

Alimentos regionais brasileiros

**Ministério da Saúde
2002**

©2002. Ministério da Saúde.

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Série F. Comunicação e Educação em Saúde; n. 21

Tiragem: 40.000 exemplares

Barjas Negri
Ministro de Estado da Saúde

Cláudio Duarte da Fonseca
Secretário de Políticas de Saúde

Denise Costa Coitinho
Diretora Técnica da Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição

Elaboração, distribuição e informações
MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Políticas de Saúde
Coordenação-Geral de Política de Alimentação e Nutrição
SEPN 511, bloco C, Bittar IV, 4º andar
CEP: 70750-543, Brasília – DF
Tel.: (61) 448 8040
Fax: (61) 448 8228

Texto: Kelva Karina Nogueira de Carvalho de Aquino, Miriam Regina Lira Sabbag, Tereza Cristina D'Ambrósio Bessa, Geoffrey Cannon

Edição de arte: Paulo Andrade

Fotografias (principais colaboradores): CECAN – Centro Colaborador de Alimentação e Nutrição da Região Norte, José Antônio da Silva e José Urânio de Carvalho (Embrapa), Luís Oliveira, Renata Camargo e Rui Moreira, Roseane Viana

Capa: Giovanni

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

Catálogo na fonte
Bibliotecária Luciana Cerqueira Brito – CRB 1ª Região nº 1542

FICHA CATALOGRÁFICA

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição.
Alimentos regionais brasileiros/ Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. – 1. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

140 p.: il. – (Série F. Comunicação e Educação em Saúde; n. 21)

ISBN 85-334-0492-1

1. Alimentação – Brasil. I. Brasil. Ministério da Saúde. II. Brasil. Secretaria de Políticas de Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. III. Título. IV. Série.

NLM QU 145 DB8

ÍNDICE

Apresentação	7
Introdução	9

REGIÃO NORTE

11

1 FRUTAS

Abiu	13
Açaí	13
Ajuru	15
Araçá	15
Bacaba	16
Bacuri	17
Banana-pacovã	17
Biribá	17
Buriti	18
Camapu	20
Camu-camu	20
Camutim	21
Castanha do Brasil	21
Cubiu	22
Cupuaçu	23
Cupuí	24
Cutite	24
Guaraná	25
Inajá	26
Ingá	26
Jambo	26
Manga	27
Mangaba	28
Maracujá	29
Marajá	30
Murta	30
Piquiá	30
Pupunha	30
Sapota-do-Solimões	32

Sorva	32
Taperebá	33
Tucumã	34
Umari	35
Uxi	35

2 HORTALIÇAS

Alfavaca	36
Azedinha	36
Bertalha	37
Caruru	37
Celósia	39
Chicória	39
Coentro	39
Espinafre africano	40
Jambu	40
Maxixe peruano	41
Vinagreira	42

3 LEGUMINOSAS

Feijão-de-asa	43
Feijão-de-metro	44

4 TUBÉRCULOS

Ariá	45
Feijão-macuco	45

PREPARAÇÕES ESPECIAIS

Farinha de piracuí	46
Maniçoba	47
Tucupi	47

REGIÃO NORDESTE **49**

1 FRUTAS

Acerola	51
Cacau	51
Cajá	52
Cajarana	52
Caju	53
Carambola	54
Ciriguela	55
Coco	55
Dendê	57
Fruta-pão	57
Gergelim	58
Graviola	59
Juá	60
Pinha	60
Pitomba	61
Sapotá	61
Saputi	61
Tamarindo	62
Umbú	62

2 HORTALIÇAS

Caruru-do-Pará	63
----------------	----

Jerimum	63
Jurubeba	65
Maxixe	65
Palma	66
Taioba	67

3 LEGUMINOSAS

Algaroba	68
Feijão-de-corda	69
Sorgo	70

4 TUBÉRCULOS

Batata-doce	72
Cará	73
Inhame	74
Mandioca	74

5 PREPARAÇÕES ESPECIAIS

Bolo de carimã	77
Galinha de cabidela	77
Moqueca baiana	78
Sarapatel	78

REGIÃO CENTRO-OESTE **79**

1 FRUTAS

Abacaxi-do-cerrado	81
Araçá <i>(Região Norte)</i>	
Araticum	82
Baru	84
Buriti <i>(Região Nordeste)</i>	
Cagaita	85
Cajá <i>(Região Nordeste)</i>	
Cajuí	86

Catolé	87
Coco-babão	87
Coco-cabeçudo	88
Coco-indaiá	88
Coroa-de-frade	88
Curriola	88
Grão-de-galo	89
Guabiroba	89
Guapeva	90
Jabuticaba	90
Jaracatiá	91
Jatobá	91

Jenipapo	93
Lobeira	94
Macaúba	94
Mama-cadela	96
Mamãozinho-do-mato	96
Marmelada-de-cachorro	96
Marmelada-olho-de-boi	97
Murici	98
Pequi	98
Pinha-de-guará	100
Pêra-do-cerrado	100
Xixá	101

2 LEGUMINOSAS	
Mucuna	101
3 HORTALIÇAS	
Assa-peixe	102
Batata-de-purga	102
Dente-de-leão	102
Gueroba	103
Serralha	104

REGIÃO SUDESTE

107

1 FRUTAS

Abacate	109
Amora-do-mato	110
Banana	111
Brejaúva	112
Goiaba	112
Jaca	113
Jambolão	114
Pitanga	114
Sapucaia	115

2 HORTALIÇAS	
Beldroega	116
Capeba	117
Ora-pró-nóbis	118

3 LEGUMINOSAS

Guandú	119
--------	-----

4 PREPARAÇÕES ESPECIAIS

Curau de milho verde	120
Pamonha	120
Queijo minas frescal	121

REGIÃO SUL

123

1 FRUTAS

Feijoa	125
Pinhão	125

2 HORTALIÇAS

Almeirão-roxo	127
Broto de bambú	127
Nira	128
Parreira	128

3 LEGUMINOSAS

Lentilha	130
----------	-----

4 TUBÉRCULOS E CEREAIS

Cará-do-ar	131
------------	-----

TABELAS DE PROPRIEDADES

	132		
Alimentos ricos em proteínas	133	Alimentos ricos em vitamina C	134
Alimentos ricos em vitamina A	133	Alimentos ricos em cálcio	136
		Alimentos ricos em ferro	137
		Alimentos ricos em fibra	138
Referências bibliográficas	139		

ALIMENTOS REGIONAIS

Os profissionais e agentes comunitários de saúde, que trabalham nas unidades de saúde e nas comunidades, estão tendo uma enorme participação na melhoria das condições de vida da população brasileira. O trabalho que realizam em localidades urbanas e rurais de mais baixa renda, está servindo não só para cuidar de doenças mas, principalmente, para orientar a população a se proteger delas inclusive por meio de uma alimentação mais digna e saudável.

Porém, em relação à alimentação temos muito ainda o que fazer. Nossa população ainda convive com carências nutricionais, provocadas principalmente pela deficiência de alimentos ou pelo mau uso deles. Neste caso, o papel daqueles que atuam no setor saúde é de apoiar iniciativas que melhorem o acesso aos alimentos e diversifiquem o seu uso, dentro das possibilidades da comunidade em que atuam.

“Alimentos Regionais Brasileiros” foi elaborado para aqueles que promovem a saúde através da alimentação saudável. Tem como objetivo divulgar a imensa variedade de frutas, hortaliças, tubérculos e leguminosas brasileiras. Este trabalho poderá auxiliar na orientação das comunidades no sentido de uma alimentação acessível que utilize recursos locais. Também poderá despertar o interesse para o resgate do cultivo, extração racional, produção, transformação para consumo próprio ou geração de renda. A utilização destes e de outros alimentos, poderá contribuir com a segurança alimentar e nutricional de nossas comunidades.

Cláudio Duarte
Secretário de Políticas de Saúde
Ministério da Saúde

INTRODUÇÃO

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

A singular culinária brasileira incorpora a cultura original de populações indígenas, assim como um vasto número de tradições, como a africana, portuguesa, espanhola, alemã, polonesa, francesa, holandesa, libanesa, japonesa, entre outras. Muitos alimentos típicos da nossa terra são bem conhecidos, como, por exemplo, a mandioca e a manga. No entanto, existem muitos outros alimentos nutritivos e saborosos, que eram apreciados e faziam parte das refeições familiares, mas que foram, aos poucos, sendo esquecidos ou desvalorizados. Entre as principais razões do abandono gradual desses alimentos está o fato de as pessoas terem migrado para as cidades grandes, passando a consumir uma quantidade maior de alimentos industrializados.

Com este material pretende-se resgatar e despertar o interesse para a vasta quantidade de frutas, hortaliças, grãos, cereais, leguminosas, oleaginosas, sementes, além de animais como peixes, aves, entre outros, presentes em todas as regiões brasileiras e típicos da nossa flora e fauna, de forma a contribuir para a melhoria da alimentação da população.

Segundo relato de Câmara Cascudo, desde o descobrimento "...não houve o aproveitamento de todas as frutas. Algumas continuaram arreadas dos requintes e amaciamentos. Permanecem insubmissas a Pedro Álvares Cabral e seus sucessores.

O ingá, o jatobá, o guajiru, ubaia, camboim, maçaranduba, jabuticabas, juá, cajaranas só permitem aproximação respeitando-se-lhes a personalidade do século XVI. Se mereceram exame, foram reprovadas por inadaptação subsequente."

É mais do que hora de resgatar o uso destes alimentos ricos em vitaminas e minerais para reverter quadros clínicos de deficiências nutricionais, diminuindo o risco de infecções, principalmente em crianças. Assim, conhecendo os alimentos de sua região e sabendo os que são seguros e boas fontes de nutrientes, muitas deficiências podem ser evitadas.

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

Este trabalho constitui um instrumento que deverá contribuir para a capacitação dos profissionais de saúde na elaboração de materiais e atividades relacionados à prática de alimentação saudável junto à população, buscando a valorização dos alimentos existentes em nosso próprio país e, mais do que isso, em nossa própria região.

REGIÃO

NORTE

