



# *Memórias, histórias e receitas*



**AS·PTA**  
agricultura familiar e agroecologia





# Matos que unem



Contando um pouco sobre  
o Empório da Chaya

Em agosto de 2009, no município de Paracambi, região metropolitana do Rio de Janeiro, no acampamento Marli Pereira da Silva, organizado pelo Movimento dos Trabalhadores Sem Terra (MST), agricultoras se reuniram na luta pela terra e pela necessidade de geração de renda e autonomia.

Na busca por mais espaços de formação, as agricultoras participaram de oficinas e intercâmbios oferecidos por instituições parceiras, como a Escolinha de Agroecologia de Nova Iguaçu, realizada pela Emater (Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Rio de Janeiro) e pela Comissão Pastoral da Terra - CPT. Durante a reunião preparatória para o

III ENA - Encontro Nacional de Agroecologia, que ocorreu em 2014 em Pedra de Guaratiba, no Rio de Janeiro, o grupo conheceu a organização comunitária Verdejar Socioambiental, que tem atuação nos complexos de favela na Serra da Misericórdia, zona norte da cidade. Lá, elas conheceram a chaya, uma Planta Alimentícia Tradicional, com enorme valor nutricional e originária da América Central trazida para o Brasil.

Com a estaca da planta na mão, que receberam de presente durante a visita, voltaram para o acampamento e começaram seu cultivo, o que transformou a história do coletivo.

**Foi assim que nasceu o Empório da Chaya.**



Aos poucos, o território que passava por um período de seca e com pouca produção, foi sendo tomado pela planta que se adaptou muito bem. As mulheres decidiram aproveitar a Chaya elaborando diversas receitas para comercializar a produção durante a edição de 2015 da Feira Estadual da Reforma Agrária Cícero Guedes. A feira é organizada pelo MST e realizada todo final de ano no Largo da Carioca, no Centro da cidade do Rio de Janeiro. A participação na feira proporcionou uma visibilidade que não era esperada, principalmente por conta da diversidade de receitas com uma planta pouco conhecida.

As integrantes do Empório da Chaya começaram a conquistar novos espaços de comercialização e divulgação da sua produção. Elas foram convidadas a participar do programa de televisão Amor de Cozinha do canal Futura, apresentado pela chef e fundadora do Favela Orgânica, Regina Tchelly. Em seguida, ganharam o prêmio Consulado da Mulher, direcionado a coletivos de mulheres empreendedoras. O prêmio permitiu a compra de eletrodomésticos, com os quais, equiparam a cozinha do acampamento.

Com a ascensão do coletivo e aumento da demanda da produção, surgiu a necessidade de encontrar mais espaço para o trabalho de cozinha e culinária das mulheres, trabalho que vinha sendo realizado na beira da estrada. Arrendaram um lote próximo ao acampamento e lá implementaram uma agrofloresta com cultivo de espécies já utilizadas nas receitas do Empório e outras para o abastecimento das famílias acampadas.

Porém, ainda nesse espaço, surgiram dificuldades com relação à infraestrutura, como, por exemplo, o acesso à água. Dessa forma elas procuraram mais um lugar que pudesse apoiar a produção em períodos de seca.

Atualmente as mulheres se organizam no sítio Recanto do Sabiá, que fica no bairro BNH, na serra de Engenho Gurgel, em Paracambi. É conhecido como local turístico por ser perto da Pedra do Gavião, também naquela cidade. Nesse novo espaço, o coletivo cresceu: somaram-se às mulheres moradoras do Gurgel, e juntas, estão cultivando Chaya, criando receitas e novos produtos para o Empório da Chaya.

As referências para a produção são muitas: desde sucos oferecidos nas visitas de intercâmbio que participaram durante sua trajetória, até as receitas de programas de televisão que são vistas e adaptadas. Áurea Andréa, liderança comunitária e uma das fundadoras do Empório, conta:

*“A gente ainda continua na luta pela terra de alguma forma, porque todas nós ainda temos o sonho de ter a nossa propriedade e trabalhar nela, viver dela, e estamos lá nessa luta com as novas mulheres, com novas perspectivas, novos objetivos, e esse é um pouco da nossa história. As primeiras receitas com a Chaya foram criadas para a participação na feira, mas hoje vendemos em vários outros espaços como a feira de Nova Iguaçu, de Paracambi, Seropédica. Em um momento de crise hídrica e que havia demanda de produtos, a Chaya foi uma alternativa para o nosso coletivo de mulheres.”*



Hoje, elas oferecem cerca de treze **Produtos da Gente**: geleia; picles; folhas *in natura*; sucos de chaya e zebrina; bolo de cenoura com chaya; bolo de cenoura com ora-pro-nobis; bolo de puba com chaya; pão vegano de chaya e ora-pro-nobis; crepioca de chaya; broinhas de chaya; pão de beijo com chaya; hambúrguer de banana verde com chaya; manjar de coco com chaya.

Para além das receitas, as mulheres do Empório da Chaya ainda pretendem oferecer oficinas sobre o uso das plantas e promover atividades de eco-

turismo no local. Além disso, elas se articulam em redes, contando com a parceria de outras instituições que somam na construção de ações em prol da segurança e da soberania alimentar, da luta pela terra e do protagonismo das mulheres através da Agroecologia.

Os alimentos podem ser encomendados pelo telefone **21 97349-2960** ou comprados na barraca montada todo domingo em frente ao sítio que se reúnem - **Sítio Recanto do Sabiá, Rua Margem Esquerda, Km 75, nº 225 - Gurgel / Paracambi.**



## Agradecimentos

Queremos agradecer a todos os parceiros que contribuíram conosco ao longo desses anos:

A **Deus** em primeiro lugar;  
A **Eró**, como responsável junto ao **MST - Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra**;

À escolinha de agroecologia, em parceria com a **AS-PTA**, que nos proporcionou fazer a visita técnica à organização comunitária **Verdejar**, na Serra da Misericórdia, onde conhecemos a chaya no curso de Árvores na agricultura;

Ao **Verdejar** por ter nos doado uma muda da chaya que hoje nos possibilita termos uma grande floresta dela;

Aos parceiros da **Enactus-UFRJ** que criou o projeto **Éden**, o qual possibilita cursos de capacitação de recursos financeiros e divulgação nas mídias sociais;

À **Capina** que também é parceira nos espaços de formação e captação de recursos;  
A **Regina Tchelly**, do **Favela Orgânica**, por nos divulgar em seu programa **Amor de cozinha do canal Futura** e exibir infinitas atividades para transmitir o nosso trabalho:  
<https://canaisglobo.globo.com/assistir/c/p/v/7157811/>

Ao casal **Jean e Marluce**, do **Chalé Agroecológico**, que nos presenteou com o livro das **PANCs**, do professor **Valdely Kinupp**, e tem sido fonte de pesquisa para identificação das plantas para todo o nosso grupo. Foi em agradecimento à oficina que fizemos na escolinha de agroecologia, onde eles foram nossos alunos;

A **Amanda Brasil**, da **Panclandia**, que divulga e compra nossos produtos;  
Ao parceiro do ecoturismo que também divulga a gente nas mídias sociais - **@ecoporai**;

À Campanha **Produtos da Gente**, que tem sido divulgadora e criadora de nossa identidade **@produtosdamente**;

À **Articulação Nacional de Agroecologia** que nos fez o convite para participar do **ENA** e que resultou neste lindo caderno.

À **AS-PTA** como parceira e apoiadora do caderno de receitas, em especial a **Mariana Portilho**, **Marina Pellegrini** e **Thaís Reis** e a toda equipe envolvida, desde os fotógrafos **Gabriela Storino** e **Rudson Amorim** aos designers **Thiago Moura** e **Rafael Coimbra**.

Aos **clientes e amigos** das feiras;  
Em especial à **todas que estão fazendo um sonho virar realidade**.

O nosso máximo grau de gratidão. Vocês fazem parte da nossa história!

Convidamos a todas e todos para conhecer um pouco mais sobre as delícias feitas pelas mãos das agricultoras do **Empório da Chaya**.

*Boa Leitura!*  
Empório da Chaya

# As Mulheres



do Empório da Chaya



Áurea Andréa  
49 anos

É dona de uma criatividade pulsante. É agricultora, culinária e artesã autodidata. Integrante por 13 anos do acampamento Marli Pereira da Silva, exerceu o papel de animadora do grupo de mulheres e foi a coordenadora política. Idealizou o coletivo Empório da Chaya, através do qual segue na luta pela terra e pela segurança e soberania alimentar.

*“Sou da ocupação desde 2009, na fazenda Rio Novo em Paracambi no km 9. Fundamos o coletivo em 2015, mesmo ano em que fizemos*

*pela primeira vez a feira Cícero Guedes com o MST. Era um período de seca, não tinha horta nem nada de produção. Mas tínhamos a chaya. Desenvolvemos três receitas de beneficiamento: o suco, a crepioca e o musse, todos de chaya, e também vendemos as mudas e folhas in natura. Criamos um panfletinho para distribuir, porque as pessoas não conheciam os benefícios. Por meio dos intercâmbios de troca de sementes, saberes e mudas, a gente foi se fortalecendo”.*





**Dalva Batista da  
Silva**  
73 anos

Moradora de Japeri, é mãe, avó e bisavó. Foi para o acampamento logo que a ocupação começou, em 2009, numa época em que não tinha luz nem água, buscando fazer o que mais gosta na vida: plantar. Foi quando conheceu a Chaya, começou a fazer pão, bolo, suco, e participou da fundação do coletivo em 2015.

*“Começamos a cultivar uma horta num lote arrendado no acampamento. Colhi muito aipim para fazer receitas como bolinhos e caldos. Hoje tenho dificuldade de continuar com a horta por falta d’água, mas continuo colhendo muitas frutas como banana, manga, mamão-melão e a chaya”.*

Moradora da Serra do Gurgel em Paracambi, é cuidadora de idosos, babá e culinária. O que mais gosta de fazer no coletivo é aprender sobre culinária, descobrir novos alimentos, se alimentar melhor e cuidar da saúde.

*“O que eu mais gosto da cozinha é aprender novas formas de se fazer a culinária. Principalmente a parte das plantas, aprender mais sobre a comida que a gente não conhecia. E agora estou aprendendo a comer saudável também.”*



**Adriana Rodrigues**  
52 anos





**Maria Lucia Paz de Siqueira**  
64 anos

Maria Lucia é agricultora, culinária e integrante do Empório da Chaya desde o seu início. Junto ao coletivo, já ofereceu diversas atividades como oficinas, feiras e elaboração de almoço para eventos. Ela ressalta que o coletivo é importante, pois proporciona a troca de saberes sobre plantas e receitas, além de gerar renda para as mulheres. Permanece na luta pela terra no acampamento Marli Pereira da Silva em Paracambi.

*“A convite da Andrea, conheci o acampamento e fiz minha barraca, e agora já são 11 anos desde que estou aqui. Quando recebíamos visitas nos organizávamos para preparar as refeições. A importância para mim de formarmos o coletivo só de mulheres, o Empório da Chaya, foi*

*que aprendi muito sobre as plantas, a fazer receitas. O bolo de chaya fui eu a primeira a fazer e todo mundo gostou. Além disso, gera renda, né? “*

Agricultora desde a infância em Carangolândia, cidade de Minas Gerais, integra a luta no acampamento Marli Pereira da Silva há sete anos. Apesar das dificuldades de acesso à terra e à água, planta alimentos como banana, abóbora, aipim, feijão guandu e chaya. Ela faz parte do coletivo desde a sua fundação e sonha em ter seu pedaço de terra para as suas plantações.

*“Nós estamos aqui no coletivo desde 2015, nessa luta. Estamos aqui pelejando, até quando Deus permitir, e a gente ganhar o nosso pedaço de terra. Que é a coisa que eu mais quero é ter um terreninho grande e fazer minha plantação”.*



**Margarida Rita Santos Ramos**  
66 anos



**Regina de Lourdes da Silva**  
62 anos

Agricultora, culinária e feirante do coletivo, participou de feiras na Lapa, Grajaú, Largo da Carioca e até em São Paulo. Integra a luta pela terra há 11 anos no acampamento Marli Pereira da Silva, em Paracambi, e fez parte da criação do coletivo Empório da Chaya.

*“Eu participo do acampamento desde 2010, e também estou desde o início da fundação do coletivo. Nosso intuito no início era de ter renda pois estava todo mundo desempregado, mas hoje é mais que isso: temos um espaço de troca”*

Silvana Maria Pereira Vasconcelos foi criada com chás e ervas medicinais. Cearense de Sobral, mora no Rio de Janeiro há 34 anos. Trabalha desde os 12 anos de idade, e já foi cortadeira de chapéu de palha, operadora de caixa, camelô, cozinheira de salgados, quentinhas e churrasco. Hoje, moradora de Serra do Gurgel em Paracambi, participa do Empório da Chaya e tem aprendido e ensinado muito com o coletivo, conhecendo novas formas de consumir os alimentos, como o aproveitamento da jaca.



**Silvana Maria Pereira Vasconcelos**  
56 anos

*“Faço parte da igreja, e durante um trabalho social ficamos sabendo do evento do Empório da Chaya. Eu sempre gostei de plantas, fui criada assim com chá de malva, chá de erva cidreira, já conhecia a ora-pro-nóbis e a zebrina achava bonita. Mas não sabia que podia fazer tanta coisa de comer com essas plantas! A partir da chegada no coletivo comecei a dar mais importância às plantinhas que pensamos que não têm valor nenhum”.*



**Sandra Ferreira da  
Silva Alves**  
55 anos

Nascida em Taperoá, na Paraíba, é agricultora familiar com muito orgulho. É criadora de cabras leiteiras, culinária, líder espiritual e gosta de trabalhar com obras sociais. Foi a primeira moradora da Serra do Gurgel a entrar em contato com o coletivo e propor a união no trabalho para compartilhar o novo espaço de produção.

*“Trabalhamos praticamente a nossa juventude e vida toda com culinária artesanal, a gente se identifica: a agricultura familiar já tá no sangue da gente. E me orgulho de fazer a agricultura familiar. Não sei fazer muita coisa: apenas pegar na enxada firme e fazer a criação de cabra leiteira... E cuidar da parte espiritual da comunidade sempre que a gente pode”.*

Kate, como gosta de ser chamada, é culinária, artesã, mãe da Ágatha, da Ludmilla e do Josué, ela herdou o gosto pelas plantas da mãe, que é grande conhecedora das plantas medicinais. Conheceu o coletivo Empório da Chaya desde que o grupo se mudou para a Serra do Gurgel. Junto às mulheres têm descoberto novas formas de utilizar as plantas para alimentação.

*“Eu conheci o Empório através da irmã Andrea. E eu me identifiquei muito, porque eu gosto muito de plantas. A minha mãe é uma médica, entende muito de plantas, então sempre gostei muito, puxei o lado dela. Quando eu conheci o coletivo, conheci coisas que eu nem sabia que serviam para se alimentar”.*



**Katemilla de Souza  
Giambarba Alves**  
25 anos



**Alcione da Penha  
Oliveira**  
47 anos

*participar porque é uma experiência nova, e eu gosto de culinária. Sou nova no coletivo, mas quero muito aprender mais e mais com eles, porque o que eu aprendi já gostei muito e pretendo ir mais à frente”.*

Culinarista, faxineira, dona de um quintal produtivo onde planta diversos alimentos. Para fazer seu manejo, conta com a curiosidade e interesse de suas filhas mais novas. A agricultura faz parte da sua família há muitas gerações. Aprendeu a plantar com suas avós e sua mãe, e só deixou de plantar quando foi morar na cidade, mas logo retornou à Serra do Gurgel. Voltou a produzir no seu quintal e a plantar flores na sua varanda. É nova no coletivo Empório da Chaya, e tem gosto pela culinária e pelo o que está aprendendo.

*”Sou moradora aqui de Paracambi, daqui de cima de Gurgel. Eu vim conhecer o coletivo assim que eles vieram para igreja. Eu quis*

Jovem culinária do coletivo Empório da Chaya, filha da Alcione. Estuda a noite e durante o dia está fazendo um curso de socorrista que sempre sonhou em fazer. Além disso, gosta muito de praticar esportes, principalmente futebol.

*“Conheci o coletivo pela minha mãe, gosto mais de cozinhar panqueca e receita de caroço de jaca”.*



**Vitória Penha  
Oliveira**  
18 anos



# As crianças



e a nova geração

As mulheres que compõem o Empório da Chaya, além de agricultoras, culinárias, e grandes guardiãs dos saberes da terra e das plantas, são também, algumas delas, mães. E juntas vêm multiplicando suas experiências com a nova geração.

Mesmo pequenas, a maioria das crianças que frequentam o empório já sabem fazer receitas como a crepioca de chaya e o bolinho de cenoura com chaya.

Vendo suas mães colhendo as plantas que são usadas nas receitas, elas também são identificadoras de espécies, sabem como colher várias frutas e quais são comestíveis ou não.







# Sumário

- **Receitas:**

- Pão vegano de chaya **16**
- Pão de beijo **18**
- Pastinha de caroço de jaca com chaya **20**
- Salada de coração de bananeira com chaya **22**
- Carne de jaca com Chaya **24**
- Crepioca de Chaya ou Panqueca com Recheio e Carne de Jaca **26**
- Suco de chaya **28**
- Bolo de cenoura com chaya **30**
- Bolo de puba com chaya **32**
- Quiche de ora-pro-nóbis **34**
- Água de Matali **36**
- Chá de Clitória **37**
- O Empório da Chaya e os Matos de comer (ou Plantas Alimentícias Tradicionais) **38**
- Matos de comer são Produtos da Gente **40**



# Pão Vegano de Chaya



---

## Ingredientes:

- 20 folhas de chaya;
- 20g de fermento biológico (de pão);
- 1 colher de chá rasa de sal;
- 4 colheres de sopa de açúcar (cristal ou demerara);
- 100ml de óleo (girassol, coco, ou soja);
- 1kg de farinha de trigo;
- 500ml de água.

---

## Modo de preparo:

Cozinhe as 20 folhas de chaya por 3 minutos;

Bata as 20 folhas de chaya cozidas no liquidificador com 250ml de água morna;

Em uma bacia, coloque o líquido do liquidificador e acrescente mais 250ml de água e todos os ingredientes, exceto farinha, e misture;

Coloque a farinha aos poucos até a massa soltar das mãos;

Deixe a massa descansar coberta com um pano por aproximadamente 20 minutos.

### **Depois abra a massa;**

Modele a massa do jeito que preferir e deixe crescer novamente até chegar ao tamanho desejado;

Coloque no forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos em temperatura média.

## *Dica das culinárias:*

“Pode ser servido com pasta de creme de chaya ou pasta de caroço de jaca.”

# Pão de Beijo com Chaya



## Ingredientes:

- 2 xícaras de batatas cozidas e amassadas;
- 3 colheres de sopa de chaya desidratada;
- 1/2 xícara de polvilho doce;
- 1/2 xícara de polvilho azedo;
- 1/3 xícara de água;
- 1 colher de chá de sal;
- 6 colheres de sopa de azeite.

## Modo de preparo:

Misture a batata com o polvilho doce e azedo;

Em uma bacia, misture a água, sal e azeite;

Acrescente essa mistura aos ingredientes secos e mexa bem;

Utilize as mãos caso precise, e acrescente mais azeite caso ache que a massa ficou muito seca;

Molde a massa em bolinhas e coloque em uma forma untada com azeite;

Leve ao forno médio por 30 minutos ou até dourar.



# Pastinha de Caroço de Jaca com Chaya



## Ingredientes:

- 1 xícara de caroço de jaca;
- 50ml de azeite;
- 10 folhas pequenas de chaya;
- Temperos diversos.

## Modo de preparo:

Separe os caroços de jaca lavados e secos;

Cozinhe os caroços de jaca por 20 a 25 minutos na panela de pressão;

Descasque os caroços de jaca cozidos (Dica: para facilitar o descasque, depois de cozinhar, congele. Depois de descongelado, a casca sai mais facilmente);

Bata o caroço descascado no multi-processador (ou liquidificador)

com 50ml de azeite até ficar com aspecto pastoso;

Refogue 10 folhas pequenas de chaya (pode cortar igual couve) com cebola e alho, adicionando uma pequena quantidade de água aos poucos;

Após aproximadamente 3 minutos, retire o refogado com o caldinho e bata no liquidificador junto com os caroços de jaca batidos anteriormente.

## *Dica das culinárias:*

Na mistura pronta, acrescente temperos a gosto, como: cheiro verde, coentro, rúcula, chimichurri, orégano, alho em pó ou picado, cebola desidratada (melhor opção para não azedar), azeitonas frescas, gotas de limão, sal.

# Salada de Coração de Bananeira com Chaya (Mangará)





## Ingredientes:

- 2 unidades do coração de bananeira de tamanho grande;
- 1 cebola roxa ou branca cortada em cubinhos finos;
- 10 folhas de chaya;
- 50ml de azeite;
- 300ml de vinagre ou suco de limão;
- 4 litros de água aproximadamente;
- 2 colheres de café de sal grosso;
- 1 punhado de azeitonas (verdes ou pretas);
- 2 dentes de alho picadinhos;
- 2 colheres de sopa de chimichurri;
- Coentro, salsa, cebolinha e sal a gosto.

## Modo de preparo:

Você vai precisar de uma bacia com 1 litro de água e 50 ml de vinagre (pode ser qualquer vinagre ou suco de limão);

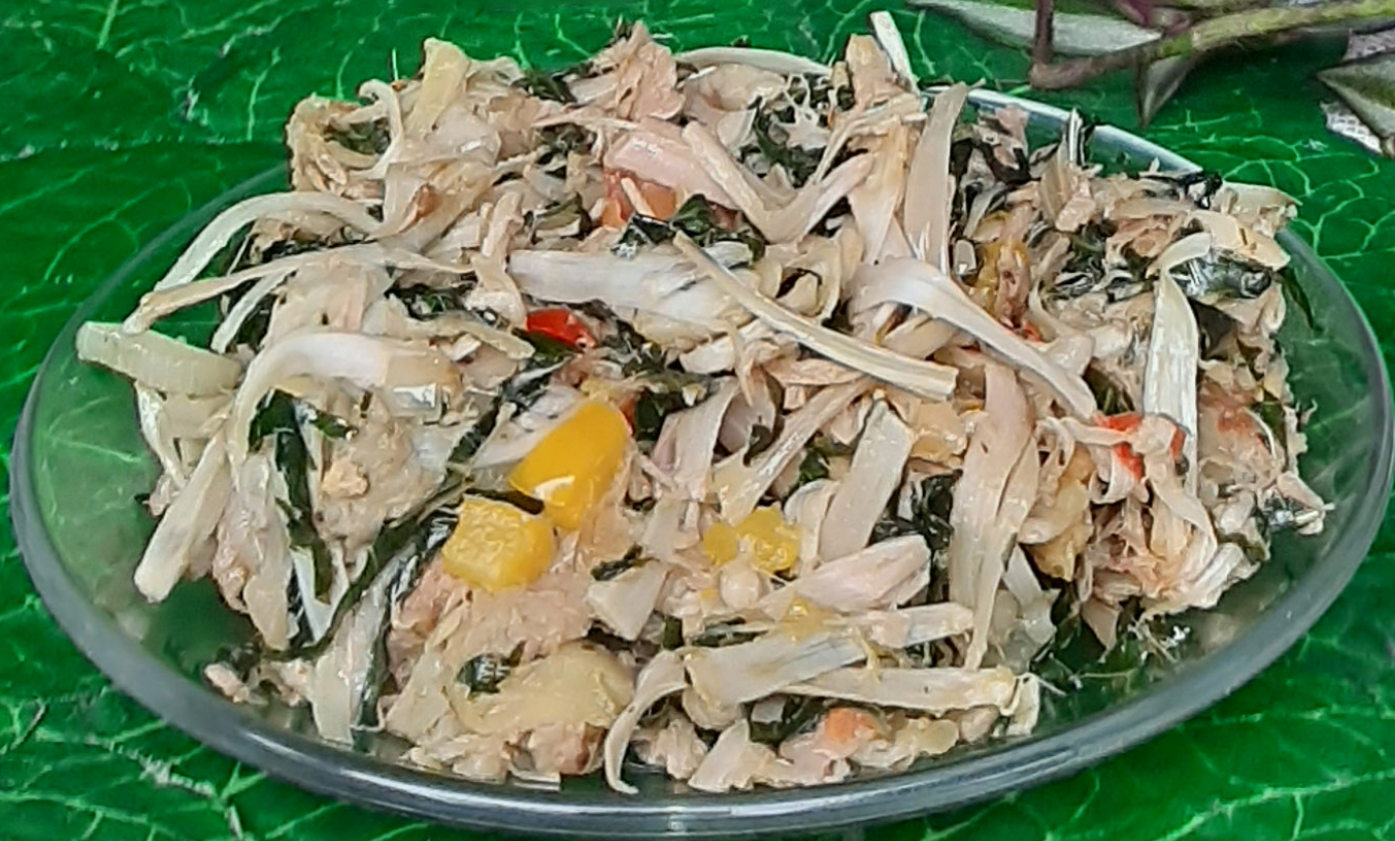
Retire as partes roxinhas do mangará (coração de bananeira) e quando estiver na parte mais clarinha, corte em fatias na bacia com a água e o vinagre.;

Leve ao fogo até ferver com um pouco de sal; Após a fervura descarte essa água e coloque em outra água com sal sem o vinagre ou limão; Ferver novamente e descarte a água; Faça esse procedimento por 3 vezes que já sai o amargo; Depois é só refogar com todos os temperinhos.

## *Dica das culinárias:*

“Essa receita serve para rechear tortas, coxinhas, pastel e etc.”

# Carne de Jaca com Chaya



## Ingredientes:

- 1 jaca verde;
- 15 folhas de chaya;
- 1 colher de sobremesa de óleo;
- Temperos.

## Modo de preparo:

Corte a jaca verde em 4 ou mais pedaços para caber dentro da panela de pressão. Adicione água até cobrir todos os pedaços e acrescente 1 colher de sobremesa de óleo; Cozinhe por 20 minutos; Tire da água, deixe a jaca esfriar para poder manusear, e descarte a água; Separe os caroços da jaca e os fiapos que ficam em volta. Reserve;

Refogue alho, cebola e chaya fresca picada; Após 3 minutos de refogado, acrescente os fiapos da jaca reservados anteriormente; Adicione sal, azeite, temperos (sugestão: pimentão amarelo, verde e vermelho, cheiro verde, coentro) e vá provando até atingir o sabor desejado.

# Crepioca de Chaya





### Ingredientes:

- 1 ovo;
- 1 folha grande de chaya cozida;
- 1 pitada de sal;
- 2 colheres de sopa de farinha de tapioca.

### *Dica das culinharistas:*

“Também pode ser feita em formato de panqueca, enrolando o recheio e colocando em um refratário com molho de tomate por cima para gratinar.”

### Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador e passar na crepeira (ou frigideira) untada com manteiga;  
Recheio a gosto (Sugestão das culinharistas: carne de jaca).



# Suco de Chaya



## Ingredientes:

- 5 folhas médias de chaya;
- 3 limões;
- 1l de água;
- 3 folhinhas de hortelã pimenta;
- Açúcar, mel ou outro adoçante a gosto.

## Modo de preparo:

Em uma panela (que não seja de alumínio), coloque água o suficiente para cobrir as folhas e deixe ferver; Após atingir fervura, faça a imersão das folhas higienizadas e deixe em cozimento por 3 minutos sem tampar a panela; Enquanto isso, coloque ao lado uma bacia com água bem gelada para fazer

o branqueamento (processo que causa um choque térmico e paralisa o cozimento);

Após esfriar as folhas, coloque no liquidificador com um pouco de água (somente o necessário para triturar); Peneire e coloque numa jarra com o restante da água, o suco do limão e adoce a gosto.

## *Dica das culinárias:*

“Se você quiser um suco detox, acrescente 1 pedaço de gengibre, folhas de hortelã, 1 colher de café de açafrão e rodela de abacaxi para liquidificar com as folhas.”

# Bolo de Cenoura com Chaya





## Ingredientes:

- 1 ½ xícara de açúcar;
- 2 ovos;
- 3 colheres de sopa de margarina;
- 1 cenoura pequena;
- 2 xícaras (ou 250ml) de chaya ou ora-pro-nóbis na mesma proporção (vá apertando até encher a xícara);
- 1 copo de leite;
- 1 pitada de sal.



### *Dica das culinharistas:*

“A margarina pode ser substituída por manteiga, 1/2 xícara de óleo de coco ou 1/2 xícara de gel de linhaça.”

## Modo de preparo:

Bata no liquidificador a cenoura com os ovos, o açúcar, a margarina, o leite, o sal e a chaya;

Despeje em uma bacia essa mistura, adicione aos poucos 2 xícaras de farinha de trigo peneirada e misture bem;

Coloque 1 colher de sopa de fermento em pó, mexendo devagar até misturar;

Despeje a mistura em forminhas untadas e coloque para assar em forno pré-aquecido 280°C por mais ou menos 15 minutos.

# Bolo de Puba com Chaya



## Ingredientes:

- 4 xícaras de massa puba;
- 1 xícara de açúcar demerara;
- 2 xícaras de coco ralado;
- 2 xícaras de leite de coco;
- 1 xícara de óleo de coco;
- 10 folhas de chaya;
- 2 colheres de sopa de fermento químico em pó.

## Modo de preparo:

Bata o leite de coco com as folhas de chaya;

Misture a massa puba, o açúcar, o coco ralado e a mistura do leite com a chaya;

Acrescente o óleo de coco na mistura;

Misture novamente e acrescente o fermento químico em pó;

Misture lentamente e coloque em forma untada com óleo, ou forrada com folhas de bananeira;

Asse em forno médio até que comece a dourar por cima;

Deixe esfriar, corte e sirva.

# Quiche Lorraine de Ora-Pro-Nóbis



## Ingredientes:

- 400g de manteiga sem sal (dois tabletes);
- 500g de farinha de trigo;
- 1 pitada de sal;
- 300g de folha de ora-pro-nobis;
- 1 dente de alho;
- 2 colheres de azeite;
- Meia cebola picada;
- 5 ovos inteiros;
- 250ml de leite;
- 1 pitada de noz moscada.

## Modo de preparo:

### Massa:

Mexer em uma bacia a farinha, a manteiga, a pitada de sal e borrifar com um pouco de água em temperatura ambiente;

Quando a massa estiver soltando da mão, pode montar na forma;

Assar somente a massa até começar a dourar as bordas.

### Recheio:

Refogar a ora-pro-nóbis com alho, azeite e cebola;

Deixar esfriar e acrescentar os ovos, o leite e uma pitada de noz moscada;

Sal a gosto;

Colocar na massa já pré-assada e voltar para o forno médio por 15 minutos, ou até que, colocando o palito, esteja seco.

# Água de Matali (Zebrina)

## Ingredientes:

- 2 xícaras de folhas de zebrina;
- 1 copo americano de suco de limão peneirado;
- 1l de água;
- Açúcar (pode substituir por mel);
- Hortelã ou gengibre para saborizar, a gosto.

## Modo de preparo:

Em uma panela, coloque para ferver as folhas de Zebrina com meio litro de água por 10 minutos;

Coe e reserve a água. Descarte as folhas (podem ser usadas posteriormente em outra receita, como um refogado com cebola e alho);

Com a água do cozimento reservada, acrescente mais meio litro de água gelada e o suco de limão;

Adoce a gosto.



# Chá de Clitória - *Clitoria Ternatea*

## Ingredientes:

- 6 flores de *Clitoria ternatea* desidratadas;
- Uma caneca de água (para 6 flores, aumentar conforme desejado);
- Mel (a gosto).

## Modo de preparo:

Coloque a água para ferver e adicione as 6 flores;  
Deixe por um minuto, desligue o fogo, abafe e aguarde 20min para a infusão;  
Tome sem açúcar ou mel a gosto



## Dica das culinárias:

Colocar umas gotas de limão ajuda a dar um sabor incrível e muda o ph, tornando a cor do chá lilás.

# O empório da Chaya



e os matos de comer  
(ou Plantas Alimentícias Tradicionais)

As Plantas Alimentícias Tradicionais (também chamadas de Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANCs), popularmente conhecidas como matos de comer, são espécies de plantas comestíveis que normalmente não encontramos nas grandes redes de supermercados. Em sua maioria são encontradas facilmente na natureza, seja espontaneamente – sem influência do ser humano – ou cultivadas em quintais produtivos.

No Brasil, onde temos uma enorme biodiversidade de espécies, a presença das PANCs tem sido cada vez mais evidenciada devido aos benefícios de seus usos. Sempre foram muito utilizadas em culturas alimentares de povos originários, como indígenas de toda a América do Sul. Porém, por serem cultivos que não despertam interesse do agronegócio, foram pouco inseridas nos hábitos alimentares da maior parte dos brasileiros. Mas, hoje em dia, além de alimentos como banana, batata, cenoura e alface, convencionalmente utilizados, a capuchinha, a

beldroega, o almeirão e a aratura também têm ganhado espaço na cultura alimentar. É a partir da Agroecologia, da luta pela soberania alimentar, que os matos de comer estão conquistando espaços onde não chegavam antes, e sua comercialização está concentrada nas mãos de agricultores urbanos, familiares e rurais pelas feiras agroecológicas.

A Chaya, ou *Cnidoscolus aconitifolius* é um desses matos de comer. Seu nome tem origem na língua maia, sendo nativa do México e é conhecida popularmente como espinafre de árvore, por ser uma espécie arbórea com sabor e textura semelhante ao espinafre.

Quando comparada a outras hortaliças (como por exemplo o espinafre, couve-manteiga e rúcula) possui igual ou maior teor de proteínas, cálcio, ferro, fibras, vitamina A e vitamina C. De fácil cultivo, como a maioria das plantas tradicionais, se adequa a vari-



ados climas e substratos, apresentando também fácil propagação.

Retirando-se um único galho de uma Chaya, ela rapidamente rebrota e pode ser plantada em qualquer lugar, seja no vaso, na beira de estrada ou sítio. Para seu consumo é recomendado o cozimento de suas folhas para inativar os compostos tóxicos presentes, podendo ser refogadas ou fervidas. Utilizada em preparações salgadas como omeletes, sopas e cozidos, tem aparecido também em doces, como apresentado neste caderno.

Por aqui também encontramos outras plantas, como a Trapoeraba Zebrina (*Tradescantia zebrina* Heynh. ex Bosse) ou como é mais conhecida Zebrina. Também originária do México, foi introduzida no Brasil como planta ornamental e é facilmente encontrada pela cidade em praças, parques, matas e jardins. É chamada dessa forma por apresentar folhas com coloração verde e roxa no padrão de uma estampa de zebra. O contato do Empório da Chaya com a zebrina começou quando elas se mudaram para o sítio em Paracambi e viram que havia muitas plantas dessa espécie no local. Com o intuito de aproveitar tudo que a terra dá, foram procurar mais sobre seu uso e descobriram que é muito usada na culinária mexicana.

Outra PANC presente nas receitas deste caderno é a ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill), conhecida

pelo povo Pataxó como *orai-por-nóbilis* (em latim, “rogai por nós”), remetendo a um valor espiritual da planta na cultura alimentar indígena. Há quem diga que esse nome vem dos povos escravizados que aproveitavam os momentos de missa para colher a planta pelos arredores e se alimentar. É conhecida também como “carne-de-pobre”, já que possui alta quantidade de proteínas, quando comparadas a outras plantas comumente usadas para alimentação. Também contém alta quantidade de minerais e vitamina A e C.

Nativa do Brasil, em Minas Gerais é comum o seu uso culinário.

Suas folhas, flores (coloração branca) e frutos (redondos e amarelos) são comestíveis, de forma crua ou cozida, podendo ser usadas em saladas, em cozidos e omeletes e também sucos, geléias e mousse. A ora-pro-nóbis é uma *cactácea* e trepadeira que também pode ser plantada facilmente, por meio de seu ramo diretamente no solo ou em vasos.

Acompanhe o Empório da Chaya e conheça mais sobre as plantas alimentícias tradicionais!

# Matos de comer



são Produtos da Gente

Você conhece quem produz seus alimentos?

Você conhece a agricultura que existe na região onde você mora?

Você sabia que é possível comprar seu alimento direto dos produtores e que isso pode melhorar a qualidade da sua alimentação?



Saiba mais sobre o coletivo de mulheres do Empório da Chaya



Produtos da Gente são alimentos frescos e processados produzidos localmente e de forma agroecológica por agricultoras e agricultores da cidade do Rio de Janeiro e sua região metropolitana.

Plantados e colhidos na época certa, sem passar por processos artificiais, têm uso reduzido de insumos e não utilizam venenos e agrotóxicos em sua produção. Conseqüentemente, possuem um maior valor nutricional do que os da agricultura convencional. Por meio da comunicação popular, a Campanha Produtos da Gente tem o objetivo de valorizar as famílias agricultoras e seus produtos, lutando por melhores condições de produção e de acesso aos alimentos saudáveis agroecológicos, principalmente ampliando o abastecimento alimentar das comunidades onde o acesso é mais difícil.

A campanha fortalece a agricultura urbana e a agroecologia nos territórios, promovendo oportunidades de geração de renda através da ampliação e consolidação dos circuitos locais de comercialização de alimentos saudáveis.

O fomento dessas ações fortalece relações diretas entre produção e consumo no contexto urbano, conferindo RESISTÊNCIA para as diferentes formas de ocupação das cidades com agriculturas e IDENTIDADE, para a produção local de comida saudável.

As iniciativas da agricultura na cidade ampliam o acesso a alimentos frescos, saudáveis e geram oportunidades de trabalho e renda.

As roças, quintais e hortas comunitárias ajudam a manter espaços de convivência social, fortalecem a organização política e o contato com a natureza, além de propiciar a reconstrução do território.

Pela valorização de hortas domésticas, quintais produtivos, feiras (da roça, orgânicas e agroecológicas), atuações em redes, ações locais e planejamento nos territórios. Aqui tem #produtosdamente.

Procure conhecer quem produz seu alimento! E aprenda ainda mais com as receitas que as agricultoras e agricultores gostam de nos ensinar. Conhecer e comprar direto do(a) agricultor(a) é fortalecer a agricultura familiar e a economia local.

O consumo dos produtos agroecológicos apoia a comida de verdade na cidade. Sua escolha faz a diferença!

Nas nossas páginas no Facebook e Instagram (@produtosdamente) estão reunidas informações sobre diversas iniciativas de Agricultura Urbana existentes nos territórios e comunidades da região metropolitana do Rio de Janeiro, como espaços de comercialização, mutirões, intercâmbios e oficinas de formação.

Para saber mais sobre as Plantas Alimentícias Tradicionais, acesse:

Peres, B. C. de A., Vidal, M. M. R., Gama, L. P., Pires, E. R., Reis, D. L., Silva, M. M., De Cnop, M. L., Pereira, A. F., & da Silva, T. T. C. (2021). Oficina culinária como estratégia de articulação entre os movimentos sociais e a comunidade acadêmica para a promoção da alimentação saudável e sustentável: Relato de experiência. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 12(2), 179-189.

<https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/11611/>

Ross-Ibarra, J., & Molina-Cruz, A. (2002). The ethnobotany of chaya (*Cnidoscolus aconitifolius*ssp. *aconitifolius* Breckon): A nutritious Maya vegetable. *Economic Botany*, 56(4), 350-365.

Jiménez-Aguilar, D. M., & Grusak, M. A. (2015). Evaluation of Minerals, phytochemical compounds and antioxidant activity of mexican, central american, and african green leafy vegetables. *Plant Food for Human Nutrition*, 70(4), 357-364.

Kuti, J.O., & Torres, E.S. (1996). Potenciais benefícios nutricionais e de saúde do espinafre. p. 516-520. In: Janick, J. (ed.), *Progresso em novas colheitas*. ASHS Press, Arlington, VA.

Souza, L.F., Caputo, L., Inchausti De Barros, I.B. et al.. *Pereskia aculeata* Muller (Cactaceae) Leaves: Chemical Composition and Biological Activities. *Int Jof Mol Sci* 2016; 17(9):1478.

Kinupp, V. F.; Lorenzi, H. (2014). *Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil. Guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas*. São Paulo: Plantarum.

### **Coordenação editorial**

Mariana Portilho

### **Pesquisa e elaboração**

Áurea Andréa, Mariana Portilho, Marianna Vidal, Marina Pellegrini e Thaís Reis.

### **Edição de texto**

Bruna Távora, Ingrid Pena, Marcio Mendonça, Marina Pellegrini e Mariana Portilho.

### **Revisão Editorial**

Gabriela Amorim

### **Projeto gráfico, capa e diagramação**

Thiago Moura e Rafael Coimbra

Agência DBM Rio

### **Imagens**

Gabriela Storino e Rudson Amorim

### **Realização**

Esse caderno foi realizado pela AS-PTA e o Empório da Chaya, por meio do projeto Agricultura Urbana e Arranjos em mercados locais na região metropolitana do Rio de Janeiro e conta com o apoio da Misereor.

Realização:



Apoio:







Acesse esse caderno  
no formato digital e  
tenha ele sempre contigo!

Apoio:

**MISEREOR**  
IHR HILFSWERK