE PERCEBEM NO CERRADO A FONTE DA VIDA E DA SAÚDE.

O TRABALHO DAS MULHERES QUE TRAZEMOS AQUI É SOMENTE UMA PEQUENA AMOSTRA DE SEUS POTENCIAIS, CONHECEDORAS QUE SÃO DOS OFÍCIOS FEMININOS: A LIDA COM A TERRA, A ALIMENTAÇÃO DA FAMÍLIA, A RIQUEZA DO CERRADO E, SOBRETUDO, O AMOR E A LUTA COM QUE SE DEDICAM A ESSES AFAZERES.

A DESCOBERTA DESSE POTENCIAL VEIO A PARTIR DO TRABALHO DE FORMAÇÃO EM AGROECOLOGIA, REALIZADO COM JOVENS ASSENTADOS QUE, POR ENVOLVER AS COMUNIDADES COMO UM TODO, REVELOU OS CONHECIMENTOS TRAZIDOS PELAS MULHERES SOBRE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS EM GERAL, SOBRETUDO OS FRUTOS DO CERRADO.

ENTENDEMOS QUE NO MOMENTO PELO QUAL PASSAMOS – CLARAS TRANSFORMAÇÕES DO CLIMA, QUE OBRIGATORIAMENTE VÃO GERAR IMPACTO SOBRE NOSSA ALIMENTAÇÃO, E OPRESSÃO POLÍTICA SOBRE AS AGRICULTORAS E AGRICULTORES QUE PROVEEM NOSSO ALIMENTO – MAIS DO QUE NUNCA É MOMENTO DE TRAZER À TONA O TRABALHO E O CONHECIMENTO DESSAS PESSOAS QUE LABUTAM DIARIAMENTE, PRODUZINDO COMIDA E RESPEITANDO OS RITMOS DA MÃE TERRA.

Nosso Núcleo – o NASPA – está buscando, por meio da troca de saberes com povos do campo da Chapada dos Veadeiros, construir juntos novos conhecimentos, capazes de promover o enfrentamento das condições ecológicas e sociais que estão postas na atualidade. Estamos comprometidos com a luta pela equidade social e de gênero, que passa pela manutenção das famílias camponesas na terra e em condições dignas, sustentáveis e com segurança e soberania alimentar.

Consideramos que o uso das PANC na alimentação é um elemento importante para todos nós que estamos preocupados com a produção de alimentos saudáveis. Ressaltamos o papel das mulheres do campo, especiais guardiãs desses conhecimentos, e que aportam seus ensinamentos sobre o manejo, plantio e uso dessas plantas de grande riqueza nutricional. Desta forma, registramos aqui uma pequena amostra desse potencial.

Conheçamos as plantas, deleitemo-nos com seus sabores!

NINA PAULA LARANJEIRA
COORDENADORA DO NASPA

AS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS RETORNANDO À ALIMENTAÇÃO.

ANCESTRALIDADE.

PLANTAS E PESSOAS.

NESTA CARTILHA DAS PANC, MULHERES ESTÃO REUNIDAS NO RESGATE DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS QUE DEIXARAM DE FAZER PARTE DA ALIMENTAÇÃO PELA PRESSÃO DA PRODUÇÃO COMERCIAL DE ALIMENTOS. HOJE CHAMADAS DE PANC - PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS, SEMPRE ESTIVERAM NA NATUREZA, NOS CAMPOS, NAS ROÇAS, NOS QUINTAIS E NAS CALÇADAS.

SÃO PLANTAS RÚSTICAS, DE FÁCIL MANUTENÇÃO, DE GRANDE RIQUEZA NUTRICIONAL (FUNCIONAL, MEDICINAL), CULTURA PRESENTE NA SABEDORIA POPULAR DE INDÍGENAS, QUILOMBOLAS, AFRODESCENDENTES E IMIGRANTES.

NESTES ÚLTIMOS ANOS TOMOU GRANDE PROPORÇÃO A DIVULGAÇÃO, O PLANTIO E TROCAS DE MUDAS DESSAS PLANTAS, POIS ELAS TÊM GRANDE RESISTÊNCIA A AGROQUÍMICOS COLOCADOS NO SOLO. ALÉM DA DIVERSIDADE DE PREPARAÇÕES POSSÍVEIS DENTRO DE DIVERSAS PRÁTICAS CULINÁRIAS, DESDE O USO ASSOCIADO A PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS (E ELAS ATÉ MELHORAM A CONDIÇÃO DO ALIMENTO PROCESSADO), ATÉ BUSCAS ATUAIS NA COZINHA CRUDÍVORA, VEGETARIANA E VEGANA.

MAS, DA MESMA FORMA COMO O SOLO PRECISA ESTAR SAUDÁVEL PARA GERAR PLANTAS QUE VERDADEIRAMENTE NOS ALIMENTAM, ASSIM É NOSSO CORPO. QUANTO MAIS OPTARMOS POR UMA ALIMENTAÇÃO LIMPA, INTEGRAL, NÃO REFINADA, MAIS PERTO DESSA CONDIÇÃO ESTAREMOS. AÇÚCAR MASCADO, RAPADURA E MEL DE CANA (MELADO), GRÃOS

USADOS INTEGRALMENTE E SUAS FARINHAS COMO DE ARROZ, DE MILHO ORGÂNICO, DE TRIGO SARRACENO E, POTENCIALIZADOS COM A FARINHA DE JATOBÁ, COM MESOCARPO DE INDAIÁ E OUTROS COCOS DO CERRADO, RESGATAMOS A “ROÇA” TÃO DIVERSA E MELHORAMOS A QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO.

AS PLANTAS DO CERRADO BRASILEIRO NESTA CARTILHA E MUITO PRESENTES NA CHAPADA DOS VEADÉRIOS SÃO AINDA DESCONHECIDAS DO PRÓPRIO BRASIL E PARA ELAS DEDICAMOS NOSSOS OLHARES E NOSSAS PRÁTICAS COM PROFUNDA GRATIDÃO.

PARA TODOS OS GOSTOS E CAMINHOS, AS PANC TÊM ABERTO NOSSA GRANDE VISÃO E RECONEXÃO COM A MÃE NATUREZA, ESSA QUE NOS CHAMA E BRINDA COM ABUNDÂNCIA.

POR ESSA VIDA LATENTE É QUE O NASPA DISPONIBILIZA ESTA PESQUISA E SUAS PESQUISADORAS.

PLANTEMOS!

CLAUDIA LULKIN
NUTRICIONISTA

Biografia das Mulheres



Ivanilde Pereira Ramos, ou NEGA, como é popularmente conhecida, é natural de Monte Alegre - GO e nasceu em 9 de novembro de 1969. Filha de pais agricultores, Ivanilde vive há exatos 11 anos no Assentamento Silvío Rodrigues, localizado na zona rural de Alto Paraíso de Goiás - GO. Mãe de dois filhos, Ivanilde afirma preocupar-se com a alimentação de sua família, que é livre de farinha de trigo, frituras, leite e ovos. Agricultora, extrativista, feirante e cozinheira prevenida, NEGA produz iguarias como pães artesanais livres de glúten, geleias de PANC, conservas e salgados assados que são comercializados na Feira do Produtor Rural de Alto Paraíso.



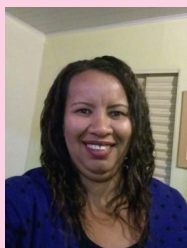
Leci Ferreira Mendes, nasceu em 12 de junho de 1976 na fazenda São Bento, localizada na zona rural de Cavalcante - GO. Em 2012 mudou-se para o Assentamento Terra Mãe, localizado na zona rural de Colinas do Sul - GO, onde vive até hoje. Mulher de sorriso cativante e muita criatividade, na cozinha ela cria receitas de bolos, doces e leites vegetais, extraíndo dos frutos do cerrado seus principais ingredientes. Mãe de quatro filhos, Leci tira da terra o sustento para sua família, é agricultora e extrativista.



Luciana Cristina Valentim, nasceu em 11 de outubro de 1978 em Brasília-DF. Mudou-se para Alto Paraíso de Goiás há 15 anos, onde vive com o esposo e um casal de filhos. Luciana é o que podemos chamar de alquimista do cerrado, ela pesquisa sabores e texturas dos frutos do cerrado, criando receitas equilibradas, nutritivas e absolutamente exóticas. Dessa alquimia de sabores são criados rocamboles, geleias, tapiocas gourmet, biscoitos, chutneys diversos, e uma infinidade de produtos que são comercializados na Feira do Produtor Rural de Alto Paraíso.



Maria Aparecida da Silva Rodrigues (MARIA DO CERRADO) GOIANA E MORADORA DA CHAPADA DOS VEADEIROS HÁ 22 ANOS. É EXTRATIVISTA DE FLORES, FRUTOS E ERVAS DO CERRADO DESDE CRIANÇA. MORA EM CAVALCANTE E SE CONSIDERA GUARDIÃ DO CERRADO E DAS SEMENTES CRIULAS. SUA PROPRIEDADE TEM DIVERSAS ESPÉCIES DE ÁRVORES QUE SÃO MATRIZES PRODUTORAS DE SEMENTES NATIVAS. TRABALHA COM REFLORESTAMENTO DE ÁREAS DEGRADADAS E PARTICIPA DA FEIRA DO PRODUTOR DE ALTO PARAÍSO COM FLORES DESIDRATADAS, SEMENTES, GELEIAS, DOCES E TEMPEROS, COM PLANTAS NATIVAS E DOS QUINTAIS.



Maria Claudia Carlos dos Anjos, NASCEU EM 5 DE JANEIRO DE 1976 NA VILA DE SÃO JORGE – MUNICÍPIO DE ALTO PARAÍSO DE GOIÁS. FILHA DE GARIMPEIROS, APÓS O DECLÍNIO DO GARIMPO DE CRISTAIS EM SÃO JORGE A FAMÍLIA MUDA-SE PARA ZONA URBANA DE ALTO PARAÍSO, ONDE ELA VIVE ATÉ HOJE. MULHER FORTE E IRREVERENTE, CLAUDINHA É COZINHEIRA E TRABALHOU MAIS DE CINCO ANOS NO CENTRO UNB CERRADO, PREPARANDO LANCHES NUTRITIVOS E SABOROSOS. EM 2015, COM A COLABORAÇÃO DOS BOLSISTAS E TUTORES DO PROJETO QUINTAIS URBANOS, CLAUDINHA PREPAROU AS RECEITAS QUE FORAM SERVIDAS NA “1 OFICINA DE DEGUSTAÇÃO DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS – PANC”, REALIZADA NO CENTRO UNB CERRADO.



Maria Dominga Batista Gonçalves, NASCEU EM 21 DE SETEMBRO DE 1961 NA ZONA RURAL DE CAVALCANTE – GO. CASADA COM O SENHOR VALDIVINO E MÃE DE SETE FILHOS, EM 2007 MUDOU-SE COM A FAMÍLIA PARA O ASSENTAMENTO BOA ESPERANÇA, LOCALIZADO NO MUNICÍPIO DE COLINAS DO SUL – GO, ONDE VIVE ATÉ HOJE. FILHA DE LAVRADORES, DESDE MENINA TIRA SEU SUSTENDO DO CAMPO. É AGRICULTORA, RAIZEIRA, EXTRATIVISTA, ARTESÃ E AINDA É QUITUTEIRA DE MÃO CHEIA.



Maria Lidia Alves de Jesus, NASCEU EM 20 DE FEVEREIRO DE 1960, EM SÃO DOMINGOS – GO. AINDA CRIANÇA, LÍDIA MUDA-SE PARA ALTO PARAÍSO DE GOIÁS, ONDE VIVE ATÉ HOJE COM O ESPOSO E OS NOVE FILHOS. COZINHEIRA E DETENTORA DA SABEDORIA POPULAR, ELA CONHECE OS SEGREDOS DAS ERVAS E DOS FRUTOS DO CERRADOS. JUNTO COM O SEU ESPOSO, PRODUZEM DOCES DE ARATICUM, MANGA VERDE, LICORES E OUTROS PRODUTOS COM AS FRUTAS DA ÉPOCA.



Maria Rita da Silva, NASCEU EM 04 DE FEVEREIRO DE 1963 EM PORTO SEGURO – BA. FILHA DE AGRICULTORES, CRESCEU NA ROÇA, ONDE TAMBÉM DEU A LUZ A SEIS FILHOS. EM 2009 MUDOU-SE COM O ESPOSO PARA O ASSENTAMENTO TERRA MÃE, LOCALIZADO NA ZONA RURAL DE COLINAS DO SUL-GO, ONDE VIERAM EM BUSCA DE PAZ E TRABALHO. ATUALMENTE DONA MARIA RITA VIVE DA PRODUÇÃO DE FARINHA DE MANDIOCA, DA PEQUENA CRIAÇÃO DE GALINHA CAPIRA, DA FABRICAÇÃO DE MANILHAS PARA POÇOS E CISTERNAS E DO EXTRATIVISMO DE FRUTOS DO CERRADO.



Santina Antônia Alvarenga, NASCEU EM 5 DE OUTUBRO DE 1963, NA CIDADE DE CAVALCANTE – GO. FILHA DE AGRICULTORES NASCIDOS DENTRO DO TERRITÓRIO QUILOMBOLA NO VÃO DE ALMAS, EM CAVALCANTE-GO, MOROU OITO ANOS NO ASSENTAMENTO BOA ESPERANÇA, LOCALIZADO NA ZONA RURAL DE COLINAS DO SUL-GO. ATUALMENTE VIVE NA ZONA URBANA DA MESMA CIDADE. MÃE DE 10 FILHOS, DONA SANTINA É AGRICULTORA, RAIZEIRA, EXTRATIVISTA E QUITUTEIRA.



Zulmerina Rosa dos Santos, NASCEU EM ARRAIAS-GO NO DIA 01 DE JUNHO DE 1952. ESPOSA, MÃE DE QUATRO FILHOS, EM SETEMBRO DE 2000 MUDOU-SE COM A FAMÍLIA PARA O ASSENTAMENTO BOA ESPERANÇA, LOCALIZANDO NA ZONA RURAL DE COLINAS DO SUL-GO. DONA ZU, COMO É CARINHOSAMENTE CONHECIDA, TORNOU-SE UMA REFERÊNCIA NA COMUNIDADE. DETENTORA DA SABEDORIA POPULAR, ELA SE DIVIDE ENTRE OS OFÍCIOS DE PARTEIRA, RAIZEIRA, AGRICULTORA E EXTRATIVISTA DE FRUTOS DO CERRADO.



PANC do Cerrado

Informações e Receitas

Araticum

Babaçu

Baru

Buriti

Caçaita

Cajuzinho

Jatobá

Jenipapo

Mangaba

Pequi

Araticum

Annona crassiflora Mart.
Família: Annonaceae



DESCRIÇÃO BOTÂNICA: ÁRVORE COM RAMOS PILOSOS E FERRUGÍNEOS, ATÉ 8M DE ALTURA. FOLHAS SIMPLES E ALTERNAS, LARGO-OBLONGAS, ATÉ CERCA DE 13CM DE COMPRIMENTO. AS FLORES APRESENTAM PÉTALAS ESPESSAS, DE COR BEGE-FERRUGÍNEAS E PERFUMADAS. OS FRUTOS SÃO CARNOSOS, OVAIS A ARREDONDADOS, CASCA COMOSA, MARROM-CLARO; POLPA (MESOCARPO) AMARELADA E DOCE; SEMENTES ESCURAS E NUMEROSAS POR FRUTO.

FENOLOGIA: FLORESCE DE SETEMBRO A JANEIRO E FRUTIFICA DE DEZEMBRO A ABRIL.

Usos: ÁRVORE FORNECEDORA DE CORTIÇA. A POLPA DO FRUTO É CONSUMIDA *in natura* OU USADA NA FABRICAÇÃO DE DOCES, GELEIAS, SUCOS, LICORES, TORTAS, IOGURTES E SORVETES (ALMEIDA ET AL. 1998). AS SEMENTES SÃO INSETICIDAS (SILVA JÚNIOR, 2012) E O CHÁ DAS FOLHAS É USADO PARA TRATAR DIARREIAS.

Doce de Araticum da Dona Maria Lidia

Ingredientes:

1 KG DE POLPA DE ARATICUM

1 KG DE AÇÚCAR

1/2 LITRO DE LEITE

Modo de preparo:

EM UMA PANELA, EM FOGO BAIXO, ADICIONE O AÇÚCAR, O LEITE E A POLPA DO ARATICUM, MEXA SEM PARAR ATÉ O DOCE SOLTAR DO FUNDO DA PANELA. RETIRE DO FOGO, COM O AUXÍLIO DE UMA COLHER DE PAU BATA O DOCE ATÉ ELE FICAR BEM LISINHO. O PONTO DESSE DOCE SE PARECE COM O PONTO DO BATIDO DE RAPADURA. EM SEGUIDA, ABRA O DOCE EM CIMA DE UMA PEDRA DE MÁRMORE OU FOLHA DE BANANEIRA, ESPERE ESFRIAR E CORTE OS PEDAÇOS. O DOCE LEMBRA O TRADICIONAL TIJOLO.

Dica da Dona Maria Lidia: PARA SABER SE O PONTO DO DOCE ESTÁ CERTO, COLOQUE ÁGUA FRIA EM UMA VASILHA E COLOQUE UMA COLHER DO DOCE, COM OS DEDOS APERTE-O E VERIFIQUE SE TEM CONSISTÊNCIA DE UMA PUXA DURINHA.

PARA RETIRAR A POLPA DO ARATICUM DONA MARIA LÍGIA RECOMENDA PASSAR O FRUTO EM UMA PENEIRA.

SE DESEJAR, BATA A POLPA NO LIQUIDIFICADOR PARA TER UMA CONSISTÊNCIA MAIS LISA.



Babaçu/Indaia

Attalea spp.
Família: Arecaceae



O GÊNERO *ATTALEA* PERTENCE A FAMÍLIA *ARECACEAE* (*PALMAE*) E ABRIGA DIFERENTES ESPÉCIES. NA REGIÃO DA CHAPADA DOS VEADUIROS DUAS ESPÉCIES DE *ATTALEA* SÃO RECONHECIDAS COM O NOME *BABAÇU/INDAIÁ* (MARTINS ET AL. 2014), SENDO *ATTALEA BRASILIENSIS* E *ATTALEA SPECIOSA*. O USO DE AMBAS É COMUM NA REGIÃO E DESTA FORMA, AS INFORMAÇÕES ABAIXO PERTENCEM ÀS CARACTERÍSTICAS COMUNS DAS DUAS ESPÉCIES.

DESCRIÇÃO BOTÂNICA: PALMEIRAS DE ESTIPE (TRONCO) SOLITÁRIO ATÉ 18M DE ALTURA. FOLHAS MAJESTOSAS E PINADAS, ATÉ 8M DE COMPRIMENTO. INFLORESCÊNCIAS DE DOIS TIPOS, COM FLORES MASCULINAS OU COM FLORES MASCULINAS E FEMININAS. FRUTOS DE 5-12 CM DE COMPRIMENTO, SECOS E CASTANHOS. SEMENTES RICAS EM ÓLEO DE 2-6 POR FRUTO.

FENOLOGIA: FLORESCE E FRUTIFICA DE NOVEMBRO A ABRIL.

Usos: AS SEMENTES SÃO COMESTÍVEIS E CONSUMIDAS IN NATURA OU EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS, COMO DOCES E BISCOITOS. O ÓLEO EXTRAÍDO DAS SEMENTES TAMBÉM É USADO PARA COZINHAR. AS FOLHAS SÃO USADAS EM CONSTRUÇÕES RURAIS (MARTINS *et al.* 2014).

Óleo de Coco Babaçu da Dona Dominga

Ingredientes

5 KG DE SEMENTES DE COCO BABAÇU

11 LITROS DE ÁGUA

Modo de preparo:

COLOQUE AS SEMENTES EM UMA PANELA E TORRE ATÉ DOURAR. EM SEGUIDA, SOQUE EM UM PILÃO ATÉ FICAR BEM AMASSADO (AS SEMENTES DEVEM IR PARA O PILÃO AINDA QUENTES).

LEVE AO FOGO NOVAMENTE, JUNTE 5 LITROS DE ÁGUA E DEIXE FERVER ATÉ SECAR TODA A ÁGUA, SEMPRE MEXENDO PARA NÃO GRUDAR. RETIRE DO FOGO E ACRESCENTE 6 LITROS DE ÁGUA FRIA. COM O AUXÍLIO DE UMA COLHER RETIRE O ÓLEO QUE SOBE SOBRE A ÁGUA E COLOQUE EM UMA PANELA. LEVE-O NOVAMENTE AO FOGO PARA FRITAR ATÉ SECAR TODA A ÁGUA. RENDE 1 LITRO DE ÓLEO.



Pão de Farinha de Babaçu da Dona Ivanilde (Nega)

Ingredientes

- 1 COPO (AMERICANO) DE ÓLEO DE BABAÇU
- 2 KG DE FARINHA DA POLPA DO FRUTO BABAÇU
- 1 KG DE FARINHA DE ARROZ
- 3 COLHERES DE ISCA DE FERMENTO CASEIRO
- ÁGUA FRIA ATÉ DAR O PONTO
- 4 COLHERES DE AÇÚCAR DE COCO
- CURRY A GOSTO
- SALSINHA PICADA A GOSTO
- SALSÃO PICADO A GOSTO
- ALHO PORÓ PICADO A GOSTO
- ALHO NIRÁ PICADO A GOSTO
- SAL A GOSTO



Modo de preparo:

MISTURE OS INGREDIENTES SECOS AOS LÍQUIDOS E SOVE BEM A MASSA. DEIXE A MASSA CRESCER NO SOL ATÉ DOBRAR DE TAMANHO. UNTE AS MÃOS E A BANCADA COM AZEITE EXTRA VIRGEM PARA ABRIR A MASSA, POIS A MASSA PODE FICAR UM POUCO GRUDENTA. DIVIDA A MASSA EM 5 PEDAÇOS, ENROLE E COLOQUE EM FORMA UNTADA COM AZEITE EXTRA VIRGEM. DEIXEI CRESCER NOVAMENTE, ASSE EM FORNO PRÉ-AQUECIDO ATÉ DOURAR.

Dicas da Dona Ivanilde (Nega): PARA DAR MAIS SABOR AO PÃO USAR SAL TEMPERADO CASEIRO COM ERVAS FINAS (UMA MISTURA DE ALHO NIRÁ, ALHO PORÓ, CURRY, SALSINHA E SALSÃO). O PÃO TAMBÉM PODE SER RECHEADO COMO PREFERIR.



Semente do Coco Babacu

Baru

Dipteryx alata Vog.
Família: Fabaceae



DESCRIÇÃO BOTÂNICA: ÁRVORE DE COPA ARREDONDADA E ALTURA ENTRE 10 E 20 METROS. FOLHAS COMPOSTAS E PINADAS; RÁQUIS ALADA, SUSTENTA DE 7 A 12 FOLÍOLOS ALTERNOS. FLORES COM PÉTALAS DE COR BEGE. FRUTOS OBLONGOS, ACHATADOS, DE COR PARDA E COM UMA ÚNICA SEMENTE. SEMENTE ENTRE 2-2,5CM DE COMPRIMENTO, ELIPSOIDE E ENCOBERTA POR UMA FINA E BRILHANTE MEMBRANA MARROM.

FENOLOGIA: FLORESCE DE OUTUBRO A FEVEREIRO E FRUTIFICA DE JANEIRO A MARÇO.

Usos: ÁRVORE COM POTENCIAL ORNAMENTAL, ESPECIALMENTE POR SUA COPA ARREDONDADA E RAMOS RESISTENTES AO VENTO (ALMEIDA ET AL. 1998). NA ALIMENTAÇÃO, A POLPA ADOCICADA É USADA PARA GELEIAS E LICORES OU CONSUMIDAS *in natura*; ANIMAIS DOMÉSTICOS E SILVESTRES TAMBÉM CONSOMEM A POLPA DO BARU; A SEMENTE É COMESTÍVEL, CRUA OU TOSTADA, USADA EM PREPARAÇÕES DOCES, SALGADAS E LICORES; O ÓLEO DA SEMENTE É USADO NA MEDICINA POPULAR COMO ANTI-REUMÁTICO, TÔNICO E REGULADOR DA MENSTRUAÇÃO.

Torta de Baru da Dona Zulmerina

Ingredientes

Massa: 2 COPOS (AMERICANO) DE FARINHA DE TRIGO

2 COLHERES DE FERMENTO QUÍMICO

1 COPO (AMERICANO) DE ÓLEO

1 COPO (AMERICANO) DE QUEIJO RALADO

1 COPO (AMERICANO) DE AÇÚCAR

3 OVOS

LEITE ATÉ A MASSA DAR PONTO

Recheio: 2 COPOS (AMERICANO) DE AÇÚCAR

1 ½ (AMERICANO) DE CASTANHA DE BARÚ TORRADA E MOÍDA

ERVA-DOCE OU CRAVO À GOSTO

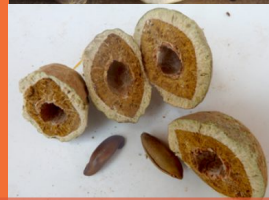
Modo de preparo:

Massa: BATA TODOS OS INGREDIENTES DA MASSA NO LIQUIDIFICADOR E RESERVE.

Recheio: LEVE O AÇÚCAR AO FOGO PARA CARAMELIZAR. EM SEGUIDA ACRESCENTE O BARÚ TORRADO E MOÍDO, O CRAVO OU A ERVA-DOCE E MISTURE ATÉ DAR O PONTO. A MISTURA NÃO DEVE FICAR MUITO MOLE.

EM UMA ASSADEIRA UNTADA, COLOQUE METADE DA MASSA, ACRESCENTE O RECHEIO, EM SEGUIDA A OUTRA METADE. LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO ATÉ DOURAR.

Dicas da Dona Zulmerina: A MESMA MASSA PODE SER FEITA COM RECHEIO SALGADO, BASTA TROCAR O AÇÚCAR POR SAL À GOSTO E RECHEAR COM LEGUMOS OU FRANGO DESFIADO E REFOGADO.



Buriti

Mauritia flexuosa L.f.
Família: Arecaceae



DESCRIÇÃO BOTÂNICA: PALMEIRA MAJESTOSA E ROBUSTA COM ATÉ 25 METROS DE ALTURA; ESTIPE SOLITÁRIO, CINZA E LEVEMENTE ANELADO; AS PLANTAS SÃO DE SEXO SEPARADO (DIÓICA). FOLHAS ARREDONDADAS ATÉ 6 METROS DE COMPRIMENTO. INFLORESCÊNCIAS RAMIFICADAS COM NUMEROSAS E PEQUENAS FLORES, AMARELAS A ALARANJADAS. FRUTO COBERTO POR ESCAMAS, POLPA (MESOCARPO) ALARANJADA, RICA EM β -CAROTENO (VITAMINA A). SEMENTE ÚNICA E ARREDONDADA.

FENOLOGIA: FLORESCE DE DEZEMBRO A ABRIL E FRUTIFICA DE DEZEMBRO A JUNHO.

Usos: OS BURITIS INDICAM A PRESENÇA DE ÁGUA, SENDO UMA DAS PLANTAS MAIS IMPORTANTES PARA O ECOSISTEMA ONDE VIVEM. TEM POTENCIAL ORNAMENTAL POR SEU ELEGANTE PORTE, LINDAS FOLHAS E CACHOS DE FRUTOS. MUITO IMPORTANTE PARA AS POPULAÇÕES RURAIS NA CONSTRUÇÃO DE RANCHOS E COBERTURAS DE CASAS (FOLHAS), NO ARTESANATO (VARIAS PARTES DAS FOLHAS E INFLORESCÊNCIA), NA ALIMENTAÇÃO (DOCES, BOLOS, SORVETES E SUCOS) E NA MEDICINA POPULAR (REMÉDIO PARA DIVERSAS DOENÇAS).

Bolo de Buriti da Dona Leci

Ingredientes

- 3 OVOS
- 1 COPO (AMERICANO) DE ÓLEO
- 2 COPOS (AMERICANO) DE AÇÚCAR
- 2 COLHERES (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO
- 3 COPOS (AMERICANO) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 COPOS (AMERICANO) DE POLPA DE BURITI
- 3 COPOS (AMERICANO) DE ÁGUA
- UMA PITADA DE SAL

Modo de preparo:

MISTURE O AÇÚCAR, O ÓLEO E OS OVOS. COM O AUXÍLIO DE UMA COLHER MISTURE BEM ATÉ DISSOLVER COMPLETAMENTE O AÇÚCAR. ACRESCENTE A ÁGUA, A FARINHA DE TRIGO, A POLPA E O SAL. BATA BEM A MASSA ATÉ A MISTURA FICAR HOMOGÊNEA. EM SEGUIDA ACRESCENTE O FERMENTO E MISTURE LEVEMENTE.

COLOQUE EM FORMA UNTADA E LEVE PARA ASSAR EM FORNO PRÉ-AQUECIDO À 180°C POR APROXIMADAMENTE 45 MINUTOS.



Cagaita

Eugenia dysenterica Mart. ex DC.
Família: Myrtaceae



DESCRIÇÃO BOTÂNICA: ÁRVORE COM ATÉ 10M DE ALTURA, CASCA SUBEROSA E SULCADA. FOLHAS SIMPLES E OPOSTAS, COM GLÂNDULAS TRANSLÚCIDAS QUE LIBERAM ODOR AGRADÁVEL QUANDO AMASSADAS; FOLHAS VERMELHAS QUANDO JOVENS. FLORES COM PÉTALAS BRANCAS. FRUTOS OVOIDES A GLOBOIDES, AMARELOS, SUCULENTOS E SABOROSOS. O NÚMERO DE SEMENTES VARIA DE 1-4 POR FRUTO.

FENOLOGIA: FLORESCE DE AGOSTO A SETEMBRO E FRUTIFICA DE SETEMBRO A OUTUBRO.

Usos: É UMA PLANTA COM POTENCIAL ORNAMENTAL, MELÍFERA E TANÍFERA. OS FRUTOS SÃO CONSUMIDOS *in natura* OU NO PREPARO DE SUCOS, DOCES, GELEIAS E SORVETES. NA MEDICINA POPULAR O FRUTO É USADO COMO PURGATIVO E AS FOLHAS PARA TRATAR DIARREIAS.

Pudim Vegano de Cagaita da Luciana

Ingredientes

- 1/2 KG DE POLPA DE CAGAITA
- 3 COPOS (AMERICANO) DE POLVILHO
- 40 G DE CHIA
- 250 ML DE LEITE DE COCO
- 2 1/2 COPOS (AMERICANO) DE RASPAS DE

RAPADURA

Modo de preparo:

HIDRATE A CHIA NO LEITE DE COCO POR MAIS OU MENOS 40 MINUTOS. NO LIQUIDIFICADOR BATA TODOS OS INGREDIENTES, EXCETO A RAPADURA, ATÉ FORMAR UM CREME HOMOGÊNEO. RESERVE. EM UMA PANELA DERRETA A RAPADURA E FAÇA UMA CALDA.

COLOQUE A CALDA EM UMA FORMA PARA PUDIM, ACRESCENTE O CREME. ASSE EM BANHO-MARIA ATÉ DOURAR. LEVE À GELADEIRA.

Dica da Luciana: O LEITE PODE SER TROCADO POR LEITE DE BABAÇU OU DE BARU.



Cajuzinho-do-cerrado

Anacardium humile Mart.

Família: Anacardiaceae



DESCRIÇÃO BOTÂNICA: ARBUSTO COM ATÉ 1M DE ALTURA. FOLHAS SIMPLES, ALTERNAS, ENTRE 6-19 CM DE COMPRIMENTO. FLORES BRANCO-ROSADAS. FRUTO VERDADEIRO (CASTANHA) ACINZENTADO, RENIFORME (FORMA DE RIM), COM UMA ÚNICA SEMENTE; PSEUDOFRUTO VERMELHO E SUCULENTO.

FENOLOGIA: FLORESCE DE JUNHO A NOVEMBRO, COM PICO EM AGOSTO E FRUTIFICA DE OUTUBRO A NOVEMBRO (ALMEIDA *et al.* 1998).

Usos: É UMA PLANTA COM POTENCIAL MELÍFERO E TINTÓREO (CASCA RICA EM TANINO). O USO ALIMENTAR É POPULAR E REGIONAL; OS PSEUDOFRUTOS SÃO CONSUMIDOS *in natura* OU USADOS NA FABRICAÇÃO DE DOCES, SUCOS, GELEIAS E SORVETES. A CASTANHA PODE SER CONSUMIDA APÓS TORRADA. NA MEDICINA CASEIRA AS FOLHAS SÃO USADAS PARA TRATAR DIARREIA E COMO EXPECTORANTE (ALMEIDA *et al.* 1998).

Moqueca Vegana de Cajuzinho da Luciana

Ingredientes

CAJUZINHO CORTADO EM RODELAS
AZEITE DE COCO INDAIÁ
LEITE DE COCO
CEBOLA ROXA CORTADA EM RODELAS
ALHO PORÔ CORTADO EM RODELAS
ORÉGANO FRESCO

Modo de preparo:

EM UMA PANELA DE BARRO FAÇA UMA CAMADA DE CEBOLA ROXA E ALHO PORÔ, UMA CAMADA DE CAJUZINHO, OUTRA CAMADA DE CEBOLA ROXA E ALHO PORÔ. REGUE POR CIMA COM O AZEITE DE COCO INDAIÁ E O LEITE DE COCO. TAMPE A PANELA, LEVE AO FOGO PARA COZINHAR EM FOGO BAIXO. TENHA CUIDADO PARA NÃO GRUDAR NO FUNDO DA PANELA.



Mané pelado do Cerrado da Luciana

ingredientes

- 1 KG DE MANDIOCA RALADA
- 40 ML DE ÓLEO DE COCO
- 300 ML DE LEITE DE COCO
- 300G DE RAPADURA EM RASPAS
- CAJUZINHO DESIDRATADO À GOSTO
- UVAS PASSAS À GOSTO
- CRAVO À GOSTO (PODE SUBSTITUIR POR CANELA OU ERVA DOCE)

Modo de preparo:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES, COLOQUE EM FORMA UNTADA. ASSE EM FORNO PRÉ-AQUECIDO ATÉ DOURAR.

Dicas da Luciana: PODE SER ASSADO NA PALHA DA BANANEIRA OU NA CUSCUZEIRA. SE DESEJAR FAZER A RECEITA SALGADA, TROQUE A RAPADURA POR SAL À GOSTO E ACRESCENTE LEGUMES COMO COUVE-FLORES, CENOURA, BRÓCOLIS, AZEITONAS, ORA-PRO-NÓBIS E ERVAS FINAS.



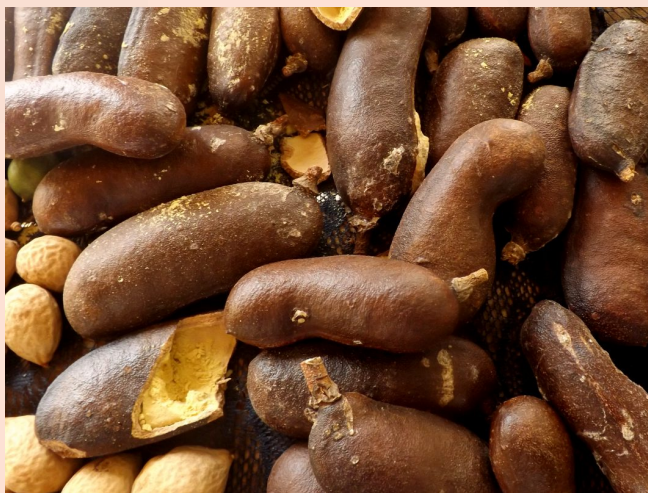


Balacı

Jatobá

Hymenaea stigonocarpa Mart. ex Hayne

Família: Fabaceae



DESCRIÇÃO BOTÂNICA: ÁRVORE COM ATÉ 10M DE ALTURA, COPA COM RAMOS TERMINAIS FERRUGÍNEOS E CASCA ACINZENTADA E FISSURADA. FOLHAS COMPOSTAS COM DOIS FOLÍOLOS ASSIMÉTRICOS UNIDOS NA BASE. FLORES COM PÉTALAS BRANCAS, ESPESAS E DESIGUAIS. FRUTOS LENHOSOS, CILÍNDRICOS, RUGOSOS, CASTANHO-AVERMELHADOS. SEMENTES ENVOLTAS DE POLPA FARINÁCEA AMARELADA, COM ODORES CARACTERÍSTICO.

FENOLOGIA: FLORESCE DE OUTUBRO A ABRIL, COM PICO EM DEZEMBRO E MARÇO; FRUTIFICA DE ABRIL A JULHO.

Usos: A CASCA DO TRONCO FORNECE RESINA, VERNIZES E CORANTE GANGO-AVERMELHADO (ALMEIDA *et al.* 1998). A POLPA FARINÁCEA PODE SER CONSUMIDA *in natura* OU NO PREPARO DE MINGAUS, PÃES, BOLOS, TORTAS E BISCOITOS. NA MEDICINA CASEIRA A RESINA EXTRAÍDA DO TRONCO É USADA COMO TÔNICA (ENERGÉTICA) E PARA TRATAR VERMINOSES. A POLPA FARINÁCEA É CONSUMIDA PELA FAUNA EM GERAL.

Pão de Jatobá da Dona Maria Rita

Ingredientes

1/2 KG DE FARINHA DE JATOBÁ

1 KG DE FARINHA DE TRIGO

3 OVOS

2 XÍCARAS DE AÇÚCAR

1/2 XÍCARA DE ÓLEO

1/2 LITRO DE LEITE

20 G DE FERMENTO BIOLÓGICO

Modo de preparo:

AQUEÇA O LEITE (EM TEMPERATURA DE MAMADEIRA), JUNTE O FERMENTO, OS OVOS, O ÓLEO E O AÇÚCAR, MISTURE. EM SEGUIDA ACRESCENTE A FARINHA DE JATOBÁ E DE TRIGO. SOVE A MASSA. DEIXE A MASSA DESCANSAR POR 15 MINUTOS. EM SEGUIDA ENROLE OS PÃES E COLOQUE NA FORMA, DEIXE CRESCER ATÉ DOBRAR DE TAMANHO. LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO PARA ASSAR.



Genipapo

Genipa americana L.
Família: Rubiaceae



DESCRIÇÃO BOTÂNICA: ÁRVORE COM ATÉ 25 M DE ALTURA, TRONCO RETO E CILÍNDRICO, COPA ESTREITA E ARREDONDADA. FOLHAS SIMPLES, OPOSTAS E COM ESTÍPULAS INTERPECIOLARES, FACE SUPERIOR BRILHANTE E INFERIOR AVELUDADA, AGRUPADAS NO EXTREMO DOS RAMOS. FLORES BRANCAS A AMARELAS, SUAVEMENTE AROMÁTICAS. FRUTOS OVOIDES, ÀS VEZES ASSIMÉTRICOS; AMARELO-ALARANJADO A PARDO, CARNOSOS E COM POLPA COMESTÍVEL. SEMENTES OVOIDES E ACHATADAS DE COR CASTANHO-ESCURA.

FENOLOGIA: FLORESCE DE NOVEMBRO A FEVEREIRO E FRUTIFICA EM DIFERENTES ÉPOCAS DE ACORDO COM A REGIÃO (CARVALHO 2003).

Usos: PLANTA MELÍFERA E MADEIRA ÚTIL NA FABRICAÇÃO DE PAPÉIS. FORNECE MATÉRIA TINTORIAL A PARTIR DA CASCA E DO PERICARPO DO FRUTO, SENDO MUITO UTILIZADA PELOS POVOS INDÍGENAS. OS FRUTOS SÃO CONSUMIDOS *in natura* OU USADOS NA FABRICAÇÃO DE DOCES, VINHOS E LICORES. DIVERSAS PARTES DA PLANTA SÃO UTILIZADAS NA MEDICINA POPULAR.

Refresco de Jenipapo da Luciana

Ingredientes

3 JENIPAPOS SEM CAROÇO
HORTELÃ A GOSTO
MELAÇO DE CANA A GOSTO
1 LITRO DE ÁGUA GELADA



Modo de preparo:

RETIRE OS CAROÇOS DO JENIPAPO. JUNTE TODOS OS INGREDIENTES, BATA NO LIQUIDIFICADOR, EM SEGUIDA COE E SIRVA A BEBIDA BEM GELADA.

Chutney de Jenipapo da Luciana

Ingredientes

POLPA DE JENIPAPO
AZEITE
SAL
HORTELÃ
ORÉGANO FRESCO
PIMENTA DEDO DE MOÇA



Modo de preparo:

BATA TUDO NO LIQUIDIFICADOR. IDEAL PARA ACOMPANHAR SALADAS, TORRADAS E TAPIOCA.

Pequi

Caryocar brasiliense Camb.

Família: Caryocaraceae



DESCRIÇÃO BOTÂNICA: ÁRVORE COM TRONCO E RAMOS SUBEROSOS, CASCA ACINZENTADA, ATÉ 7M DE ALTURA. FOLHAS COMPOSTAS POR TRÊS FOLÍOLOS QUASE ARREDONDADOS, PILOSOS E COM AS MARGENS CRENADAS. FLORES COM PÉTALAS BRANCO-AMARELADAS. FRUTOS GLOBOSOS, ATÉ 10CM DIÂMETRO; POLPA (MESOCARPO) CARNOSA, AMARELO-CLARO, ENDOCARPO ESPINHOSE. SEMENTES RENIFORMES (EM FORMA DE RIM).

FENOLOGIA: FLORESCE DE AGOSTO A NOVEMBRO, OCASIONALMENTE EM OUTRAS ÉPOCAS. FRUTIFICA DE NOVEMBRO A FEVEREIRO.

Usos: ÁRVORE MELÍFERA. TEM POTENCIAL ORNAMENTAL, ESPECIALMENTE POR SEUS RAMOS TORTUOSOS, FOLHAS VERDE-CLARO E FLORES EXUBERANTES. O USO ALIMENTÍCIO DA POLPA DO FRUTO É BASTANTE REGIONAL E POPULAR, SENDO UTILIZADA NA CULINÁRIA EM PREPARAÇÕES SALGADAS E DOCES. O ÓLEO EXTRAÍDO DA POLPA TAMBÉM TEM USO CULINÁRIO, ASSIM COMO NA MEDICINA POPULAR CONTRA BRONQUITES, GRIPES E RESFRIADOS. DA CASCA DA ÁRVORE E DAS FOLHAS SÃO EXTRAÍDOS CORANTES AMARELOS (ALMEIDA *et al.* 1998)

Doce de pequi da Dona Maria Rita

Ingredientes

2 LITROS DE LEITE

1/2 KG DE POLPA DE PEQUI

1 KG DE AÇÚCAR

Modo de preparo:

COZINHE O PEQUI E ESCORRA A ÁGUA, COM O AUXÍLIO DE UMA COLHER RETIRE A POLPA DO FRUTO E RESERVE. EM UMA PAINELA COLOQUE O LEITE E O AÇÚCAR E DEIXE FERVER. APÓS A FERVURA, ACRESCENTE A POLPA DO PEQUI AOS POUCOS, SEMPRE MEXENDO ATÉ DAR O PONTO. O DOCE FICARÁ CREMOSO.



Mangaba

Hancornia speciosa Gomez

Família: Apocynaceae



DESCRIÇÃO BOTÂNICA: ÁRVORE COM ATÉ 7M DE ALTURA E ABUNDANTE EXSUDAÇÃO LEITOSA EM TODAS AS PARTES. FOLHAS SIMPLES, OPOSTAS, MARGENS LISAS E NERVURAS SECUNDÁRIAS PARALELAS ENTRE SI. FLORES COM COROLA TUBULOSA E BRANCA. FRUTOS GLOBÓIDES VERDE-AMARELADOS A VERDES COM MANCHAS VINÂCEAS. SEMENTES ACHATADAS, CASTANHO-CLARAS, ATÉ 35 POR FRUTO (SILVA-JR. 2006).

FENOLOGIA: FLORESCE DE AGOSTO A NOVEMBRO E FRUTIFICA DE JULHO A ABRIL.

Usos: ÁRVORE MELÍFERA COM POTENCIAL ORNAMENTAL. OS FRUTOS MADUROS SÃO CONSUMIDOS *in natura* OU UTILIZADOS NA FABRICAÇÃO DE SUCOS, DOCES E GELEIAS. NA MEDICINA CASEIRA O CHÂ DAS FOLHAS É USADO PARA CÔLICA MENSTRUAL (ALMEIDA *et al.* 1998).

Chutney de Mangaba da Luciana

Ingredientes

1 KG DE POLPA DE MANGABA
40 G DE HORTELÃ
SAL A GOSTO

Modo de preparo:

BATA TUDO NO LIQUIDIFICADOR.

Dicas da Luciana: SIRVA COM PÃES, SALADAS, TAPIOCAS. SE DESEJAR TROQUE O HORTELÃ POR MANJERICÃO OU ORÉGANO.



Geléia de Mangaba da Luciana

Ingredientes

3 KG DE POLPA DE MANGABA
1 KG DE AÇÚCAR MASCADO
1/2 KG DE POLPA DE MARACUJÃ

Modo de preparo:

EM UMA PANELA, JUNTE OS INGREDIENTES, LEVE AO FOGO E MISTURE SEM PARAR (MISTURAR BEM AJUDA A GELÉIA A FICAR CREMOSA). NO FOGÃO A LENHA O COZIMENTO DEMORA MAIS OU MENOS TRÊS HORAS. A GELÉIA DEVE FICAR COM TEXTURA DE MELAÇO.



Flor do Pequi



PANC Exóticas

Informações e Receitas

Araruta

Beldroega

Capuchinha

Feijão quandu

Inhame

Jaca

Ora-pro-nóbis

Taioba

Umbigo de Banana

Vinagreira

Araruta

Maranta arundinacea L.

Família: Marantaceae



ORIGEM: AMÉRICA CENTRAL

DESCRIÇÃO BOTÂNICA: ERVA ERETA CESPITOSA, PERENE, COM ATÉ 1M DE ALTURA; RIZOMAS BRANCOS E FUSIFORMES, RICOS EM AMIDO. FOLHA SIMPLES, LARGO-LANCEOLADAS, GLABRAS, COM ATÉ 50CM DE COMPRIMENTO. FLORES BRANCAS.

Usos: OS RIZOMAS TRITURADOS SÃO USADOS PARA A EXTRAÇÃO DO POLVILHO DE ARARUTA, USADOS NA INDÚSTRIA DE FÉCULA E NA CULINÁRIA CASEIRA.

Bolacha de Araruta *

Ingredientes:

- 1 KG DE POLVILHO DE ARARUTA
- 1 KG DE FARINHA DE TRIGO
- 1 ½ COPO (AMERICANO) DE AÇÚCAR
- 4 OVOS
- 2 COPOS DE LEITE
- 2 COPOS DE QUEIJO RALADO
- 1 COPO DE ÓLEO
- 2 COLHER DE FERMENTO QUÍMICO
- SAL A GOSTO

Modo de preparo:

EM UM RECIPIENTE MISTURE TODOS OS INGREDIENTES. SOVE BEM A MASSA, ACRESCENTE LEITE AOS POUCOS ATÉ DAR O PONTO. A MASSA DEVE DESGRUDAR DAS MÃOS. EM UMA MESA POLVILHE FARINHA DE TRIGO, COM O AUXÍLIO DE UM ROLO ABRA A MASSA E CORTE EM FORMATO DE BOLACHA. ASSE EM FORNO PRÉ-AQUECIDO ATÉ A BOLACHA FICAR DOURADA.

Dica: SE DESEJAR ACRESCENTE QUEIJO MEIA CURA.

*RECEITA FORMULADA PELAS PESQUISADORAS DO NASPA NILCIONIR COSTA E CLARA CARMONI EM TRABALHO DESENVOLVIDO COM JOVENS DO PROGRAMA DE BOLSAS PARA O ENSINO BÁSICO.



Beldroega

Portulaca oleracea L.

Família: Portulacaceae



ORIGEM: NORTE DA ÁFRICA.

DESCRIÇÃO BOTÂNICA: ERVA SUCULENTA, ANUAL, RAMIFICADA, SEM PELOS, HASTES PROSTRADAS, ATÉ 35 CM DE COMPRIMENTO. FOLHAS SIMPLES, ALTERNAS, CARNOSAS, ATÉ 2 CM DE COMPRIMENTO. FLORES SOLITÁRIAS, AXILARES, DE COR AMARELA, QUE SE ABREM APENAS NA PARTE DA MANHÃ. FRUTOS DO TIPO CÁPSULA DEISCENTE; SEMENTES PRETAS E BRILHANTES.

Usos: Os ramos e as folhas podem ser consumidos *in natura*, em picles e refogados. As sementes podem ser utilizadas na fabricação de pães e biscoitos, e quando germinadas podem ser utilizadas em saladas e decoração de pratos.



Farofa de Beldroega da Dona Santana

Ingredientes:

FOLHAS DE BELDROEGA
CEBOLINHA
COENTRO
ALHO
CEBOLA
FARINHA DE MANDIOCA
ÓLEO

Modo de preparo:

PIQUE TODOS OS INGREDIENTES, RESERVE. REFOGUE A CEBOLA ATÉ MURCHAR, ACRESCENTE O ALHO, A CEBOLINHA, O COENTRO E A BELDROEGA, SEM MISTURAR MUITO, POR ÚLTIMO ACRESCENTE A FARINHA E MISTURE COM CUIDADO.

Capuchinha

Tropaeolum majus L.
Família: Tropaeolaceae



ORIGEM: MÉXICO E PERU.

DESCRIÇÃO BOTÂNICA: ERVA ANUAL, SEM PELOS, ATÉ 1M DE COMPRIMENTO; RAMOS CARNOSOS E RETORCIDOS. FOLHAS SIMPLES, FORMATO ORBICULAR E PEÍOLO LONGO. FLORES SOLITÁRIAS, LONGO-PEDUNCULADAS, DE COR VERMELHA A AMARELO ALARANJADA. FRUTOS VERDE-CLAROS, DIVIDIDOS EM TRÊS PARTES ARREDONDADAS.

Usos: A PLANTA TEM POTENCIAL ORNAMENTAL, ESPECIALMENTE EM CANTEIROS. AS FOLHAS PODEM SER CONSUMIDAS *in natura*, EM SALADAS CRUAS OU NA CONFEÇÃO DE MASSAS, PATÊS, PANQUECAS E PÃES (KINUPP & LORENZI 2014). AS FLORES TAMBÉM SÃO COMESTÍVEIS E USADAS NA DECORAÇÃO DE SALADAS. AS FOLHAS, BOTÕES FLORAIS E FLORES SÃO UTILIZADOS NA MEDICINA POPULAR.

Salada Verde de PANC*

Ingredientes:

FLORES DE CAPUCHINHA INTEIRAS
FOLHAS DE BELDROEGA
FOLHAS DE AGRIÃO
TOMATE CEREJA
SUCO DE LIMÃO
AZEITE
ORÉGANO
SAL À GOSTO

Modo de preparo:

MONTE A SALADA COM AS FOLHAS BEM LAVADA E SECAS. DECORE COM TOMATES CEREJA E AS FLORES DE CAPUCHINHA. SIRVA COM MOLHO DE LIMÃO.

*RECEITA FORMULADA PELAS PESQUISADORAS DO NASPA NILCIONIR COSTA E CLARA CARMONI EM TRABALHO DESENVOLVIDO COM JOVENS DO PROGRAMA DE BOLSAS PARA O ENSINO BÁSICO.



Feijão quandu

Cajanus cajan L.
Família: Fabaceae



ORIGEM: ÍNDIA.

DESCRIÇÃO BOTÂNICA: ARBUSTO ERETO, PERENE, RAMIFICADO, COM PELOS CURTOS, ATÉ 4,5 M DE ALTURA. FOLHAS COMPOSTAS TRIFOLIOLADAS, FOLÍOLOS TOMENTOSOS EM AMBAS AS FACES, DE 3,5-6,5 CM DE COMPRIMENTO. FLORES AMARELAS. FRUTOS CILÍNDRICOS, TIPO VAGEM, INDEISCENTES, COM 3-7 SEMENTES.

Usos: PLANTA FIXADORA DE NITROGÊNIO NO SOLO E POR ESSE MOTIVO É CULTIVADA NOS SISTEMAS AGROFLORESTAIS. AS SEMENTES MADURAS E IMATURAS PODEM SER CONSUMIDAS COMO ERVILHAS, NA PRODUÇÃO DE SALADAS, PURÊS, SOPAS E FAROFAS. AS FOLHAS E FLORES SÃO UTILIZADAS NA MEDICINA TRADICIONAL.

Feijão Tropeiro de quandu*

Ingredientes:

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FEIJÃO GUANDU COZIDO, SEM CALDO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- 2 COLHERES (CHÁ) DE ALHO AMASSADO
- 4 OVOS COZIDOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CEBOLA PICADA EM CUBOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TALO DE SALSÃO PICADO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FOLHAS BERTALHA, BELDROEGA, COUVE PICADAS.
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA
- CHEIRO VERDE A GOSTO
- SAL E PIMENTA A GOSTO.

Modo de preparo:

COLOQUE O AZEITE NA PANELA E REFOGUE A CEBOLA COM O ALHO E OS TEMPEROS. ACRESCENTE AS FOLHAS PICADAS, O FEIJÃO E MISTURE BEM. EM SEGUIDA ACRESCENTE OS OVOS, A FARINHA DE MANDIOCA AOS POUCOS, MEXENDO PARA MISTURAR BEM. SALPIQUE O CHEIRO-VERDE E DESLIGUE O FOGO.

*RECEITA FORMULADA PELAS PESQUISADORAS DO NASPA NILCIONIR COSTA E CLARA CARMONI EM TRABALHO DESENVOLVIDO COM JOVENS DO PROGRAMA DE BOLSAS PARA O ENSINO BÁSICO.



Inhame

Colocasia esculenta (L.) Schott

Família: Araceae



ORIGEM: ÍNDIA.

DESCRIÇÃO BOTÂNICA: ERVA ACAULE, TUBEROSA E ERETA, COM ATÉ 1M DE ALTURA. FOLHAS PELTADAS, EM FORMA DE CORAÇÃO, SURGEM DIRETAMENTE NO RIZOMA, ATÉ 1M DE COMPRIMENTO. INFLORESCÊNCIA EM ESPIGA.

Usos: Os rizomas são comestíveis e podem ser consumidos crus ou cozidos. Por seu alto valor nutritivo o inhame é bastante cultivado e comercializado em todo o país.

Bolo de Inhame com Banana da Claudinha

Ingredientes:

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE INHAME COZIDO E AMASSADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR CRISTAL
- 1 XÍCARA (CHÁ) QUEIJO MINAS RALADO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 4 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MANTEIGA
- 1 COLHER (SOPA) FERMENTO EM PÓ
- 1 PITADA DE SAL
- 6 UNIDADES MÉDIAS DE BANANA MADURA
- 1 XÍCARA (CHÁ) AÇÚCAR MASCAVO
- 1 COLHER (CHÁ) DE CANELA EM PÓ
- ERVA DOCE SE DESEJAR



Modo de preparo:

COZINHE O INHAME DESCASCADO E RESERVE. BATA NO LIQUIDIFICADOR OS OVOS, O AÇÚCAR, O LEITE, A MANTEIGA, O QUEIJO E O INHAME. DEPOIS DE BATER BEM, DESPEJE EM UMA TIGELA E ACRESCENTE A FARINHA DE TRIGO, O SAL, O FERMENTO E A ERVA DOCE. FORRE O FUNDO DA ASSADEIRA COM O AÇÚCAR MASCAVO, COLOQUE AS BANANAS CORTADAS EM TIRAS FINAS E SALPIQUE A CANELA EM PÓ SOBRE AS BANANAS. CUBRA AS BANANAS COM A MASSA E COLOQUE PARA ASSAR. DESENFORME DEPOIS DE FRIO.

Jaca

Artocarpus heterophyllus Lam.

Família: Moraceae



ORIGEM: ÍNDIA.

DESCRIÇÃO BOTÂNICA: ÁRVORE LATESCENTE DE TRONCO CURTO, ATÉ 15M DE ALTURA. FOLHAS SIMPLES, SEM PELOS, BRILHANTES, ATÉ 20CM DE COMPRIMENTO. INFLORESCÊNCIA EM ESPIGA, QUE SURGE DIRETAMENTE DO CAULE. FRUTOS COMPOSTOS, ELIPSÓIDES, COBERTOS DE PONTAS CURTAS E FORTES, DE 20 A 70CM DE COMPRIMENTO, POLPA CLARA E SEMENTES BRANCAS.

Usos: A POLPA DOS FRUTOS MADUROS É CONSUMIDA *in natura* OU USADA NA CONFECCÃO DE DOCES. A POLPA DO FRUTO IMATURO É USADA NA CULINÁRIA E CHAMADA DE “CARNE DE JACA”, SENDO ATUALMENTE PARTE DO CARDÁPIO VEGETARIANO/VEGANO. AS SEMENTES COZIDAS TAMBÉM SÃO COMESTÍVEIS (KINUPP & LORENZI 2014).

Coxinha de Jaca Assada da Dona Ivanilde (Nega)

Ingredientes:

Massa: 2 KG DE MANDIOCA

AZEITE DE DENDÊ

SAL A GOSTO

CURRY

SALSINHA PICADA A GOSTO

SALSÃO PICADO A GOSTO

ALHO PORÓ PICADO A GOSTO

ALHO NIRÃ PICADO A GOSTO

Recheio: 1 JACA VERDE DE 1KG

CURRY

SALSINHA

SALSÃO

ALHO PORÓ

ALHO NIRÃ

AZEITE EXTRA VIRGEM

SAL A GOSTO



Modo de preparo:

Massa: DESCASQUE A MANDIOCA E COZINHE NA PANELA DE PRESSÃO ATÉ QUE ELA FIQUE BEM MOLE. AMASSE A MANDIOCA ATÉ FORMAR UMA MASSA. ACRESCENTE O SAL, O CURRY, O AZEITE DE DENDÊ, A SALSINHA, O SALSÃO, O ALHO PORÓ E O ALHO NIRÃ. SE CASO FICAR MUITO MOLE, ACRESCENTE AMIDO DE MILHO ATÉ DAR O PONTO.

Recheio: CORTE A JACA EM PEDAÇOS, LEVE AO FOGO NA PANELA DE PRESSÃO COM ÁGUA E COZINHE. EM SEGUIDA DESFIE A JACA E RESERVE. EM UMA PANELA REFOGUE O SALSÃO, O ALHO PORÓ, A SALSINHA, O ALHO NIRÃ E A JACA DESFIADA, JUNTE O CURRY E O SAL. DESLIGUE O FOGO DO REFOGADO, ACRESCENTE O AZEITE EXTRA VIRGEM E MISTURE DELICADAMENTE.

Preparo: UNTE AS MÃOS COM AZEITE EXTRA VIRGEM, ABRA A MASSA, COLOQUE O RECHEIO E ENROLE EM FORMATO DE COXINHA, LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO PARA ASSAR.



Ora-pro-nóbis

Pereskia aculeata Mill

Família: Cactaceae



ORIGEM: BRASIL.

DESCRIÇÃO BOTÂNICA: ARBUSTO MUITO ESPINHOSO, PERENE, RAMOS LONGOS, ESCANDENTES E RAMIFICADOS. FOLHAS, SIMPLES, CARNOSAS, SEM PELOS, DE 2,5-7,5 CM DE COMPRIMENTO. INFLORESCÊNCIA AXILAR, FLORES GERALMENTE BRANCAS OU ROSADAS. FRUTOS AMARELOS A ALARANJADOS, ESFÉRICOS, COM NUMEROSAS SEMENTES PRETAS.

Usos: É UMA PLANTA COM POTENCIAL ORNAMENTAL E ALIMENTÍCIO, SENDO MUITO UTILIZADA COMO CERCA VIVA. SUAS FOLHAS, FLORES E FRUTOS PODEM SER CONSUMIDOS *in natura* OU UTILIZADOS NA FABRICAÇÃO DE TORTAS, PÃES, SALADAS E GELEIAS. É UM ALIMENTO FUNCIONAL E COM PROPRIEDADES MEDICINAIS.

Pão verde com Ora-pro-nóbis da Claudinha

Ingredientes:

- 100 G DE FOLHAS DE ORA-PRO-NÓBIS
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO BRANCA
- 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO VEGETAL
- 2 OVOS INTEIROS
- 1/2 COPO DE ÁGUA MORNA
- 1/2 COPO DE ÁGUA FRIA
- 1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR
- 50 G DE FERMENTO PARA PÃO
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL

Modo de preparo:

DISSOLVA O FERMENTO JUNTAMENTE COM AÇÚCAR NA ÁGUA MORNA. MISTURE EM SEGUIDA OS OVOS, ÓLEO E O SAL. RESERVE. BATA AS FOLHAS DE ORA-PRO-NÓBIS NO LIQUIDIFICADOR COM A ÁGUA FRIA E DESPEJE NOS INGREDIENTES RESERVADOS, ADICIONANDO A FARINHA ATÉ QUE A MASSA COMECE A SOLTAR DAS MÃOS. SOVE BEM E DEIXE DESCANSAR ATÉ QUE DOBRE DE VOLUME. DIVIDA A MASSA EM DOIS PÃES E COLOQUE NOVAMENTE PARA CRESCER. LEVE PARA ASSAR EM FORNO PRÉ-AQUECIDO.



Taioba

Xanthosoma taioba E. G. Gonç.

Família: Araceae



ORIGEM: BRASIL.

DESCRIÇÃO BOTÂNICA: ERVA ACAULE, ERETA, ROBUSTA E RIZOMATOSA, DE 0,4-1M DE ALTURA. FOLHAS MEMBRANÁCEAS, SEM PELOS, ATÉ 40 CM DE COMPRIMENTO; PECÍOLO ERETO, ESPONJOSO E LONGO, ATÉ 50 CM DE COMPRIMENTO. INFLORESCÊNCIA É MUITO RARA.

Usos: AS FOLHAS SÃO MUITO CONHECIDAS E UTILIZADAS NA ALIMENTAÇÃO NOS ESTADOS DE RJ E MG (KINUPP & LORENZI 2014). AS FOLHAS JOVENS, OS PECÍOLOS E OS RIZOMAS RICOS EM AMIDO SÃO UTILIZADOS NA ALIMENTAÇÃO HUMANA, PORÉM DEVEM SER **OBRIGATORIAMENTE** BEM COZIDOS, REFOGADOS OU FRITOS, DEVIDO A PRESENÇA DO OXALATO DE CÁLCIO.

Arroz com Taioba*

Ingredientes:

- 5 COPOS DE ARROZ (BRANCO OU INTEGRAL)
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- QUEIJO RALADO À GOSTO
- 4 FOLHAS (MÉDIAS) DE TAIOBA

Modo de preparo:

COZINHE O ARROZ COMO PREFERIR E RESERVE.

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 JÁ PRONTO, ADICIONE O QUEIJO E MEXA DEVAGAR ATÉ O ARROZ FICAR BEM VERDINHO.

*RECEITA FORMULADA PELAS PESQUISADORAS DO NASPA NILCIONIR COSTA E CLARA CARMONI EM TRABALHO DESENVOLVIDO COM JOVENS DO PROGRAMA DE BOLSAS PARA O ENSINO BÁSICO.



Umbigo da Banana

Musa X paradisiaca L.

Família: Musaceae



ORIGEM: ÁSIA.

DESCRIÇÃO BOTÂNICA: ERVA ARBORESCENTE, CESPITOSA, COM ATÉ 6M DE ALTURA; CAULE SUCULENTO E ESPESSE FORMADO PELAS BAINHAS FOLIARES. FOLHAS ERETAS, SEM PELOS, COM ATÉ 2,5M DE COMPRIMENTO. INFLORESCÊNCIA COM BRÂTEAS ARROXeadas E FLORES PEQUENAS DE COR CREME. INFRUTESCÊNCIA COM ATÉ 1M DE COMPRIMENTO, FRUTOS GERALMENTE AMARELOS.

Usos: OS FRUTOS SÃO COMESTÍVEIS, PORÉM O QUE FAZ A BANANEIRA SER UMA PANC SÃO OS USOS DO UMBIGO (MANGARÁ), DAS FLORES, CASCA E SAL (KINUPP & LORENZI 2014).

Jarofa de Umbigo de Banana da Dona Santina

Ingredientes:

ALHO
CEBOLA
COENTRO
CEBOLINHA
UMBIGO DE BANANA
ÓLEO
FARINHA DE MANDIOCA

Modo de preparo:

DESCASQUE O UMBIGO DA BANANA ATÉ CHEGAR NA PARTE BRANCA, CORTE EM PEDACINHOS, COLOQUE NA ÁGUA E LEVE AO FOGO ATÉ LEVANTAR FERVURA. EM SEGUIDA LAVE E RESERVE.

EM UMA PANELA COLOQUE O ÓLEO, ACRESCENTE A CEBOLA E REFOGUE ATÉ MURCHAR, JUNTE O ALHO, A CEBOLINHA E O UMBIGO DA BANANA E REFOGUE. POR ÚLTIMO ACRESCENTE O COENTRO E A FARINHA.



Vinagreira

Hibiscus sabdariffa L.
Família: Malvaceae



ORIGEM: ÁFRICA.

DESCRIÇÃO BOTÂNICA: SUBARBUSTO ANUAL, ERETO, DE CAULE ARROXEADO, DE 0,8-1,5 M DE ALTURA. FOLHAS SIMPLES, COM 2-3 LÓBULOS, ALTERNAS, SEM PELOS, VERDE-ARROXEADAS, MARGENS DENTEADAS, DE 5-11 CM DE COMPRIMENTO. FLORES SOLITÁRIAS, AXILARES, DE COROLA AMARELA E CÁLICE CARNOSO VINÁCEO. OS FRUTOS SÃO DO TIPO CAPSULAS, REVESTIDAS DE PELOS CURTOS.

Usos: PLANTA CULTIVADA COMO ORNAMENTAL E ALIMENTÍCIA, EM JARDINS E HORTAS. OS CÁLICES CARNOSOS E IMATUROS DAS FLORES SÃO CONSUMIDOS NA FORMA DE GELEIAS, SUCOS, CHÁS, MOLHOS AGRIDOCES E PICOLÉS; AS SEMENTES MADURAS, TORRADAS E MOÍDAS PODEM SER USADAS COMO FARINHA PARA SOPAS E PÃES (KINUPP & LORENZI 2014). FOLHAS, RAÍZES E FRUTOS SÃO UTILIZADOS NA MEDICINA POPULAR.

Tempero de Vinagreira da Maria do Cerrado

Ingredientes:

1K DE PÉTALAS FRESCAS DE VINAGREIRA
500ML DE AZEITE DE OLIVA DE BOA
QUALIDADE
6 COLHERES DE SOPA DE SAL ROSA

Modo de preparo:

COLOCAR TODOS OS INGREDIENTES NO PILÃO E
AMASSAR. ESTÁ PRONTA PARA CONSUMO NA SALADA,
PÃES E OUTRAS PREPARAÇÕES.

Para aumentar a validade do produto até 1 ano:

COLOCAR O PREPARADO EM VIDROS
ESTERILIZADOS E FERVER EM BANHO-MARIA POR 20
MINUTOS. RETIRAR DO BANHO-MARIA SOMENTE QUANDO A
ÁGUA ESTIVER FRIA. TAMPAR E ARMAZENAR EM LOCAL
FRESCO OU REFRIGERADO.



Sucos e Vitaminas

Suco de Inhame com Laranja

Ingredientes:

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE INHAME CRU
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE SUCO DE LARANJA
- 1 LIMÃO INTEIRO (POLPA E CASCA)
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CENOURA PICADA
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE FOLHAS DE HORTELÃ
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA FILTRADA
- AÇÚCAR E GELO A GOSTO

Modo de preparo:

LAVE, DESCASQUE E PIQUE O INHAME. NO LIQUIDIFICADOR, MISTURE O INHAME A ÁGUA, O LIMÃO EM PEDAÇOS E A CENOURA. COE E ACRESCENTE O SUCO DE LARANJA, A HORTELÃ, O AÇÚCAR E LEVE NOVAMENTE AO LIQUIDIFICADOR. SIRVA COM GELO LOGO APÓS O PREPARO.



Vitamina de Mangaba da Dona Zulmerina

Ingredientes:

POLPA DE MANGABA
AÇÚCAR OU LEITE CONDENSADO
FARINHA DE BARU

Modo de preparo:

BATA A MANGABA E O AÇÚCAR NO LIQUIDIFICADOR ATÉ FORMAR UM CREME. SE ACHAR NECESSÁRIO ACRESCENTE LEITE OU ÁGUA.

Dica da Dona Zulmerinda: NA HORA DE SERVIR, ACRESCENTE LEITE CONDENSADO POR CIMA E A FARINHA DE BARU.

Vitamina de Buriti da Dona Zulmerina

Ingredientes:

POLPA DE BURITI
AÇÚCAR MASCADO OU LEITE CONDENSADO

Como retirar a polpa do Buriti:

APÓS O BURITI SER COLHIDO, ENVOLVA-O EM UM SACO PLÁSTICO, ATÉ ELE FICAR BEM MOLE, SOLTANDO DA CASCA. COLOQUE-O EM UMA BACIA COM ÁGUA PARA LAVAR E RETIRE A CASCA; COM O AUXÍLIO DE UMA COLHER RETIRE A POLPA DO FRUTO.

Modo de preparo:

BATA A POLPA DO BURITI NO LIQUIDIFICADOR COM O AÇÚCAR ATÉ FORMAR UM CREME. SE ACHAR NECESSÁRIO ACRESCENTE LEITE OU ÁGUA.

Posfácio

É UM MOMENTO PARA AS PESSOAS REFLETIREM SOBRE SAÚDE DO MEIO AMBIENTE E DO SER HUMANO, QUE ESTÁ VIVENDO UM MOMENTO MUITO CRÍTICO A NÍVEL DE SAÚDE, VIVÊNCIA HUMANA E DE NATUREZA. INCENTIVAR A IMPORTÂNCIA DA PERMACULTURA É A SALVAÇÃO DO PLANETA, TRABALHANDO E PRESERVANDO O CERRADO, TRAZENDO MAIS CONSCIÊNCIA.

É IMPORTANTE NÃO PARTICIPAR DA AGRICULTURA CONVENCIONAL IMPACTANTE QUE DETONA NOSSA NATUREZA E A NÓS MESMOS QUE COMEMOS ESSES PRODUTOS. O CONSUMO DESSES ALIMENTOS PODE CAUSAR DANOS A NOSSA SAÚDE. AS PESSOAS PRECISAM ACORDAR PARA O REAL E CONSUMIR UM ALIMENTO SAUDÁVEL, DE BOA ORIGEM, LIMPO E SEM RESÍDUO.

QUE DEUS ABENÇOE E SEMPRE TENHA PESSOAS COM ESSA CONSCIÊNCIA COMO VOCÊ.

ALDIVAN FREITAS DE MELO, CONHECIDO COMO BALANÇO
MORADOR DE ALTO PARAÍSO HÁ 29 ANOS
EXTRATIVISTA E PESQUISADOR DAS RIQUEZAS DO CERRADO

Autores das Fotos

AUGUSTO CÉSAR – PÁGINA 24.

BANCO DE FOTOS DO NASPA – PÁGINAS 12, 29, 39, 45, 52 E 53.

CLARA CARMONI – PÁGINAS 8, 9 (Foto 3), 10 (Foto 1), 14, 15, 17, 33 (Foto 1), 36, 47 (Foto 2), 51 (FOTOS 1 E 2) E 58 (Foto 2).

CLEIDE ALVARENGA – PÁGINA 9 (Foto 3)

FERNANDO TATAGIBA – PÁGINA 32

HENRIQUE MOREIRA – PÁGINA 21 (Foto 1).

LUIZ FERNANDO SCHULER – PÁGINAS 20, 21 (Foto 2), 25, 26, 34, 35 E 58 (Foto 1).

MARIA CLAUDIA C. DOS ANJOS – PÁGINA 9 (Foto 2).

MARIA REGINA ARAUJO – PÁGINAS 22 E 23 (Foto 1 E 3).

NILCIONIR COSTA GARCEZ – PÁGINAS 10 (Foto 4), 13, 16, 18, 19 (Foto 1, 2 E 4), 23 (Foto 2), 27, 31, 33 (Foto 2), 46 E 49.

OTHÁVIO CANABARRO – PÁGINAS 19 (Foto 3), 28, 38, 40, 43, 44, 45, 47 (Foto 1), 48, 50, 51 (FOTOS 3 E 4), 54, 55, 56 E 57 (Foto 1 E 3).

RENATA C. MARTINS – PÁGINAS 9 (Foto 1), 10 (Foto 2), 21 (Foto 3), 33 (Foto 3) E 57 (Foto 2)

YANNI F. SOUZA – PÁGINA 30.

Bibliografia Citada

- ALMEIDA, S.P. DE; PROENÇA, C.E.B.; SANO, S.M.; RIBEIRO, J.F. CERRADO: ESPÉCIES VEGETAIS ÚTEIS. PLANALTIMA: EMBRAPA-CPAC, 1998. 464p.
- CARVALHO, P.E.R. JENIPEIRO. CIRCULAR TÉCNICA 80, EMBRAPA FLORESTAS: COLOMBO, PR. 14p. 2003.
- KINUPP, V. F. PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO-CONVENCIONAIS DA REGIÃO METROPOLITANA DE PORTO ALEGRE, RS. 2007.
- KINUPP, V. F.; LORENZI, H. PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC) NO BRASIL: GUIA DE IDENTIFICAÇÃO, ASPECTOS NUTRICIONAIS E RECEITAS ILUSTRADAS – SÃO PAULO: INSTITUTO PLANTARUM DE ESTUDOS DA FLORA, 2014.
- LORENZI, H.; NOBLICK, L.R.; KAHN, F.; FERREIRA, E. FLORA BRASILEIRA: ARECACEAE (PALMEIRAS). NOVA ODESSA, SP: INSTITUTO PLANTARUM. 385p. 2010.
- LORENZI, H.; ABREU MATOS, F. J. PLANTAS MEDICINAIS NO BRASIL: NATIVAS E EXÓTICAS. 2. ED. – NOVA ODESSA, SP: INSTITUTO PLANTARUM. 2008
- MARTINS, R.C.; FILGUEIRAS, T.S. & ALBUQUERQUE, U.P. ETHNOBOTANY OF MAURITIA FLEXUOSA (ARECACEAE) IN A MAROON COMMUNITY IN CENTRAL BRAZIL. ECON. BOT. 66(1), 2012, pp.91–98.
- MARTINS, R.C.; FILGUEIRAS, T.S. & ALBUQUERQUE, U.P. USE AND DIVERSITY OF PALM (ARECACEAE) RESOURCES IN CENTRAL WESTERN BRAZIL. THE SCIENTIFIC WORLD JOURNAL VOLUME 2014 (2014), ARTICLE ID 942043, 14 PAGES. [HTTP://DX.DOI.ORG/10.1155/2014/942043](http://dx.doi.org/10.1155/2014/942043)
- SILVA JÚNIOR, M. C. 100 ÁRVORES DO CERRADO – SENTIDO RESTRITO: GUIA DE CAMPO. BRASÍLIA, ED. REDE DE SEMENTES DO CERRADO, 2012. 304p.: IL., 618 FOTOS.



www.naspa-unb.wixsite.com/naspa/
naspaunbcerrado@gmail.com



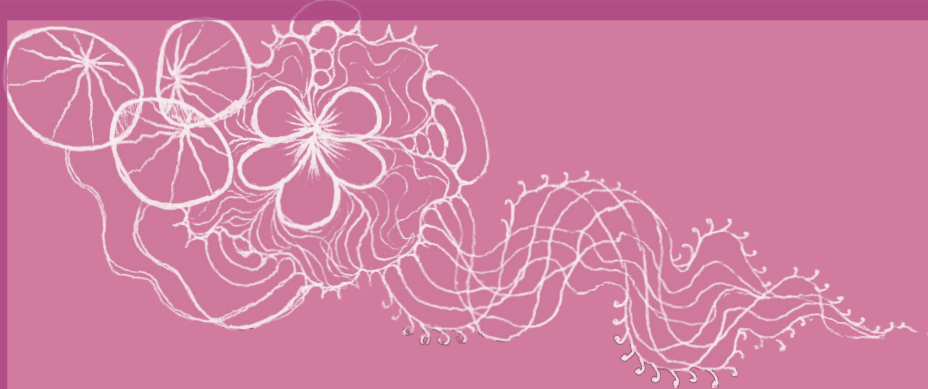
UnB Cerrado

(62) 3446-1710

unbcerrado@gmail.com

facebook.com/centrounbcerrado

www.unbcerrado.wixsite.com/centrounbcerrado



Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-61700-14-0



9 788561 700140

