



NUCLEO DE ESTUDOS EM AGROECOLOGIA



# PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS



DESPERTANDO SABERES E SABORES





**Coordenadora do Projeto:**  
Georgiana Eurides de Carvalho Marques

**Componentes do Projeto:**  
Antônio Anísio Pinheiro  
Ariadne Enes Rocha  
Beatriz Rebelo Rocha  
Bruna Rayana dos Santos Sampaio  
Caroline Sena  
Cidvânia Andrade de Oliveira  
Dayany Sampaio Barros Nascimento  
Diogo Herison Silva Sardinha  
Djanira Rubim dos Santos  
Emerson Lucas Tomaz da Silva  
José Felipi Sousa Lima  
Fabio Pierre Pacheco Fontinelle  
Fernando Cesar Correa Madeira  
Flavia de Aquino Cutrim  
Flora Thayná Seixas de Jesus  
Francisney Carvalho de Almeida Carvalho  
Isabela Neves Moreno Barros  
Jaqueline Daniele Santos Barros  
Kassandra Silva de Almeida  
Lidia do Espírito Santo Santos Coelho  
Lisa Hauane de Melo Santana  
Livia Caroline Praseres de Almeida  
Luis Carlos Diniz  
Marta Cristina Conde de Almeida Costa  
Roberta Almeida Muniz  
Vivian do Carmo Loch  
Ricardo Silva de Araújo  
Thiago Sousa Aguiar  
Marciel Nasciemnto Justino  
Werly Barbosa Soeiro

**Parceiras:**  
Associação Agroecológica Tijupá  
Universidade Estadual do Maranhão

**Financiamento:**  
Chamada nº81/2013; Chamada nº 40/2014  
CNPq/MDA/MAPA/MPA/MCTI

## Sumário

• INTRODUÇÃO .....	5
FRUTAS.....	7
Araçá.....	8
Araticum .....	9
Bacaba .....	11
Buriti.....	12
Bacuri .....	13
Babaçu.....	14
Cajá .....	15
Murici .....	18
Macaúba.....	19
Mangaba .....	21
Pequi .....	25
Tamarindo .....	26
HORTALIÇAS E SEMENTES.....	28
Araruta.....	29
Cará.....	30
Fava .....	31
Jerimum.....	32
Junça.....	32
Taioba .....	34
Vinagreira.....	35
Gergelim.....	36
Referências.....	39

## **Apresentação**

*Esta cartilha foi elaborada pelo Núcleo de Estudos em Agroecologia, do IFMA- Campus Monte Castelo. Aqui foram citadas algumas plantas não convencionais, incluindo as suas sementes. As plantas não convencionais são também plantas que exercem grande influência no funcionamento do organismo.*

*Oferecem vários benefícios à saúde, pois são fontes de vitaminas, fibras, sais minerais, proteínas e carboidratos.*

*Nosso objetivo com esta cartilha é informar os valores nutricionais destes alimentos, assim como, algumas receitas práticas e saudáveis.*

**Boa leitura!**

## INTRODUÇÃO

O Brasil é um país de grandes dimensões, constituído por regiões e estados famosos por sua rica variedade em recursos naturais. A história do Brasil, desde o início da colonização, traz em sua memória relatos da cultura alimentar brasileira: sua cor, aroma e sabor.

No entanto existem muitos alimentos desconhecidos ou mesmo desvalorizados, dentre estes estão algumas variedades de frutas e hortaliças regionais. Entre as principais razões para o desinteresse estão à falta de informação sobre os seus valores nutricionais, sobre as suas formas de aproveitamento e elaboração de cardápios.

Além de proteção à saúde e prevenção de doenças, o clima maravilhoso do Brasil permite que muitos destes alimentos sejam de fácil disponibilidade e que proporcionem benefícios especiais para a população como um todo. O conhecimento, a valorização, a produção e a utilização dos alimentos regionais na comunidade encoraja o orgulho e a auto-suficiência da mesma, colaborando para a melhoria da economia local e da qualidade de vida (Brasil, 2002).

Com este material pretende-se despertar o interesse pelas plantas não-convencionais ou por plantas específicas da região, além de auxiliar no preparo de receitas e agregar valores nutricionais e comerciais, contribuindo para a soberania alimentar e nutricional através de uma alimentação diferenciada com qualidade que promove o bem-estar do campo e da cidade.

**Anote o nome de frutas que você conhece na sua  
região**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# FRUTAS

## Definição

*Os frutos resultam da fecundação das flores das angiospermas e do subsequente desenvolvimento dos tecidos do ovário. Seu ciclo vital inicia com a polinização e a fertilização e termina com a senescência. Pelo dicionário, fruta é a “designação de frutos, pseudofrutos e infrutescências comestíveis” (Lima, 2010).*

## JUÇARA

**Nome científico:** *Euterpe oleracea* Mart.

**Nome popular:** Juçara

**Família:** Arecaceae

O açazeiro é uma palmeira da Amazônia. Cresce em terras pantanosas das margens dos rios e igarapés. O fruto da juçara é uma baga arredondada, quase preta, coberta por uma polpa da mesma cor. No centro, há um caroço duro. O açaí é do tamanho de uma cereja. Na região amazônica, o açaí exerce um importante papel socioeconômico e cultural, pois a bebida obtida a



partir de seus frutos tem consumo regional elevado e sua exportação tem aumentado muito nestes últimos anos. No estado do Maranhão, é conhecido como Jussara. No Brasil, existem cerca de nove espécies dessa palmeira, que também é encontrada em outros países circunvizinhos. Do açazeiro tudo se aproveita: frutos, folhas, raízes, palmito, tronco e cachos frutíferos. Desenvolve-se bem em vários tipos de solo e clima, preferencialmente em regiões quentes. Cada palmeira produz de 3 a 4 cachos por ano; cada cacho com 3 a 6 kg de fruto.

## Tabela nutricional do açaí ou juçara

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina B2 (mcg)	Vitamina B1 (mg)	Vitamina C (mg)
247	3,8	12,2	118	11,8	0,01	0,38	9

FONTE: IBGE, 1999



### 🍌 Brigadeiro de Açaí

#### Ingredientes:

1 lata de leite condensado

200 ml de polpa de açaí

200 g de chocolate granulado

#### Modo de preparo:

Numa panela, misture o leite condensado com a polpa de açaí. Leve ao fogo brando, mexendo sempre, até a massa se soltar do fundo da panela. Passe para um prato untado com manteiga e faça bolinhas com a massa fria. Envolve as bolinhas com chocolate granulado e coloque em forminhas de papel.

**Obs:** Para melhorar a consistência da massa, adiciona a tapioca de mandioca ou da araruta. E para untar a forma o ideal é usar a margarina, e não manteiga.

## Araçá

**Nome científico:** *Psidium cattleianum*

**Família:** Myrtaceae

O fruto do araçá pertence à família das Mirtáceas, parentes próximos da goiabeira, que pertence à mesma família. Possui fruto arredondado, de coloração verde, amarela ou vermelha, de acordo com a espécie. A polpa é branca amarelada ou avermelhada, contendo muitas sementes.

Algumas espécies de araçazeiros dão frutas muito saborosas e apreciadas para se comer quando amadurecem. Outros, de frutos adstringentes ou ácidos demais, são utilizados na produção de doces que, justamente por apresentarem sabor azedinho ou agridoce especial.





## Tabela nutricional do araçá

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina B1 (mg)	Vitamina C (mg)
62	1,5	0,6	48	6,3	48	0,06	326

FONTE: IBGE, 1999



### + Doce de araçá

#### Ingredientes:

1 kg de araçá madura  
600 g de açúcar cristal

#### Modo de preparo:

Lavar as frutas com água potável.

Higienizá-las com uma solução de cloro (1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água). Manter as frutas imersas nesta solução por 10 minutos. Retirar as frutas da solução de cloro e lavá-las novamente com água corrente. Retirar os talos das frutas e os defeitos aparentes. Cortar as frutas em metades sem descascar e retirar as sementes. Colocar as frutas e o açúcar no tacho ou na panela e acrescentar 200 ml de água.

Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até dar o ponto (quando começa a soltar do fundo da panela ou do tacho). Apagar o fogo e distribuir o doce em caixinhas de madeira ou formas plásticas para microondas, cobertas com papel-celofane.

## Araticum

**Nome científico:** *Annona crassiflora* Mart

**Família:** Annonaceae

**Nomes populares:** araticum de tabuleiro ou cabeça de negro

O araticum é uma planta característica do Cerrado. Ocorre, normalmente, em áreas secas e arenosas. Chega a alcançar entre quatro e oito metros de altura.

De crescimento lento, costuma dar frutos quando chega aos dois metros. Os frutos de araticum maduros apresentam coloração marrom e podem ser coletados no chão, de fevereiro a março. Nessa fase, são perecíveis, devendo, portanto, ser imediatamente consumidos ou processados. Podem também ser coletados na árvore, quando apresentarem sinais de abertura na casca.

A polpa pode ser imediatamente utilizada em doces, sucos, geleias, iogurtes ou conservada em sacos plásticos.

### **Tabela nutricional do araticum**

<b>Energia (kcal)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Lipídeos (g)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Vitamina A (mcg)</b>	<b>Vitamina B1 (mg)</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>
<b>52</b>	<b>0,4</b>	<b>1,6</b>	<b>52</b>	<b>2,3</b>	<b>50</b>	<b>0,04</b>	<b>21</b>

FONTE: IBGE, 1999



### **+ Bolacha de Araticum**

#### **Ingredientes:**

- 2 xícaras (chá) de polpa de araticum
- 1 1/2 xícara (chá) de leite
- 150 g de margarina
- 1/2 kg de farinha de trigo enriquecida com ferro
- 100 g de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 gemas

#### **Modo de preparo:**

Bata no liquidificador a polpa do araticum, o leite e as gemas. Numa vasilha, misture todos os ingredientes e sove bem; a seguir, faça uma bola e borrife uma colher (sopa) de água gelada. Cubra a massa com plástico e leve à geladeira por duas horas. Abra a massa em mesa enfarinhada. Corte as bolachas, colocando-as em assadeiras untadas e enfarinhadas. Leve ao forno médio até ficarem tostadas.

## 🌈 Pão doce de araticum

### Ingredientes:

- 1 xícara de doce de araticum
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos inteiros
- 20g de fermento biológico fresco
- ½ xícara de açúcar refinado
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 pitada de sal

### Modo de preparo:

Coloque o doce de araticum numa tigela e vá misturando os outros ingredientes até que a massa esteja homogênea, sempre amassando bem. Deixe crescer por meia hora.

Modele os pãezinhos e leve para assar em uma assadeira untada. Quando saírem do forno, passe sobre cada um deles uma calda feita com uma xícara de açúcar de confeitiro com três colheres de sopa de água.

## Bacaba

**Nome científico:** *Oenocarpus bacaba Mart.*

**Família:** Arecaceae

**Nomes populares:** Bacaba de leque

A palmeira bacaba tem de 10 a 12 metros de altura e folhas dispostas em leque. Os frutos são pequenos e arredondados, por fora têm uma cor purpúreo-violácea e, por dentro, apresentam uma polpa branco-amarelada que produz um óleo comestível adocicado, de uso culinário corriqueiro, equivalente a cerca de 25% do conteúdo da polpa.

O principal uso que a população encontrou para os frutos da bacaba-de-leque, em especial na região amazônica, é a bebida.

De cor creme-leitosa e sabor agradável, o "vinho de bacaba" é produzido e empregado mais ou menos da mesma forma que o "vinho de açaí". Ambos assemelham-se até mesmo em termos nutricionais.



## Tabela nutricional da bacaba

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)
212	3,12	19,80	6,60

FONTE: GUILHERME FRANCO, Tabela de composição química dos alimentos. 9ª edição. Editora Atheneu, 1992.

## Buriti

**Nome científico:** *Mauritia flexuosa* L.

**Família:** Arecaceae

**Nomes populares:** Miriti, carandá-guaçu, carandaí-guaçu.



Encontrado nas regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste, o buriti é uma das mais interessantes palmeiras do Brasil. No buriti, tudo se aproveita. Os frutos do buriti possuem escamas com coloração marrom-clara e os maduros, escamas escuras, como cobre. Fruto de alto valor nutritivo, é uma das maiores fontes de vitamina A. Caem do cacho, de outubro a março, e devem ser coletados no chão. Logo que caem, apresentam escamas muito aderentes à polpa dura. Como o buriti é típico de área úmida, é hábito deixar os frutos nas lagoas para amolecer a polpa. Com essa polpa, pode-se fazer mingaus, adicionar a sopas, fazer bebidas ao natural ou fermentadas, geleia, doces pastosos ou em tabletes, sorvetes e picolés.

## Tabela nutricional do buriti

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina B1 (mg)	Vitamina C (mg)
247	3,8	12,2	118	11,8	7	0,38	9

FONTE: IBGE, 1999

### Doce de Buriti

#### **Ingredientes:**

1 kg de massa de buriti

1 kg de açúcar

#### **Modo de preparo:**

Misturar bem a massa de buriti com o açúcar em uma panela. Levar ao fogo por cerca de uma hora, ou até que apareça o fundo da panela. Assim que retirar do fogo, despejar todo o conteúdo da panela em uma bacia de alumínio para esfriar. Quando estiver frio e consistente, cortar pedaços do doce com uma faca e embalar em sacos plásticos bem fechados.

### Sorvete caseiro de buriti

#### **Ingredientes:**

1 xícara e meia (chá) de massa de buriti

5 xícaras (chá) de leite

2 xícaras (chá) de açúcar

#### **Modo de preparo:**

Colocar todos os ingredientes no liquidificador, bater bem. Levar ao congelador por cerca de 2 horas. Bater novamente no liquidificador para o sorvete ficar mais cremoso e levar ao congelador.

## Bacuri

**Nome científico:** *Platonia insignis* Mart.

**Família:** Clusiaceae

**Nome popular:** Bacuri

É uma árvore alta de 17 a 20 metros. Os frutos são de forma arredondada, de cor amarelo dourado, contém bagos de polpa branquíssima, agridoce, perfumada, de sabor agradável, boa para doces, geleias, compotas e



xaropes, ótima para refrescos e sorvetes, envolvendo sementes oleaginosas.

### Tabela nutricional do bacuri

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)
105	1,9	2,0	22,8	20	36	2,2

FONTE: IBGE, 1999.



#### Geleia de bacuri

##### Ingredientes:

300 g de polpa de bacuri

100 g de açúcar

1 colher de chá de pectina

1 colher de sopa de limão

##### Modo de preparo:

Cozinhar a polpa com o açúcar e a pectina. Deixar ferver até atingir o ponto ideal (ponto de fio).

## Babaçu

**Nome científico:** *Orbignya phalerata* Mart.

**Família:** Arecaceae

**Nome popular:** coco-palmeira, coco-de-macaco, coco-pindoba.

O babaçu é um tipo de coco de aproximadamente 8 a 15 cm de comprimento e 5 a 7 cm de largura, de forma ligeiramente oval. A planta pertence à família das palmáceas Arecaceae, de frutos com sementes oleaginosas e comestíveis. No período de maturação o fruto desprende-se e cai no solo. O fruto pode ser dividido em quatro partes aproveitáveis: epicarpo, mesocarpo, endocarpo e amêndoa. Estudos mais recentes reportam que o epicarpo apresenta 15% do peso seco do fruto, enquanto que mesocarpo e endocarpo apresentam



20% e 59%, respectivamente. O número de amêndoas por fruto também é variável, ocorrendo em média de 3 a 6 amêndoas que corresponde a 6 % do peso do fruto (MUTO; SOLER; VITALI, 2007).

### Extração da amêndoa de Babaçu

Tradicionalmente, utiliza-se um machado ou uma cunha e um porrete de madeira. A quebra também pode ser realizada, de maneira rudimentar, a golpes de pedra sobre uma superfície dura. Há também máquinas que serram e cortam o coco ao meio, para facilitar a retirada da amêndoa (processo semi-mecanizado). O processo semi-mecanizado é geralmente adotado por comunidades rurais organizadas em associações e cooperativas. Em algumas etapas, utiliza-se maquinário industrial, mas outras ainda dependem do trabalho manual (Carrazza, 2012).

### Tabela nutricional do coco babaçu

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina B2 (mcg)	Vitamina B1 (mg)
313	3,9	29,5	30	1	0,25	0,32

FONTE: IBGE, 1999.

## Cajá

**Nome científico:** *Spondias mombim* L.

**Família:** Anacardiaceae

**Nomes populares:** Taperebá, acajá, cajá-mirim, cajá-pequeno.

A cajazeira é uma árvore de até mais de 20 metros de altura. O fruto da cajazeira é o cajá, pequeno, cor amarelada e casca lisa. É comestível fresco e muito saboroso, utilizado para sucos, sorvetes, e, após fermentado, licor. Sua polpa já é encontrada congelada. O cajá, como muitas frutas do Nordeste, é extremamente perecível. Existem várias espécies, dentre eles os mais conhecidos são o cajá-mirim e o cajá-açaí.

Cresce bem na maior parte do Brasil, em clima úmido e quentes. Prefere solos profundos e úmidos, embora suporte solos mais secos.



## Tabela nutricional do cajá

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Vitamina B1	Fósforo (mg)	Ferro (mg)
26	0,6	6,4	0,04	26	0,3

Fonte: NEPA: TACO – Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – 4ª ed revisada e ampliada, 2011



### 🍌 Sorvete de cajá

#### Ingredientes:

1 xícara e meia (chá) da polpa de cajá

5 xícaras (chá) de leite

2 xícaras (chá) de açúcar

#### Modo de preparo:

Colocar todos os ingredientes no liquidificador, bater bem. Levar ao congelador por cerca de 2 horas. Bater novamente no liquidificador para o sorvete ficar mais cremoso e levar ao congelador.

## Ingá

**Nome científico:** *Inga edulis*

**Família:** Fabaceae

**Nomes populares:** Ingá cipó, ingá-xixi.

Existem várias espécies deste fruto na Amazônia brasileira, porém cerca de 4 a 5 são comestíveis. Encontrado em árvore de grande porte que pode atingir 15 m de altura. Possui flores aglomeradas de coloração vermelho-escura, rosa ou branca, apresenta polpa branca perfumada de sabor doce e de consistência esponjosa. É consumido *in natura* ou sob forma de sucos e de doces em calda branco-esverdeada. O fruto é longo, linear, atingindo até 1 m de comprimento, de coloração verde-pardacenta. Polpa branca, fibrosa, que envolve sementes negras e brilhantes, de consistência macia e sabor adocicado, é consumido *in natura*.





## Tabela nutricional do ingá

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Vitamina B1(mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Vitamina C (mg)
60	1	15,5	0,04	20	0,9	9

## Jatobá

**Nome científico:** *Hymenaea courbaril* L.

**Família:** Fabaceae

**Nomes populares:** Jatobeiro, jataí-do-campo, jataí-de-piauí, jatobá-capão.

É encontrado no cerrado, Piauí, Bahia, Goiás, Minas Gerais, Mato Grosso do Sul, São Paulo e Bolívia. É fruto comestível, cru ou cozido com leite. Fornece farinha de ótimo valor nutritivo. A polpa é rica em ferro e é indicada para pessoas que apresentam alto grau de anemia.

Cerca de 60 vagens dão 1 kg de farinha. Seu valor protéico e utilização são iguais ao do fubá. A farinha pode ser utilizada em bolos, pães, bolinhos fritos, mingaus, dentre outras iguarias.



## Tabela nutricional do jatobá

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Vitamina B1 (mg)	Fósforo (mg)	Cálcio (mg)	Vitamina C (mg)
115	1	29,4	0,04	35	31	33

FONTE: IBGE, 1999.



### 🍴 Sequilhos de jatobá

#### Ingredientes:

250 gramas de farinha de jatobá

250 gramas de maisena

- 1 xícara (chá) de nata ou manteiga
- 1 1/2 xícara de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de óleo
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó, para bolo
- 1 pitada de sal

**Modo de preparo:**

Misture os ingredientes, amassando até formar uma massa homogênea, soltando das mãos. Enrole e coloque para assar.

## Murici

**Nome científico:** *Byrsonima crassifolia* (L.) Rich

**Família:** Malpighiaceae

**Nomes populares:** Douradinha-falsa, mirici, muricizinho.

O murici é uma árvore da família das Malpighiaceae. Os frutos de murici possuem coloração amarela quando maduros e são coletados no período de novembro a março. É uma boa fonte de energia, pois apresenta altos teores de gordura. Encontrado em savanas amazônicas, cerrado, campos e matas costeiras. Possui sabor agridoce, é comestível in natura e usado no preparo de doces, sorvetes, geleias, pudins e pavês.



**Tabela nutricional do murici**

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carboidratos (g)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina B1 (mg)	Vitamina C (mg)
66	0,90	1,30	TR	14,4	2,0	7	0,02	84

FONTE: IBGE, 1999.



## 🍷 Licor de Murici

### Ingredientes:

500g de polpa de murici

3 xícaras de açúcar

5 xícara de água

500ml de cachaça ou vodka (álcool de cereais)

### Modo de preparo:

Misturar o açúcar, a polpa e a água e leve para cozinhar.

Deixe esfriar e coar.

Misturar com a cachaça ou vodka e armazene em garrafas esterilizadas e tampe com rolha.

## Macaúba

**Nome científico:** *Acrocomia aculeata* (Lacq.) Lood. ex Mart

**Família:** Arecaceae

**Nomes populares:** Bocaiúva, macaíba, macajá, dentre outros.

A macaúba é uma palmeira com uns 15 metros de altura, provido de espinhos duros, escuros e compridos. As folhas são grandes e alongadas. Os frutos maduros da macaúba, de cor amarelo-esverdeada, podem ser coletados no chão, de maio a janeiro. Nessa fase, exalam aroma característico e a casca se solta facilmente.



Quando verde, a casca encontra-se muito aderida à polpa. A polpa varia de cor amarelo-alaranjada a amarelo esverdeada. A polpa fresca é consumida ao natural ou em doces, sorvetes, cremes, bolos e geleias.

Apresenta uma amêndoa que também é consumida, semelhante à do coco seco. A polpa tem sabor adocicado e pode ser consumida ao natural ou cozida, em refrescos e

sorvetes. Dela também é extraído um óleo com característica semelhante ao azeite de dendê. A polpa da macaúba também é utilizada na produção de farinha utilizada em bolos, mingaus, vitaminas e sorvetes.

### **Tabela nutricional da macaúba**

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Vitamina B1 (mcg)	Vitamina B2 (mg)	Vitamina C (mg)
<b>404</b>	<b>2,1</b>	<b>40,7</b>	<b>NA</b>	<b>67</b>	<b>0,8</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>13,4</b>

Fonte: NEPA: TACO – Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – 4ª ed revisada e ampliada, 2011



#### **Vitamina de Macaúba**

##### **Ingredientes:**

Farinha de macaúba, leite e açúcar

##### **Modo de preparo:**

Fazer a mistura na proporção de 1 copo de leite para uma colher de sopa de farinha. Deixar em infusão por cerca de meia hora antes de bater bem a mistura no liquidificador. Sirva gelado.

#### **Geleia de Macaúba**

##### **Ingredientes:**

300 g de polpa de macaúba

100 g de açúcar

1 colher de chá de pectina

1 colher de sopa de limão

##### **Modo de preparo:**

Cozinhar a polpa com o açúcar e a pectina. Deixar ferver até atingir o ponto ideal (ponto de fio).

## Sorvete

### **Ingredientes:**

2 colheres de sopa de farinha de macaúba

1 litro de leite

Açúcar ou rapadura

Liga de sorvete

### **Modo de preparo:**

Ferver o leite com a farinha de macaúba. Colocar açúcar a gosto. Deixar ferver bem e engrossar com a liga de sorvete. Bater no liquidificador e em seguida levar ao congelador. Retirar e bater mais três vezes. Sempre retornando ao congelador.

## Bolo de Macaúba

### **Ingredientes:**

2 xícaras de farinha de trigo

2 xícara de açúcar

1 xícara de farinha de macaúba

1 xícara de leite

2 colheres de sopa de manteiga

1 colher de sobremesa de fermento em pó

2 ovos

### **Modo de preparo:**

Bata o açúcar e a manteiga até obter um creme, acrescente os ovos e continue a bater o creme, adicione a farinha de trigo, a farinha de macaúba e o leite alternadamente. Adicione o fermento. Coloque para assar em uma forma untada e polvilhada. Leve ao forno com temperatura de 180° C por aproximadamente 30 min até dourar o bolo.

# Mangaba

**Nome científico:** *Hancornia speciosa* Gomes

**Família:** Apocynaceae

A mangabeira é uma árvore que tem entre 2 e 10 metros de altura, produz flores brancas e frutos muito saborosos. A planta possui um látex conhecido como



“leite de mangaba”. Ela ocorre em locais de vegetação aberta, principalmente no Cerrado e Caatinga, sendo que há registros de ocorrência também na região amazônica. A mangabeira se desenvolve bem em solos ácidos e pobres em nutrientes e consegue tolerar bem os períodos de seca.

A mangaba é uma fruta saborosa e muito nutritiva. Ela possui mais vitamina C que a laranja e é uma das frutas mais ricas em ferro e proteína.

O processamento da fruta resulta em vários produtos, como polpas, geleias, sorvetes, sucos, doces, bolos, biscoitos e licores.

### **Tabela nutricional da mangaba**

	<b>Vitamina C (mg) 33,00</b>
<b>Calorias (kcal) 43,0</b>	<b>Carboidratos (g) 10,50</b>
<b>Proteínas (g) 0,70</b>	<b>Gordura total (g) 0,30</b>
<b>Fibra total (g) 0,80</b>	<b>Cálcio (mg) 41,00</b>
<b>Fósforo (mg) 18,00</b>	<b>Ferro (mg) 2,80</b>
<b>Vitamina A (mg) 0,03</b>	<b>Vitamina B2 (mg) 0,04</b>

Fonte: Epstein, 2004; Ferreira & Marinho, 2007.



### **+ Geleia de Mangaba**

#### **Ingredientes:**

1 kg de polpa de mangaba madura sem semente

500g de açúcar

4 colher de suco de limão

1 copo de 150ml de pectina

#### **Modo de preparo:**

Colocar na panela a polpa com o açúcar. Juntar o suco do limão. Levar ao fogo alto por 15 minutos. Retirar sempre a espuma que se forma na superfície. Abaixar o fogo e deixar cozinhar, mexendo sempre, até dar o ponto. Logo depois que retirar do fogo, colocar direto em vasilhas de vidro.

Ferva as vasilhas logo antes de usar.

### **+ Bolo de mangaba**

#### **Ingredientes:**

#### **Cobertura**

1 limão pequeno espremido

1 xícara com açúcar  
1 xícara com polpa de mangaba

### **Massa**

3 xícaras com açúcar  
½ quilo de margarina  
6 ovos  
1 xícara com polpa de mangaba  
5 xícaras com farinha de trigo que já vem com fermento  
Algumas unidades da fruta

### **Modo de preparo:**

Em uma vasilha, despeje o açúcar, a margarina e mexa bem. Acrescente uma parte da farinha e misture. Coloque a polpa e os ovos. Na sequência, adicione o restante da farinha. Continue mexendo até obter uma massa. Despeje tudo em uma forma untada com margarina e farinha. Leve ao forno pré- aquecido. O bolo deverá assar durante 40 minutos a uma temperatura de 190° C. Depois desse tempo, retire do forno. Após esfriar, desenforme. Para preparar a geleia da fruta para a cobertura, coloque em uma panela o suco do limão, o açúcar e a polpa da mangaba. Misture em fogo médio por 30 minutos. Mexa até obter uma consistência. Depois, cubra o bolo e decore com as frutas.

## **Doce de mangaba**

### **Ingredientes:**

500g de mangaba  
700g de açúcar  
½ litro de água  
3 cravos-da-índia

### **Modo de preparo:**

#### **Preparação das mangabas**

Lave as mangabas e fure-as com um garfo para escorrer o leite da fruta. Coloque de molho em uma tigela com água durante pelo menos quatro horas. Esprema o suco de um limão na água para ajudar a retirar todo o leite das frutas.

#### **Preparação da polpa**

Misturar o açúcar com a polpa e cozinhar até dá o ponto certo (quando estiver desgrudando da panela) em seguida acrescentar o creme de leite ou leite condensado. Faça a calda com o açúcar, a água e os cravos. Deixe ferver bem. Acrescente as mangabas e deixe cozinhar durante 30 minutos. Colocar em embalagens de vidro e após o consumo conservar sob refrigeração.

## **Licor de Mangaba**

### **Ingredientes:**

500g de polpa

3 xícaras de açúcar

5 xícara de água potável

500ml de cachaça ou vodka (álcool de cereais)

### **Modo de preparo:**

Misturar o açúcar, a polpa e a água e leve para cozinhar.

Deixe esfriar.

Misturar com a cachaça ou vodka e armazene em garrafas esterilizadas e tampe com rolha. Pronto para consumir.

## **Licor de mangaba macerado (curtido)**

### **Ingredientes:**

1 kg de mangaba

1 kg de açúcar

1 litro de água

1 litro de cachaça, vodca (álcool de cereais)

### **Modo de preparo:**

Coloque os frutos de mangaba em uma embalagem de preferência de vidro com a cachaça, tiquira ou vodca. Deixe descansar por 15 dias. Depois de descansado, coe o álcool em um tecido de algodão limpo e reserve em uma embalagem. Prepare a calda com 1 litro de água para 500 g de açúcar, deixe ferver por 15 a 20 min, mexendo sempre. Deixe esfriar um pouco e misture ao álcool com a mangaba filtrado. Deixe macerar por 15 dias. Após esse período, fazer uma nova filtragem até ficar com a cor limpa. Guardar o licor em vidros.

## **Mousse de Mangaba**

### **Ingredientes:**

2 latas de creme de leite

2 latas de leite condensado

1 kg de polpa

2 pacotes de gelatina

### **Modo de preparo:**

Bater todos os ingredientes no liquidificador e pôr na geladeira por 2h.

**Obs.:** Poderá acrescentar açúcar ou não



## **Cocada de mangaba**

### **Ingredientes:**

3 cocos grandes ralados

1 ½ kg de açúcar

1 kg de polpa

### **Modo de preparo:**

Cozinhar 1kg de polpa com 1 ½ kg de açúcar e o coco ralado, mexa até o ponto ideal (quando estiver soltando da panela).

## **Broa de Mangaba**

### **Ingredientes:**

500g de trigo

2 cocos grandes ralados

500g de açúcar

Sal à gosto

### **Modo de preparo:**

Rale o coco, acrescente 500g de açúcar e misture. Deixe descansar por 10min. Acrescente o trigo e misture com as mãos, acrescentando uma mistura de água e sal. A pasta terá que fica bem cremosa e consistente.

Usando uma colher de sopa faça o tamanho das broas e colocar em uma forma untada. Leve para assar no forno por 35 min.

## Pequi

**Nome científico:** *Caryocar brasiliensis* Cambess

**Família:** Caryocaraceae

**Nomes populares:** Pequiá-bravo, piqui, piquiá, piqui-do-cerrado.

O piquizeiro é uma árvore grande, com 15 a 20 metros de altura. É encontrado no cerrado, GO, MT, MS, SP e MG e Nordeste. Suas frutas são amarelas e redondas e excelente fonte de vitamina A. Apresenta casca grossa, de pele verde e com interior amarelo. Ao se partir o caroço, encontram-se espinhos pequenos e de uma a quatro amêndoas. Muito utilizado na alimentação popular, na indústria de licores, cosméticos e sabões. Sua casca, que representa mais de 60% do fruto, é usada na preparação de tintas de escrever e na tintura de tecidos. Do pequi também se extrai dois tipos de óleo: um a partir da polpa (40-55%), considerado como verdadeiro substituto da banha e do toucinho e outro, extraído da amêndoa (40%), utilizado no preparo de cosméticos, por ser delicado e perfumado. A polpa é consumida com arroz, feijão, galinha ou batida

com leite e açúcar. Fruto cheiroso que fornece os típicos licor, galinhada com pequi e arroz de pequi.

Da casca e das folhas extraem-se corantes amarelos de ótima qualidade, empregado em tinturaria caseira.

### Tabela nutricional do pequi

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina C (g)	Cálcio (mg)	Fibras (g)
205	1,2	0,9	0,03	0,46	12	14	5,5

FONTE: IBGE, 1999.



## Receitas

### + Arroz de Pequi

#### Ingredientes:

1kg de pequi

1 kg de arroz

#### Modo de preparo:

Cozinhe o pequi com água e sal. Acrescenta o arroz e espera cozinhar. É só servir

## Tamarindo

**Nome científico:** *Tamarindus indica*

**Família:** Fabaceae

O tamarindeiro é uma árvore gigante, com uns 30 metros de altura. O fruto é uma vagem achatada e alongada. É uma planta rústica, cresce bem em climas tropicais e desenvolve-se bem em quase todos os tipos de solos, desde que sejam bem drenados.

É encontrado nas regiões Norte, Nordeste, Sudeste e Centro-Oeste. O fruto do tamarindeiro é utilizado na fabricação de refrescos, sorvetes, pastas, doces e licores. Mas, sua industrialização tem sido em maior parte na forma de sucos e pastas preparados a partir da polpa.

### Tabela nutricional do tamarindo

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina C (g)	Cálcio (mg)	Fibras (g)
272	3,1	0,4	0,44	0,16	6	54	3

FONTE: IBGE, 1999.



## **Geleia de Tamarindo**

### **Ingredientes:**

1kg de polpa de tamarindo

500 g de açúcar

1 colher de chá de pectina

1 colher de sopa de limão

### **Modo de preparo:**

Cozinhar a polpa com o açúcar e a pectina. Deixar ferver até atingir o ponto ideal (ponto de fio).

## HORTALIÇAS E SEMENTES

### Definição

*As hortaliças são plantas de grande importância para o fornecimento principalmente de vitaminas, sais minerais e fibras, com algumas delas também servindo como fonte de carboidratos e proteínas. Enquanto que, as sementes são a fonte mais importante na alimentação humana. Desde há 11 mil anos, quando o homem passou a cultivar espécies provedoras de alimento, as sementes de cereais constituem a fonte de alimento mais importante, seguidas pelas de leguminosas e nozes. Três espécies (trigo, milho e arroz) são consideradas os alicerces para a civilização e, até os tempos atuais, continuam sendo à base da alimentação humana.*

*O cultivo de hortaliças e sementes não-convencionais no Brasil é feito predominantemente por agricultores familiares, muitos deles caracterizados como populações tradicionais. O conhecimento do cultivo e consumo destas plantas foi passado de geração a geração. A maioria dos cultivos está estabelecida nos quintais para o consumo da própria família, sem nenhum apelo comercial (Lima, 2010).*

### Valor nutricional das hortaliças e sementes

*O consumo de hortaliças de modo geral, convencionais ou não-convencionais, traz vários benefícios:*

- *São leves e de fácil digestão;*
- *Auxiliam na saciedade, fornecendo poucas calorias;*
- *Fornece água, nutriente indispensável para o organismo;*
- *Ricas em fibras que auxiliam no bom funcionamento do intestino;*
- *Contêm minerais e vitaminas, importantes no combate de doenças e no bom funcionamento do organismo.*

***Principais nutrientes encontrados nas hortaliças não-convencionais:***

***Vitaminas A; Vitaminas complexo B; Vitamina C; Cálcio; Fósforo; Ferro; Potássio.***

# Araruta

**Nome científico:** *Maranta arundinacea* L.

**Família:** Marantaceae

**Nomes populares:** agutingué-pé e embiri

A araruta (*Maranta arundinacea* L.) é também conhecida como agutingué-pé, embiri, dentre outros nomes populares. Para consumo, são utilizados os caules rizomatosos (estruturas subterrâneas), principalmente como fonte de amido. Para utilização da araruta é necessário o preparo do polvilho ou da farinha.



## Tabela nutricional da araruta

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Vitamina B1 (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
125	1,7	0,2	29,5	0,13	7	15	1,9

Fonte: IBGE, 1999.



### + Farinha de araruta

Selecionar as raízes de araruta, retirar as cascas secas e soltas (palhas). Lavar bem as raízes e colocá-las para escorrer em uma peneira. Picar as raízes em pedaços menores. Bater os pedaços no liquidificador com água. Em seguida coar em peneira grossa. Espalhar em um pano para secar ao sol.

### + Biscoito de araruta assado

#### Ingredientes:

500 g de farinha de araruta

1/2 xícara de margarina

2 xícaras de açúcar

3 ovos inteiro

Rasps de 1 limão

1 xícara de coco ralado o coco natural

1/2 colher de chá de fermento em pó

### **Modo de preparo:**

Coloque em uma vasilha a farinha da araruta

Junte os ovos ligeiramente batidos, acrescente o açúcar, o coco ralado e amasse bem

Junte as rasps de limão

Faça bolinhas achate-as com o garfo

Coloque em forma untada e polvilhada com farinha de trigo

Leve para o forno aquecido por mais ou menos 15 minutos, não deixe dourar em cima

Deve ficar branca e dourada em baixo

### **Polvilho de araruta**

#### **Ingredientes:**

1 lata de leite condensado

2 colh. de margarina

400 g de araruta

#### **Modo de preparo:**

Misture todos os ingredientes aos poucos, molde e leve ao forno em forma untada.

**Obs.** Se preferir poderá passar no gergelim antes de ir ao forno

## Cará

**Nome científico:** *Dioscorea sp.*

**Família:** Dioscoreaceae

**Nomes populares:** Cará-comum, cará-inhame

Tubérculo do mesmo grupo da mandioca e do inhame, apresentando várias espécies. Tem casca marrom escura, coberta com fibras e polpa fibrosa branca ou amarelada. Pesa cerca de 1 a 3 kg. O cará-comum tem um formato ovalado e pesa de 1 a 3 kg ou até mais e o cará inhame tem formato comprido e também pesa de cerca de 2 kg



ou mais. Muito consumido no Nordeste do Brasil, geralmente como substituto do pão. Na cozinha, seu uso é muito variado e pode ser preparado da mesma forma que a batata. Para o consumo, sua casca não deve apresentar manchas, machucados ou fendas. Não deve ser guardado na geladeira, pois absorve umidade e amolece. Coloque-o em lugar abrigado, seco e escuro. Assim como a batata, o cará pode brotar se ficar exposto à luz do sol.

### Tabela nutricional do cará

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Vitamina B1 (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Vitamina C (mg)
96	2,3	23	0,11	35	0,2	8,8

Fonte: NEPA: TACO – Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – 4ª ed revisada e ampliada, 2011



#### Purê de cará

##### Ingredientes:

500 g de cará  
250 ml de leite líquido ou em pó  
3 colheres de manteiga  
Sal a gosto

##### Modo de preparo:

Lave as batatas e coloque para cozinhar, depois retire as cascas, amasse a batata e acrescente o leite, a manteiga e sal a gosto. Mexa tudo e leve ao fogo baixo. Quando estiver fervendo, desligue o fogo.

## Fava

**Nome científico:** *Phaseolus lunatus* L.

**Família:** Fabaceae (Leguminosae)

A fava (*Phaseolus lunatus* L.) é uma trepadeira herbácea, com folhas de coloração escura e flores brancas. As vagens são compridas e de forma oblonga e recurvada podendo conter de duas a quatro sementes. O tamanho e a coloração das sementes são muito variáveis. A fava pertence à família Fabaceae (Leguminosae), mas outras espécies dessa família, como ervilha, feijão-de-porco, lentilha, dentre outras, quando

verdes, também são popularmente conhecidas como fava. Todas devem ser consumidas sempre cozidas. (Epamig, 2012).

### Tabela nutricional da fava

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
339	24	2,2	58,2	10	6	77	6.3

FONTE: IBGE, 1999.

## Jerimum

**Nome científico:** *Curcubita moschata*

**Família:** Cucurbitaceae

**Nome popular:** abóbora

Planta anual rasteira, com grandes folhas e frutos de diversos formatos, tamanhos e cores. Os tipos mais encontrados são: seca (frutos grandes), baianinha (casca rajada), moranga (casca alaranjada) e cabotiá (casca verde-escura). Rica em vitamina A, também fornece vitaminas do complexo B, cálcio e fósforo. Pode ser consumida em saladas, cozidos, refogados, sopa, bolos e pudins. As sementes podem ser torradas e consumidas como aperitivo.

### Tabela nutricional do jerimum

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Vitamina B1 (mg)	Vitamina A (mcg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Vit C (mg)
40	1,20	9,80	0,05	350	27	0,70	42

FONTE: IBGE, 1999.

## Junça

**Nome científico:** *Cyperus esculentus L.*

**Família:** Cyperaceae

A junça é descrita como uma pequena erva com hastes triangulares, com o sabor parecido com o da castanha. Encontrado na América, África e Europa, e são conhecidos no nordeste do Brasil. Esse tubérculo possui diversas propriedades nutritivas. Em razão da vitamina E, a junça tem efeito antioxidante (ameniza o envelhecimento). Ela também contribui com a redução do nível de colesterol e gorduras.







## **+ Peito de frango empanado com farinha de junça**

### **Ingredientes:**

Peito de frango

Alho

Ovos

Corante

Farinha de junça

Sal a gosto

### **Modo de preparo:**

Corte os pedaços, e tempere com sal, alho e corante

Umedeça os pedaços em ovos levemente batidos e passa na farinha de junça ou trigo.

**Obs:** Quando a farinha de junça for insuficiente para todos pedaços, poderá misturar com o trigo ou farinha de rosca.

## **+ Biscoito da farinha de junça**

### **Ingredientes:**

500g de farinha de junça

½ xícara de margarina

2 xic. de açúcar

3 ovos

Raspas de limão

1 xic. de coco ralado

½ colher de fermento

### **Modo de preparo:**

Coloque em uma vasilha a farinha, junte os ovos ligeiramente batidos, acrescente o açúcar, o coco ralado e amasse bem junte as raspas de limão. Faça bolinha e achate com o garfo. Coloque em uma forma untada, leve ao forno por 15min.

# Taioba

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

**Família:** Araceae

Mais conhecida na zona rural e cidades do interior, dela se aproveitam folhas, talos e o tubérculo. Para quem não conhece bem, pode ser confundida com o inhame e algumas folhagens ornamentais.

De verde mais claro que a folha do inhame, a folha da taioba tem abertura até a haste, enquanto no inhame essa fenda se fecha antes. O tubérculo pode ser preparado nas formas adotadas para o preparo do cará, do inhame e da batata-doce. Suas folhas e talos podem ser consumidas sempre refogadas, pois, cruas apresentam o efeito tóxico do ácido oxálico (oxalato de cálcio) que causa irritação da mucosa na garganta, causando coceira e a sensação de asfixia.



## Tabela nutricional da taioba

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
34	2,9	0,9	5,4	17,9	141	38

Fonte: NEPA: TACO – Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – 4ª ed revisada e ampliada, 2011



## Receitas

### + Refogado de taioba

**Ingredientes:**

Folhas e talos de taioba

Sal, alho, cebola

Cheiro-verde

Óleo, para refogar

### Modo de preparo:

Lave bem as folhas e pique ou rasgue.

Desfie os talos, isto é, retire suas fibras, e pique em rodela.

Doure, no óleo, o alho picado e a cebola fatiada.

Junte as folhas e os talos já preparados.

Tempere com sal.

Tampe a panela e deixe no fogo até que a taioba fique bem macia.

## Vinagreira

**Nome científico:** *Hibiscus sabdariffae* L.

**Família:** Malvaceae

Plantada de Norte a Sul no Brasil, a vinagreira, também chamada de rosela, quiabo azedo, azedinha e quiabo-de-angola, destaca-se no Maranhão como base de pratos da culinária local. Planta da família Malvaceae, é um arbusto anual vigoroso, podendo atingir até 3 m de altura, com caule verde ou avermelhado. Planta de múltiplos usos tem no consumo de folhas, ricas em vitaminas A e B1, sais minerais e aminoácidos, como hortaliça seu principal uso no Brasil. Os frutos e cálices são a matéria-prima para o fabrico de sucos, doces e geleias.



### Tabela nutricional da vinagreira

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
43	3,30	0,30	9,20	689	5,40	213	4,8

FONTE: IBGE, 1999.



## Receitas

### + Cuxá

#### Ingredientes:

1 maço de vinagreira

3 quiabos

**Modo de preparo:**

Cozinhe a vinagreira com os quiabos. Logo após peneire para retirar a água do cozimento. Leve para o liquidificador com um pouco de água até homogeneizar. Em seguida refogue no óleo e acrescente sal a gosto.

**🌈 Arroz de cuxá****Ingredientes:**

1 cebola

1 tomate

1 maço de vinagreira

Camarão seco

Arroz cozido

1 vidro de leite de coco

**Modo de Preparo:**

1º - Prepare o cuxá: batido ou no liquidificador, se for no liquidificador adiciona água

2º Cozinha o arroz com água e sal

3º Refogue a cebola e tomate picados no óleo, coloque os camarões lavados e mexe.

4º Coloca o cuxá no refogado e mexe até cozinhar um pouco. Coloca 1 xícara de leite de coco e depois acrescente o arroz já cozido.

**Obs:** Poderá colocar na receita o gergelim preto

## Gergelim

**Nome científico:** *Sesamum indicum*

**Família:** Pedaliaceae

O gergelim, também conhecido como sésamo, é um excelente aliado da saúde. O gergelim é rico em cálcio. Ele ajuda o coração, combate o colesterol protegendo contra a osteoporose.



## Tabela nutricional da semente de gergelim

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídeos	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Fósforo (mg)
584	21,2	23	50,4	825	361	741

Fonte: NEPA: TACO – Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – 4ª ed revisada e ampliada, 2011



### Doce de gergelim preto

#### Ingredientes:

- 1 rapadura preta 750 g
- 1 litro de água
- 1 xícara de gergelim
- 1 xícara de farinha de mandioca (farinha amarela)
- 200g de castanha de caju natural
- 1 copo de leite de coco
- 1 colher de manteiga

#### Modo de preparo:

Em uma panela coloque a rapadura em pedaços com água para derreter e formar o mel. Agora precisa torrar o gergelim. Coloque os grãos em uma panela bem quente e mexa, quando estiver seco acrescente a farinha de mandioca continue mexendo. Leve tudo ao liquidificador e acrescente as castanhas de caju e bata levemente. Coe o mel de rapadura pra retirar os fiapos que ficam, leve ao fogo. Junte o mel com a farofa batida no liquidificador acrescentando aos poucos para não empelotar continue mexendo. Acrescente o leite de coco e a manteiga. Mexa até desgrudar da panela. Para finalizar coloque castanhas de caju.

**Obs.** A rapadura é fonte de energia

### Arroz com gergelim

#### Ingredientes:

- 1 kg de arroz
- Sal e pimenta-do-reino à gosto
- 2 raminhos de salsa
- 1/3 de xícara (chá) de manteiga

1/4 de xícara (chá) de sementes de gergelim

**Modo de preparo:**

Em uma panela, coloque a manteiga e deixe derreter.

Torrar as sementes de gergelim sobre fogo médio.

Junte o arroz e frite por mais 3 minutos mexendo.

Acrescente 2 xícaras (chá) de água com o sal a gosto.

**Obs:** Poderá usar o óleo no lugar da manteiga

## Referências

- BRASIL. **Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição.** Alimentos regionais brasileiros/ Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. – 1. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2002.
- BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Manual de hortaliças não-convencionais** / Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. – Brasília: Mapa/ACS, 2010. 92 p.
- CARRAZZA, Luis Roberto; SILVA, Mariane Lima da; ÁVILA, João Carlos Cruz. **Manual Tecnológico de Aproveitamento Integral do Fruto do Babaçu.** Brasília – DF. Instituto Sociedade, População e Natureza (ISPN). Brasil, 2012.
- Epstein, L. 2004. **Mangaba: “coisa boa de comer”.** Bahia Agrícola. 6 (2): 19-22.
- EPAMIG – **Hortaliças não convencionais, saberes e sabores** - Hortaliças não convencionais: alternativa de diversificação de alimentos e de renda para agricultores familiares de Minas Gerais – 2012.
- IBGE - **ENDEF - Estudo Nacional de Despesa Familiar– Tabela de composição de alimentos:** 5ª ed. Rio de Janeiro, 1999
- Ferreira, E. G. & Marinho, S. J. O. 2007. **Produção de frutos de mangabeira para consumo in natura e industrialização.** Tecnologia & Ciência Agropecuária, 1: 9-14.
- FRANCO, G. **Tabela de composição química dos alimentos.** 9ª edição. Editora Atheneu, 1992.
- LIMA, U. A. - **Matéria-prima dos alimentos.** 1ª ed. 2010 – Ed. Blucher
- Lima, Isabela Lustz Portela. **Boas práticas de manejo para o extrativismo sustentável da Mangaba** / Isabela Lustz Portela Lima e Aldicir Scariot – Brasília: Embrapa Recursos Genéticos e Biotecnologia, 2010.
- MUTO, Eric Fumhio; SOLER, Marcia Paisano; VITALI, Alfredo de Almeida. **Tecnologia de quebra de coco babaçu.** São Paulo, 2007. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010120612007000400007&script=sci\\_arttext&tlng=en%5D](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010120612007000400007&script=sci_arttext&tlng=en%5D)>. Acesso em 21 abril 2015.
- NEPA: TACO – **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos** – 4ª ed revisada e ampliada, Campinas, 2011

## Realização:



## Apoio:



Ministério da  
**Educação**

## Parceiros:



Ministério da  
**Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento**

Ministério do  
**Desenvolvimento Agrário**



Ministério da  
**Ciência, Tecnologia  
e Inovação**

Ministério da  
**Pesca e Aquicultura**

