Comida & Saúde

Segurança Alimentar e Nutricional

Projeto Bahia Produtiva

SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO RURAL (SDR)

COMPANHIA DE DESENVOLVIMENTO E AÇÃO REGIONAL (CAR)

PROJETO DE DESENVOLVIMENTO RURAL SUSTENTÁVEL] BAHIA PRODUTIVA

GOVERNO DO ESTADO DA BAHIA - Rui Costa

SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO RURAL (SDR) - Josias Gomes

COMPANHIA DE DESENVOLVIMENTO E AÇÃO REGIONAL (CAR) - Wilson Dias

DIRETORIA GERAL (CAR) - Adroaldo Almeida

COORDENAÇÃO DO PROGRAMA BAHIA PRODUTIVA - Fernando Cabral

COORDENAÇÃO DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL (ATER) - Wecslei de Angeli Ferraz

COORDENAÇÃO DE MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO - Egla Ray Passos Costa

COORDENAÇÃO DE CAPACITAÇÃO - Elira Amorim de Andrade

COORDENAÇÃO DE COMUNICAÇÃO - Silvia Costa

ELABORAÇÃO - VP Centro de Nutrição Funcional

COORDENAÇÃO TÉCNICA - Valéria Paschoal e Flávio Luiz Schieck Valente

AUTORES - Valéria Paschoal / Érica Lobato / Veranúbia Mascarenhas

CONTEÚDO TÉCNICO - Departamento Científico VP Centro de Nutrição Funcional

REVISÃO - Érica Lobato, Vladimir Oganauskas Filho e Adélia Alencar Brasil

FOTOS - Douglas Umberto, Érica Lobato, Lenno Júnior, Marcos Pizelli, Milena Souza, Neide Botrel, Nuno Madeira

PROJETO GRÁFICO - Cristina Guimarães / Supernova Design

ILUSTRAÇÕES - Caio Oishi

Salvador – BA
JANEIRO/2020

P279p Paschoal, Valéria; Valente, Flávio Luiz Schieck; Lobato, Érica; Barbosa, Veranúbia Mascarenhas.

Comida & Saúde – Volume 1 / Valéria Paschoal, Flávio Luiz Schieck Valente, Érica Lobato, Veranúbia Mascarenhas Barbosa -- São Paulo: Valéria Paschoal Editora Ltda., 2020.

32 p.; 21cm x 18,5cm.
ISBN 978-85-60880-41-6

1. Nutrição. 2. Comida. 3. Alimentos. 4. Saúde. I. Paschoal, Valéria. II. Valente, Flávio Luiz Schieck. III. Lobato, Érica. IV. Barbosa, Veranúbia Mascarenhas. V. Título.

CDU: 613.2

SUMÁRIO

05 Apresentação
07 Biomassa de Banana Verde - Receita Base
09 Carne de Jaca Verde - Receita Base
11 Puba - Receita Base
13 Cubo Verde - Receita Base
15 Leite de Licuri ou Babaçu - Receita Base
15 Sal de Ervas - Receita Base
17 Sumo de Gengibre - Receita Base
17 Mistura de Farinha sem Glúten - Receita Base
19 Granola de Licuri
19 Pudim de Licuri
21 Bobó de Jaca Verde
23 Coxinha de Aipim com Recheio de Jaca Verde
25 Pão de Frigideira
27 Pasta de Taioba
29 Suco Verde
31 Salada Crua com Flores e Caroço de Jaca Verde Cozida

Apresentação

Esta publicação é resultado da parceria entre a Companhia de Desenvolvimento e Ação Regional (CAR), por meio do Projeto Bahia Produtiva, e a VP Centro de Nutrição Funcional como parte da estratégia do desenvolvimento de ações de Segurança Alimentar e Nutricional realizadas junto às famílias envolvidas.

O Projeto Bahia Produtiva é resultado do Acordo de Empréstimo nº 8415-BR, firmado entre o Governo do Estado da Bahia e o Banco Internacional de Reconstrução e Desenvolvimento (BIRD), com o objetivo de contribuir para a inclusão produtiva de agricultores e agricultoras familiares e outras populações tradicionais do campo.

A ênfase dada à produção e ao consumo direto de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) e produtos da biodiversidade regional é coerente ao fortalecimento da soberania alimentar dos produtores familiares e suas famílias - permitindo a substituição integral de alimentos que, além de importados, apresentam riscos à saúde e à nutrição das famílias, como é o caso da farinha de trigo e da soja, e produtos ultraprocessados (ricos em açúcar e gordura). Ao mesmo tempo, o aumento da produção e do consumo desses produtos típicos da região, que são nutricionalmente ricos, pode ser uma boa fonte de renda adicional para as famílias, colaborando diretamente para a realização do Direito Humano "Alimentação e Nutrição adequadas", de forma coerente com os objetivos previstos na Política e no Plano Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional.

Uma alimentação saudável é fundamental para uma vida longa e com saúde. Os nutrientes presentes nos alimentos fornecem ao corpo a matéria-prima para que ele consiga manter todas as suas funções equilibradas, disponibilizando energia e protegendo contra doenças.

Assim, precisamos manter uma boa alimentação no dia a dia, usando as receitas certas para o bom funcionamento do corpo. É importante pensar na combinação dos alimentos, na forma como são preparadas as refeições e os alimentos que escolhemos consumir. A produção orgânica, agroecológica, agroflorestal e livre de agrotóxicos vem aumentando nos últimos anos no País, especialmente entre agricultores familiares. O acesso a alimentos saudáveis e de qualidade é um direito de todos. Portanto, é importante valorizar a cultura retomando o consumo de alimentos locais e regionais do nosso estado e país. Assim, temos a garantia de uma alimentação saudável e segura, além de respeitar a biodiversidade e fortalecer a agricultura familiar – contribuindo, desse modo, para preservar nossa saúde e o meio ambiente.

Esta cartilha apresenta diversas receitas elaboradas com alimentos da biodiversidade brasileira, considerando a melhor forma de preparo para que todos os nutrientes sejam bem aproveitados pelo nosso organismo!

Biomassa de Banana verde

RECEITA BASE

INGREDIENTES

08 bananas verdes

Água em quantidade suficiente para cobrir as bananas

MODO DE PREPARO

Com uma faca, corte as bananas verdes do cacho. Lave-as bem, com a casca, sob água corrente, usando uma escovinha para remover quaisquer sujeiras aparentes. Corte as bananas ao meio e coloque para cozinhar em uma panela de pressão por 10 minutos. Após o cozimento, retire as cascas e liquidifique a polpa (ou bata em um processador) até que toda a mistura fique na mesma consistência. Por fim, coloque a biomassa em cubas de gelo e leve ao congelador. Pode-se utilizar em receitas doces ou salgadas.

Essa biomassa é nutritiva por possuir vitaminas, minerais e fibras, ajudando, assim, o corpo a ficar mais saudável, principalmente o intestino, que funciona melhor quando comemos a biomassa no dia a dia.

Carne de Jaca Verde

RECEITA BASE

INGREDIENTES

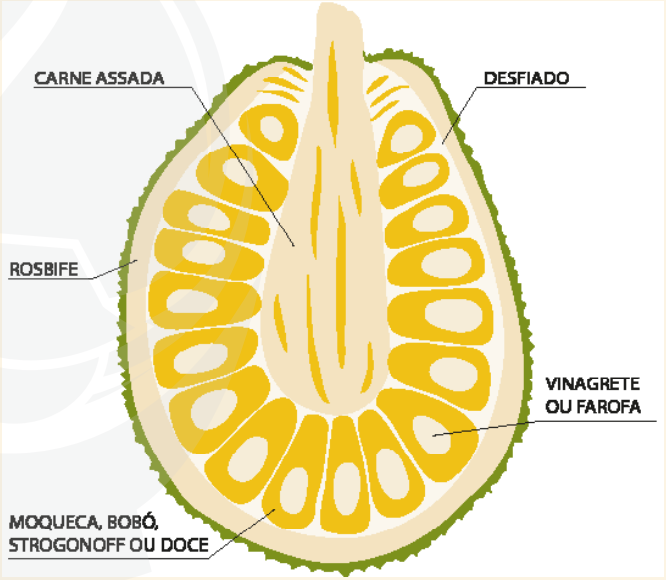
1 jaca verde inteira

Água

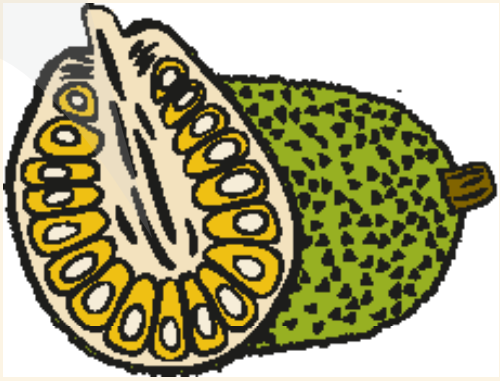
MODO DE PREPARO

Primeiro, passe óleo de cozinha na sua mão e na faca; Corte a jaca verde em quatro pedaços – se couber inteira na panela de pressão, melhor para cozinhar e não liberar o visgo (cola). Coloque a jaca verde na panela de pressão e cubra com água; cozinhe por 25 a 35 minutos (o tempo depende da jaca: quanto mais verde, cozinha em menor tempo). Quando a jaca estiver cozida, ficará com uma cor rosada. Escorra a água e deixe esfriar.

No final desse processo teremos a carne da jaca (ideal para recheios e molhos); as sementes (use inteiras em saladas, triture e faça bolos e biscoitos, vinagrete, farofa); "rosbife" (tipo bife ao molho, recheio); fruta (moqueca, bobó, refogado, cozido, feijoada vegetariana); miolo (tipo carne assada, lombo cozido e assado). Congele e guarde para preparar pratos diversos.



A jaca é uma fruta rica em energia para o corpo. Possui proteínas, fibras, vitaminas e minerais, que são substâncias importantes para a saúde. Pode ser comida madura ou verde e também suas sementes. É muito saudável, contribuindo no funcionamento do intestino, cérebro, fígado, coração e reduzindo o risco de várias doenças.



Puba

RECEITA BASE

INGREDIENTES

Mandioca (ou aipim) ou batata-doce

Água suficiente para cobrir as raízes

MODO DE PREPARO

Deixe a mandioca, sem casca, de molho em um recipiente coberto com água (5 a 10 dias). Toda a mandioca deve ficar submersa, de modo que não tenha nenhuma parte fora da água.

Observe se ela chegou ao ponto correto: quando ela estiver desmanchando nas mãos, isso significa que a mandioca conseguiu "pubar".

Descasque e despedace, pouco a pouco, como se fosse desfiar. Depois de "desfiada", esprema a massa da puba em um coador de pano para retirar todo excesso do líquido.

A puba pode ser guardada fresca na geladeira ou pode ser levada ao sol ou forno aberto do fogão para desidratar.

A massa desidratada pode ser armazenada em recipiente com tampa por até 2 meses.

Ela tem um uso bastante variado, podendo ser usada para bolos, grolados, bolo na palha de banana, mingau, cuscuz, pudim.

A puba possui vitaminas e minerais que ajudam na saúde do corpo e também no bom funcionamento do intestino, além de ser uma excelente fonte de energia para o dia a dia.

Cubo Verde

RECEITA BASE

INGREDIENTES

Use folhas verdes variadas, conforme disponibilidade

Pode ser usada crua: couve-manteiga

Podem ser usadas branqueadas: beldroega, bertalha, moringa, ora-pro-nóbis, ramas de cenoura, ramas de beterraba, taioba

MODO DE PREPARO

O branqueamento significa cozinhar as folhas por um tempo muito curto e logo depois colocar na água gelada.

Rasgue as folhas com as mãos e pique no liquidificador com 100 ml de água para cada maço de folhas. Deixe bater bastante até ficar numa consistência de suco grosso – não é necessário acrescentar mais água. Coloque nas forminhas de gelo no congelador e deixe gelar.

Use esse cubo verde nas preparações do dia a dia: água do arroz, feijão, sopas e sucos.

Caruru

Beldroega

Língua-de-vaca

Taioba

Leite de Licuri ou Babaçu

RECEITA BASE

INGREDIENTES

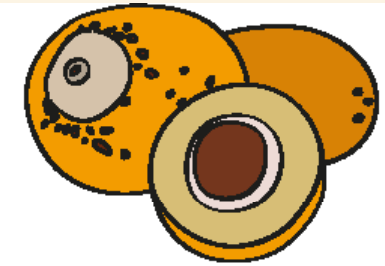
1 kg de licuri seco ou castanha do coco babaçu

2 litros de água

MODO DE PREPARO

Coloque o licuri de molho em água de um dia para o outro. Escorra e lave.

Bata no liquidificador com a água até formar um líquido grosso. Coe para tirar o bagaço, e está pronto.



Sal de Ervas

RECEITA BASE

INGREDIENTES

1 colher de sopa de alecrim desidratado
1 colher de sopa de manjericão desidratado
1 colher de sopa de orégano desidratado
3 colheres de sopa de louro
1 colher de sopa de sal

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador.

Guarde em um pote de vidro bem fechado e use no lugar do sal comum.

Mistura de Farinha sem Glúten

RECEITA BASE

INGREDIENTES

4 xícaras de farinha de arroz
1 xícara de chá de fécula de mandioca
1 xícara de amido de milho
1 colher de chá de goma xantana

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e guarde em vidro tampado.

Sumo de Gengibre

RECEITA BASE

INGREDIENTES

1 pedaço pequeno de gengibre descascado

MODO DE PREPARO

Rale um pedaço pequeno de gengibre descascado e passe em uma peneira fina até obter 1 colher de sopa de sumo.

Pudim de Licuri

INGREDIENTES] 10 PORÇÕES

1 litro de leite de licuri grosso
6 ovos inteiros peneirados
1/2 xícara de açúcar ou rapadura ou açúcar mascavo
1/2 xícara de rapadura mole
1 colher (sopa) de sumo de gengibre
1 colher (chá) de raspa de limão
1 colher (chá) de raspa de laranja ou tangerina

MODO DE PREPARO

No liquidificador, coloque o leite, os ovos e o açúcar e bata bem até ficar homogêneo. Acrescente os outros ingredientes e liquidifique até formar espuma. Faça um caramelo dentro de uma forma de pudim, com o açúcar de coco e a água, e leve para o congelador por 20 minutos. Após esse período, coloque a mistura na forma e leve para assar em banho-maria, em fogo baixo (180 °C) por 35 a 40 minutos.

O licuri possui uma substância chamada betacaroteno, que forma vitamina A. Desse modo, o consumo de licuri, principalmente o seu óleo, pode ajudar a proteger o fígado, os olhos (mantendo a integridade da visão) e também a imunidade, ajudando a prevenir gripes e resfriados.

Granola de Licuri

INGREDIENTES

1 kg de licuri triturado
500 g de quebradinha de tapioca
2 colheres (sopa) de rapadura ralada
200 g de xerém de castanha de caju
1/4 de xícara de óleo de licuri
1 xícara de babaçu triturado ou nibs de cacau
1/2 xícara de banana desidratada e picada
100 g de semente de abóbora crua
1 colher (chá) de raspa de limão

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes. Coloque em uma assadeira. Leve ao forno à 180º C por 25 a 30 minutos. Vá mexendo aos poucos, enquanto assa. Sirva com frutas.

Bobó de Jaca Verde

INGREDIENTES

1 kg de jaca verde (parte comestível quando madura)

200 g de aipim cozido

2 litros de leite de coco ou leite de babaçu ou leite de licuri ou leite de castanha de pequi

50 g de farinha de castanha de caju (liquidificar com 1 xícara de leite de coco)

2 cebolas médias picadas

1 tomate picado sem pele

3 colheres (sopa) de coentro

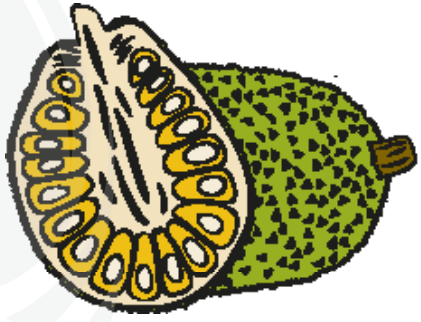
1 pimenta dedo-de-moça pequena picada

3 colheres (sopa) de sumo de gengibre

1/4 de xícara de azeite de dendê ou 1 colher (sopa) de cúrcuma

MODO DE PREPARO

Refogue a jaca verde com a cebola e todos os temperos e o sal. Acrescente o leite vegetal de sua preferência e cozinhe por dez minutos. Adicione o azeite de dendê, o aipim batido e a castanha de caju batida com leite de coco. Cozinhe até ficar cremoso. Pique a pimenta dedo-de-moça, acrescente à mistura e cozinhe mais um pouco.



Coxinha de Aipim com recheio de Jaca verde

INGREDIENTES DO RECHEIO

2 xícaras de jaca verde cozida e desfiada
1 xícara (chá) de cebola picada
1/2 xícara (chá) de tomate picado
2 colheres (sopa) de vinagre de umbu ou palma ou cana
1/2 pimenta dedo-de-moça picada
3 colheres (sopa) de coentro picado
3 colheres (sopa) de salsa picada
2 colheres (sopa) de hortelã miúda picada
Sal marinho
3 colheres (sopa) de óleo de babaçu ou óleo de coco ou azeite de oliva extravirgem
1 colher (sopa) de urucum moído (colorau)
1 colher (chá) de cúrcuma

MODO DE PREPARO DO RECHEIO

Refogue a cebola com todos os temperos. Acrescente a jaca verde desfiada. Cozinhe até que fique macia.

INGREDIENTES DA MASSA

3 xícaras (chá) de aipim cozido ou batata-doce ou inhame
3 colheres (sopa) de óleo de babaçu ou de azeite de oliva
Sal marinho

MODO DE PREPARO DA MASSA

Cozinhe o aipim com o sal. Enquanto estiver quente, amasse o aipim com garfo ou passar no processador de alimentos. Quando a massa estiver fria, modele as coxinhas com as mãos úmidas de azeite e recheie com a jaca verde cozida. Passe na farinha de milho fina torrada ou farinha de castanha de caju torrada. Unte uma assadeira com azeite, disponha as coxinhas e asse em forno médio (200 °C) até que fiquem douradas.

Pão de Frigideira

INGREDIENTES

2 ovos (inteiros)

1 colher (sopa) de farinha de ora-pro-nóbis ou farinha de milho ou farinha de castanha de caju ou farinha de arroz

1 banana amassada ou 1 colher (sopa) farinha de linhaça ou goma xantana

1 colher (sopa) de óleo de licuri ou babaçu ou manteiga de garrafa ou coco ou azeite de oliva extra virgem

1 colher (chá) de fermento para bolo ou bicarbonato de sódio

1 banana amassada ou 1 fatia de abacate amassado

Pitada de sal

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes. Coloque a mistura em uma frigideira com fundo pequeno ou omeleteira. Tampe e leve para assar em fogo baixo. Deve-se virar a massa para assar os dois lados.

Para o preparo desse pão é interessante usar as farinhas indicadas em substituição à farinha de trigo, já que muitas pessoas podem apresentar algum sintoma quando consomem alimentos preparados com essa farinha.

Pasta de Taioba

INGREDIENTES

1 xícara de taioba ou ora-pro-nóbis ou bertalha cozida e picada

5 folhas de cariru (bredo)

1/2 xícara chá de licuri seco sem torra ou castanha de caju ou castanha-do-Brasil

Óleo de licuri, óleo de babaçu ou azeite de oliva extra virgem

1 dente de alho

1/2 xícara de folhas de coentro

2 colheres (sopa) de suco de limão

Sal

MODO DE PREPARO

No liquidificador ou multiprocessador, adicione o licuri e o azeite, triturando tudo até ficar homogêneo. Acrescente a taioba cozida ou a ora-pro-nóbis cozida ou a bertalha cozida; junte o coentro, o alho, o cariru, o limão e, por último, o sal. Guarde na geladeira em vidro tampado e sirva como pasta, em recheio ou no macarrão.

As folhas e os talos da taioba possuem minerais, vitaminas, fibras e proteínas. Portanto, comer taioba faz bem à saúde. Esses nutrientes são importantes para o funcionamento adequado do corpo, ajudando a reduzir o risco de doenças, como diabetes e colesterol alto.

Taioba cozida

Suco Verde de Palma

INGREDIENTES PARA 1 PORÇÃO

2 colheres (sopa) de palma picada (raquete bem verde)
1 rama/folhas de cenoura
1 galho de beldroega
1 galho de língua-de-vaca
1 cenoura
2 colheres (sopa) de suco de limão-mirim
2 colheres (sopa) de semente de abóbora crua
2 colheres (sopa) de pétalas jovens de bastão-do-imperador
3 cálices florais do hibisco ou cunhã ou chanana ou flor de maracujá

MODO DE PREPARO

Liquidifique todos os ingredientes, coe e tome com o suco de limão.

As folhas de cenoura possuem alta concentração de fitoquímicos, fibras e minerais, como por exemplo o potássio, e podem ser consumidas. Esses nutrientes são importantes e trazem diversos benefícios para a saúde: fortalecem a imunidade, melhoram o funcionamento do intestino e deixam os ossos e músculos mais fortes e resistentes, além de serem essenciais para a saúde do coração.

A palma é fonte de fibras, sendo importante na manutenção dos níveis adequados de açúcar e de gordura no sangue.

Palma picada

Galho de beldroega

Bastão-do-imperador

Salada Crua com Flores
e Caroço de Jaca Verde Cozida

INGREDIENTES

1 maço de folhas de língua-de-vaca

Flores comestíveis (rosa, cálice flora de hibisco, chanana, cunhã, beldroega)

Trevo roxo (azedinha)

Folha de beldroega

Sementes de jaca verde cozida temperada com sal e azeite

1 maço de alface mimosa

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes. Sirva com molho de gengibre, azeite e sal.

Muitas flores são comestíveis e, além de sua beleza, são nutritivas. Possuem vitaminas e fitoquímicos bons para a pele, olhos, ossos, unhas, cabelos e fígado.

Folha de beldroega

Rosa

Hibisco

Pata-de-vaca

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-60880-41-6
9 788560 880416

Embrapa

Centro de® Nutrição Funcional

GRUPO BANCO MUNDIAL

PROJETO BAHIA PRODUTIVA
DESENVOLVIMENTO RURAL SUSTENTÁVEL

CAR
COMPANHIA DE DESENVOLVIMENTO E AÇÃO REGIONAL

GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO RURAL