

AGROECOLOGIA

***Alimentos Agroecológicos e
importância da integração da unidade
familiar de produção agroecológica***



**Ano
2023**

Apresentação

Este material de formação é um documento elaborado pela APACC no âmbito do projeto **“Sistema de produção Agroecológico Familiar: promovendo sustentabilidade em Escola do Campo”** e produzido como subsídio à formação **“Alimentos Agroecológicos e importância da integração da unidade familiar de produção agroecológica”** aos estudantes, professores e comunidade em geral, da Casa Familiar Rural, do Município de Abaetetuba/PA. Seu objetivo é promover o diálogo de saberes e práticas com estudantes, professores, agricultores e agricultoras familiares, agroextrativistas, abordando sua relação com a natureza em seus sistemas agrícolas e seus sistemas alimentares a partir dos princípios da Agroecologia e importância da produção e consumo de alimentos agroecológico na merenda escolar.



Contexto Histórico

Durante a Revolução Verde, ocorrida em 1960, pacotes tecnológicos, bem como modelos imutáveis de cultivos surgiram nos Estados Unidos. Rapidamente, com o advento de tecnologias voltadas ao agro, esse modelo, que servia especificamente para aquela região, passou a ser implantado pelo mundo.

O que deveria ser uma revolução alimentar, se tornou um desastre, visto que o modelo não sofria adaptações aos demais locais. O que ocasionou, como impacto ambiental, a longo prazo, solos compactados e impossibilitados de cultivo, e conseqüentemente, uma queda na produtividade.

Na contramão, os movimentos agroecológicos demonstraram que não é preciso muita tecnologia e industrialização para produzir muito. Para tanto, eram necessárias algumas técnicas tradicionais de cultivo, como rotação de cultura, adubação natural e sistemas agroflorestais.

A agroecologia é um pacote do bem para a nossa saúde, meio ambiente e justiça social. Entenda a seguir, por que você deve apoiar essa forma de produzir alimentos:

O que são alimentos agroecológicos?

Por acharmos que alimentos agroecológicos e orgânicos são a mesma coisa, acabamos por confundir os dois segmentos. Entretanto, há diferenças marcantes entre os dois.

Como falamos acima, a agroecologia é um movimento que vai na contramão ao sistema convencional de produção de alimentos. Para tanto, a cultura agroecológica sempre pensa em todos os constituintes de uma plantação, desde a terra, o homem, a semente, dentre outros, e tenta preservar ao máximo todos. Sendo assim, **os alimentos agroecológicos são sempre produzidos em sistemas agropecuários, onde há o aproveitamento de tudo dentro desse sistema, sem o desperdício, e o mínimo de insumos externos.**

Outro fator importante a ser ressaltado é que por ser uma prática conservacionista, ou seja, com o mínimo de interferência humana na natureza, a produção desses alimentos visa sempre imitar a natureza. Para tanto, as plantações precisam manter a diversidade, e assim, visam produzir em um mesmo espaço várias espécies.

Desse modo, há a conservação do solo, já que o mesmo não é esgotado com uma monocultura e não se torna inútil para plantações futuras. Logo, podemos afirmar que as práticas agroecológicas, bem como os seus alimentos, seguem uma linhagem da agricultura familiar, visto que boa parte desse conhecimento que imita a natureza, a mínima interferência do espaço e a

independência de insumos externos são características intrínsecas dessa agricultura.

Portanto, podemos dizer que os alimentos agroecológicos são livres do pacote tecnológico inculcido nos agricultores. Logo, são livres de agrotóxicos, crescem a partir de sementes crioulas, e, assim, não transgênicas; possuem uma variedade de sabor, cor e forma, e são provenientes de espaços que preservam a natureza.

A agroecologia cuida da nossa saúde e do meio ambiente ao mesmo tempo. Nada melhor do que se alimentar com algo que faz bem não apenas para o nosso mundo interno (nosso corpo), como também para nosso mundo externo (o planeta).

Ainda que tenham diferenças entre si, os sistemas agrícolas de base agroecológica colaboram para cuidar de nossa saúde e, ao mesmo tempo, têm enorme capacidade de aliviar os pesados impactos das mudanças climáticas e da perda de biodiversidade, além de contribuir com a segurança alimentar e nutricional.

Vantagens para a sua saúde:

- Menos exposição a agrotóxicos e outros produtos químicos altamente nocivos e utilizados na agricultura convencional e industrial, que podem causar doenças como câncer, malformação fetal, disfunções hormonais e reprodutivas;
- Aumento da nutrição humana, devido à maior variedade e qualidade dos alimentos.

Vantagens para o meio ambiente:

- A agroecologia vê a natureza como uma aliada na produção de alimentos e não como algo perigoso, que deve ser controlado ou exterminado para que somente uma cultura se desenvolva. A diversidade de espécies é fundamental;
- Mais respeito aos processos naturais dos ecossistemas, ao solo, à água e às espécies animais e vegetais;

Ao comprar alimentos agroecológicos, você fortalece agricultores e agricultoras familiares, populações tradicionais e o território onde eles habitam.

Para quem pode escolher o que comer, optar por alimentos saudáveis e sem veneno já é muito bom. Agora, se você também puder desviar da porta dos grandes supermercados para comprar diretamente de agricultores e agricultoras familiares, melhor ainda!

Vantagens de encurtar o caminho entre a roça e o seu prato:

- Acesso a alimentos mais frescos e mais baratos;
- Fortalecimento da conexão entre as pessoas, porque as mãos que cultivam o seu combustível diário ganham um rosto de verdade;
- O produtor é melhor remunerado e não fica refém de intermediários, como grandes redes de varejo, que impõem condições comerciais bastante injustas para os pequenos agricultores.

Quando você elimina intermediários entre produtor e consumidor, é provável que gaste menos com alimentação de qualidade. Além disso, alimentos livres de agrotóxicos e sementes geneticamente modificadas (os polêmicos transgênicos) significam mais autonomia para o agricultor familiar e produtos mais baratos para você, porque esses insumos externos e tóxicos encarecem a produção e deixam os produtores dependentes de empresas ligadas ao agronegócio.

Agroecologia é sinônimo de diversidade

O Brasil é super reconhecido por suas comidas típicas, pelas tradições alimentares com sabores tão particulares e variados, de acordo com a região do país. Em tempos de mudanças climáticas e em que a agricultura industrial vem ditando os sistemas alimentares, essa mistura e variedade têm se perdido. Ou, pelo menos, não está presente nos supermercados. Temos milhares de espécies conhecidas, documentadas, centenas delas comestíveis, mas nossa dieta do dia a dia tem ficado cada vez mais empobrecida. Na produção familiar, especialmente a de base agroecológica, seja qual for a técnica utilizada, o que reina são sistemas que se beneficiam da biodiversidade, do manejo combinado de alimentos e cultivo de floresta.

Vantagens da diversidade na produção de alimentos:

- Mais saúde e nutrientes para nosso corpo: uma agricultura diversificada pode facilitar o acesso a uma alimentação balanceada, tanto para os consumidores quanto para os próprios produtores;
- Ajuda na manutenção dos ciclos da vida. Não é papo de “O Rei Leão”: culturas diferentes plantadas no mesmo espaço se apoiam mutuamente no crescimento e enriquecimento da terra. A variedade de espécies torna tudo mais colorido, tirando a monotonia, e a terra fica abastecida com nutrientes essenciais para que continue fértil, úmida, sequestrando carbono e mantendo serviços essenciais prestados pela natureza, como a chuva, para a continuidade da vida animal e vegetal;
- Fortalece a soberania e a segurança alimentar. Por exemplo, se uma determinada cultura de feijão for duramente impactada por uma estiagem ou excesso de chuva, outra variedade pode ser mais resistente e vingar, evitando

que a população sofra sem este alimento básico da dieta. A diversificação também é chave para garantir a sobrevivência de quem produz.

Se um alimento não estiver em sua época de colheita ou não tiver valor interessante, o produtor poderá ofertar outros, ao longo das diferentes estações.

Agricultura com diversidade biológica e social tem enorme potencial econômico. A agricultura de base ecológica é o único caminho possível para uma recuperação econômica que garanta também justiça social e um mundo de cores e sabores, sem monotonia: assim é a produção agroecológica. Quando incentivamos a transição da agricultura convencional para a agricultura ecológica, estimulamos uma economia baseada na diversidade — biológica e de saberes.

Vantagens da agricultura com a floresta em pé:

- Valorização de alimentos nativos que a Amazônia, o Cerrado e outros ambientes naturais têm a oferecer, como açaí, guaraná, buriti, castanhas, frutas, sementes e muitas outras culturas;
- Ajuda a garantir a sobrevivência e autonomia de populações tradicionais, ribeirinhas, agroextrativistas, quilombolas e indígenas, que possuem valiosos conhecimentos sobre sistemas alimentares agroecológicos, acumulados por séculos;
- Intensificar o combate ao desmatamento faz com que o Brasil ganhe competitividade econômica. Lideranças de outros países já deixaram claro que não querem mais comprar produtos manchados com a destruição florestal;
- É uma ótima oportunidade para que o Brasil não se limite à exportação de commodities como soja, milho e algodão, e gere mais empregos no setor.

Qual a diferença entre agroecológico e alimento

Agora que já sabemos o que caracteriza um alimento agroecológico, bem como as práticas agroecológicas, é preciso diferenciar esses dois modelos produtivos, já que são muito confundidos.

De modo geral, podemos dizer que os alimentos orgânicos podem ou não ser alimentos agroecológicos. Isso significa que os produtos orgânicos podem não ter sido produzidos de acordo com as diretrizes da agroecologia, ou até podem ter sido produzidos dentro desses parâmetros. Ou seja, eles podem até não ter agrotóxicos e transgênicos no meio da sua produção, entretanto, as suas práticas agrícolas podem não ser conservacionistas. Isso significa que o meio de produção não está muito focado no contexto da produção em si, e por isso, não leva em conta a conservação do solo, e dos outros membros da produção.

Por outro lado, os alimentos agroecológicos levam em consideração todo esse contexto. Desse modo, os orgânicos são conhecidos como os alimentos

caros que são vendidos no supermercado. Já os alimentos agroecológicos nem se quer, muitas das vezes, consegue alcançar as gôndolas.

Onde encontrar os alimentos agroecológicos?

Dentro desse cenário, é de suma importância frisarmos que buscar consumir alimentos agroecológicos traz benefícios não só para você consumidor final, que estará investindo na melhoria da sua qualidade de vida. Mas também, estará ajudando aquele ou aquela agricultor ou agricultora familiar a se sustentar. E principalmente, a levar os derivados do seu trabalho à mesa de muitas pessoas. Entretanto, encontrar alimentos agroecológicos pode não ser uma tarefa muito fácil. Porém, o segredo está onde você busca por eles. Se você pensa que irá achá-los no supermercado, você está enganado.

A agroecologia é um ramo da ciência agrônômica que visa o cultivo de alimentos dentro de um sistema de agropecuária. Onde toda a produção é levada em conta e reciclada. Bem como todos os componentes do sistema importam e devem ser preservados.

Dessa forma, a agroecologia se monta para servir de contramão ao sistema convencional de produção de alimentos. Atualmente, os seus derivados, os alimentos agroecológicos, são a porta de entrada para conhecermos o trabalho de agricultores familiares. Além de produzirem alimento de qualidade, sem agrotóxicos e transgênicos. Os produtores, com os seus produtos, querem o tão esperado reconhecimento que merecem por sustentar toda a cadeia produtiva alimentar do Brasil nas suas costas.

Culinária Agroecológica

A culinária agroecológica tem um trunfo nas mãos: a grande diversidade de pratos que podem ser elaborados e de ingredientes que podem ser usados. Muitos dos ingredientes ignorados na culinária tradicional são de grande valor na culinária agroecológica! Grande parte dessa diversidade acontece devido ao aproveitamento quase por completo das partes de verduras, hortaliças e frutas. Talos, sementes e cascas protagonizam inúmeras receitas e, além de diminuir o desperdício, possuem alto valor nutricional.

As receitas agroecológicas ainda são altamente adaptáveis ao que se tem disponível nos quintais e em casa. Restos e sobras, considerados sem utilidade por muitas pessoas, dão novo sabor e nova configuração às receitas de base, e podem dar vida a novos pratos. A criatividade e a curiosidade são ingredientes fundamentais para as receitas agroecológicas, já que a curiosidade permite conhecer uma maior gama de hortaliças e aumentar as opções dentre as receitas, enquanto a criatividade permite criar e inovar receitas que já existem, adaptando-as ao que se tem disponível.

Na culinária agroecológica ninguém sai perdendo! O alto rendimento das receitas e o maior aproveitamento dos ingredientes disponíveis são práticas sustentáveis, de alto valor nutricional e de baixo custo. Vamos aprender algumas receitas agroecológicas

A alimentação é um passo importante para aderir à agroecologia, juntamente com a valorização dos produtos dos quintais e a possibilidade de adequar receitas já conhecidas usando o que se tem em casa!

Como preparar alguns temperos que podem ajudar no dia-a-dia

Tempero pronto de especiarias

Numa frigideira, coloque 8 colheres (sopa) de cominho, 8 colheres (sopa) de grãos de coentro, 2 dentes de cravo. Leve ao fogo baixo e, quando o cominho começar a pipocar, desligue o fogo. Cuidado para não deixar queimar, pois amarga. Junte 8 colheres (sopa) de pó de açafraão-da-terra e, se quiser, 1 colher (chá) de pimenta ardida seca ou pimenta-do-reino – se for servir a crianças, não use as pimentas. Bata tudo no liquidificador até virar pó e use em pratos de carne ou legumes, em sopas, no arroz, em molhos para peixe, em ensopado de ovos e também em pratos que levem leite de castanha ou de coco, pois combina bastante, especialmente se juntar um pouco de suco de limão. O ideal é fazer em quantidade menor na hora de usar, mas se não for possível, faça nesta quantidade e guarde na geladeira, porque, mesmo assim, será mais saudável do que os temperos industrializados.

Óleo de urucum

Numa panela, coloque 1 xícara (chá) de sementes de urucum e ½ litro de óleo de girassol, ou de castanha ou azeite. Leve ao fogo bem baixo ou cozinhe em banho maria até o óleo ficar bem vermelho (sem deixar aquecer demais, para não queimar). Se quiser, junte alguns galhos de manjeriço ou de alecrim, para deixar o óleo mais perfumado. Coe e guarde em um vidro bem limpo e seco, de preferência na geladeira. Pode ser usado em qualquer prato salgado no lugar do óleo comum, especialmente em cozidos de peixes, carnes, frangos, feijão ou arroz.

Caldo de galinha caseiro

Numa panela grande, coloque 1 quilo de pescoço e carcaça de frango ou galinha. Cubra com 3 litros de água e junte galhos de manjeriço, hortelã, alfavaca, talos de salsinha, rodela de 1 cenoura, 1 colher (chá) de grãos de coentro e 1 cebola inteira, com casca e com 2 cravos espetados. Caso não disponha de todos esses

temperos, coloque os que tiver. Leve ao fogo baixo, para cozinhar lentamente, até a carne ficar bem macia e o caldo, perfumado. Coe, guarde na geladeira e separe a gordura que também poderá ser usada para cozinhar e dar sabor aos pratos cozidos. Use o caldo em sopas, no arroz ou para cozinhar legumes.

Receitas

Receitas doces

Bolo de macaxeira com abacaxi

Rende: 10 porções

Ingredientes

- 400 g de abacaxi picado
1 xícara (180 g) de açúcar;
- 3 ovos inteiros separados (claras em neve)
50 g de manteiga sem sal derretida ou azeite ou óleo
- 1 pitada de sal
- 500 g de macaxeira ralada e espremida (no ponto de fazer farinha)
- 1 colher (chá) de fermento em pó
manteiga para untar
- Farinha crujeira, de raspa ou de trigo para polvilhar

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno à temperatura média. Separe uma assadeira retangular de 20 por 30 centímetros, unte com manteiga e enfarinhe. Bata no liquidificador o abacaxi, o açúcar, as gemas, a manteiga e a pitada de sal. Passe para uma tigela e junte a macaxeira e o fermento. Misture bem e, por último, acrescente as claras em neve. Misture delicadamente, coloque na forma e leve ao forno. Deixe assar até ficar dourado.

Dicas:

Se quiser, asse na forma de bolinhos individuais em folha de bananeira. Coloque quadrados de 12 centímetros de folhas de bananeira (amaciados na chama do fogão) dentro de xícaras ou forminhas para pão de queijo, despeje porções da massa e leve ao forno. Se quiser fazer o bolo com recheio, espalhe no fundo da assadeira 200 g de abacaxi picado, 50 g de manteiga derretida e 50 g de açúcar mascavo ou rapadura ralada. Despeje por cima a massa. Depois de assado, desenforme o bolo, corte-o pela metade e coloque um pedaço sobre o outro, juntando os recheios – lembre-se que o valor nutricional será alterado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO	
Valor energético	207 Kcal
Carboidratos	36,5 g
Proteínas	3,6 g
Gorduras totais	5,9 g
Fibra alimentar	2,5 g
Sódio	311



Bolo de macaxeira com coco

Rende: 10 porções

Ingredientes

- + 3 ovos
- + 50g de manteiga
- + 2 xícaras de açúcar
- + 1 xícara de leite
- + 1 xícara de coco fresco ralado
- + 100g de queijo de coalho ralado
- + 500g de massa de macaxeira –macaxeira ralada e bem espremida
- + 1 colher (sopa) de fermento químico (9g)

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno à temperatura média. Unte e enfarinhe uma forma redonda de buraco no meio e reserve. Numa tigela, misture todos os ingredientes, despeje na forma e leve para assar por cerca de 50 minutos ou até que fique dourado na superfície e, enfiaando um palito no centro da massa, ele saia limpo.

DICA: Se separar as claras e batê-las em neve, o bolo ficará mais leve.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético 454 Kcal

Carboidratos 69,7 g

Proteínas 8,3 g

Gorduras totais 17,3 g

Fibra alimentar 5,6 g

Sódio 389

Bolo de macaxeira com jerimum

Rende: 20 fatias

Ingredientes

- ✚ 5 ovos
- ✚ 1/2 xícara de óleo (120 ml)
- ✚ 180 g de macaxeira crua, sem casca, picada (cerca de 1 e 1/4 de xícara)
- ✚ 180 g de jerimum cru, sem casca, picado (cerca de 1 e 1/2 xícara)
- ✚ 1 xícara de açúcar (180 ml)
- ✚ 1 xícara de farinha de macaxeira branca e fina (150 g)
- ✚ 1 colher (sopa) de fermento em pó (1 pitada de sal)

Modo de preparo:

Coloque no liquidificador os ovos e o óleo. Com o aparelho ligado, vá juntando os legumes picados. Bata tudo até ficar um creme liso. Passe para uma tigela e junte os demais ingredientes. Misture bem até a massa ficar bem homogênea. Unte com óleo ou manteiga uma forma redonda com cerca de 22 centímetros de diâmetro –ou uma forma de anel. Polvilhe com farinha de mandioca. Leve ao forno médio pré-aquecido e deixe assar por cerca de 40 minutos ou até ficar com a superfície dourada e soltando das beiradas da forma.

Dica: Se quiser usar farinha de mandioca (farinha d'água) no lugar da farinha de macaxeira, passe antes pelo liquidificador e peneire para ficar bem fininha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	138 Kcal
Carboidratos	17,3 g
Proteínas	2,3 g
Gorduras totais	6,9 g
Fibra alimentar	1,2 g
Sódio	180 mg

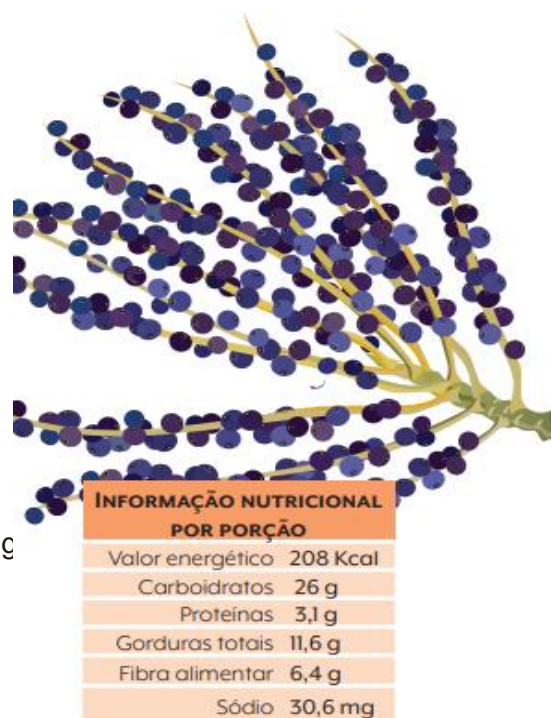


Creme de açaí cozido

Rende: 4 porções

INGREDIENTES

- ✚ 200 g de polpa de açaí
- ✚ 1 xícara de leite (240 ml)
- ✚ 2 colheres (sopa) de maisena (16 g)
- ✚ 2 colheres (sopa) de açúcar a gosto (24 g)
- ✚ 1 casquinha de limão
- ✚ 1 cravo-da-índia



MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador a polpa do açaí, o leite, a maisena e o açúcar. Coloque numa panela, junte a casquinha de limão com o cravo-da-índia espetado nele (para ficar fácil de tirar depois). Leve ao fogo para ferver, mexendo sempre, até engrossar. Tire a casquinha de limão e o cravo. Distribua em copos ou taças de sobremesa. Deixe esfriar e depois, deixe na geladeira para ficar bem gelado. Sirva com compota de bananas (veja a receita a nº...).



Creme de cupuaçu

Rende: 8 porções

INGREDIENTES

- ✚ 250 g de polpa de cupuaçu (tirada do caroço);
- ✚ 250 g de macaxeira cozida, bem molinha, fria, sem pavio;
- ✚ 400 ml de leite de castanha ou de vaca ou de coco
- ✚ 100 g de açúcar

MODO DE PREPARO

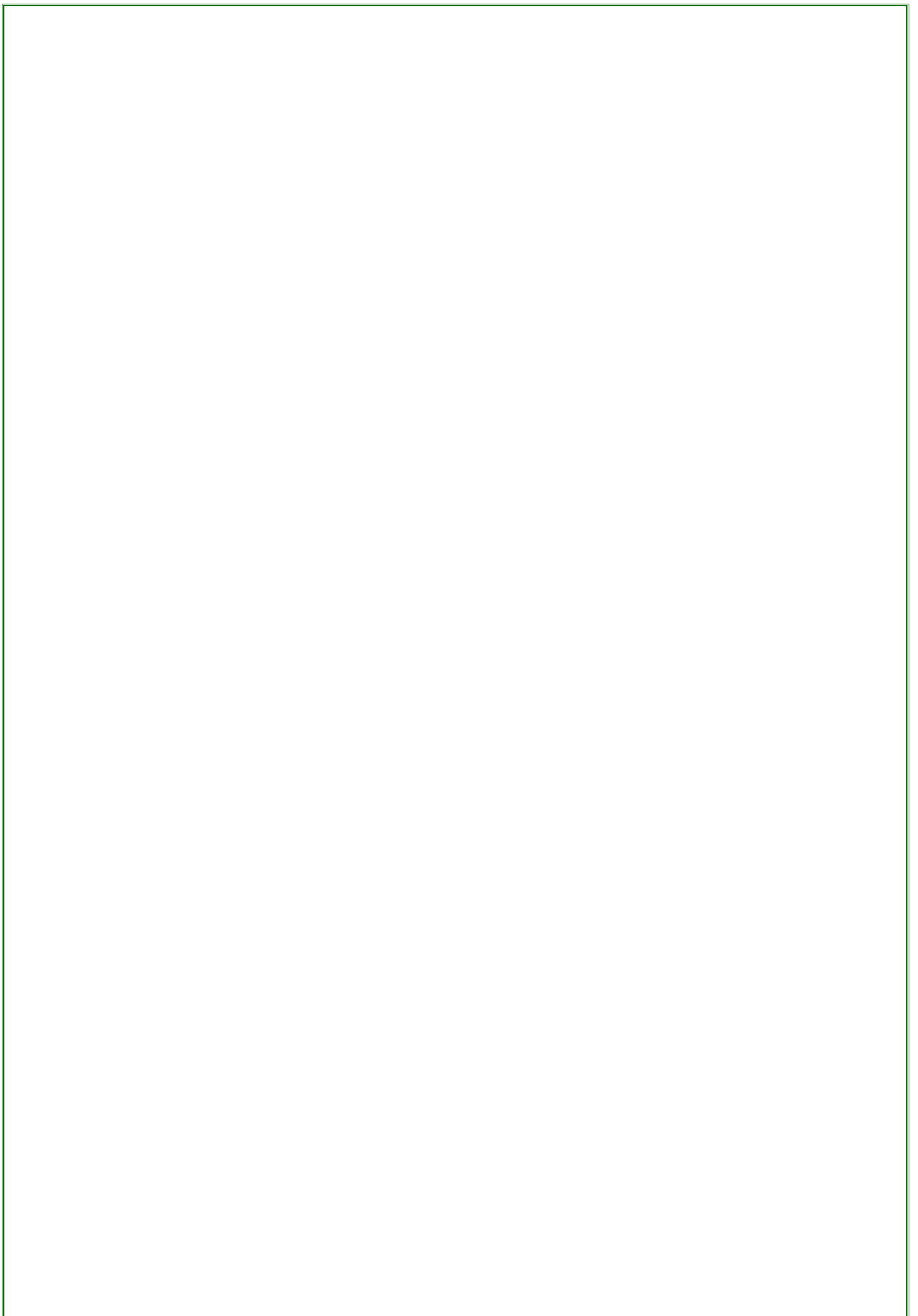
Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar bem cremoso e liso. Coloque numa travessa e leve à geladeira para gelar. Ou distribua em cumbucas individuais.

DICA: Esta mesma massa pode ser colocada em forminhas para fazer picolé.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	231 Kcal
Carboidratos	31 g
Proteínas	2,4 g
Gorduras totais	12,3 g
Fibra alimentar	3 g
Sódio	10,5 mg





Beiju Salgado

Ingredientes:

1kg de massa de mandioca (sevada, prensada e peneirada)

1 colher rasa de chá de sal

Modo de preparo:

No final da farinhada, quando o forno estiver mais brando, coloque a massa já com o sal, em porções. Quem não tem um forno desses, pode usar chapa metálica ou frigideira. Distribua a massa na chapa em pequenos círculos, sem deixá-los muito grossos. Quando começar a levantar as laterais, vire os beijus, até secar

Dica: Para cada beiju vai um punhado de massa que caiba na mão, sem apertar.



Beiju doce

Ingredientes:

2kg de massa de mandioca

100g de açúcar

Modo de preparo:

Misture bem os ingredientes e coloque na chapa do forno de torrar farinha, do fogão a lenha ou numa frigideira. Faça pequenos discos, desenhando círculos com o dedo. A chapa do forno não pode estar muito quente para não queimar

Faça a massa de mandioca em casa

Descasque a mandioca e rale usando um processador de sucos ou ralador manual fino. Para secar, esprema num pano limpo, torcendo várias vezes. Peneire a massa enxuta para deixá-la soltinha

Feijão de caldo

Rende: 6 porções

Ingredientes

- ✚ 1 xícara de feijão de caldo - carioquinha, preto, roxinho etc. 200 g)
- ✚ 1 folha de louro
- ✚ 1 cebola média picada (110 g)
- ✚ 3 dentes de alho picados
- ✚ 1 colher (chá) de sal (6 g)
- ✚ 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- ✚ 4 colheres (sopa) de cebolinha verde picada

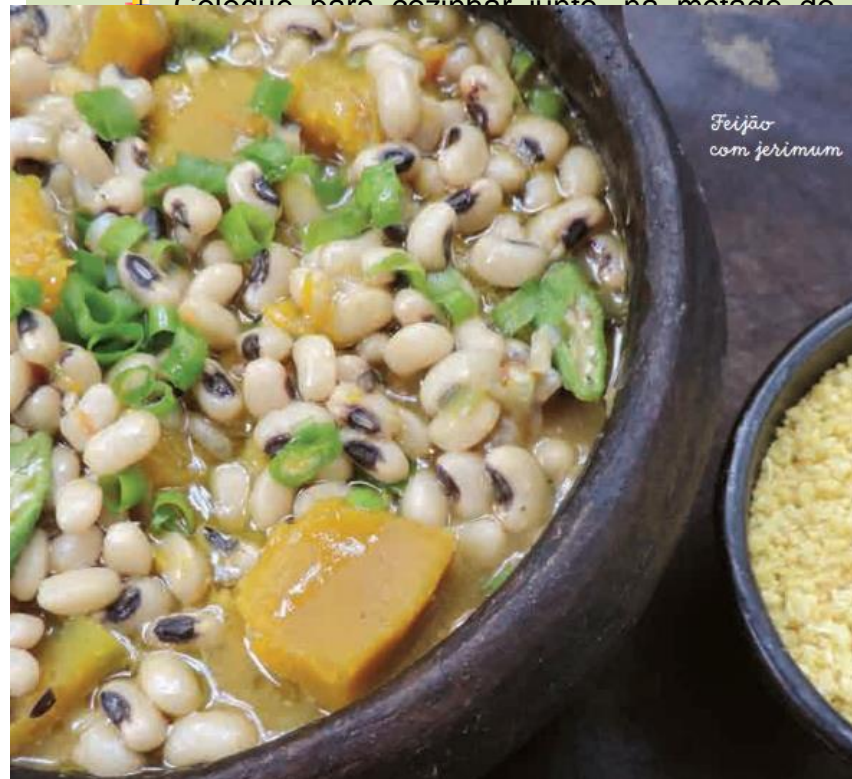
Modo de Preparo

Lave o feijão e deixe-o de molho de véspera em 1 litro de água. Escorra a água, coloque os grãos na panela de pressão e cubra com mais 1 litro de água. Junte a folha de louro, feche a panela e leve ao fogo médio. Assim que a válvula começar a chiar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos. Desligue o fogo, espere acabar a pressão e veja se os grãos estão cozidos. Se não estiverem, tampe a panela e deixe cozinhar por mais alguns minutos. À parte, faça um refogado com o óleo, a cebola e o alho e despeje o feijão. Tempere com o sal e deixe cozinhar por mais 10 minutos, sem pressão, até engrossar o caldo.

Se precisar, junte mais água quente. Prove o sal e corrija, se necessário. Passe para uma travessa, junte a cebolinha e sirva.

Dica:

- ✚ Se quiser, junte um pedaço de courinho de porco para dar mais sabor
- ✚ Use óleo de urucum para temperar
- ✚ Coloque para cozinhar junto no metade do



Beiju de massa de macaxeira com castanha-do-brasil

Rende: 20 beijus

Ingredientes

- 1 kg de massa de macaxeira (macaxeira ralada e bem espremida ou prensada)
- 100 g de castanha-do-brasil fresca ralada
- 1 colher (chá) de sal (6 g)

Modo de preparo

Coloque a massa de macaxeira numa bacia, junte a castanha e tempere com o sal. Para que a massa fique bem soltinha, passe em peneira grossa ou solte-a usando um garfo. Coloque uma porção de massa sobre uma frigideira de tapioca, sem untar, fazendo uma camada de 1 centímetro, mais ou menos. Leve ao fogo médio e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos ou até a parte de cima ficar firme. Vire e cozinhe do outro lado. Sirva com feijão, carne ou peixe assado.

Dica:

Para variar o sabor dos beijus, junte amendoim torrado e triturado ou coco fresco ralado na proporção de mais ou menos 1 xícara para 500 g de massa. Para fazer míni pizzas, enquanto os beijus estão ainda bem quentes, espalhe por cima queijo de coalho ou requeijão ralado e misturado com lascas de tucumã ou banana-da-terra cozida e fatiada. Leve ao forno e deixe aquecer só para o queijo derreter.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético 153 Kcal

Carboidratos 27,5 g

Proteínas 3,8 g

Gorduras totais 3,7 g

Fibra alimentar 4,6 g

Sódio 124 mg



Sopa de farinha de macaxeira com ovo

Rende: 4 porções

Ingredientes

- + 2 colheres (sopa) de manteiga (28 g)
- + 2 tomates pequenos picados (100 g)
- + 2 colheres (sopa) de coentro picados (10 g)
- + 2 colheres (sopa) de cebolinha verde (10 g)
- + 1 pimentão vermelho pequeno picado (100 g)
- + 1 cebola-roxa pequena picada (90 g)
- + 2 dentes de alho inteiros
- + 2 pimentas-de-cheiro sem sementes (6 g)
- + 1 colher (chá) de colorau –urucum em pó sem sal (2 g)
- + 1 colher (chá) de cominho e pimenta-do-reino triturados na hora (opcional) (2 g)
- + ½ xícara de farinha de macaxeira (75 g)
- + 2 litros de água quente
- + 1 colher (chá) de sal (3 g)
- + 4 ovos

Modo de preparo:

Numa panela, aqueça a manteiga e refogue os tomates. Junte o coentro, a cebolinha verde, o pimentão, a cebola-roxa, os dentes de alho, a pimentas-de-cheiro sem sementes (tudo picado grosseiramente) e o colorau. Acrescente o cominho e pimenta-do-reino triturados. Mexa. Despeje 2 litros de água e o sal. Deixe cozinhar por meia hora ou até a cebola ficar bem macia. Tire os legumes com uma escumadeira e reserve. Ao caldo, junte meia xícara de farinha de macaxeira bem fina dissolvida em um pouco de água fria. Misture tudo e cozinhe até formar um pirão ralo. Prove o sal e corrija, se necessário. Coloque um ovo numa tigelinha e escorregue-o para o caldo. Faça isto com todos os ovos – deve-se colocar um ovo por pessoa. Deixe cozinhar por um minuto e sirva um ovo por prato, com o caldo. Espalhe por cima umas folhinhas de coentro e pimenta-do-reino triturada grosso, se quiser. Sirva os legumes coados à parte ou use em outro prato.

Dica:

Se preferir, depois de cozido, bata os temperos com um pouco do caldo e devolva-os à sopa

Biscoito de castanha do Pará

Rende: 22 porções de 50 g

Ingredientes

- ✚ 100 g de manteiga
- ✚ 500 g de farinha de raspa ou de crueira bem fininha
- ✚ 100 g de açúcar branco
- ✚ 100 g de castanha-do-brasil fresca ralada
- ✚ 1 colher (chá) de fermento químico
- ✚ 1 pitada de sal
- ✚ 350 ml de leite

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes secos numa tigela e misture bem. Junte o leite aos poucos e misture bem com as mãos até formar uma massa macia. Deixe na geladeira por meia hora.

Divida em porções de 15 g, faça uma bolinha e achate com garfo. Coloque os biscoitos em assadeiras untadas e enfarinhadas e leve para assar em forno médio por cerca de 15 minutos ou até começar a dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Valor energético	144 Kcal
Carboidratos	18,1 g
Proteínas	2,6 g
Gorduras totais	7,4 g
Fibra alimentar	2,3 g
Sódio	122 mg



Consulta Bibliográfica

Brasil. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Amazônia à mesa: receitas com produtos da sociobiodiversidade para a alimentação escolar / Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Agricultura Familiar e Cooperativismo. – Brasília: MAPA/SAF, 2019. 120 p., il.; 21 x 29 cm

Apoio



Realização



Parceiros

