

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA CULINÁRIA REGIONAL

Raquel de Andrade Cardoso Santiago
Estelamaris Tronco Monego
Jaqueline Nascimento de Assis
Márcio Fernando Cardoso Zago

Goiânia - 2012

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
NA CULINÁRIA REGIONAL

Raquel de Andrade Cardoso Santiago
Estelamaris Tronco Monego
Jaqueline Nascimento de Assis
Márcio Fernando Cardoso Zago

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
NA CULINÁRIA REGIONAL



IGE
1ª Edição
Goiânia - 2012



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
Prof. Edward Madureira Brasil
Reitor

Prof. Eriberto Francisco Bevilaqua Marin
Vice-Reitor

FACULDADE DE NUTRIÇÃO
Prof.^a Maria do Rosário Gondin Peixoto
Diretora

Prof.^a Ida Helena C. Francescantônio Menezes
Coordenadora

Alimentação saudável na culinária regional

Autores

Raquel de Andrade Cardoso Santiago (FANUT/UFG)
Estelamaris Tronco Monego (FANUT/UFG)
Jaqueline Nascimento de Assis
Márcio Fernando Cardoso Zago

Produção Visual

Marise Leão Marques Baiocchi

Apoio técnico na elaboração das receitas e na produção visual

Beatriz Assis Carvalho
Laís Teixeira de Bitencourt
Laila Rios Biancardini
Sílvia Aguiar Valim Monteiro Garcia
Aliny Alves da Silva
Fabiana de Sousa Paschoa
Raquel Troncoso Chaves Moreno
Barbarah Gregório de Araújo Souza

Financiamento

Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação
- FNDE/MEC

Programa de Extensão Universitária PROEXT 2009
- MEC/SESu/DIFES

Fotografias das receitas e capa

Edgard Soares
Itamar Sandoval

Edição, Produção e Catalogação

Índice Gestão Editorial - www.indiceeditora.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação

Maykell Guimarães

Impressão e acabamento

Ellite Gráfica

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Copyright © 2012 by: Raquel de Andrade Cardoso Santiago [et al...]

CIP - Brasil - Catalogação na Fonte

BIBLIOTECA PÚBLICA ESTADUAL PIO VARGAS

SAN — Santiago, Raquel de Andrade Cardoso Santiago.

ali Alimentação saudável na culinária regional / Raquel Andrade C. Santiago
[et al...]. – Goiânia, Índice Editora, 2012

130 p.

ISBN 978-85-63142-11-5

Impresso no Brasil

Índice para catálogo sistemático: 1. Alimentação saudável

CDU: 610

PREFACIANDO

Bariani Ortencio

barianiortencio@uol.com.br

O livro Alimentação Saudável na Culinária Regional, das professoras da Universidade Federal de Goiás, é um manual técnico de culinária, pois ensina a preparar e cozinhar os alimentos, com tabelas de pesos e medidas dos ingredientes, ditando os valores nutricionais nas receitas, com informações adequadas, porção por porção, métodos de cozimentos, e demais informações e classificações dos produtos. Cuida, ainda, da higiene para lidar com os alimentos, o modo próprio de utilizar as ervas e os condimentos. Registra, em maior quantidade, pratos outros com condimentos do cerrado, como pão de jatobá e de mandioca, bolo de jiló, chica-doida, creme e lasanha de piqui, inhoque de milho verde, canjicada de baru, suflê de guariroba, casadinho de mangaba... explorando, de um modo correto, os produtos do nosso cerrado, aqui do Centro-Oeste, que é 2/3 de todo o cerrado brasileiro.

Ensina que os alimentos são sempre manipulados e preparados a partir de uma técnica de cocção, apresentados sob uma forma específica e ingeridos em determinados horários e circunstâncias, porque os hábitos alimentares implicam o conhecimento da comida e das atitudes em relação a ela.

Bom e oportuno trabalho dedicado, principalmente, à escola, pois a escola é o canteiro adubado onde germinam todas as sementes, boas ou más, dependendo de quem as cuida. A alimentação escolar correta é mais do que necessária, porque a criança mal alimentada, subnutrida ou desnutrida, tem dificuldades na aprendizagem. E comer é sempre um prazer. Mastigar devagar para sentir o sabor de cada bocado. Oportuno, porque a alimentação é primordial. Todos os viventes nascem procurando as tetas da mãe. Também, conhece-se a educação de uma pessoa pelo modo dela comer, de se posicionar à mesa e no manejo dos talhares. Afirma-se que se conhece a civilização de um povo pelo que esse povo come, a base da sua alimentação. “Dize-me o que comes e te direi quem és” (Brillat-Savarin). E “Onde entra a boa alimentação, não entra o remédio”.

Afinal, cozinhar é *status*. Antigamente a cozinha era de obrigação somente das mulheres. Hoje cozinhar consta dos currículos até de homens importantes, porque a culinária é, inegavelmente, a 9ª Arte. O prato especial deve ser decorado com um bom visual. Quando fizemos a escolha do melhor cozinheiro-poeta, quem recebeu a láurea foi o professor Aldair da Silveira Aires, com uma travessa de galinhada artisticamente decorada.

O que caracteriza a boa cozinheira é o *toque*. E *toque* é único, é a marca registrada do profissional,



que já nasce com ele. Ninguém faz doce como as senhoras da Cidade de Goiás, sendo Cora Coralina o maior e melhor exemplo.

E para contratar uma ótima cozinheira não será necessário exigir que faça um prato especial, sofisticado, bastando três itens: um arroz soltinho, um ovo estrelado sem arrebentar e um bife macio, de carne de panela.

As culinárias, de um modo geral, são um somatório de diversas regiões e até de países. A cozinha goiana, por exemplo, é oriunda de três culturas distintas: a indígena (dos nativos da terra); a africana (dos escravos), e a européia, com a chegada das famílias portuguesas. As primeiras mulheres que cozinham em Goiás foram as índias goyazes, inclusive para os Bandeirantes que vieram

buscar o ouro superficial; depois, as negras, quando os escravos vieram para explorar a mineração do ouro de aluvião. As indígenas abandonaram as panelas dos brancos para dar lugar às escravas negras. Mais tarde cuidaram da cozinha, as mulheres portuguesas, utilizando e instruindo as negras. A alimentação indígena era constituída de carnes da caça, da pesca e de frutos, mandioca, milho, palmitos, como a guariroba e outros. O trivial do povo ainda é o arroz, feijão e carne, sendo mais a suína e frangos.

O emprego de condimentos do cerrado, como baru, cagaita, murici e demais, não são de uso comum, foi criado pelo surgimento dos festivais gastronômicos, primeiro em Pirenópolis e, atualmente, em quase todas as cidades goianas. A não ser em tais festivais, não se usam esses condimentos nas associações culinárias.

As receitas são criadas de acordo com os ingredientes das regiões, porque toda a matéria prima se encontra na natureza. De início houve as substituições da batata inglesa pela mandioca, pelo cará, pelo inhame, mangarito, e a taioba em lugar da couve, a serralha substituindo o almeirão. O nosso inhoque de mandioca, por exemplo, é bem mais saboroso do que o original de batatas.

Enfim, ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL NA CULINÁRIA REGIONAL traz, também, muito oportuno, um glossário para entendimento de certas palavras constantes no livro.



Jean-Baptiste Debret



onde entraram os Bandeirantes.

O advento de Goiânia modificou muito o panorama da alimentação, pelo influxo de imigrantes de outros Estados, que incrementaram a lavoura e a horta, dando mais fartura e condições ao povo. Os paulistas e mineiros trouxeram o costume de plantar verduras nos quintais. Hoje muitas famílias têm lá o seu cantinho verde na horta (horta aqui é quintal, também). Abriu-se o campo para os profissionais chacareiros, japoneses e portugueses. Criaram-se as feiras livres e edificaram-se vários mercados, que, até então, somente havia o da velha capital em todo o estado.

Em Goiás destacam-se alguns pratos, considerados típicos, que são motivo de orgulho do povo goiano e que conseguiram “saltar” o rio Paranaíba para chegarem ao Eixo Rio - São Paulo, como o empadão ou empada goiana, o arroz com piqui, o bolo de arroz, o biscoito e o pão de queijo, o peixe na telha, a pamonhada, a galinhada e os diversos modos de usar a guariroba e o piqui, todos pratos conhecidos e saboreados em muitos estados.

PS – Dizer empadão-goiano é redundância, pois empadão só existe em Goiás e deve ser patrimônio cultural da gastronomia.

Piqui e não *pequi*, pois em tupi-guarani, PY (PI) = casca e QUI = espinhos.

Observações necessárias:

Os índios não plantavam mangaba, murici e nem guariroba, que são plantas nativas.

Somente agora com os fabricantes de sorvetes e picolés do cerrado, é que estão formando lavouras da maioria das frutas do cerrado.

O peixe na telha é criação nossa e do professor Aldair da Silveira Aires.

Pamonhada: o folclorista Edson Carneiro comunicou ao mestre Luís da Câmara Cascudo que a pamonhada em Goiás não é apenas um prato culinário, mas, também, reunião social, resultando até casamentos.

O Dia do Cozinheiro foi criado por nós e a folclorista Regina Lacerda, a pedido de Cora Coralina, que dizia que festa boa é na casa dos outros e quem recebe os elogios são os que estão na frente, e não os responsáveis pelos sucessos, que estão lá atrás, na cozinha. O Dia do Cozinheiro é comemorado a 20 de agosto, aniversário da Cora Coralina e dentro da Semana do Folclore Brasileiro, de 16 a 22 de agosto.

Dizem que o goiano é um mineiro cansado e que Goiás é uma extensão de Minas, porque os usos e costumes são quase os mesmos, principalmente no *de-comer*. Isso porque o Norte de São Paulo, o Triângulo Mineiro e o Sul de Goiás formam o Corredor das Bandeiras, por

Todas as vidas

*Vive dentro de mim
a mulher cozinheira.*

Pimenta e cebola.

Quitute bem feito.

Panela de barro.

Taipa de lenha.

Cozinha antiga

toda pretinha.

Bem cacheada de picumã.

Pedra pontuda.

Cumbuco de coco.

Pisando alho-sal.

Cora Coralina¹

AGRADECIMENTOS

Produzir este livro foi uma tarefa árdua que contou com muitas e valiosas colaborações. Por esta razão, agradecemos:

À Lilian Mattos, pelo apoio na realização das oficinas;

A Ana Carolina Quireze Rosa, André Luiz Barros, Carlos Pinheiro, Clara de Carvalho, Flávia Custódia F. Silva, Geisa Juliana Gomes Marques, Gislane G. Marques, Maria Janaina Cavalcante Nunes, Mariana Policena Rosa, Maria da Graça Miranda, Maria Grossi Machado, Marlice Marques, Nágila Araújo de Carvalho, Nair Augusta de Araujo Almeida Gomes, Patrícia N. Rangel (*in memoriam*), Renata Guimarães Mendonça de Santana, Regina Maria de Moraes Borges, Rosana de Moraes Borges Marques e Suely Grilo da Pureza pela colaboração na seleção das receitas.



APRESENTAÇÃO

Marise Leão Marques Baiocchi

Desde minhas primeiras vindas a Goiás, fui atraída por sabores que só conheci aqui. Logo percebi o quanto a culinária goiana possuía características únicas, uma identidade própria que confesso algumas vezes me causou estranheza, como por exemplo, o pequi, que somente experimentei alguns anos depois da minha primeira visita. Aos poucos pude perceber seu caráter exótico e as muitas possibilidades de seus usos como ingrediente. O pequi, assim como outros frutos nativos do Cerrado, não tem dono, é de quem os colhe. Foi em Goiás que conheci o cajuzinho e o doce de pau de mamão, que pela primeira vez me lambuzei com manga colhida no pé, que comi pamonha e requeijão com açúcar na beira de um fogão de lenha, que dona Neném comandava como ninguém, pelo menos ninguém que eu houvesse conhecido. Os sabores da culinária goiana para mim, nascida e crescida em cidade grande, não possuem sabor de infância, mas sabor de descobertas felizes, proporcionadas que este estado que me acolheu.

Por esta e outras razões, participar deste projeto que me possibilitou um contato mais próximo com a diversidade de ingredientes nativos testados na produção deste livro foi muito gratifican-

te, uma aventura gastronômica que desejo que seja compartilhada com o leitor.

O projeto “Alimentos Regionais Brasileiros - Centro-Oeste”, do qual resultou este livro, nasceu da necessidade de promover ações que pudessem levar o conceito de sustentabilidade e alimentação saudável principalmente para a alimentação escolar. Para tanto, foram realizados encontros com profissionais ligados à área de alimentos: nutricionistas, chefs de cozinha, gastrônomos, cozinheiros(as), que em um trabalho conjunto apresentaram suas sugestões de preparos, utilizando ingredientes típicos da região. Após a elaboração e avaliação das preparações sugeridas, realizou-se o processo de seleção das mesmas, considerando tanto suas propriedades nutricionais e sensoriais, quanto a disponibilidade e custo de seus ingredientes.

O livro começa traçando um panorama das influências multiculturais na gastronomia brasileira e regional e como as mudanças nos hábitos alimentares, ocasionadas pela globalização, tornaram necessárias ações que possibilitem um resgate cultural culinário, com foco na sustentabilidade, qualidade nutricional e sensorial.



Em um segundo momento, o leitor poderá obter informações sobre a utilização de ervas e condimentos e como utilizá-los adequadamente, na busca por novos sabores; métodos de cocção e suas aplicações e práticas de higiene fundamentais para o preparo de alimentos saudáveis. O livro conta ainda com um pequeno glossário dos termos utilizados na culinária, tabela de medidas caseiras, listagem de ingredientes típicos e sugestões de substituição para outras regiões brasileiras.

A última parte do livro revela a aventura vivida por todos os participantes deste projeto, por meio das receitas selecionadas e apresentadas aqui no formato de ficha técnica, com seus respectivos valores nutricionais e fotos que facilitam a aplicação e escolha das mesmas.

Cozinhar não é um ato mecânico. Embora possa parecer rotineiro, é necessário estar presente de corpo e alma, ser seduzido pelas cores, aromas e frescor dos alimentos. A natureza fornece a matéria prima, cabendo a nós produzir, de forma criativa, alimentos saudáveis e saborosos, capazes de proporcionar satisfação e bem estar a quem os consomem, transformando o que poderia ser uma simples refeição, em uma prazerosa viagem.

O Pequi

...

*Tem uma polpa cheirosa.
Não quebre, nem com martelo,
Espinheira é perigosa,
Mas, no arroz, fica belo,
Meu Deus, que fruta gostosa!*

*Com carne de sol, então,
Dá “sustança” e dá calor!
Você fica em condição
Pros embates do amor!
Outra delícia, trem bão,
É fazer, dele, o licor!!*

...

Compadre Lemos
<http://www.compadrelimos.com/>

SUMÁRIO DE RECEITAS



38

BIFE ROLÊ COM
GUARIROBA E PEQUI



40

FRANGO AO MOLHO
DE MURICI



42

ENSOPADO DE
CARNE COM MAXIXE



58

NHOQUE DE
MILHO VERDE



60

PURÊ DE BANANA
DA TERRA



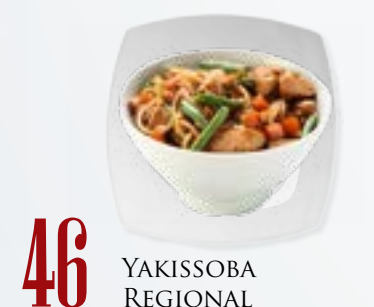
62

SUFLÊ DE
GUARIROBA



44

PURÊ DE KABUTIÁ
COM CARNE SECA



46

YAKISSOBA
REGIONAL



48

BOLO DE JILÓ



64

AMBROSIA DE
MARACUJÁ



66

BOLO CREMOSO
DE JABUTICABA



68

CANJICA COM BARU



70

CREME DE MANGA
COM SALADA DE FRUTAS



50

CHICA DOIDA



52

CREME DE PEQUI



54

FRIDADA DE BATATA



56

LASANHA DE PEQUI



72

CURAU DE
ABÓBORA



74

FLAN DE BURITI



76

GELEIA DE
MANGABA



78

MOUSSE DE CAJAZINHO
DO CERRADO

SUMÁRIO DE RECEITAS



80 PUDIM DE TANGERINA
COM GABIROBA



82 SORBET DE
MANGABA



84 TORTA DE MANGA



86 (RECHEIO) TORTA
DE JABUTICABA



102 MUFFINS DO
CERRADO



104 PALITOS DE PEQUI



106 PÃO DE JATOBÁ



108 PÃO DE MANDIOCA
COM REQUEIJÃO



88 BOLO DE ACEROLA



90 BOLO DE
CHOCOLATE,
CENOURA,
BETERRABA E BARU



92 BOLO DE JATOBÁ
COM FUBÁ DE
MILHO



110 ROCAMBOLE
DE GELÉIA DE
FRUTAS



112 ROSQUINHAS DE
JATOBÁ COM COCO



114 TORTA DE BANANA
DA MAMÃE



116 TORTILHAS
MEXICANAS



94 BOLO DE JENIAPPO
E PASSAS



96 BOLO DE MELANCIA



98 CASADINHO DE
MANGABA



100 IOGURTE DE
CAJAZINHO



118 GUACAMOLE



120 MOLHO
DE GOIABA



122 SALADA GOIANA

GLOSSÁRIO

Aferventar — Mergulhar determinados alimentos em água fervente para cozinhar previamente a outra receita ou para manter pouco cozidos.

Amassar — Técnica de apertar e dobrar a massa para deixá-la mais firme e macia. Em massas à base de trigo, estica o glúten dando mais elasticidade à mesma.

Banho-maria — Utilizado como auxiliar de cocção para alimentos delicados, que não devem ser submetidos diretamente ao calor. O alimento é colocado em um recipiente, que por sua vez será colocado em outro recipiente com água, submetido ao calor em chama ou forno. Também é utilizado para manter os alimentos aquecidos.

Branquear — Pré-cocção do alimento em água fervente por um curto período de tempo, seguida de resfriamento imediato em água gelada Utilizado no pré-preparo de certos alimentos ou na conservação (para congelamento ou preparo de conservas).

Caramelar — Processo de cozinhar o açúcar até ficar liquefeito e transformar-se em calda, cuja cor vai do dourado ao marrom escuro. O açúcar pode ser caramelado se polvilhado sobre o alimento para derreter ao forno. Este termo também se aplica a cebolas e alho-poró quando sauté em gordura.

Dourar — Cozinhar em muito pouco ou nenhum líquido para dar uma cor dourada aos alimentos, pode ser no forno ou chama; o mesmo que corar.

Escaldar — Mergulhar alimento, geralmente legumes ou frutas, em água fervente e depois em água gelada. Tem finalidade de interromper cozimento, soltar cascas, fixar cor. Pode reduzir a quantidade de sal em carnes curadas.

Fritar — Submeter o alimento à cocção em gordura aquecida.

Gratinar — Propicia um colorido à superfície do alimento já cozido. É utilizado algum produto pincelado ou espalhado na superfície do alimento já cozido que, ao ser aquecido rapidamente, adquire um colorido dourado (queijos, gema de ovo).

Guarnição — Preparo culinário, normalmente vegetal, cru ou cozido, com que se acompanha, se completa ou se ornamenta um prato.

Mousse — Iguaria doce ou salgada, de consistência cremosa e leve, feita basicamente de gelatina com ou sem claras batidas a qual se acrescenta um ingrediente básico. Servida fria.

Pincelar — Adicionar com pincel apropriado manteiga ou gema de ovo à superfície de pastelões ou pastéis.

Polvilhar — Espalhar sobre os alimentos, durante ou depois do preparo qualquer farinha, açúcar ou tempero.

Puré — Preparação resultante da maceração e condimentação de tubérculos, sementes, frutas, leguminosas, simples ou combinados.

Rechear — Introduzir em qualquer alimento um outro – o recheio- previamente preparado para esse fim.

Refogar — Passar o alimento e temperos na panela quente, com ou sem gordura para dourar a superfície no início do processo de cocção.

Regar — Despejar na superfície de um alimento gordura, molho, caldo ou tempero.

Remolho — Permanência do alimento por várias horas na água, para hidratar ou retirar o sal.

Revolver — Misturar ingredientes.

Salpicar — Espalhar tempero na superfície de um alimento.

Untar — Qualquer substância oleosa friccionada sobre alimento ou utensílio.

BOAS PRÁTICAS

As pessoas que de alguma forma têm contato com alimentos nas diversas fases da sua produção, podem contaminá-los, provocando doenças nos consumidores. Mesmo que não tenha nenhum sintoma, qualquer pessoa pode ser portadora de microrganismos potencialmente produtores de doenças. Os manipuladores de alimentos devem estar cientes de que a boa higiene é a regra de ouro mais importante para proteger a saúde dos consumidores. A higiene pode ser abordada a partir de quatro áreas: higiene pessoal, segurança das instalações, segurança dos equipamentos, ferramentas e superfícies de trabalho e segurança dos processos. No contexto deste livro, consideramos indispensável ressaltar algumas regras de higiene pessoal.

Higiene corporal



Higiene das Mãos



- ✓ Banho diário;
- ✓ Cabelos limpos e escovados (cobrir com touca ou rede);
- ✓ Homens sem barba ou bigode;
- ✓ Unhas curtas, limpas e sem esmalte (inclusive base);
- ✓ Dentes escovados o suficiente para um hálito perfeito;
- ✓ Sem perfumes ou maquiagem.

- ✓ Quando chegar ao trabalho;
- ✓ Depois de utilizar os sanitários;
- ✓ Depois de trocar o uniforme e tocar em sapatos;
- ✓ Depois de tossir, espirrar ou assoar o nariz;
- ✓ Depois de usar esfregões, panos e materiais de limpeza;
- ✓ Depois de fumar, recolher o lixo ou outros resíduos;
- ✓ Depois de tocar sacarias, caixas, garrafas e alimentos não higienizados ou crus;
- ✓ Depois de pegar em dinheiro;
- ✓ Depois de qualquer interrupção do serviço, especialmente entre alimentos crus e cozidos;
- ✓ Antes de manipular alimentos;
- ✓ Antes de iniciar um novo serviço;
- ✓ Antes de tocar em utensílios higienizados
- ✓ Antes de tocar em alimentos já preparados;
- ✓ Antes de tocar em alimentos higienizados;
- ✓ Antes e após o uso de luvas;
- ✓ Toda vez que mudar de atividades;
- ✓ E cada vez que as mãos estiverem sujas.

A CULINÁRIA GOIANA COMO PARCEIRA DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

“... o universo não é nada sem a vida, e tudo o que vive se alimenta”²

Desde as eras mais remotas, o Homem tem recorrido à comida para suprir seus instintos de sobrevivência. Com o tempo o ato de se alimentar deixou de ser uma necessidade puramente fisiológica e passou a fazer parte das diversas culturas, sociedades, grupos e raças. Porém, esta evolução trouxe junto uma importante particularidade: o exagero.

Neste contexto, a culinária evoluiu ao longo da história dos povos com a produção de alimentos cada vez mais integrados a cultura dos grupos sociais. Porém, neste processo, que se entrelaça com a modernidade, os fazeres e saberes de algumas cozinhas estão se perdendo por uma série de fatores históricos como a globalização, a modificação da estrutura familiar, a inserção da mulher no mercado de trabalho e o advento dos *fast foods*. De forma adicional, observa-se um afastamento dos indivíduos consumidores dos alimentos *in natura*, seja pela industrialização, seja pelo desenvolvimento de novas técnicas de preparo e conservação de alimentos, estratégias reconhecidamente parceiras do estilo de vida atual.

Contraopondo-se a isso, algumas mudanças sociais tem influenciado no consumo alimentar, buscando resgatar os valores dietéticos, com a valorização de hábitos alimentares mais saudáveis em substituição àqueles potencialmente prejudiciais a saúde. Este movimento trouxe uma valorização da alimentação, com maior interesse por alimentos locais e regionais, bem como pelo consumo de alimentos saudáveis.

Entende-se por alimentação adequada e saudável aquela que contempla os aspectos biológicos e sociais dos indivíduos, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer (sabor), pautando-se nos referenciais de gênero, etnia e cultura locais (MINISTÉRIO ..., 2011).

No Brasil, a valorização da diversidade cultural tem ocorrido ao longo do tempo, envolvendo não somente a história, música, literatura, como também a gastronomia. As peculiaridades das diferentes cozinhas regionais brasileiras têm ocorrido de forma gradativa, em um processo de quebra de preconceitos, de acesso a informações sobre matérias primas, inclusão

de novos alimentos e receitas, bem como de assimilação de um variado conjunto de influências do processo de globalização.

A culinária brasileira nasceu da tradição cultural e de crenças de povos de diferentes regiões. Antes da chegada dos europeus, os povos nativos consumiam principalmente farinhas, devido a simplicidade na elaboração e diversidade nas preparações. Posteriormente, assumiu uma grande diversidade pelo desenvolvimento das culinárias regionais, com destaque para a cozinha sertaneja, nordestina, caipira, tropeira, mineira, gaúcha, da fazenda, dentre outras.

A culinária goiana destaca-se pela riqueza dos ingredientes e diversidade de culturas. A base da culinária tradicional goiana ocorreu nos séculos XVIII e XIX, com a fusão dos hábitos alimentares dos índios que aqui viviam, dos bandeirantes mineiros, paulistas e portugueses, dos tropeiros e dos escravos que eram trazidos pelos bandeirantes.

Os índios tinham a sua alimentação baseada em grãos, frutas e hortaliças que plantavam e colhiam, como mandioca, abóbora, milho, manga, murici, além dos produtos de caça e pesca. Já a alimentação dos tropeiros e bandeirantes baseava-se em alimentos que podiam ser con-

servados durante um longo período de tempo, como farinhas, brotos, carnes salgadas e cachaca, além da caça, da pesca e da coleta de frutas típicas da região. A alimentação dos escravos era composta principalmente por angu de milho, toucinho, alguns produtos ocasionais de caça e pesca e a coleta de frutos.

As influências culturais misturadas ao exotismo dos alimentos típicos do Cerrado fez da culinária goiana uma das mais peculiares do país. Receitas de origem africana, européia e indígena foram adaptadas com ingredientes e técnicas de preparo regionais, fortemente influenciado pela culinária mineira. A utilização do pequi e da guariroba, considerados símbolos regionais, além do araticum, caju, baru, jatobá, cagaita, murici e buriti, que são espécies vegetais típicas do Cerrado goiano, se traduzem em receitas como o empadão goiano, arroz com pequi e a pamonha, além dos doces cristalizados, licores, geleias e sorvetes.

Neste contexto, gastronomia regional aliada aos preceitos da alimentação saudável representa estratégia primordial para o resgate da cultura através dos gostos, sensações e texturas, que aguçam os desejos e geram novas possibilidades de usos para os alimentos esquecidos ou pouco explorados do Cerrado brasileiro.



CONDIMENTOS NA CULINÁRIA SAUDÁVEL

“Vive dentro de mim a mulher cozinheira. Pimenta e cebola. Quitute bem feito. Panela de barro. Taipa de lenha. Cozinha antiga toda pretinha. Bem cacheada de picumã. Pedra pontuda. Cumbuco de coco. Pisando alho-sal”³

A urbanização e industrialização ocorridas desde o início do século XX nos países ocidentais simplificou o preparo dos alimentos, reduziu o uso de ervas, restringiu requintes e muito do artesanato culinário, promovendo uma despersonalização gradativa dos alimentos e relegando ao esquecimento o uso de condimentos.

Entretanto, em países com tradição culinária, o gosto pela comida artesanal e pelas ervas se manteve presente nos pratos que começaram a ser apreciados por meio de outras possibilidades de preparo. Movimentos gastronômicos ocorridos na Europa e Oriente renovaram preparações e enfatizaram o uso de alimentos frescos e condimentados com ervas, numa tentativa de nutrir, exercer função terapêutica e acima de tudo, manter a simplicidade, leveza, mistura de sabores e cores. Assim, o interesse pelas ervas e seus usos se tornou cada vez mais surpreendente, colaborando com uma alimentação de qualidade e alta praticidade.

Na culinária goiana, o maior legado vem da cultura indígena, por meio da pimenta (*Capsicum*),

que é adicionada às comidas de forma inteira ou fracionada, verdes ou maduras, nos pescados ou legumes, misturadas à farinha ou secas, com o objetivo de acentuar o sabor dos alimentos. Com a chegada de europeus e africanos, vieram outras ervas e especiarias, cultivadas em hortas e valorizadas em iguarias simples ou em preparações bastante sofisticadas.

Os condimentos, também chamados temperos, são substâncias que realçam o sabor natural de alimentos ou criam novos sabores em preparações. As ervas aromáticas e especiarias podem ser utilizadas para reduzir a quantidade do sal adicionado durante o preparo de alimentos, uma vez que o processo de fervura provoca a liberação de seus compostos aromáticos, acentuando o sabor dos alimentos.

Por sua diversidade, forma de aplicação e sabor, os condimentos possuem várias formas de apresentação. Alguns autores os classificam em aromatizantes, salinos, picantes, ácidos, ervas e especiarias.



UTILIZAÇÃO DE ERVAS E TEMPEROS NA CULINÁRIA

Especiaria	Apresentação	Sabor	Uso culinário
Alho	Bulbo fresco, desidratado	Aromático	Maioria dos alimentos refogados.
Alecrim	Fresco, seco	Picante, oleoso, aromático	Carnes suína, de frango e carneiro, pães e batatas.
Açafrão	Pó obtido do pistilo	Aroma suave, floral, sabor delicado acre-doce, ligeiramente amargo	Arroz, risoto, carnes, frango legumes e peixes.
Caïena / chili	Fresco, em pó	Apimentado, sabor intenso	Frutos do mar, culinária mexicana, caribenha e indiana.
Canela	Em pau, em pó	Doce, suave, aromática	Sobremesas, chocolates, bolos, pães, preparações com leite e arroz.
Cardamomo	Vagens, sementes, pó	Picante, ligeiramente azedo	Pastelaria, bolos, preparações com frutas.
Cebolinha	Fresca, em pó	Suave, gosto de cebola	Peixes, ovos, queijos, saladas, sopas cremosas e batatas.
Cheiro verde	Fresco, em pó	Mistura de salsa e cebolinha	Peixes, ovos, queijos, saladas, sopas cremosas e batatas.
Coentro	Folhas frescas	Intensamente aromático, sabor forte	Pratos orientais, salada, pescados.
Coentro	Grãos	Perfumado, cítrico	Pescados, pastelaria, pães e cremes.
Cominho	Sementes, pó	Picante, suave, terroso	Carnes suína e aves, queijos, grãos.
Cravo da Índia	Flores, pó	Doce, forte	Embutidos, carne suína, hortaliças adocicadas, frutas e conservas.
Endro	Sementes, folhas	Fresco e picante	Salmão, vitela, batata, queijos frescos e suaves.
Erva doce	Sementes, folhas	Semelhante ao anis	Carne suína e pescados, frutos do mar, ovos, tortas, bolos, pães, biscoitos.
Estragão	Folhas frescas ou secas	Aromático e refrescante	Frango, ovos e tomate.
Gengibre	Rizoma	Picante, apimentado	Culinária oriental, aves, legumes, biscoitos e bolos.
Hortelã	Folhas frescas ou secas	Forte, doce e adstringente	Pepino, batatas, ervilha, queijos, iogurte.
Louro	Folhas frescas ou secas	Aromático, picante	Sopas, caldos e cozidos, molhos.

Manjeriço	Folhas frescas ou secas	Adocicado, suave, levemente apimentado, aromático	Carnes de peixe e aves, frutos do mar, folhas verdes, molhos para massas.
Mostarda	Grãos, pó	Picante, forte	Carnes, legumes, caldos e molhos.
Noz moscada	Inteira, pó	Doce, perfumada	Massas, batatas, molhos, bolos e biscoitos.
Orégano	Folhas frescas ou secas	Doce, aromático, picante	Carnes, molhos à base de tomate, queijos, óleos e marinadas.
Páprica	Pó	Picante, doce ou apimentada	Carnes, ovos e legumes.
Pimenta da Jamaica	Grãos, pó	Semelhante a cravo e canela	Carnes, frutas, pães e tortas.
Pimenta do reino	Grãos, pó	Picante, suave, apimentada	Maioria dos pratos salgados.
Pimenta de cheiro	Fresca	aromática	Maioria dos pratos salgados.
Pimenta malagueta	Fresca, em conserva	Picante, ardida	Carnes, molhos.
Salsa	Folhas frescas ou secas	Fresca, sabor suave	Ovos, peixes, sopas, pão e batatas.
Sálvia	Folhas frescas ou secas	Aromática, levemente amarga	Carnes, grãos, queijos e massas.
Tomilho	Folhas frescas ou secas	Intensamente aromático	Aves, carnes, batatas.

Os condimentos também são indicados para preparação de marinadas e fundos. As marinadas são preparações líquidas ou pastosas que podem incluir óleos, componentes ácidos e aromáticos, que permanecem em contato com alguns alimentos, geralmente carnes, por um determinado tempo. Marinadas líquidas podem mudar não só o sabor, como a textura do alimento. Geralmente incluem alecrim, alho, cebola, coentro, vinagre, limão, pimentas, pimentão, cravo, canela, ervas secas e frescas, sucos de frutas como abacaxi, laranja, vinho, vinagre, azeite, dentre outros.

Os fundos são preparações líquidas, aromáticas, sem adição de sal, resultantes da cocção de partes

de aves, pescados, carnes vermelhas ou hortaliças. O ingrediente mais comum na preparação dos fundos são as aparas e ossos adicionados de condimentos e cozidos em água ou vinho. Quando prontos, servem de base para preparações como sopas e molhos, podendo ainda ser utilizados para substituir os temperos prontos, ricos em sódio. Os fundos podem ser claros ou escuros, dependendo dos ingredientes utilizados no seu preparo (receitas nas pág. 125 e 126).

Por todas estas razões, o uso de condimentos pode ser considerado uma ferramenta importante na obtenção de uma alimentação saudável, uma vez que seu uso pode reduzir significativamente a quantidade de sal, açúcar e gordura adicionados.

MÉTODOS DE COCÇÃO

O conhecimento dos métodos de cocção e a escolha adequada dos ingredientes são fundamentais para a preparação de uma alimento de forma saborosa e saudável. A aplicação de diferentes técnicas produz resultados variados, dependendo do equipamento utilizado, o tempo destinado ao cozimento e as temperaturas utilizadas. O cozimento dos alimentos deve permitir a modificação da textura, sabores e cores, com a formação de novos aromas, bem como propiciar a possibilidade de um consumo prazeroso e facilidade na digestão.

Os alimentos podem ser preparados em água, ar, gordura ou por uma mistura destes métodos, cuja denominação correta é calor úmido, seco ou combinado.

Quando preparados em calor seco podem ser usados o ar ou a gordura. Em alimentos preparados no forno é usado apenas ar seco, não se acrescentando nenhum tipo de líquido no processo. São utilizados alimentos frescos previamente branqueados, carnes, preferencialmente de cortes macios e produtos de panificação. Dado as características deste método, é considerado saudável uma vez que não há gordura adicionada e o uso de sal pode ser reduzido, uma vez que ocorre a desidratação do alimento neste tipo de processo. São métodos de cocção em calor seco: assar em forno ou churrasqueira, grelhar ou chapear.

Outros tipos de aplicação de calor seco são o saltear, fritar com pouca gordura ou por imersão. Neste caso a adição do líquido (gordura) se baseia no aumento da condução de calor e não como elemento umedecedor.

Diferentemente do calor seco, a cocção em calor úmido prevê a adição de água, vapor ou outros líquidos que possam promover o abrandamento das fibras dos alimentos. Para o cozimento em água, quanto menor a quantidade adicionada, menor será a perda de substâncias solúveis. Em situações em que se faz necessário a adição de maior quantidade de água, deve-se reaproveitar a mesma para o preparo de caldos e molhos. Outro interferente é a forma de apresentação para a cocção, uma vez que alimentos inteiros retêm componentes de sabor e aroma, além de uma maior quantidade de substâncias solúveis, incluindo nutrientes.

Algumas formas de cocção empregam os dois métodos (úmido + seco), buscando concentrar e dissolver substâncias do alimento, conforme o resultado desejado. Sua ação faz com que os compostos de sabor e aroma se concentrem primeiramente no interior do alimento, seguido de uma adição de líquido que permita formar molho de sabor peculiar. Geralmente a cocção por calor misto é realizada em duas etapas: a aplicação de calor seco para criar uma crosta



no alimento, o que impede a perda de líquidos mantendo a suculência, sabores e aromas. Logo em seguida é adicionado um líquido aromatizado ou não, para finalizar a cocção do produto. Fazem parte desse grupo: brasear, estufar, guisar, refogar e ensopar.

Vale ressaltar que apesar da diversidade na aplicação dos métodos, o uso do calor seco pode ser confundido com o do calor misto, uma vez que a

presença da umidade natural auxilia no processo de cocção, pela formação de vapor. Também é indicada a opção por métodos de cocção que usem baixas temperaturas combinado com pouca ou nenhuma adição de óleo, por serem as escolhas mais saudáveis.

Além destes métodos, são considerados auxiliares na cocção dos alimentos: branquear, gratinar e banho-maria.

	Métodos	Temperatura	Características
Líquido	Escalfar (pocher)	entre 65 e 85°C	Os meios utilizados são fundos claros, água e sal ou leite
	Fervura branda	até 95°C	Método lento com líquido suficiente apenas para cobrir o alimento
	Fervura	de 100°C	Pode utilizar água inicialmente fria ou líquido fervente com ou sem tampa
Vapor	Sem pressão	variável	Alimentos cozidos no vapor do líquido em ebulição
	Com pressão	variável	De panelas específicas como a de pressão ou autoclaves
	Em papilote	variável	Utiliza alimento embalado em envelopes ou trouxinhas de papel ou alumínio para cocção junto aos condimentos em forno quente



REGRAS DE OURO NA COZINHA

O mundo da cozinha tem seus segredos e perigos. Para evitar imprevistos, é importante atentar-se para as medidas de organização e segurança, que junto com as boas práticas de manipulação, configuram o planejamento adequado de uma preparação culinária.

MONTE SEU CARDÁPIO

- ✓ Faça uma lista de compras.
- ✓ Escolha alimentos da época e da sua região.
- ✓ Compare preços.
- ✓ Varie os pratos - não prepare sempre a mesma coisa.
- ✓ Fique atento a qualidade do ingredientes.
- ✓ Verifique se estão disponíveis todos os utensílios necessários para o preparo.

PREPARE SUA RECEITA

- ✓ Varie os sabores, as cores, as texturas e os métodos de cocção.
- ✓ Misture sabores.
- ✓ Leia a receita atentamente antes de começar.
- ✓ Verifique o rendimento da receita e adeque às suas necessidades, dividindo ou multiplicando a quantidade de ingredientes.
- ✓ Antes de começar a receita separe todos os ingredientes.





DICAS DE SEGURANÇA

- ✓ Use a faca, o ralador, o abridor de latas, o espremedor de limão e outros utensílios cortantes e perfurantes com atenção.
- ✓ Escolha os utensílios de vidro refratário ou plástico (indicado para este uso) para serem usados no microondas.
- ✓ Use luvas térmicas para pegar utensílios quentes.
- ✓ Para apoiar objetos quentes na área de trabalho, use sempre um suporte ou descanso de panelas.
- ✓ Mantenha os cabos das panelas voltados para o centro do fogão
- ✓ Ao destampar uma panela quente, cuidado com o vapor
- ✓ Seja cuidadoso com líquidos muito quentes ou frios
- ✓ Se estiver mexendo um alimento no fogão, segure o cabo para firmar a panela.
- ✓ não coloque água ou gordura fria em uma panela quente
- ✓ enxugue líquidos derramados no chão ou bancada.
- ✓ mantenha aparelhos elétricos longe da água e de mãos molhadas.
- ✓ Use a faca apropriadamente: uma faca afiada é uma faca segura, nunca tente segurar uma faca que esteja caindo, mantenha as facas visíveis, isto é, nunca sob um pano de prato ou em uma pia cheia.
- ✓ Nunca aponte utensílios pontiagudos (faca ou garfo) em direção a outras pessoas. CUIDADO!!!

CONFIE EM VOCÊ

Cozinhar é uma arte: tente criar coisas novas. Não se preocupe se a preparação não sair como você esperava. Na maior parte das vezes o prato ficará maravilhoso. Se isso não acontecer, você terá aprendido uma lição valiosa para as próximas vezes.



INGREDIENTES TÍPICOS (E SUBSTITUTOS REGIONAIS)

A alimentação humana é rica em tradição e o modelo alimentar de um povo faz parte de seu patrimônio cultural. No Brasil e em todos os outros países, as práticas alimentares variam segundo as regiões geográficas, distinguindo-as entre si.

Optar por alimentos regionais se traduz em impacto na redução dos custos, na valorização cultural e na obtenção de uma alimentação saudável. Por esta razão, este livro apresenta receitas cujos ingredientes são tipicamente do Cerrado, sendo possível sua substituição por outros ingredientes típicos de outras regiões do país. Para esta adequação priorizou-se características como textura, consistência, umidade, acidez e valor nutricional como prioritárias na indicação dos substitutos regionais.

O Brasil possui uma das maiores variedades de frutos, tubérculos, verduras e leguminosas do mundo, sendo inúmeras as possibilidades de substituição. Neste livro uma parte das receitas têm frutos como ingrediente principal: banana da terra, maracujá, manga, tangerina (bergamota), acerola, melancia, bem como os sucos de frutas utilizados nas receitas, podem ser substituídos por frutos e sucos típicos de cada região brasileira. Abóboras, jiló, milho, palmitos e tu-

bérculos (batatas, cará, inhame, mandioca, entre outros) são alimentos característicos de praticamente todo o território nacional e são encontrados com facilidade. Por esta razão, receitas com estes ingredientes podem ser modificadas, desde que respeitadas a funcionalidade, a textura, a cor e o sabor desses ingredientes, de modo a não comprometer o resultado final do prato. Optar por outros alimentos do mesmo grupo alimentar é sempre uma boa escolha!

Alguns frutos do Cerrado brasileiro têm características únicas: pequi, jenipapo, jatobá, mangaba, murici, gabirola, baru, cajazinho e buriti, são alguns exemplos. Pratos que incluem estes ingredientes precisam ser avaliados quanto à substituição dos mesmos! É importante ressaltar que, provavelmente nenhum outro fruto, verdura ou leguminosa poderá substituir algumas características sensoriais próprias de cada alimento. Já a substituição da castanha do baru poderá ser feita de diferentes maneiras, haja vista a grande variedade de castanhas e sementes comestíveis existentes em todo o território nacional: castanha-do-pará, castanha de caju, gergelim, amendoim e pinhão, por exemplo.

É importante reconhecer que os hábitos existentes em cada cultura, dentre eles o hábito ali-



mentar, determinam a singularidade dos indivíduos que a ela pertencem. Cada região brasileira possui suas particularidades, razão pela qual a substituição de ingredientes típicos em cada re-

ceita deve valorizar a cultura regional aliada à qualidade do produto final. Tudo isso visando, em última instância, o sabor da preparação, o prazer ao paladar e a saúde do comensal.

CARACTERÍSTICAS E UTILIZAÇÃO DE ALGUNS FRUTOS, POR REGIÃO DO BRASIL

CENTRO-OESTE	Característica	Utilização
Abacaxi - <i>ananás, ananai, ananás-de-raposa.</i>	Fruto ácido, fibroso, suculento, coloração esbranquiçada.	<i>In natura</i> , sucos, iogurtes, cremes, sobremesas, carnes, geleias, compotas, sorvetes.
Araticum - <i>arixicum, ariticum, articum, marolo, bruto, cabeça-de-negro, pinha-do-cerrado, psmada.</i>	Fruto doce, aromático, polpa branca envolvendo a semente.	<i>In natura</i> , doces, geleias, iogurtes, sorvetes, sobremesas.
Baru - <i>barujó, cumaru, cumbaru, castanha-de-ferro, coco-feijão, cumarurana, cumbaru, emburena-brava, feijão-coco, pau-cumaru, meriparájé.</i>	Fruto de casca fina em cujo interior se encontra amêndoa dura e comestível.	<i>In natura</i> , doces, sobremesas, pratos salgados, saladas, quitandas.
Cagaita - <i>Cagaiteira.</i>	Fruto globoso e achatado, de coloração amarelo-pálido com polpa de coloração creme e sabor acidulado.	<i>In natura</i> , doces em compota, sorvetes, pavês, sobremesas, cremes, licores.
Guabiroba - <i>gabiropa, guavira.</i>	Fruto subgloboso, glandular, de polpa suculenta e verde.	<i>In natura</i> , geleia, pudins, pavês, sucos.
Guero - <i>gueiroba, palmito amargoso, catolé, coco babão, paty amargoso, coco amargoso, coco guariroba, gariroba, coco catolé.</i>	Fruto de coloração amarelo-esverdeada com amêndoa no interior. O palmito também é muito consumido, sendo caracterizados pelo sabor amargo.	Da polpa extraída faz-se vitaminas, sorvetes e refrescos. As amêndoas podem ser utilizadas em sobremesas, pratos salgados e doces. O refogado do palmito serve de base para vários pratos, como tortas salgadas, pastéis e empadões.



Guapeva	Fruto de forma ovóide, coloração alaranjada ou esverdeada, com polpa esbranquiçada.	Doces, bebidas, geleias.
Jaboticaba - <i>jaboticaba, jaboticaba-murta, paulista.</i>	Fruta silvestre de cor roxa escura ou negra, polpa branca, suculenta e doce.	<i>In natura</i> , bolos, doces, geleias, sobremesas, caldas, licores, vinhos.
Jatobá - <i>jatobeiro, jataí-do-campo, jataí-de-piauí, jatobá-capão, jatobé-de-caatinga, jatobá-do-cerrado, jatobé-da-serra, jatobá-de-casca-fina, jatobeira, jitaé, jutaí, jutaicica.</i>	Frutos de cor escura e casca rígida. A farinha amarelada da parte interna tem odor característico do fruto, doce.	<i>In natura</i> , bolos, pães, mingaus, quitandas, sobremesas.
Jenipapo - <i>jenipapo-manso, jenipaba, jenipá.</i>	Frutos doces, polpa amarelada, odor característico.	Sucos, licores, doces.
Lobeira - <i>berinjela do cerrado.</i>	Fruto redondo, duro, de coloração verde mesmo quando maduro.	Doces, geleias.
Macaúba - <i>Bocaiúva, bacaiuweira, bacaiúva, bocaiuva, coco-babão, coco-baboso, coco-de-catarro, coco-de-espinha, coco-xodó, imbocaia, macaiba, macaibeira, macaiá, macajá, macajuba, macaiúba, macaiúva, macauweira, macujá, macujazeiro, marcová e mucajá.</i>	Fruto de cor amarelo-esverdeado, polpa varia de cor amarelo-alaranjada a amarelo esverdeada, adocicada e mucilaginosa. No interior do fruto possui uma amêndoa que pode ser consumida semelhante ao coco seco.	A polpa fresca é consumida ao natural ou usada em batidas, doces, sorvetes, cremes, bolos, geléias. A farinha é utilizada em bolos, mingaus, vitaminas e sorvetes.
Mama-cadela - <i>mamica-de-cadela, boloteiro, faveira, pão-de-arara, algodão-doce, algodãozinho, amoreira do mato, conduri, conoru, inhare, ipê-do-sertão, irerê, mama-cachorra, mama-de-cachorro, mururerana.</i>	Frutos pequenos e arredondados e, quando maduros, apresentam cor vermelha, suculento, adocicado, polpa pegajosa.	Doces em compota, geleias, sobremesas, sorvetes.
Murici - <i>douradinha-falsa, mirici, muricizinho, orelha-de-burro, orelha-de-veado, semaneira, murici-da-mata.</i>	Os frutos possuem coloração amarela, sabor agridoce.	<i>In natura</i> , licores, doces, sucos, refrescos, geleias, sobremesas, pudins, pavês.
Pequi - <i>pequiá-bravo, piqui, piquiá, piqui-do-cerrado.</i>	Fruto de casca grossa e verde, caroço interno amarelo, aromático, de sabor único e intenso.	Arroz, feijão, galinha, batidas, licores, doces, sorvetes.
Xixá - <i>amendoim-da-mata, arachachá, castanha-de-macaco, castanheiro-do-mato, chichá-do-cerrado, chichá-do-norte, mendubiguaçu, pau-rei, pé-de-anta.</i>	Os frutos são encobertos por folhas grandes, aveludadas e de cor vermelha. Apresentam um formato arredondado, de cor enegrecida quando maduros.	As sementes podem ser consumidas cruas, cozidas ou torradas.



NORDESTE	Característica	Utilização
Batata-doce - batata-abóbora, batata-jerimum, batata-cenoura.	Coloração variando entre branca e roxa, suave.	Bolos, purês, doces, cremes.
Cacau	Polpa mucilaginosa, branca ou rósea, alta viscosidade, pastosa.	Doces, geleias, licores, molhos, chocolate, sucos
Cajá - taperebá, acajá, cajá-mirim, cajá-pequeno.	Polpa succulenta, aromática, sabor agridoce e levemente ácida.	<i>In natura</i> , sucos, sorvetes, licores, batidas, musses.
Caju - anacardo, acaju, acajuíba, caju-manso.	Polpa fibrosa, ácida, muitas vezes doce e adstringente.	<i>In natura</i> , doces, sucos, geleias, compotas, caldas, pratos salgados (carne do caju). A castanha de caju pode ser utilizada em pratos doces e salgados.
Carambola - caramboleira, caramboleiro, camerunga.	Polpa aquosa, de sabor agridoce, ácido, coloração amarelada.	<i>In natura</i> , sucos, sorvetes, vinhos, doces, licores, sobremesas, batidas.
Cará - cará-comum, cará-inhame.	Polpa fibrosa, branca ou amarelada, suave.	Purês, carnes, cozidos, refogados.
Ciriguela	Polpa succulenta, de sabor suave e doce, às vezes levemente ácida, coloração amarela.	<i>In natura</i> , sucos, doces e sorvetes.
Gergelim - gingelim, sésamo	Sementes oleaginosas, pequenas, amarelas, alvas ou pretas, arredondadas.	<i>In natura</i> ou assada, doces e pratos salgados.
Graviola - araticum-de-comer, araticum manso.	Polpa branca de sabor agridoce, delicada, macia, fibrosa, aromática e ligeiramente ácida.	<i>In natura</i> , doces, sucos, cremes e sorvetes.
Inhame - inhame-taiá, quicaré, coiô-rosa.	Polpa branca de consistência muito firme. Após cozido adquire tom levemente azulado e torna-se macio.	Purês, sopas, suflês, tortas, cozidos, carne de panela.
Jerimum - Abóbora.	Polpa alaranjada intensa, adocicada.	Purês, sopas, cremes, mingaus, doces, cru em salada. Folhas e talos verdes e brotos terminais podem ser consumidos refogados. As sementes são consumidas cruas depois de secas ou torradas.



Jurubeba - jubeba, jupeba, jurubeba-branca, jurubebinha, juruna, juvena, purupeba.	Polpa esverdeada, sabor amargo.	Cozidos como arroz, conservas e bebidas regionais.
Mandioca - aipim, macaxeira, maniva.	Polpa branca, suave, fibrosa.	Bolos, purês, polvilhos, quitandas, cozidos, refogados, massas, salgados.
Palma - palma grande, palma comum.	Cactácea com sabor intermediário entre o maxixe e o quiabo.	Ensopados de carne, refogados, omeletes, suflês, saladas cruas, doces.
Pitomba - olho-de-boi, carayá-vola.	A fina película que reveste o caroço é de sabor agridoce.	Muito consumida <i>in natura</i> .
Sapoti	Polpa carnosa, succulenta, amarelada, sabor adocicado, sem acidez.	<i>In natura</i> , xaropes, geleias, conservas, doces, sucos.
Tamarindo	Polpa macia e escura, possui sabor doce, porém muito ácida.	<i>In natura</i> , sucos, balas, doces.
Umbú - imbu, ambú.	Polpa adocicada e muito ácida.	<i>In natura</i> , sucos cremosos, doces, geleias.

SUL	Característica	Utilização
Broto de bambu - taboca, taquara, bambu-de-espinho, takecoko.	Sabor semelhante ao palmito, substituindo-o em diversas receitas.	Refogados, com carnes, saladas, sopas, suflês, conservas, recheios de tortas e pastéis.
Feijoa - feijoeira, goiaba-domato, goiaba-serrana, goiaba-abacaxi.	Polpa amarela, sabor semelhante ao araçá, espessa, aquosa, aromática.	<i>In natura</i> , doces, geleias. As pétalas da flor também são comestíveis e possuem um agradável suco adocicado.
Parreira	Sabor semelhante ao da couve.	Refogados, carnes, sopas, suflês e tradicionais charutos árabes
Pêra	A polpa depende da variedade podendo ser dura, macia ou granulosa, doce, de cor amarela, verde ou vermelha.	<i>In natura</i> , geleias, compotas, sorvetes, doces, sobremesas.
Uva	Crescem em cachos de 15 a 300 frutos, e podem ser vermelhas, pretas, azul-escuras, amarelas, verdes, laranjas e rosas.	<i>In natura</i> , como geleias, sucos, sorvetes e refrigerantes.
Pinhão - pinheiro-do-paraná.	Fruto de casca lisa e cor castanha. A polpa é a parte comestível, dura.	Cozido na água ou brasa, sobremesas, carnes de panela, farofas.



SUDESTE	Característica	Utilização
Amora-preta - <i>amora-vermelha, moranguinho, amora-brava, amora-silvestre, amora-do-campo.</i>	Polpa roxo-escuro, doce, levemente ácida.	<i>In natura</i> , sucos, tortas, geleias, doces em compota e em calda.
Brejaúva - <i>coco-brejáuva, airi, brejaúba.</i>	Fruto ovóide de pêlos rígidos, com semente de coloração vermelha.	A castanha pode ser consumida <i>in natura</i> , doces, pratos salgados. A polpa do fruto verde pode ser utilizada na produção de bebidas.
Jaca	Polpa aromática, cremosa, viscosa, doce.	<i>In natura</i> , doces, polpas, refrescos, sucos, licores, bolos. As sementes podem ser consumidas assadas e, quando moídas, produzem farinha utilizada no preparo de biscoitos e doces.
Jambolão - <i>jamelão, jalão, João-bolão, manjelão, azeitona-preta, baga-de-freira, brinco-de-viúva ou guapê.</i>	Fruto é de cor escura, variando entre o roxo e o negro, de forma ovóide, possui uma única semente e mede de 2 a 3 cm de comprimento. A polpa carnosa possui sabor pouco adstringente e agradável ao paladar.	<i>In natura</i> , doces, tortas.
Manga	Polpa carnosa e suculenta de coloração amarela ou amarelo-alaranjada, fibrosa em algumas variedades. Semente achatada de tamanho variável.	<i>In natura</i> , no preparo de cremes, sucos, doces.
Pitanga - <i>pitanga-vermelha, cerejeira-brasileira.</i>	Polpa vermelha, rubro, roxa e, às vezes, quase preta, adocicada, levemente ácida, aromática.	<i>In natura</i> , sucos, geleias, refrescos, doces, licores, conhaques.
Sapucaia - <i>castanha-sapucaia; cumbuca-de-macaco.</i>	Fruto arredondado de casca rígida e espessa, coloração castanha. Quando maduro libera castanhas comestíveis e saborosas.	<i>In natura</i> , doces, confeitos e pratos salgados.



NORTE	Característica	Utilização
Abiu - <i>abieiro, abi (agulha), abiiba, abio, abiu-grande, abiurana, caimito, caimito abiurana, guta, cauje, temare, caimo, madura verde.</i>	Polpa de sabor doce, suave, mucilagínosa.	<i>In natura</i> ou processada como geleia.
Açaí - <i>piná, uaçaí, açaí-do-pará, juçara.</i>	Polpa de sabor não adocicado e não azedo, coloração violácea.	Sucos, vinhos, licores, doces, sorvetes e geleias.
Araçá - <i>araçá-paulista, araçá-verdadeiro</i>	Polpa de sabor agridoce ou azedinha, aromática, mucilagínosa	<i>In natura</i> , doces de pasta e de corte (marmeladas)
Bacaba - <i>bacabaí, bacaba-açu, coco-bacaba</i>	Polpa mucilagínosa comestível, branco-amarelada, oleagínosa, adocicada	Bebidas, 'vinho' de bacaba
Bacuri - <i>bacuripari.</i>	Polpa doce às vezes bastante ácida, branca, mucilagínosa.	Doces, compotas, mousses.
Buriti - <i>miriti, carandá-guaçú, carandaí-guaçu muriti, palmeira-buriti, palmeira-dos-brejos, mariti, bariti, meriti.</i>	Polpa dura, marcadamente amarela, oleagínosa.	Sorvetes, cremes, geleias, licores, vitaminas, doces.
Camu-camu - <i>caçari, araçá d'água.</i>	Polpa aquosa, ácida, aromática	Licores.
Castanha do Brasil - <i>castanha do Pará, ouriço, amêndoa-da-América, castanha maranhense.</i>	Fruto de casca dura e rugosa com amêndoas ricas em proteínas e gorduras, aromático	<i>In natura</i> ou assada, doces e pratos salgados.
Caruru - <i>breto, breto-vermelho, breto-de-chifre, breto-de-espinho, caruru-bravo, caruru-roxo, crista-de-galo, caruru-demancha, caruru-de-porco, caruru-de-espinho, caruru-verde, caruru-do-pequeno, caruru-de-cuia, chorão.</i>	Planta pequena, ereta, de folhas escuras e pouco ramificadas.	Utiliza-se nos mesmos pratos que o espinafre.
Cupuaçu	Polpa ácida e fibrosa, com coloração amarelo-clara e com um agradável e pronunciado aroma.	Sucos, sorvetes, geleias, compotas, iogurtes, doces, recheios de bombons, bolos, dentre outros. As sementes são utilizadas na fabricação de chocolates
Ingá - <i>ingá-cipó, ingá-xixi, ingá-xixica, ingá-mirim, ingáí.</i>	Polpa fibrosa, branca, macia e adocicada.	<i>In natura.</i>
Jambo - <i>jambo roxo, jambo amarelo, jambo cheiroso, jambo comum, jambo-da-Índia, jambo moreno.</i>	Polpa perfumada, branca, de sabor doce e consistência esponjosa.	<i>In natura</i> , doces, geleias, sucos.
Maxixe peruano - <i>boga-boga, caya, cayo, taiuá-de-comer.</i>	Frutos de sabor levemente amargo, semelhante ao da berinjela e jiló.	Podem ser preparados em cozidos, ensopados à base de carnes e aves, quando verdes podem ser consumidos crus em saladas.



MACKTUB!

O USO CONSAGRA A PALAVRA

Bariani Ortencio

barianiortencio@uol.com.br

Nem sempre as palavras tidas como certas, são realmente certas. Todas as coisas postas no mundo têm os seus próprios nomes. Porém, muitas delas, pelo uso constante na língua do povo mudam, adquirindo até outros sentidos. Ficam consagradas e permanecem no vocabulário, mesmo erradas. Mentiras continuamente repetidas viram verdades.

Vamos ver, por exemplo, o que acontece nas feiras:

A patroa chama a secretária-doméstica: “Sebastiana, pega a sacola e o carrinho e vamos à feira comprar ‘verduras’”.

Acontece que, além das verduras, propriamente ditas, elas trazem cenoura, rabanete, vagem, abobrinha, chuchu, jiló, quiabo, tomate, batata, cebola, alho, frutas, mandioca...

Sabe-se que “verduras” são apenas as hortali-

ças, folhas, como a alface, a couve, o almeirão, o agrião, a rúcula, a mostarda, o espinafre... O repolho é uma couve global, tanto é que as folhas do caule podem ser refogadas como couve.

Aqui em Goiás o quintal é comumente chamado de horta. E há sempre, no “quintal”, uma horta-de-couve, que é a horta comum, onde se planta de um-tudo, e não somente couve.

Os vegetais: cenoura, rabanete, nabo, batata... não são verduras e nem legumes, são tubérculos, resultado do engrossamento do caule subterrâneo, excrescência terminal carnosa com acúmulo de reservas nutritivas.

No mesmo caso das “verduras”, usa-se também ir à feira comprar “legumes”, que são apenas as vagens de feijão, de ervilha, de soja e mangalona, aquela vagem silvestre, larga e de bordas

debruadas. Também o ingá e o jatobá são da família das leguminosas.

Pelo desconhecimento ou apoiados no “o uso consagra as palavras”, vem os “crimes” das receitas, tais como: arroz-com-legumes, frango-com-legumes, refogado-de-legumes..., constando cenoura, abobrinha, jiló, quiabo, tomate e até carnes, mas legume, mesmo, nem uma vagenzinha.

Abobrinha, chuchu, pepino, jiló, quiabo, tomate... são frutos culinários ou frutos salgados, vegetais que dão flores, e é muito comum encontrar os mais tenros ainda com a florzinha.

Bulbos são a cebola-de-cabeça e o alho. Mandioca é raiz. Depois da visita a uma chácara, o dono pede: - Espera que vou arrancar uma raiz de mandioca pra você levar.

Rizoma é o caule engrossado, tanto dentro como fora da terra, sendo o caso do cará que dá enterado ou aéreo (cará de árvore).

Já pensou na esquisitice quando a patroa chamar a Sebastiana pra pegar a sacola e o carrinho e irem à feira comprar leguminosas, tubérculos, frutos culinários, rizomas, bulbos...?



Quando chegamos pra Goiânia, em 1938, o trivial de alimentação das pessoas daqui era arroz, feijão e carne, com acompanhamento de farinha, mais a de mandioca do que a de milho. Verdura, uma ou outra garfada de couve. Diziam: “Não sou coelho pra comer folhas!”

Muitas pessoas usavam, antes de dormir, tomar leite no prato fundo com farinha de milho.

Os primeiros fornecimentos à nova capital foram em animais cargueiros, que traziam guariroba e piqui, este, pelas temporadas. Tomates, somente os “tomatinhos-de-tapera” dos quintais.

Um dos primeiros chacareiros daqui, o português Seu Zenha, cultivava tomatões-de-salada, mas eram quase todos levados para São Paulo pelos pilotos da VASP.

Portanto, como “o uso consagra as palavras” e “a voz do povo é a voz de Deus”, então vamos “comprar verduras”, muitas vezes nem trazendo um pé-de-alface, um amarrado-de-almeirão, um maço-de-couve, um molho-de-cheiro-verde e nem nada de verdura alguma. “Cada terra com o seu uso, cada roca com o seu fuso.”

Macktub!

Bolo de mandioca

- 1 prato de mandioca
- 2 colheres de manteiga
- 1 prato de sobremesa de queijo
- 1 litro de leite
- 1 prato de açúcar
- 6 ovos mal batidos
- cravo, lwa doce, sal, canela.

Assar.

Rosca

- 1 quilo de farinha de trigo
- 4 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 1 " " " de vaca
- 1 " " banha ou óleo (mal medida)
- 2 colheres de manteiga
- 2 " de fermento
- 1 colher de canela
- 2 colheres de açúcar
- 1 colherinha de sal

Capuzinhos

- 4 claras em neve
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 quilo de amendoim torrado e moído

RECEITAS

A essência deste capítulo está nas receitas elaboradas com a ajuda de prestigiados chefs e cozinheiros que utilizam ingredientes do Cerrado das mais variadas formas. É importante ressaltar que todas as receitas foram desenvolvidas com uso da ficha técnica. A ficha técnica é uma ferramenta que permite a padronização de preparações, contendo medidas em peso e volume, correspondendo ao peso bruto, fator de correção e o peso líquido (alimento sem aparas) com as medidas caseiras correspondentes. As medidas tiveram como padrão colheres de faqueiro padrão médio. É necessário lembrar que o uso de medidas caseiras sofre variações em função do manipulador e das características físicas do alimento.

Queimar o açúcar e ferver com a água.
Quando o açúcar derreter, despejar de uma vez
a pinga e o ácido (fora do fogo).
Colocar as essências de uma só vez.
Abrir e deixar esfriar.



FICHA TÉCNICA

PREPARAÇÃO:

PORÇÕES:

INGREDIENTES	PB	PL	FC	MEDIDA CASEIRA	FOTOS DOS INGREDIENTES	
						FOTOS DOS INGREDIENTES
TÉCNICA DE PREPARO:					FOTOS PREPARAÇÃO PRONTA	
						FOTOS PREPARAÇÃO PRONTA



FOTOS MEDIDAS/PORÇÕES

Tempo de preparo:

Rendimento (g):

Custo total:

Custo / porção:

IR =

Açitação: () ótima () boa () regular () ruim

INFORMAÇÃO TÉCNICA

(acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões; % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (porção ou medida padrão)

	Quantidade por porção/medida	% VD (*)
Calorias		
Carboidratos		
Proteínas		
Gorduras Totais		
Gorduras Saturadas		
Gorduras Trans		
Fibra Alimentar		
Sódio		
Outros minerais Ferro	(Se maior ou igual a 5% da ingestão diária recomendada por porção ou medida padrão indicada)	
Vitaminas		
Colesterol		

(*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 Kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

BIFE ROLÊ COM GUARIROBA E PEQUI

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Bife coxão mole	415	5 Unidades
Guariroba	20	1 ½ Colher de sopa cheia
Pequi em lâminas	15	1 Colher de sopa rasa
Linguiça calabresa	45	1 Unidade pequena
Salsa	4,5	1 Colher de sobremesa rasa
Sal	3	3 Colheres de café niveladas
Alho	3	1 Unidade
Óleo	14	2 Colheres de sopa
Laranja (caldo)	93	10 Colheres de sopa cheias
Água	285	4 Xícaras de café cheias

PRATO PRINCIPAL

250g
RENDIMENTO

5 PORÇÕES

Porção: 50g (1 unidade média)

MODO DE PREPARO

Temperar o bife com sal, alho e suco de laranja e reservar. Cortar em tiras a guariroba, a linguiça, a salsinha e o pequi recheiar o bife em rolos. Selar os bifés em uma panela quente com óleo. Colocar na panela de pressão com água e o restante do suco. Quando a carne cozinhar e a água secar, refogar a carne até ficar bem dourada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	242,21	12,1
Carboidrato (g)	4,09	—
Proteína (g)	10,86	21,7
Lipídeo (g)	20,21	—
Fibra (g)	0,77	2,0
Cálcio (mg)	21,08	2,6
Ferro (mg)	1,37	9,8
Sódio (mg)	357,99	—



FRANGO AO MOLHO DE MURICI

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Peito de frango	420	1 Unidade
Cravo	---	3 Unidades
Alho	3,6	1 Unidade
Sal	8	1 Colher de sopa nivelada
Vinagre	40	3 Colheres de sopa cheias
Murici	200	1 Prato de sobremesa raso
Água	170	1 Copo americano duplo nivelado
Óleo	15	4 Colheres de sobremesa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	147,59	7,4
Carboidrato (g)	6,54	---
Proteína (g)	19,71	39,4
Lipídeo (g)	4,60	---
Fibra (g)	0,9	2,4
Cálcio (mg)	24,72	3,1
Ferro (mg)	1,47	10,5
Sódio (mg)	55,14	---

Sugestão: Um bom acompanhamento para essa preparação é abóbora refogada com açúcar e margarina.

MODO DE PREPARO

Cortar o peito de frango em tiras largas. Temperar com sal, cravo moído na hora, alho, vinagre e deixar descansar na geladeira até o momento de ir ao fogo. No liquidificador bater o murici com a água e reservar. Em uma frigideira colocar o óleo, deixar esquentar, colocar o frango e pingar aos poucos com a marinada. Cuidar para não obter um fundo muito queimado. Retirar o frango quando ele estiver ao ponto. Reservar. Na mesma frigideira adicionar o suco de murici, em fogo baixo. Deixar reduzindo aos poucos. O resultado final deve parecer com a textura de molho de tomate.



500g

RENDIMENTO

5 PORÇÕES

100g (1/2 prato de sobremesa)

ENSOPADO DE CARNE COM MAXIXE

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Carne	664	8 Bifes pequenos
Óleo	40	7 Colheres de sopa
Cebola	65	1 Unidade média
Alho	5,5	2 Dentes
Maxixe	194	12 Unidades pequenas
Molho de tomate	97	4 Colheres de sobremesa cheias
Fundo escuro	200	1 Copo americano duplo nivelado
Sal	6,5	1 Colher de sobremesa nivelada



750g

RENDIMENTO

6 PORÇÕES

Porção: 125g (4 Colheres sopa cheia)

MODO DE PREPARO

Cortar a carne em pedacinhos. Aquecer um pouco de óleo e refogar ligeiramente a cebola e o alho. Acrescentar a carne e refogar. Colocar o maxixe aos poucos já refogado e despejar o molho de tomate e o fundo escuro aos poucos até a carne ficar bem macia e com pouco molho. Temperar com o sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	191,41	9,6
Carboidrato (g)	2,50	—
Proteína (g)	18,19	36,4
Lipídeo (g)	11,79	—
Fibra (g)	0,37	1,0
Cálcio (mg)	10,80	1,3
Ferro (mg)	1,35	9,7
Sódio (mg)	89,20	—





PURÊ DE KABUTIÁ COM CARNE SECA

INGREDIENTES

QUANTIDADE (g)

MEDIDA CASEIRA

Abóbora kabutiá	560	½ Unidade
Carne seca (charque)	260	2 Pedacos grandes
Manteiga ou margarina	40	8 Colheres de sobremesa nivelada
Cebola	10	½ Xícara de chá

PRATO PRINCIPAL



720g

RENDIMENTO

5 PORÇÕES

Porção: 144g (1 concha pequena)



MODO DE PREPARO

Dessalgar e cozinhar a carne de sol. Assar a abóbora cortada ao meio com a casca voltada para cima. Retirar a polpa da abóbora com uma colher e reservar. Em uma panela refogar a carne desfiada com manteiga e cebola em tiras. Adicionar o purê e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

	Porção	% VD
Energia (kcal)	306,58	15,3
Carboidrato (g)	5,85	—
Proteína (g)	22,53	45,1
Lípido (g)	21,33	—
Fibra (g)	1,10	2,9
Cálcio (mg)	68,61	8,6
Ferro (mg)	5,71	40,8
Sódio (mg)	258,59	—



YAKISSOBA REGIONAL

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Espaguete	100	2 Copos americano cheios
Coxão mole	95	5 Colheres de sopa cheias
Óleo vegetal	5	1 Colher de sopa
Alho	2	1 Dente
Cenoura	50	4 Colheres de sopa cheias
Vagem	20	2 Colheres de sopa cheias
Repolho	20	2 Colheres de sopa cheias
Pimenta de cheiro	1	½ Colher de café
Cebola	45	1 Colher de sopa cheia
Baru	15	2 Colheres de sopa cheias
Polpa de pequi	15	1 Colher de sobremesa cheia
Shoyo	35	3 Colheres de sopa cheias
Água	55	½ Copo americano
Amido de milho	5	1 Colher de chá cheia

PRATO PRINCIPAL

500g
RENDIMENTO

5 PORÇÕES

Porção: 100g (1 prato raso)

MODO DE PREPARO

Cozinhar o macarrão ao dente com um fio de óleo (não adicionar sal) e reservar. Cortar os legumes de acordo com a seguinte descrição: cenoura em cubos pequenos; repolho em cubos grandes; cebola em cubos grandes. Descascar e picar o baru. Refogar o alho no óleo e acrescentar a carne ou frango. Quando estiver quase secando a água acrescentar a cenoura e vagem, refogar mais um pouco e adicionar os outros vegetais, baru e pequi, mexer mais um pouco (acrescentar um pouco de água se necessário). Diluir o amido de milho no shoyo e acrescentar a água, despejar aos pouco no refogado, mexendo sempre até engrossar o caldo. Acertar o sal (se necessário). Acrescentar o macarrão já cozido e mexer bem até incorporar os legumes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO		
	Porção	% VD
Energia (kcal)	164,17	8,2
Carboidrato (g)	18,24	—
Proteína (g)	9,98	20,0
Lipídeo (g)	5,56	—
Fibra (g)	0,70	1,8
Cálcio (mg)	17,23	2,2
Ferro (mg)	0,98	7,0
Sódio (mg)	58,22	—



BOLO DE JILÓ

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Jiló	222	10 Unidades médias
Alho	12	3 Dentes
Cebola	59	½ Unidade
Ovo	150	3 Unidades
Salsa	2	1 Colher de sobremesa rasa
Cebolinha	6	4 Unidades
Sal	2	1 Colher de chá nivelada
Farinha de trigo	35	2 Colheres de sopa rasas
Fermento em pó	11	1 Colher de sobremesa cheia

320g

RENDIMENTO

3 PORÇÕES

Porção: 106g (3 pedaços pequenos)

MODO DE PREPARO

Refogar o jiló com alho e cebola picada, deixar esfriar e amassá-lo com um garfo, depois coloque os ovos, a salsa e a cebolinha. Acrescentar a farinha de trigo e o fermento aos poucos e mexer até dar o ponto de bolo. Untar a forma com margarina e farinha de trigo, levar ao forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	165,11	8,3
Carboidrato (g)	19,28	—
Proteína (g)	9,09	18,2
Lipídeo (g)	6,00	—
Fibra (g)	1,79	4,7
Cálcio (mg)	111,94	14,0
Ferro (mg)	1,87	13,3
Sódio (mg)	494,87	40,6



CHICA DOIDA

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Espiga de milho	290	2 ½ Unidades
Linguiça suína	50	½ Xícara de chá
Queijo branco	30	½ Xícara de chá
Jiló	23	1 ½ Unidade
Óleo	13	2 Colheres de sopa
Cebola	34	½ Xícara de chá
Alho	2,8	1 Dente
Açúcar	1,5	1 Colher de chá nivelada
Sal	3,6	3 Colheres de café niveladas
Água	25	½ Xícara de café

375g

RENDIMENTO

5 PORÇÕES

75g (3 pedaços pequenos)

MODO DE PREPARO

Ralar o milho (que deve ser verde e mole). Adicionar o óleo, o alho, a cebola, o açúcar e o sal. Colocar um pouco de água, para a massa não ficar muito grossa. Cortar o jiló em cubos pequenos, fritar a linguiça e ralar o queijo. Acrescentar à massa o jiló, o queijo e a linguiça, adicionando mais queijo por cima da massa. Levar ao forno para assar até a massa ficar consistente e o queijo gratinado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

	Porção	% VD
Energia (kcal)	161,20	8,1
Carboidrato (g)	17,92	—
Proteína (g)	5,25	10,5
Lípido (g)	7,83	—
Fibra (g)	1,07	2,8
Cálcio (mg)	53,16	6,6
Ferro (mg)	0,70	5,0
Sódio (mg)	134,21	—



CREME DE PEQUI

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Leite	400	2 Copos americano duplo nivelados
Óleo vegetal	5	1 Colher de sopa
Pequi em conserva (lascas de pequi)	90	9 Colheres de sopa
Manteiga	15	3 Colheres de sopa niveladas
Farinha de trigo	15	1 Colher de sopa rasa
Alho	6	1 ½ Dente
Cebola	45	4 ½ Colheres de sopa cheias
Sal	5	2 Colheres de chá niveladas
Pimenta do reino	0,2	½ Colher de café
Noz moscada	0,2	½ Colher de café

250g

RENDIMENTO

5 PORÇÕES

50g (1 prato pequeno)



MODO DE PREPARO

Numa panela, colocar a manteiga, metade do alho amassado e da cebola picada. Deixar refogar bem. Juntar a farinha de trigo e mexer até que a farinha fique tostada. Retirar do fogo, acrescentar o leite, a pimenta, a noz moscada e bater tudo no liquidificador. Acertar o sal. Voltar para a panela e mexer até engrossar (consistência de um creme). Reservar. Em outra panela colocar o óleo, o restante do alho e da cebola e refogar bem. Juntar as lascas do pequi, previamente lavadas para que saia o azedo da conserva. Refogar e colocar água para cozinhar até que fique bem macio. Colocar o pequi no liquidificador, juntar o creme branco e bater tudo até que fique um creme uniforme.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
	Porção	% VD
Energia (kcal)	125,64	6,3
Carboidrato (g)	8,41	—
Proteína (g)	3,40	6,8
Lípido (g)	8,85	—
Fibra (g)	1,14	3,0
Cálcio (mg)	104,50	13,1
Ferro (mg)	0,16	1,1
Sódio (mg)	40,34	—





FRITADA DE BATATA

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Taioba	33	1 Folha média
Batata	420	3 Unidades médias
Tomate	99	½ Unidade média
Cebolinha	12	½ Xícara de chá
Ovo	151	3 Unidades
Cebola	8,5	1 Colher de sobremesa rasa
Sal	3,8	2 Colheres de chá niveladas



MODO DE PREPARO

Cortar a taioba em tiras bem finas. Reservar. Cortar a batata em rodela finas. Cortar o tomate em cubos pequenos. Misturar esses ingredientes com a cebolinha, o ovo, a cebola picada em cubos pequenos e o sal. Colocar em uma forma e assar por 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	115,37	5,8
Carboidrato (g)	15,02	—
Proteína (g)	6,13	12,3
Lípido (g)	3,59	—
Fibra (g)	1,58	4,2
Cálcio (mg)	30,53	3,8
Ferro (mg)	1,33	9,5
Sódio (mg)	52,02	—

LASANHA DE PEQUI

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Macarrão de lasanha pré-cozido	250	1 Pacote
Queijo mussarela	500	15 Fatias finas
Peito de frango	500	1 Unidade grande
Requeijão cremoso	200	7 Colheres de sopa cheias
Polpa de pequi	75	2 Colheres de sopa rasas
Alho	5	2 Unidades
Cebola	45	½ Unidade média
Caldo de galinha	20	2 Tabletes
Óleo	25	4 Colheres de sopa
Açafrão	1,5	1 Colher de chá cheia
Água	qs	qs
Amido de milho	25	2 Colheres de sopa cheias
Pimenta do reino	0,5	1 Colher de café nivelada
Sal	10	5 Colheres de chá niveladas

3800g
RENDIMENTO

38 PORÇÕES

100g (2 colheres sopa cheia)

MODO DE PREPARO

Em uma panela, colocar o óleo, o açafrão, o alho, a cebola e refogar bem. Acrescentar o peito de frango, mexer um pouco e juntar o caldo de galinha dissolvido. Colocar a polpa de pequi, misturar bem e acrescentar a água, se necessário, a pimenta do reino e o sal. Em seguida, adicionar o amido de milho dissolvido. Deixar cozinhar por alguns minutos. Depois, colocar o requeijão, mexer e desligar o fogo. Com o recheio pronto, é só montar a lasanha alternando as camadas de macarrão, molho e queijo. Levar ao forno por 15 minutos. O prato é servido quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO		
	Porção	% VD
Energia (kcal)	135,60	6,8
Carboidrato (g)	4,86	—
Proteína (g)	10,17	20,3
Lípido (g)	8,25	—
Fibra (g)	0,36	0,9
Cálcio (mg)	107,65	13,5
Ferro (mg)	0,36	2,6
Sódio (mg)	106,15	—



NHOQUE DE MILHO VERDE

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Leite	85	½ Xícara de chá
Farinha de trigo	100	6 ½ Colheres de sopa cheias
Espigas de milho raladas	350	2 Copos americano cheios
Margarina	50	10 Colheres de sobremesa niveladas
Sal	5	5 Colheres de café niveladas
Fermento em pó	10	2 ½ Colheres de chá cheias
Fubá	20	1 Colher de sopa cheia

MODO DE PREPARO

Primeiro colocar a margarina em uma panela pré-aquecida. Deixar derreter e acrescentar o leite. Sem deixar de mexer, adicionar o milho (batido no multiprocessador e passado na peneira). Depois colocar o sal e a farinha de trigo aos poucos. Mas cuidado para não passar do ponto, que é quando vai desgrudando da panela. Depois, deixar esfriar e misturar o fermento na massa. Em seguida, fazer rolinhos, usando o fubá para que não grudar na mesa. Cortar em pedaços pequenos e levar para a panela com água fervente. Em poucos minutos, a massa vai subindo. O nhoque está quase pronto. Falta apenas acrescentar o molho preferido, que pode ser vermelho ou branco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	268,08	13,4
Carboidrato (g)	39,89	—
Proteína (g)	5,23	10,5
Lípido (g)	9,75	—
Fibra (g)	2,08	5,5
Cálcio (mg)	75,64	9,5
Ferro (mg)	1,12	8,0
Sódio (mg)	223,25	—



PURÊ DE BANANA DA TERRA

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Banana da terra	560	5 Unidades grandes
Manteiga ou margarina	50	10 Colheres de sobremesa niveladas
Sal	2	2 Colheres de café niveladas
Leite	320	2 Copos Americano nivelados



5 PORÇÕES

Porção: 130g (1 concha média)



MODO DE PREPARO

Cozinhar a banana com casca. Descascar a banana ainda quente e bater no processador até formar um purê, acrescente um pouco de leite para misturar o purê. Colocar em uma panela com manteiga, leite e sal. Servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
	Porção	% VD
Energia (kcal)	254,36	12,7
Carboidrato (g)	41,08	--
Proteína (g)	3,32	6,6
Lípido (g)	10,23	--
Fibra (g)	1,68	4,4
Cálcio (mg)	78,66	9,8
Ferro (mg)	0,38	2,7
Sódio (mg)	106,22	--



SUFLÊ DE GUARIROBA

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Palmito de guariroba	405	2 Copos americano duplo cheios
Suco de limão	4,5	½ Colher de sopa
Ovo	173	3 Unidades
Farinha de trigo	35	2 Colheres de sopa cheias
Óleo	7	1 Colher de sopa
Cebola	15	2 Colheres de sobremesa rasas
Pimenta-do-reino	0,5	½ Colher de café rasa
Cheiro-verde	10	3 Colheres de sopa cheias
Sal	3	3 Colheres de café niveladas

MODO DE PREPARO

Cortar o palmito em pedacinhos e deixá-lo de molho no suco de limão para retirar o amargo. Cozinhar o palmito em água (se não for pré-cozido) e depois refogá-lo em óleo, com todos os temperos. Bater as claras em neve, juntando depois as gemas e batendo mais um pouco. Acrescentar a farinha de trigo, a manteiga, a cebola, o sal, o cheiro verde e a pimenta-do-reino. Untar uma forma, colocar a guariroba misturada com o ovo batido e levar ao forno. Depois de assar, salpicar salsa e cebolinha verde.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO		
	Porção	% VD
Energia (kcal)	105,77	5,3
Carboidrato (g)	9,32	—
Proteína (g)	6,33	12,7
Lípido (g)	4,99	—
Fibra (g)	0,70	1,8
Cálcio (mg)	78,47	9,8
Ferro (mg)	1,18	8,4
Sódio (mg)	43,69	—



AMBROSIA DE MARACUJÁ

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Leite	900	3 Copos americano duplo cheios
Açúcar	250	1 ½ Copo duplo nivelado
Leite de coco	200	1 Copo americano duplo nivelado
Suco de maracujá	95	½ Xícara de chá
Ovo	312	6 Unidades médias
Canela em pau	0,5	1 Unidade pequena

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Colocar em uma panela e levar ao fogo médio. Mexer sempre até levantar fervura e talhar. Quando talhar, parar de mexer e deixar ferver em fogo baixo por 30 minutos até a calda engrossar. Esperar esfriar, colocar em uma compoteira e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO		
	Porção	% VD
Energia (kcal)	126,71	6,3
Carboidrato (g)	16,15	—
Proteína (g)	3,60	7,2
Lípido (g)	5,43	—
Fibra (g)	0,01	0,0
Cálcio (mg)	55,79	—
Ferro (mg)	0,43	3,1
Sódio (mg)	39,28	—





BOLO CREMOSO DE JABUTICABA

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Açúcar para caramelar	qs	qs
Açúcar	80	½ Copo duplo nivelado
Margarina	90	½ Copo duplo nivelado
Ovo	307	6 Unidades médias
Farinha de trigo	200	1 ½ Xícara de chá cheia
Fermento em pó	8	1 Colher de sopa cheia
Suco de Jabuticaba	330	1 ½ Xícara de chá cheia
Leite condensado	197,5	½ Lata

**900g**
RENDIMENTO

9 PORÇÕES

Porção: 100g (1 fatia média)



MODO DE PREPARO

Pré-aquecer o forno em temperatura média de 150°C. Caramelar uma forma para pudim. Reservar. Para a massa do bolo, bater bem o açúcar com a margarina e 3 ovos, juntar a farinha de trigo, o fermento e ½ xícara de chá de suco de jabuticaba. Bater no liquidificador o restante dos ovos, leite condensado e suco de jabuticaba. Colocar na forma a massa do bolo e por cima a massa do pudim. Levar ao forno pré aquecido por cerca de 1 hora e 25 minutos em temperatura baixa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

	Porção	% VD
Energia (kcal)	308,43	15,4
Carboidrato (g)	38,65	—
Proteína (g)	7,89	15,8
Lipídeo (g)	13,28	—
Fibra (g)	0,80	2,1
Cálcio (mg)	57,36	7,2
Ferro (mg)	1,08	7,7
Sódio (mg)	146,05	—





CANJICA COM BARU

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Milho para canjica	210	1 Copo americano duplo nivelado
Açúcar	145	1 Copo duplo nivelado
Leite em pó	40	3 Colheres de sopa cheias
Canela em pau	5	1 Unidade
Cravo	0,1	4 Unidades
Casca de laranja ou limão	2	2 Lascas
Água	2L	4 Copos americanos duplos nivelados
Castanha de baru	30	1 Xícara de café cheia

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

	Porção	% VD
Energia (kcal)	337,77	16,9
Carboidrato (g)	66,46	--
Proteína (g)	7,24	14,5
Lípídeo (g)	4,88	--
Fibra (g)	5,63	14,8
Cálcio (mg)	83,93	10,5
Ferro (mg)	1,92	13,7
Sódio (mg)	28,71	--

MODO DE PREPARO

Lavar o milho de canjica e deixar de molho. Cozinhar o milho em uma panela de pressão junto com a água, a canela, os cravos, e o pedaço de casca de laranja ou limão, por aproximadamente 40 minutos (o milho deve ficar bem macio). Retirar a casca da laranja, a canela e os cravos. Caramelizar o açúcar, acrescentar o leite reconstituído e deixar ferver. Acrescentar os grãos de milho e deixar cozinhar até ficar bem cremoso. Acrescentar a castanha de baru (moída) e misturar.

750g
RENDIMENTO

5 PORÇÕES

Porção: 150g (½ prato raso)



CREME DE MANGA COM SALADA DE FRUTAS

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Creme:		
Manga rosa ou hadem	916	1 ½ Unidade média
Mel	40	2 Colheres de sopa cheias
Salada:		
Ameixa	145	2 Unidades médias
Banana-prata	65	1 Unidade média
Abacaxi	262	2 Xícaras de chá cheias
Mamão papaia	159	1 Xícara de chá cheia
Morango	118	1 Xícara de chá cheia
Folhas de hortelã	0,5	4 Unidades

1625g

RENDIMENTO

13 PORÇÕES

Porção: 125g (4 colheres sopa cheia)

MODO DE PREPARO

Bater as mangas (em pedaços) no liquidificador até obter um creme. Passar pela peneira, misturar o mel e distribuir em 6 taças. Cortar as ameixas em gominhos, a banana em rodellas, o abacaxi e o mamão em cubos de 1 cm e os morangos ao meio (no comprimento). Misturar as frutas da salada, colocar sobre o creme e enfeitar com as folhas de hortelã. Deixar na geladeira até o momento de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO		
	Porção	% VD
Energia (kcal)	114,59	5,7
Carboidrato (g)	29,16	—
Proteína (g)	0,79	1,6
Lípido (g)	0,36	—
Fibra (g)	2,63	6,9
Cálcio (mg)	22,81	2,9
Ferro (mg)	0,48	3,4
Sódio (mg)	2,21	—





CURAU DE ABÓBORA

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Abóbora kabutiá	230	2 Copos americano duplo nivelados
Leite	189	1 Copo americano cheio
Açúcar	53	½ Copo normal nivelado
Cravo	0,5	2 Unidades



MODO DE PREPARO

Lavar, retirar as sementes e descascar a abóbora. Cozinhar com um pouco de água. Escorrer a abóbora cozida e bater no liquidificador com metade do leite e açúcar. Em uma panela colocar a mistura da abóbora batida, o restante do leite, e misturar. Levar ao fogo até engrossar. Colocar em uma vasilha ou em tacinhas, colocar o cravo e levar à geladeira. Depois de gelado, cortar e servir.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	122,08	6,1
Carboidrato (g)	24,27	—
Proteína (g)	2,63	5,3
Lipídeo (g)	2,17	—
Fibra (g)	0,76	2,0
Cálcio (mg)	87,86	11,0
Ferro (mg)	0,52	3,7
Sódio (mg)	162,92	—

300g

RENDIMENTO

3 PORÇÕES

Porção: 100g (8 colheres de sopa)





FLAN DE BURITI

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Leite	420	1 ½ Copo americano duplo nivelado
Doce de buriti	85	3 ½ Colheres de sopa cheias
Amido de milho	21	3 ½ Colheres de sopa cheias

MODO DE PREPARO

Misturar o leite, o doce e o amido de milho em uma panela e levar ao fogo até obter uma mistura homogênea. Servir gelado.

Obs: a receita também pode ser feita com a polpa de buriti ao invés do doce. Assim, torna-se necessário o acréscimo de açúcar. O modo de preparo consiste em misturar a polpa, o açúcar e o leite no liquidificador. Acrescentar o amido de milho e levar ao fogo até obter uma mistura homogênea. Servir gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	120,96	6,0
Carboidrato (g)	18,91	---
Proteína (g)	3,40	6,8
Lipídeo (g)	3,62	---
Fibra (g)	1,32	3,5
Cálcio (mg)	128,42	16,1
Ferro (mg)	0,08	0,5
Sódio (mg)	48,80	---



420g

RENDIMENTO

5 PORÇÕES

Porção: 90g (4 colheres de sopa)

GELEIA DE MANGABA

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Mangaba (polpa)	455	2 Copos americano duplo cheios
Limão	15	1 Colher de sopa cheia
Açúcar	140	1 Copo duplo nivelado



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	156,04	7,8
Carboidrato (g)	39,77	—
Proteína (g)	0,68	1,4
Lipídeo (g)	0,29	—
Fibra (g)	0,78	2,0
Cálcio (mg)	39,79	5,0
Ferro (mg)	2,7	19,3
Sódio (mg)	0,33	—

MODO DE PREPARO

Juntar a polpa de mangaba, o açúcar e o suco de limão e submeter à cocção por 40 minutos, abaixando o fogo quando atingir fervera.

Obs: Se o preparo for com a fruta, lavar a mangaba, cortar ao meio, retirar a semente e liquidificar. Posteriormente, Juntar a polpa batida ao açúcar e suco de limão e submeter à cocção por 40 minutos, abaixando o fogo quando atingir fervera.





MOUSSE DE CAJAZINHO DO CERRADO

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Polpa de cajazinho-do-cerrado	215	6 ½ Colheres de sopa cheias
Leite	75	½ Copo americano
Creme de leite	70	4 Colheres de sopa cheias
Leite condensado	70	6 Colheres de sopa rasas
Gelatina em pó sem sabor	5	1 Colher de sobremesa cheia

SOBREMESA



435g
RENDIMENTO

5 PORÇÕES

Porção: 90g (5 colheres de sopa)



MODO DE PREPARO

Liquidificar a polpa de cajazinho-do-cerrado com o leite, o creme de leite, o leite condensado e a gelatina (dissolvida conforme instrução do fabricante). Despejar em vasilha apropriada e levar ao congelador até obter consistência.

Obs: Se o preparo for com a fruta, higienizar com hipoclorito conforme recomendação do fabricante. Com água, macerar os frutos em uma peneira, para extrair a polpa. Acrescentar o leite, o creme de leite, o leite condensado e a gelatina em pó, misturando tudo no liquidificador. Despejar em vasilha apropriada e levar ao congelador até obter consistência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO		
	Porção	% VD
Energia (kcal)	138,48	6,9
Carboidrato (g)	25,11	--
Proteína (g)	1,49	3,0
Lípido (g)	3,82	--
Fibra (g)	0,70	1,8
Cálcio (mg)	37,96	4,7
Ferro (mg)	0,95	6,8
Sódio (mg)	102,29	--



PUDIM DE TANGERINA COM GABIROBA

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Leite condensado	220	1 Copo americano cheio
Suco de tangerina	97	1 Copo americano nivelado
Polpa de gabiroba	42	2 Colheres de sopa cheias
Ovo	128	2 Unidades
Açúcar	84	½ Copo duplo nivelado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	248,1	12,4
Carboidrato (g)	45,56	---
Proteína (g)	6,42	12,8
Lipídeo (g)	6,03	---
Fibra (g)	0,4	1,1
Cálcio (mg)	15,42	1,9
Ferro (mg)	0,4	2,9
Sódio (mg)	31,23	---

MODO DE PREPARO

Extrair o suco da tangerina e misturar com os ovos e o leite condensado no liquidificador. Para a calda, caramelar o açúcar e adicionar a polpa de gabiroba. Assar em forno em banho-maria a 170°.





SORBET DE MANGABA

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Polpa de mangaba	205	1 Copo americano duplo nivelado
Água	90	½ Copo americano duplo
Açúcar	20	3 Colheres de sopa niveladas



315g
RENDIMENTO

5 PORÇÕES

Porção: 60g (2 colheres de sopa)



MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador as polpas de mangaba com a água até ficar cremoso. Adicionar açúcar. Levar ao freezer até congelar.

Obs: Se o preparo for com a fruta, descascar a mangaba e bater no liquidificador até ficar cremoso. Adicionar açúcar. Levar ao freezer até congelar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO		
	Porção	% VD
Energia (kcal)	31,53	1,6
Carboidrato (g)	7,91	—
Proteína (g)	0,27	0,5
Lípido (g)	0,12	—
Fibra (g)	0,31	0,8
Cálcio (mg)	16,05	2,0
Ferro (mg)	1,09	7,8
Sódio (mg)	1,04	—



TORTA DE MANGA

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Farinha de trigo	130	1 ½ Xícara de chá cheia
Açúcar	90	½ Copo duplo
Fermento em pó	15	1 Colher de sopa cheia
Gema de ovo	30	2 Unidades
Margarina	60	½ Copo normal nivelado
Leite condensado	395	1 Lata
Suco de limão	30	2 Colheres de sopa cheias
Manga picada	1000	2 Unidades
Gelatina sem sabor	8	1 Colher de sopa cheia

MODO DE PREPARO

Misturar a farinha de trigo, açúcar, fermento em pó, a gema de ovo, e a margarina até formar uma massa homogênea. Deixar descansar por 15 minutos na geladeira. Tirar e modelar em uma assadeira e furar com o garfo. Colocar para assar em forno médio até dourar. Deixar esfriar. Bater no liquidificador o leite condensado, suco de limão, manga e a gelatina. Despejar o creme sobre a massa e colocar na geladeira até o recheio ficar firme.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO		
	Porção	% VD
Energia (kcal)	115,44	5,8
Carboidrato (g)	19,4	—
Proteína (g)	1,91	3,8
Lípido (g)	3,57	—
Fibra (g)	0,92	2,4
Cálcio (mg)	15,18	1,9
Ferro (mg)	0,17	1,2
Sódio (mg)	44,32	—



(RECHEIO) TORTA DE JABUTICABA

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Amido	21	3 Colheres de sobremesa cheias
Leite	500	½ Litro
Gelatina	12	1 Colher de sopa cheia
Creme de leite	104	½ Xícara de chá
Suco de jabuticaba	336	2 Xícaras de chá cheias
Açúcar	154	1 Copo duplo nivelado


1103g
RENDIMENTO

11 PORÇÕES

Porção: 100g (4 colheres sopa)



MODO DE PREPARO

Preparar a massa de torta (receita torta de manga ver página 85). Dissolver o amido em um pouco da quantidade de leite, e dissolver a gelatina como descrito na embalagem. Após, bater todos os ingredientes no liquidificador (creme de leite, suco de jabuticaba, amido dissolvido, açúcar, leite e gelatina também já dissolvida). Despejar o creme sobre a massa pronta e levar à geladeira. Depois de gelado, servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO		
	Porção	% VD
Energia (kcal)	126,38	6,3
Carboidrato (g)	20,99	—
Proteína (g)	2,04	4,1
Lípido (g)	3,89	—
Fibra (g)	0,1	0,3
Cálcio (mg)	58,07	7,3
Ferro (mg)	0,62	4,4
Sódio (mg)	22,47	—



BOLO DE ACEROLA

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Farinha de trigo	300	3 Copos americano cheios
Fermento em pó	8,5	2 Colheres de chá cheias
Clara	122	4 Unidades
Açúcar	200	1 ½ Copo normal nivelado
Margarina	150	1 Copo duplo nivelado
Gema	60	4 Unidades
Suco de acerola	163	1 Copo americano cheio



883g
RENDIMENTO
22 PORÇÕES
Porção: 40g (1 fatia fina)



MODO DE PREPARO

Misturar a farinha de trigo e o fermento e reservar. Bater as claras em neve e reservar. Bater o açúcar e a margarina até formar um creme. Adicionar as gemas uma a uma, sempre batendo para misturar bem. Colocar o suco aos poucos. Adicionar a mistura de farinha de trigo e fermento bem devagar. Adicionar a clara e misturar bem. Colocar em fôrma untada com margarina e farinha de trigo. Levar ao forno em forno brando por aproximadamente 45 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	152,27	7,6
Carboidrato (g)	20,37	--
Proteína (g)	2,36	4,7
Lipídeo (g)	6,62	--
Fibra (g)	0,49	1,3
Cálcio (mg)	27,68	3,5
Ferro (mg)	0,38	2,7
Sódio (mg)	56,25	--



BOLO DE CHOCOLATE, CENOURA, BETERRABA E BARU

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Farinha de trigo	190	2 Xícaras de chá cheias
Farinha de baru	112	1 Xícara de chá cheia
Açúcar	100	1 Copo americano raso
Achocolatado	135	1 Xícara de chá cheia
Fermento em pó	13	1 Colher de sopa cheia
Sal	1	1 Colher de café nivelada
Ovos	150	3 Unidades
Óleo	70	½ Copo normal nivelado
Água fervente	240	1 Xícara de chá cheia
Cenoura	85	1 Unidade média
Beterraba	54	1 Unidade pequena

300g

RENDIMENTO

5 PORÇÕES

Porção: 60g (1 fatia média)

MODO DE PREPARO

Ralar a cenoura e a beterraba (bem fino). Misturar bem todos os ingredientes secos, abrir buraco no meio, acrescentar os ovos, óleo e a água (fervente) e mexer bem, acrescentar a cenoura e beterraba e mexer. Despejar em forma retangular média com furo no meio e assar por 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	154,0	7,7
Carboidrato (g)	25,08	---
Proteína (g)	2,97	5,9
Lipídeo (g)	4,69	---
Fibra (g)	1,10	2,9
Cálcio (mg)	30,84	3,9
Ferro (mg)	0,51	3,7
Sódio (mg)	60,65	---



BOLO DE JATOBÁ COM FUBÁ DE MILHO

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Fubá de milho	100	1 Copo americano cheio
Farinha de jatobá	100	1 ½ Copo americano duplo raso
Açúcar	100	1 Copo normal nivelado
Creme de leite	80	½ Xícara de chá
Ovo	55	1 Unidade
Leite	450	2 Copos americano duplo rasos
Fermento em pó	18	1 Colher de sopa cheia
Sal	1	1 Colher de café nivelada

805g

RENDIMENTO

16 PORÇÕES

Porção: 50g (1 fatia fina)



MODO DE PREPARO

Bater o açúcar com o creme de leite e o ovo. Acrescentar a farinha de jatobá, o fubá de milho e o leite (morno), batendo bem. Juntar o fermento e o sal. Colocar em um tabuleiro ou forma untada com manteiga e farinha, e levar ao forno por 20 minutos, aproximadamente, com temperatura entre 180 e 200°C.

Sugestão:

Para enriquecer o bolo, pode-se acrescentar canela, castanha de caju e substituir o açúcar cristal por açúcar mascavo ou rapadura.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO		
	Porção	% VD
Energia (kcal)	88,37	4,4
Carboidrato (g)	13,88	—
Proteína (g)	2,31	4,6
Lípido (g)	2,78	—
Fibra (g)	3,23	8,5
Cálcio (mg)	53,70	6,7
Ferro (mg)	0,34	2,4
Sódio (mg)	148,01	—



BOLO DE JENIPAPO E PASSAS

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Farinha de trigo	110	1 Copo americano duplo nivelado
Açúcar	110	1 Copo normal nivelado
Ovo	58	1 Unidade
Manteiga	75	15 Colheres de sopa niveladas
Jenipapo	88	1/3 Copo americano duplo
Fermento químico	5	1 Colher de sopa rasa
Uva passa	15	1 Colher de sopa cheia
Canela em pó	1	1/2 Colher de café
Água	100	1/2 Copo americano duplo

337g

RENDIMENTO

5 PORÇÕES

Porção: 60g (1 fatia média)

MODO DE PREPARO

Bater na batedeira o açúcar com a manteiga derretida. Separar a clara da gema do ovo. Acrescentar a gema e bater. Adicionar o suco de jenipapo (jenipapo sem casca e sem semente batido no liquidificador com a água e coado em peneira) e homogeneizar a massa. Juntar lentamente à massa a farinha de trigo peneirada e o fermento químico e misturar até que a massa esteja lisa. Separadamente bater as claras em neve e verter a massa de bolo sobre a clara em neve. Misturar com uma colher de plástico ou de metal levemente, e acrescentar as uvas passas e a canela em pó, mexendo até que a massa esteja homogênea. Colocar em uma forma de bolo (com furo) com 30 cm de diâmetro, previamente untada com manteiga e farinha de trigo, e assar em forno a 180°C por 35 min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	284,68	14,2
Carboidrato (g)	41,17	—
Proteína (g)	4,17	8,3
Lipídeo (g)	12,07	—
Fibra (g)	2,35	6,2
Cálcio (mg)	55,21	6,9
Ferro (mg)	1,25	8,9
Sódio (mg)	217,02	—





BOLO DE MELANCIA

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Açúcar	490	3 Copos duplos nivelados
Margarina	20	4 Colheres de sobremesa niveladas
Gema de ovo	45	3 Unidades
Farinha de trigo	385	4 Xícaras de chá cheias
Suco de melancia*	345	2 Xícaras de chá cheias
Clara de ovo	98	3 Unidades
Fermento em pó	8	1 Colher de sopa cheia

1145g
RENDIMENTO

25 PORÇÕES

Porção: 46g (1 fatia fina)

MODO DE PREPARO

Na batedeira, bater o açúcar, a margarina e a gema por aproximadamente 3 minutos. Colocar a farinha de trigo e o suco de melancia até formar uma massa homogênea. Bater as claras em neve e acrescentar à mistura. Colocar o fermento e bater por mais ou menos 40 segundos na menor velocidade da batedeira. Despejar a massa em uma fôrma média e untada. Assar em forno pré-aquecido em temperatura média por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	155,69	7,8
Carboidrato (g)	33,73	--
Proteína (g)	2,33	4,7
Lípido (g)	1,43	--
Fibra (g)	0,72	1,9
Cálcio (mg)	32,91	4,1
Ferro (mg)	0,77	5,5
Sódio (mg)	46,73	--





CASADINHO DE MANGABA

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Farinha de trigo	50	3 ½ Colheres de sopa cheias
Manteiga ou margarina	20	4 Colheres de sobremesa niveladas
Açúcar	5	1 Colher de sobremesa nivelada
Leite	25	½ Xícara de café
Farinha de aveia	10	½ Colher de sopa
Amido de milho	5	½ Colher de sobremesa
Fermento químico	5	½ Colher de sobremesa
Açúcar de confeitiro	20	1 ½ Colher de sopa cheia
Geleia de mangaba	80	2 Colheres de sopa cheia

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	138,48	6,9
Carboidrato (g)	25,11	—
Proteína (g)	1,49	3,0
Lipídeo (g)	3,82	—
Fibra (g)	0,70	1,8
Cálcio (mg)	37,96	4,7
Ferro (mg)	0,95	6,8
Sódio (mg)	102,29	—

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes secos, exceto o amido de milho e o fermento. Adicionar o leite aos poucos, homogeneizando a massa. Acrescentar o fermento e o amido de milho. Amassar até a massa ficar com a consistência firme e estiver desprendendo das mãos. Fazer as bolinhas e assar em forma untada por 11 min em forno de 180°C. Passar o açúcar de confeitiro e unir as duas partes com geleia de mangaba.



180g

RENDIMENTO

5 PORÇÕES

Porção: 36g



IOGURTE DE CAJAZINHO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	90,8	4,5
Carboidrato (g)	16,96	---
Proteína (g)	3,05	6,1
Lipídeo (g)	1,3	---
Fibra (g)	---	---
Cálcio (mg)	21,17	2,6
Ferro (mg)	0,12	0,8
Sódio (mg)	0,08	---

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador (sem deixar muito ralo). Despejar nas formas de iogurte e levar a geladeira, para gelar

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Coalhada	425	2 ½ Copo americano raso
Polpa de cajazinho-do-cerrado	215	6 ½ Colheres de sopa cheias
Açúcar	43	10 Colheres de sobremesa niveladas



683g

RENDIMENTO

5 PORÇÕES

Porção: 120g (1 copo americano)





MUFFINS DO CERRADO

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Farinha de trigo	135,5	1 Xícara de chá cheia
Farinha de jatobá	31	3 Colheres de sopa cheias
Açúcar	56	9 Colheres de sopa niveladas
Fermento em pó	9	1 Colher de sopa cheia
Leite	148	1 Copo americano nivelado
Margarina	102	4 Colheres de sopa cheia
Ovo	98	2 Unidades
Castanha de baru	27	¼ Xícara de chá

523g

RENDIMENTO

13 PORÇÕES

Porção: 40g (1 unidade média)

MODO DE PREPARO

Pré aquecer o forno a 200° C. Peneirar e colocar em um recipiente os ingredientes secos. Em outro recipiente, bater levemente os ovos, acrescentar a margarina já derretida e o leite. Despejar a mistura de líquidos sobre os secos e misturar muito rapidamente, evitando bater em excesso a mistura. O ponto correto é quando a massa ficar levemente empelotada, nunca lisa. Acrescentar à massa as castanhas picadas. Untar com óleo forminhas individuais de 7 cm de diâmetro por 7 cm de altura. Colocar a massa até 2/3 da altura. Colocar as forminhas em assadeira e levar ao forno por 20 minutos, ou até que os muffins fiquem dourados. Polvilhar com açúcar refinado enquanto estiverem quentes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO		
	Porção	% VD
Energia (kcal)	149,22	7,5
Carboidrato (g)	14,56	—
Proteína (g)	2,93	5,9
Lípido (g)	8,79	—
Fibra (g)	1,57	4,1
Cálcio (mg)	44,1	5,5
Ferro (mg)	0,49	3,5
Sódio (mg)	111,3	—



PALITOS DE PEQUI

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Farinha de trigo	200	1 ½ Xícara de chá cheia
Fermento em pó	8,5	1 Colher de sopa rasa
Manteiga	40	6 Colheres de sopa niveladas
Óleo	15	5 Colheres de sobremesa
Sal	3,5	3 Colheres de café niveladas
Pequi em pasta	30,67	1 ½ Colheres de sopa cheia
Água gelada	150	1 Xícara de chá nielada

270g

RENDIMENTO

9 PORÇÕES

Porção: 30g (3 unidades pequenas)

MODO DE PREPARO

Aquecer o forno a 180°C. Processar usando pulsar, a farinha, o sal e o fermento. Adicionar a gordura e a pasta de pequi até a mistura ficar em grumos. Com o processador ligado, adicionar água gelada aos poucos, até a massa formar uma bola, aproximadamente 1 minuto. Transferir para a superfície esfarinhada. Formar um retângulo de 15x10cm. Abrir a massa de mais ou menos 25x20cm por ½ cm de espessura. Cortar ao comprimento em tiras de ½ cm. Com as mãos, moldar palitos de 40 cm de comprimento aproximadamente. Para palitos torcidos, segure cada ponta e cuidadosamente torcer no sentido oposto. Arrumar os palitos em 2 tabuleiros, lado a lado, sem encostar, pincelar com azeite de oliva e salpicar com sal granulado. Pressionar a ponta dos palitos na forma, para que se mantenham retos durante o cozimento. Assar até que fique firme e totalmente assado, 14 a 18 min. Transferir para uma grade, esfrie. Guardar em recipiente fechado sem ar por 2 a 3 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO		
	Porção	% VD
Energia (kcal)	100,28	5,0
Carboidrato (g)	13,64	—
Proteína (g)	1,7	3,4
Lípido (g)	4,2	—
Fibra (g)	0,73	1,9
Cálcio (mg)	32,5	4,1
Ferro (mg)	0,34	2,5
Sódio (mg)	105,64	—



PÃO DE JATOBÁ

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Farinha de trigo	150	1 Xícara de chá cheia
Farinha de jatobá	20	3 Colheres de sopa cheias
Ovo	57	1 Unidade
Açúcar	10	2 Colheres de sobremesa niveladas
Sal	2	2 Colheres de café niveladas
Orégano	0,25	1 Colher de café cheia
Queijo mussarela	50	4 Colheres de sopa cheias
Fermento biológico	2,5	4 Colheres de café niveladas
Água	75	1 Xícara de café cheia

280g

RENDIMENTO

5 PORÇÕES

Porção: 50g (1 unidade pequena)

MODO DE PREPARO

Colocar em um recipiente plástico a farinha de trigo peneirada, a farinha de jatobá, metade da quantidade de água (37,5 mL) e o ovo. Amassar até formar uma massa homogênea e acrescentar o restante da água (morna) com o fermento biológico dissolvido e acrescido de açúcar e sal. Continuar sovando a massa até que ela se desprenda naturalmente do recipiente e das mãos. Deixar em repouso por 30 min. Sovar a massa novamente. Deixar repousar por 2 horas. Ralar o queijo. Misturar o queijo ralado e o orégano. Fazer aproximadamente 5 bolas e colocar em uma assadeira previamente untada com óleo vegetal. Levar ao forno pré-aquecido (200°C) por 30 min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	152,61	7,6
Carboidrato (g)	23,94	—
Proteína (g)	5,81	11,6
Lípido (g)	3,4	—
Fibra (g)	2,67	7,0
Cálcio (mg)	94,35	11,8
Ferro (mg)	0,78	5,6
Sódio (mg)	47,42	—



PÃO DE MANDIOCA COM REQUEIJÃO

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Mandioca	95	3 Colheres de sopa cheias
Ovo	50	1 Unidade média
Leite	40	4 Colheres de sopa cheias
Fermento biológico	2,5	2 Colheres de chá
Açúcar	10	1 Colher de sobremesa niveladas
Sal	2,5	1 Colher de café cheia
Margarina	20	2 Colheres de sopa niveladas
Requeijão	21	1 Colher de sopa cheia
Farinha de trigo	150	1 Xícara de chá cheia

MODO DE PREPARO

Cozinhar e amassar a mandioca. Colocar no liquidificador todos os ingredientes, exceto o requeijão e farinha. Bater e colocar no boll. Acrescentar aos poucos a farinha até dar o ponto (mais mole). Deixar descansar por 10 minutos. Abrir a massa em pedaços de 70g (forma retangular) e enrolar como rocambole, recheando com 1 colher de sopa de requeijão de copo. Deixar crescer. Pincelar com gema e polvilhar com queijo minas ralado e levar ao forno à 180°C por 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO		
	Porção	% VD
Energia (kcal)	121,5	6,1
Carboidrato (g)	19,28	—
Proteína (g)	3,23	6,5
Lípido (g)	3,32	—
Fibra (g)	0,87	2,3
Cálcio (mg)	47,5	5,9
Ferro (mg)	0,97	6,9
Sódio (mg)	13,5	—

250g

RENDIMENTO

5 PORÇÕES

Porção: 50 g (½ unidade)





ROCAMBOLE DE GELEIA DE FRUTAS

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Gema	45	3 Unidades
Açúcar	60	10 Colheres de sopa niveladas
Farinha de trigo	70	6 Colheres de sopa cheias
Clara	105	3 Unidades
Sal	0,5	1 Pitada
Geleia de goiaba	168	6 Colheres de sopa cheias



Porção: 52g (1 fatia média)



MODO DE PREPARO

Untar uma forma retangular com margarina e colocar uma folha de papel alumínio, também untada e polvilhada com farinha de trigo. Bater com a ajuda de uma colher as gemas com açúcar. Acrescentar aos poucos a farinha de trigo. Continuar batendo até que a mistura fique homogênea. Deixar descansar. Bater as claras em neve com uma pitada de sal. Devem ficar duras. Acrescentar à mistura mexendo delicadamente. Colocar a massa na forma, estendendo com uma espátula e assar em forno moderado por 15 minutos. Virar o rocambole sobre um pano úmido e retirar o papel. Passar a geleia de sua preferência cobrindo toda a superfície. Com ajuda do pano, enrolar a massa e embrulhar em papel alumínio untado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	161,62	8,1
Carboidrato (g)	32,83	--
Proteína (g)	3,31	6,6
Lípido (g)	2,11	--
Fibra (g)	0,35	0,9
Cálcio (mg)	27,94	3,5
Ferro (mg)	0,66	4,7
Sódio (mg)	24,4	--

ROSQUINHAS DE JATOBÁ COM COCO

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Farinha de trigo	200	1 ½ Copos americano duplo nivelados
Farinha de jatobá	98	2 Copos americano duplo nivelados
Açúcar mascavo	70	14 Colheres de sopa niveladas
Coco ralado	100	12 Colheres de sopa cheias
Castanha de baru crua	50	5 Colheres de sopa cheias
Fermento em pó	10	1 Colher de sopa rasa
Ovos	201	4 Unidades
Leite	75	1 Xícara de café cheia

670,6g

RENDIMENTO

16 PORÇÕES

Porção: 41g (8 unidades)

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes e amassar. Formar tiras, cortá-las e enrolar rosquinhas no tamanho desejado. Colocar as rosquinhas em assadeira untada. Levar ao forno até que fiquem levemente douradas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO		
	Porção	% VD
Energia (kcal)	150,43	7,5
Carboidrato (g)	17,83	--
Proteína (g)	4,21	8,4
Lipídeo (g)	6,97	--
Fibra (g)	3,82	10,1
Cálcio (mg)	48,55	6,1
Ferro (mg)	0,76	5,4
Sódio (mg)	92,82	--





TORTA DE BANANA DA MAMÃE

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Farinha de trigo	50	4 Colheres de sopa rasa
Açúcar	35	2 Colheres de sopa niveladas
Fermento em pó	3,5	1 Colher de chá cheia
Banana nanica	165	2 Unidades média
Manteiga	14	32 Colheres de sobremesa niveladas
Ovo	50	1 Unidade pequena
Canela em pó	1,0	2 Colheres de café cheias
Castanha de baru	17	2 Colheres de sopa cheias

250g
RENDIMENTO

5 PORÇÕES

Porção: 50 g (1 fatia pequena)

MODO DE PREPARO

Untar o tabuleiro com manteiga e farinha de trigo. Misturar bem a farinha com o açúcar e o fermento. Cortar a manteiga em pedacinhos. Começar pela mistura seca, distribuindo 1/3 da mistura dos ingredientes secos, no fundo do tabuleiro untado. Acrescentar 1/3 das bananas fatiadas. Distribuir 1/3 dos pedacinhos de manteiga. Distribuir 1/3 dos pedaços de baru. Polvilhar com a canela e o açúcar. Repetir o processo até terminar. Colocar por cima distribuindo por toda a superfície os ovos que não precisam estar batidos, só misturados. Levar ao fogo pré-aquecido 200°C por aproximadamente 1 hora. Cortar em quadradinhos. Servir frio ou quente com sorvete de creme ou coco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	115,68	5,8
Carboidrato (g)	18,7	—
Proteína (g)	1,88	3,8
Lipídeo (g)	4,18	—
Fibra (g)	1,18	3,1
Cálcio (mg)	22,14	2,8
Ferro (mg)	0,42	3,0
Sódio (mg)	76,93	—





TORTILHAS MEXICANAS

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Farinha de trigo	147	1 ½ Xícara de chá cheia
Fubá	145,9	1 ½ Xícara de chá cheia
Sal	1,5	1 Colher de café nivelada
Margarina	70	½ Copo normal nivelado
Água	180	1 Copo americano cheio

295,5g
RENDIMENTO

10 PORÇÕES

Porção: 30 g (3 unidades)

MODO DE PREPARO

Misture os três primeiros ingredientes. Junte a manteiga e misture com os dedos até formar uma farofinha. Acrescente água aos poucos mexendo com o garfo, até formar uma bola. Se necessário, use um pouco mais de água. Trabalhe a massa por cerca de 5 minutos, amassando até que fique bem homogênea e não grude mais nas mãos. Deixe descansar de 30 a 45 minutos. Depois, abra a massa na forma e coloque para assar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO		
	Porção	% VD
Energia (kcal)	160,49	8,0
Carboidrato (g)	22,84	—
Proteína (g)	2,6	5,2
Lipídeo (g)	6,51	—
Fibra (g)	1,61	4,2
Cálcio (mg)	21,67	2,7
Ferro (mg)	0,81	5,8
Sódio (mg)	5,65	—





GUACAMOLE

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Abacate	277,8	1 Unidade média
Cebola	89	½ Unidade média
Tomate	240	2 Unidades médias
Suco de limão	41,5	2 Unidades pequenas
Cebolinha	15	2 Colheres de sopa cheias
Coentro	10	1 Colher de sopa cheia
Sal	7,0	1 Colher de sobremesa nivelada
Pimenta malagueta	0,5	3 Unidades pequenas



670g
RENDIMENTO

7 PORÇÕES

Porção: 90 g (3 colheres sopa)



MODO DE PREPARO

Amassar o abacate, escaldar a cebola e misturar os demais ingredientes picados. Servir com torradas ou tortilhas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

	Porção	% VD
Energia (kcal)	103,0	5,1
Carboidrato (g)	9,1	—
Proteína (g)	2,0	2,7
Lipídeo (g)	7,8	—
Fibra (g)	3,1	12,4
Cálcio (mg)	27,98	2,8
Ferro (mg)	1,27	9,1
Sódio (mg)	12,96	0,5



MOLHO DE GOIABA

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Goiaba	839,6	5 Unidades
Água	900	3 ½ Xícaras de chá cheias
Óleo	35,7	6 Colheres de sopa
Cebola	67,5	1 Unidade média
Alho	5,6	2 Dentes
Caldo de carne	10	1 Unidade
Salsa	13,2	½ Colher de sopa
Sal	5,9	1 Colher de sobremesa nivelada
Orégano	1,7	2 Colheres de cadé cheias
Manjeriçã	0,6	3 Colheres de café cheias

544g
RENDIMENTO

18 PORÇÕES

Porção: 30 g (2 colheres de sobremesa)

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador as goiabas com água. Peneirar duas vezes com peneira média e fina. Fritar a cebola e alho no óleo até dourar. Acrescentar o suco de goiaba, quando ferver colocar o caldo de carne. Mexer em fogo médio por 5 minutos. Acrescentar a salsa, o sal, o orégano e o manjeriçã e deixar apurar por mais 5 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	45,0	2,3
Carboidrato (g)	6,13	—
Proteína (g)	0,52	1,0
Lipídeo (g)	2,38	—
Fibra (g)	—	—
Cálcio (mg)	13,82	1,7
Ferro (mg)	0,26	1,8
Sódio (mg)	2,11	—





SALADA GOIANA

INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA
Guariroba	230	2 Xícaras de chá cheias
Laranja	350	2 Unidades grandes
Salsa	3,8	1 Colher de sopa cheia
Limão	7,4	½ Unidade média
Sal	2	1 Colher de chá nivelada



625g
RENDIMENTO

5 PORÇÕES

Porção: 125g (2 ½ colheres de sopa cheia)



MODO DE PREPARO

Cortar a guariroba em fatias finas. Picar a laranja em cubinhos. Misturar a guariroba com a laranja e a salsinha. Espremer limão e temperar com sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO	Porção	% VD
Energia (kcal)	63,89	3,2
Carboidrato (g)	15,11	--
Proteína (g)	1,44	2,9
Lípido (g)	0,56	--
Fibra (g)	1,76	4,6
Cálcio (mg)	47,44	5,9
Ferro (mg)	1,61	11,5
Sódio (mg)	0,63	--

AROMÁTICOS

Os aromáticos dão sabor e aroma aos preparos. Eles são acrescentados a fundos, molhos e sopas. Diferentemente dos embelezadores (realçadores de sabor), que costumam entrar no fim dos preparos, eles são acrescentados no início do preparo.



SACHET D'ÉPICES

É uma seleção de ervas enroladas em um saquinho. Pode confeccioná-lo com gase e barbante.

Ingredientes	Quantidade
Salsa	1 folha
Tomilho	2 a 4 talos
Louro	1 ramo
Pimenta do reino em grão	1 folha
Alho (opcional)	2 folhas
Barbante	q.s.

MIREPOIX

Mistura de cubos desigualmente cortados de cenoura, cebola e aipo, pode usar o alho poro, usado em molhos sopas e caldos.

SAL DE ERVAS

1. Bater no liquidificador em quantidades iguais sal e ervas secas como manjeriço, orégano, alecrim, tomilho.
2. Usar em substituição ao sal, na mesma quantidade.



BOUQUET-GARNI

Um ramo de cheiros ou bouquet garni é um ramo de ervas aromáticas que se junta a caldos guisados e sopas para dar sabor e aroma. Um ramo de cheiros clássico contém salsa, tomilho e folhas de louro.

Ingredientes	Quantidade
Salsão (opcional)	1 folha
Salsa	2 a 4 talos
Tomilho	1 ramo
Louro	1 folha
Alho Poro	2 folhas
Barbante	qs

FUNDO CLARO DE AVE

Ingredientes:

1,2Kg de ossos de frango, 150g de mirepoix, 2 L de água, 1 sachet d'épices

Técnica de preparo:

1. Lavar bem os ossos e escorrer (caso estejam congelados, escaldá-los)
2. Colocar numa panela os ossos e juntá-los à água fria. Levar à fervura branda
3. Escumar a superfície retirando a gordura e impurezas, quando necessário
4. Cozinhar levemente pelo tempo necessário
5. Acrescente o mirepoix e o sachet d'épices 1 hora antes de finalizar o cozimento
6. Coar, resfriar e etiquetar o caldo
7. Conservar refrigerado



FUNDO ESCURO DE CARNE

Ingredientes:

30mL de óleo, 1,2Kg de ossos de boi, 2 L de água, 150g de mirepoix, 60g de purê de tomate, 1 sachet d'épices.

Técnica de preparo:

1. Pré-aquecer o forno a 230°C
2. Lavar, enxaguar e secar os ossos
3. Assar os ossos com o óleo até ficarem dourados
4. Passar os ossos para a panela e reservar a assadeira utilizada, sem lavar
5. Colocar numa panela os ossos e a água fria. Levar à fervura banda
6. Escumar a superfície retirando a gordura e impurezas, quando necessário
7. Cozinhar levemente pelo tempo necessário
8. Enquanto o fundo cozinha, retirar o excesso de gordura da assadeira onde os ossos foram dourados. Levá-la ao fogo e dourar o mirepoix, acrescentar o purê de tomate e caramelar. Retirar o mirepoix e reservar
9. 'Enxaguar' a assadeira com 300mL de água e juntar este líquido ao fundo
10. Acrescentar o mirepoix e o sachet d'épices 1 hora antes de finalizar o cozimento
11. Coar, resfriar e etiquetar o caldo
12. Conservar refrigerado.

FUMET DE PEIXE

Ingredientes:

500g de carcaça de peixe, 60g de mirepoix branco, 15mL de óleo, 30g de cogumelos, 500mL de água fria, 100mL de vinho branco, 1 buquet garni.

Técnica de preparo:

1. Lavar bem a carcaça de peixe e os vegetais
2. Cortar o mirepoix em cubos pequenos
3. Aquecer o óleo
4. Acrescentar o mirepoix branco e a carcaça
5. Acrescentar cogumelos
6. Acrescentar água fria, vinho e buquet garni. Levar à fervura branda
7. Cozinhar lentamente por 30 a 40 minutos
8. Escumar a superfície retirando a gordura e impurezas, quando necessário
9. Coar, resfriar e etiquetar o caldo
10. Conservar refrigerado.



BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

BAKER, A. F. **A gastronomia e sua integração com o turismo e a nutrição.** 2003. 63 f. Monografia (Especialização em Qualidade em Alimentos) – Universidade de Brasília, Brasília, 2003.

BARRETO, R. L. P. **Passaporte para o sabor: tecnologia para elaboração de cardápios.** 7. ed. São Paulo: Editora Senac, 2008.

BRAUNE, R.; FRANCO, S. C. **O que é gastronomia.** São Paulo: Brasiliense, 2007. 322 p.

CARRIJO, F. **Caminho do ouro.** Viagem & Sabor. Disponível em: <http://www.viagemesabor.com.br/noticias/roteiros/br/centro_oeste/ouro>. Acesso em: 01 ago. 2010.

KUWAE, C. A.; MONEGO, E. T.; FERNANDES, J. A. (Trans) Formações de hábito alimentares dos goianos. **Ceres: Nutrição & Saúde.** Goiânia, v. 4, n. 1.p. 33-41, 2009.

PROENÇA, R. P. C. **Alimentação e globalização: algumas reflexões.** Ciência e cultura, São Paulo, v. 62, n. 4, p. 43-47, 2010.

CASCUDO, L. C.; **História da Alimentação no Brasil.** 4 ed. São Paulo: Global, 2011. 954 p.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar para população Brasileira: promovendo a Alimentação Saudável.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. 210 p. (Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição).

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE A FOME. **Plano nacional de segurança alimentar e nutricional: 2012/2015.** Brasília, DF: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate a Fome, 2011. 120 p.

MENASCHE, R. **Os grãos da discórdia e o risco à mesa: um estudo antropológico das representações sociais sobre os cultivos e alimentos transgênicos no Rio Grande do Sul.** 2003. 287 f. Tese (Doutorado em Antropologia Social) – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2003.

MOREIRA, M. A. **Medidas Caseiras no preparo de alimentos.** Goiânia, GO: Editora AB, 1995.



BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

ORTÊNCIO, B. **Cozinha Goiana: Conceito – Histórico-Receituário**. 7 ed. Goiania, GO: Kelps, 2011. 396p.

SIGNORELI, I. **Cozinha Goiana: Identidade e tradição culinária em Bariani Ortêncio**. Goiânia: Kelps, 2011. 194p.

SILVA, A. P. P.; MELO, B.; FERNANDES, N. **Fruteiras do cerrado**. Disponível em: <<http://www.fruticultura.iciag.ufu.br/fruteiras%20do%20cerrado.html>>. Acesso em: 01 mar. 2008.

TOLEDO, R. F. M. **Uma visão estética da gastronomia: uma formação docente**. REVELA. ano. IV. n. 7, p. 2-7, 2010.



MEDIDAS PADRONIZADAS

SAL

Utensílios	Peso (g)
1 Colher de sopa nivelada	7,6g
1 Colher de sobremesa nivelada	6,0g
1 Colher de chá nivelada	2,0g
1 Colher de café nivelada	1,0g
1 Pitada	0,5g

AÇÚCAR CRISTAL

Utensílios	Peso (g)
1 Colher de sopa nivelada	6,0g
1 Colher de sobremesa nivelada	4,6g
1 Colher de chá nivelada	1,7g
1 Colher de café nivelada	0,8g
1 Copo duplo nivelado	159g
1 Copo normal nivelado	114g

AÇÚCAR MASCADO

Utensílios	Peso (g)
1 Colher de sobremesa nivelada	3,8g
1 Colher de sopa nivelada	4,8g
1 Colher de chá nivelada	1,3g
1 Copo duplo nivelado	129g
1 Copo normal nivelado	84g

MANTEIGA

Utensílios	Peso (g)
1 Colher de sopa nivelada	5,0g
1 Colher de sobremesa nivelada	2,6g
1 Colher de chá nivelada	1,5g
1 Colher de café nivelada	0,5g



MARGARINA

Utensílios	Peso (g)
1 Colher de sopa nivelada	6,3
1 Colher de sobremesa nivelada	5,0
1 Colher de chá nivelada	3,5
1 Colher de café nivelada	2,0
1 Copo duplo nivelado	169
1 Copo normal nivelado	120

ÓLEO VEGETAL

Utensílios	Peso (g)
1 Colher de sopa	6,0g
1 Colher de sobremesa	3,5g
1 Colher de chá	1,5g
1 Colher de café	0,75g
1 Copo duplo	166g
1 Copo normal	114g

Líquido (considerando a densidade da água)

Utensílios	Volume (ml)
1 Xicara de chá cheia	180
1 Xicara de chá nivelada	120
1 Copo americano duplo cheio	300
1 Copo americano duplo nivelado	200
Utensílios	Volume (ml)
1 Copo americano cheio	180
1 Copo Americano nivelado	140
1 Colher de sopa	10
1 Colher de sobremesa	6
1 Colher de chá	2
1 Colher de café	1



“As culinárias, de um modo geral, são um somatório de diversas regiões e até de países. A cozinha goiana, por exemplo, é oriunda de três culturas distintas: a indígena (dos nativos da terra); a africana (dos escravos), e a européia, com a chegada das famílias portuguesas. As primeiras mulheres que cozinham em Goiás foram as índias goyazes, inclusive para os Bandeirantes que vieram buscar o ouro superficial; depois, as negras, quando os escravos vieram para explorar a mineração do ouro de aluvião. As indígenas abandonaram as panelas dos brancos para dar lugar às escravas negras. Mais tarde cuidaram da cozinha, as mulheres portuguesas, utilizando e instruindo as negras.”

Bariani Ortencio

