



Receita

DOCE DE CASCA DE JABUTICABA (24)

Ingredientes:

- 2 litros de jabuticabas maduras
- 1 kg de açúcar
- Água, o suficiente

Modo de fazer:

Lave as jabuticabas e, com uma faqui-

nha, faça um corte em cada uma delas; esprema para retirar as sementes, escale as cascas e escorra. Coloque as cascas em um tacho, adicione o açúcar e cubra com água. Leve o tacho ao fogo e deixe cozinhar as cascas e a calda ficar em ponto de fio.

JARACATIÁ

Nome científico: *Jaracatia spinosa*

Os frutos maduros de cor amarela, semelhantes ao mamão, são coletados na árvore

ou no chão, de janeiro a março. Apresenta polpa que pode ser usada para geléias, rosquinhas etc. Essa polpa pode ser conservada em sacos plásticos sob refrigeração (30).



Receita

ROSQUINHA DE JARACATIÁ

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de polpa de jaracatiá
- 2 xícaras (chá) de manteiga
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1/2 litro de água morna
- 1 colher (chá) de fermento biológico
- 1 1/2 kg de farinha de trigo enriquecida com ferro

1 pitada de sal

1 ovo

Modo de fazer:

Misture 1/2 kg de farinha de trigo com o leite e o fermento e deixe crescer. Junte os demais ingredientes à massa e sove. Faça as rosquinhas e coloque-as em forma untada. Leve ao forno brando.

JATOBÁ

Nome científico:

Hymenaea altissima

Nomes populares: 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

É encontrado no cerrado, Piauí, Bahia, Goiás, Minas Gerais, Mato Grosso do Sul, São Paulo e Bolívia. É fruto comestível, cru ou cozido com leite. Fornece farinha de ótimo valor nutritivo. Cerca de 60 vagens



JATOBÁ

dão 1 kg de farinha. Seu valor protéico e utilização são iguais ao do fubá. Essa polpa farinácea pode ser utilizada em bolos, pães, bolinhos fritos, mingaus, dentre outras

iguarias. Os frutos maduros, de cor escura, são coletados de setembro a dezembro. Pode ser utilizado imediatamente ou conservado em sacos plásticos (30).

Análise química em g/100g*

JATOBÁ												
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
115	1,00	0,70	29,40	10,40	31,00	24,00	0,80	30,00	0,04	0,04	0,50	33,00

FONTE: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

**Receitas****BOLACHAS DE JATOBÁ***Ingredientes:*

- 1 xícara (chá) de farinha de jatobá
- 3 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo enriquecida com ferro
- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de maisena
- 1 lata de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 3 ovos

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes. Enrole a massa, formando anéis finos. Passe açúcar com canela em um dos lados. Asse em forno médio (150°C) por aproximadamente 30 minutos.

BOLO DE JABOTÁ COM FUBÁ DE MILHO*Ingredientes:*

- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de jatobá
- 1 1/2 xícara (chá) de fubá de milho
- 3 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

- 1 pitada de sal
- Açúcar a gosto
- 3 ovos

Modo de fazer:

Bata no liquidificador o fubá de milho com o leite. Em outra vasilha, bata o açúcar, as gemas e a margarina. Junte esses ingredientes e acrescente a farinha de jatobá. Por último, adicione as claras em neve e o fermento. Coloque em forma untada com margarina e enfarinhada.

MINGAU DE JATOBÁ*Ingredientes:*

- Frutos de jatobá
- 1 litro de leite

Modo de fazer:

Quebre os frutos e retire os caroços que estão envolvidos pela polpa amarela; coloque o leite frio numa panela, acrescentando os caroços. Mexa bem com uma colher de pau, até que a polpa solte totalmente e retire os caroços em seguida. Adicione canela a gosto e deixe engrossar.

JENIPAPO

Nome científico:

Genipa americana

Nomes populares:

Jenipapo-manso, jenipaba, jenipá

Fruto de sabor doce, que é utilizado no preparo de suco, jenipapada, passas, álcool, vinagre, doce e licor. Pode-se congelar (30). Os frutos são coletados semi-maduros ou maduros, de setembro a dezembro.

Possuem coloração marrom e quando



maduros a pele fina torna-se enrugada.

Podem ser coletados no chão, mas devem ser selecionados os inteiros e sadios. A parte sólida é a polpa, utilizada em doces, e a líquida, em refrescos, vinhos e licores.

Se o jenipapo for para compota ou doce cristalizado, não se deve macerar a polpa.

Análise química em g/100g*

JENIPAPO

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
113	5,20	0,30	25,70	9,40	40,00	58,00	3,60	30,00	0,04	0,04	0,50	33,00

FONTE: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.



COMPOTA DE JENIPAPO

Ingredientes:

- 5 jenipapos maduros
- 1 kg de açúcar

Modo de fazer:

- Lave os frutos e deixe escorrer.
- Corte em fatias, retirando a pele e o miolo.
- Ferva em água com gotas de limão.
- Deixe escorrer em peneira.
- Prepare uma calda na proporção de três xícaras (chá) de açúcar para cinco de água.
- Coloque as fatias na calda, deixando ferver por cerca de cinco minutos.
- Esfrie e acondicione em frascos de vidro de boca larga, esterilizados.

VITAMINA DE JENIPAPO

Ingredientes:

- 4 jenipapos
- 1 litro de leite
- Açúcar a gosto

Modo de fazer:

- Lave bem os frutos e deixe escorrer.
- Retire a pele e as sementes e corte os jenipapos em pequenos pedaços.
- Bata tudo no liquidificador.

LOBEIRA

Nome científico: Solanum lycocarpum

Nome popular: Berinjela do cerrado

Os frutos são coletados de julho a janeiro. Para a fabricação de doces ou geléias, recomenda-se utilizar os frutos bem maduros, pois os verdes ou semi-maduros contêm grande quantidade de tanino (16).



Receita

GELÉIA DE LOBEIRA

Ingredientes:

Frutos maduros de lobeira

Açúcar

Limão



Modo de fazer:

Retire a casca e as sementes do fruto. Ferva a polpa com um pouco de água e bata no liquidificador; adicione 500 g de açúcar para cada quilograma de polpa. Coloque gotas de limão. Ferva novamente até dar o ponto.

MACAÚBA

Nome científico:

Acrocomia salerocarpa

Nomes populares: Bocaiúva, bacaiuveira, bacaiúva, bocaiuva, coco-babão, coco-baboso, coco-de-catarro, coco-de-espinha, coco-xodó, imboçaia, macaiba, macaiqueira, macaiá, macajá, macajuba, macaúba, macaúva, macauveira, macujá, macujazeiro, marcová e mucajá

Os frutos maduros da macaúba, de cor amarelo-esverdeada, podem ser coletados no chão, de maio a janeiro. Nessa fase, exalam aroma característico e a casca se solta facilmente. Quando verde, a casca encontra-se muito aderida à polpa. A polpa varia de cor amarelo-alaranjada a amarelo-esverdeada. A extração manual da polpa é difícil, uma vez que apresenta aspecto ceroso e muito aderente. A polpa fresca é consumida ao natural ou usada em batidas, doces, sorvetes, cremes, bolos e geléias.



Apresenta uma amêndoa que também é consumida, semelhante à do coco seco.

A polpa tem sabor adocicado e é mucilaginoso; pode ser consumida ao natural ou cozida, em refrescos e sorvetes. Dela também é extraído um óleo com característica semelhante ao azeite de dendê, além da amêndoa também produzir um fino óleo. A polpa da macaúba também é utilizada na produção de farinha utilizada em bolos, mingaus, vitaminas e sorvetes.

A palmeira que dá a macaúba é muito ornamental, cujas inflorescências, depois de secas, são empregadas em arranjos. As folhas fornecem excelentes fibras têxteis, sedosas, especiais para redes e linhas de pesca. Os espinhos são usados pelas reideiras como alfinetes. Também fornece ótimo palmito usado na culinária, o tronco produz uma fécula nutritiva e uma seiva doce, que ao ser fermentada, assemelha-se ao mel (5).

Há um centro de produção de farinha de bocaiúva em Corumbá, Mato Grosso do Sul, ligado à Casa do Artesão. É um trabalho

comunitário que desenvolve atividades em bases artesanais valorizando a mão-de-obra local e tem como objetivo sensibilizar a população sobre o valor dos produtos da região.

Depois de quebrados os caroços, retiram-se as amêndoas muito duras. O processo de obtenção de óleo, utilizado na alimentação, pode ser o mesmo da amêndoa de baru. Uma variação seria colocar a massa socada numa panela com água, levar ao fogo e deixar ferver bem. Em seguida, com uma concha, apanhar todo o óleo que estiver na superfície. Colocar em outra panela e leve ao fogo para apurar (16).

Análise química em g/100g*

MACAÚBA											
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
243	4,40	13,80	27,90	199,00	57,00	0,20	23,00	140,00	90,00	1,00	28,00

FONTE: *FRANCO, Guilherme. Tabela de composição química dos alimentos. 9ª edição. Ed. Atheneu. 1992.



Receitas

PREPARO CASEIRO DA FARINHA DE MACAÚBA

Modo de fazer:

Colocar os frutos maduros ao sol durante uma semana. Retire a casca e extraia a polpa. (A extração manual da polpa, depois da secagem, torna-se mais fácil.) Em seguida, passe a massa pela peneira.

BOLO DE FARINHA DE MACAÚBA

Ingredientes:

1 xícara (chá) de farinha de macaúba
3 xícaras (chá) de farinha de trigo enriquecida com ferro
1 xícara (chá) de margarina
2 xícaras (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de leite de soja ou de vaca
1 colher (sopa) de fermento em pó
4 ovos

Modo de fazer:

Bata a margarina com o açúcar até formar um creme. Coloque a farinha de macaúba e torne a bater. Junte as gemas e bata novamente. Coloque o leite e a farinha de trigo. Por último, adicione o fermento e as claras em neve, batendo novamente. Asse em forma untada e enfarinhada.

MACAÚBA**PAÇOCA DE MACAÚBA***Ingredientes:*

Amêndoas de coco macaúba
Farinha de mandioca
Açúcar, rapadura ou sal

Modo de fazer:

Quebre os cocos maduros retirando as amêndoas.

Soque as amêndoas no pilão até tornarem-se esfareladas. Acrescente a farinha de mandioca e soque bem. Coloque o açúcar, rapadura ou sal. Torne a socar até a mistura ficar homogênea.

MAMA-CADELA

Nome científico: Brosimum gaudichaudii

Os frutos são pequenos e arredondados e, quando maduros, apresentam cor vermelha. São coletados de setembro a novembro. A polpa pode ser utilizada em compotas e doce pastoso. Como o fruto tem casca fina e polpa mole, o transporte requer cuidado.

*Receitas***COMPOTA DE MAMA-CADELA***Ingredientes:*

Frutos maduros de mama-cadela
Suco de limão
Açúcar
Cravo e canela

Modo de fazer:

Lave bem os frutos, deixe-os escorrer

e retire as sementes. Ferva por dois minutos em água com um pouco de suco de limão. Prepare uma calda com açúcar e coloque os frutos. Adicione casca de limão, canela ou cravo e deixe em fogo baixo até dar o ponto desejado (30).

**MAMÃOZINHO-DO-MATO**

Nome científico: Carica sp.

É um fruto comestível, de 3 a 6 cm de comprimento. Apresenta potencial para cul-

tivo. É da família do mamão, que também ocorre, não nativo, mas subespontâneo, em áreas dispersas (roça, estrada), em solos férteis (30).

MANGABA (VER REGIÃO NORTE)**MARMELADA-DE-CACHORRO**

Nome científico: Alibertia sessilis

Nome popular: Marmelada-preta

Os frutos novos de marmelada-de-cachorro possuem coloração verde, e os maduros, negro-azulada. Nesse estágio, são

MARMELADA-DE-CACHORRO

coletados de setembro a dezembro. A polpa, de sabor adocicado e coloração

escura, pode ser utilizada em geléias e doces (30).



Receitas

TORTA DE MARMELADA DE CACHORRO

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de geléia de marmelada
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo enriquecida com ferro
- 1 xícara (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 6 ovos

Modo de fazer:

- Bata as gemas com o açúcar, até formar um creme.
- Adicione a água, a farinha de trigo e o fermento, batendo bem.
- Acrescente as claras em neve e mexa levemente.
- Divida a massa em duas partes,



colocando-as em tabuleiros untados e enfarinhados. Leve ao forno até dourar. Retire das formas e umedeça levemente os bolos com caldo de limão. Coloque a geléia como recheio, podendo passá-la também na parte superior.

MARMELADA-OLHO-DE-BOI

Nome científico:

Nephelium longana

Nomes populares: Marmelada, marmelada-de-bola, bola

Encontrada no cerrado, Amazônia e América Central. Pode ser consumida ao natural e serve para fazer doce (30).



Análise química em g/100g*

MARMELADA-OLHO-DE-BOI										
Energia (kcal)	Ptn (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
460	0,80	15,90	0,30	14,00	34,00	0,40	0,05	0,13	0,30	72,00

FONTE: *ENDEF - TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS. 2ª EDIÇÃO. 1981.

MURICI

Nome científico:

Byrsomima scrissa

Nomes populares: Douradinha-falsa, mirici, muricizinho, orelha-de-burro, orelha-de-veado, semana, murici-da-mata

Os frutos de murici possuem coloração amarela quando maduros e são coletados no período de novembro a março. É uma boa fonte de energia, pois apresenta altos teores de gordura.

Encontrado em savanas amazônicas, cerrado, campos e matas costeiras (30).

Possui sabor agridoce, é comestível *in*



natura e usado para o preparo de doces, licores, sucos e sorvetes, refrescos, geléias, pudins e pavês.

Análise química em g/100g***MURICI**

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
66	0,90	1,30	14,40	2,20	33,00	17,00	2,00	7,00	0,02	0,04	0,40	84,00

FONTE: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

**Receitas****DOCE PASTOSO DE MURICI**

Ingredientes:

- 1 medida de polpa de murici
- 1 medida e meia de açúcar

Modo de fazer:

Passar os muricis maduros pela peneira, para separar a pele da polpa. Juntar o açúcar à polpa e levar ao fogo até soltar da panela. Acondicionar em frascos de vidro de boca larga esterilizados.

SORVETE DE MURICI

Ingredientes:

- 1 1/2 litro de polpa de murici
- 1 lata de leite condensado

Modo de fazer:

Bater os ingredientes no liquidificador. Em seguida, levar para o congelador.

PEQUI

Nome científico: *Caryocar brasiliensis*

Nomes populares: Pequiá-bravo, piqui, piquiá, piqui-do-cerrado

É encontrado no cerrado, GO, MT, MS,

SP e MG e Nordeste. Suas frutas são amarelas e redondas e excelente fonte de vitamina A. Apresenta casca grossa, de pele verde e com interior amarelo.

Ao se partir o caroço, encontram-se

espinhos pequenos e de uma a quatro amêndoas.

Muito utilizado na alimentação popular, na indústria de licores, cosméticos e sabões. Sua casca, que representa mais de 60% do fruto, é usada na preparação de tintas de escrever e na tintura de tecidos.

Do pequi também se extrai dois tipos de óleo: um a partir da polpa (40-55%), considerado como verdadeiro substituto da banha e do toucinho e outro, extraído da amêndoa (40%), utilizado no preparo de cosméticos, por ser delicado e perfumado.

A polpa é consumida com arroz, feijão, galinha ou batida com leite e açúcar.

Fruto cheiroso que fornece os típicos



licor, galinhada com pequi e arroz de pequi (14, 30).

Da casca e das folhas extraem-se corantes amarelos de ótima qualidade, empregado em tinturaria caseira (5).

Análise química em g/100g*

PEQUI

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
89	1,20	0,90	21,60	5,50	14,00	10,00	1,20	20000	0,03	0,46	0,40	12,00

FONTE: *ENDEF - TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS. 2ª EDIÇÃO. 1981.



ARROZ COM PEQUI (7)

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz
- 1 porção de pequis
- 1 cebola média
- Água fervente
- Sal

Modo de fazer:

- Lave e seque o arroz, do modo convencional.
- Descasque os pequis e refogue-os no

óleo, juntamente com a cebola. Adicione o arroz e o sal, mexendo sempre, para refogar. Coloque a água, em quantidade que dê para cobrir a mistura. Abafe a panela e espere que dê o ponto.

PEQUI**PEQUIZADA***Ingredientes:*

10 a 15 pequis descascados
3 copos de leite
Cheiro-verde
Cebola
Sal

Modo de fazer:

Coloque os pequis para ferver com o leite e os temperos. Deixe-os cozinhar até formar um creme. Sirva acompanhado de arroz branco.

PINHA-DE-GUARÁ

Nome científico: *Duguetia furfuracea*

Nome popular: Bbeladona

Origem: Cerrado brasileiro

A pinha-de-guará provém de uma planta arbustiva que mede até 1,5 m de altura.

O fruto é arredondado, de cor marrom-amarelada quando maduro e é consumido *in natura*.

PÊRA-DO-CERRADO

Nome científico: *Eugenia klotzschiana*

Nomes populares: Pêra, pêra-do-campo, cabacinha-do-campo, pereira-do-campo

Os frutos maduros possuem coloração amarelo-esverdeada e são coletados de outubro a dezembro. Quando maduro, o fruto apresenta casca fina e polpa mole com certa adstringência. Podem ser usadas para doce em compota e geléia (30).

*Receitas***GELÉIA DE PÊRA-DO-CERRADO***Ingredientes:*

1/2 kg de polpa de pêra-do-cerrado
250 g de açúcar
Água o suficiente

Modo de fazer:

Cozinhe a polpa com a casca em um pouco de água; depois de cozida, passe a massa pela peneira. Adicione o açúcar à polpa e ferva de novo até o ponto de geléia.

PITANGA (VER REGIÃO SUDESTE)**PITOMBA** (VER REGIÃO NORDESTE)**XIXÁ**

Nome científico: *Sterculia striata*

Nomes populares: Amendoim-da-mata,

arachachá, castanha-de-macaco, castanheiro-do-mato, chichá-do-cerrado,

chichá-do-norte,
mendubiguaçu,
pau-rei, pé-de-anta

Origem: Cerrado brasileiro

Sua distribuição ocorre na região Centro-Oeste e nos estados do Maranhão, Bahia, Piauí, Minas Gerais, São Paulo, Pará e Tocantins. A árvore chega a medir até 25 metros de altura e pode ser plantada em ruas largas, parques e jardins residenciais.

Os frutos surgem de agosto a setembro e são encobertos por folhas grandes, aveludadas e de cor vermelha. Apresentam um pequeno formato arredondado, de cor enegrecida quando maduros. Estas sementes podem ser consumidas cruas, cozidas ou



torradas, sendo esta última a mais apreciada pelas populações locais.

Leguminosas

FEIJÃO-DE-METRO (VER REGIÃO NORTE)

MUCUNA

Nome científico: *Mucuna* sp.

Para substituir o café tradicional, produto cada vez mais caro, agricultores da região de Massapê, no Ceará, desenvolveram um processo do qual se obtém café solúvel de mucuna. O processo é o seguinte: colocar as vagens de mucuna para secar ao sol, durante dois dias, mais ou menos. Em seguida, separar os grãos das vagens, batendo com uma vara. Os grãos são colocados em uma vasilha com água e levada ao fogo, para ferver, por um período de três horas.

Após o cozimento, colocar os grãos em água fria, para facilitar a retirada da película que envolve o grão. Retirada a película, levar ao sol durante dois dias, para secar. Depois de bem secas, colocar em uma panela e levar ao fogo, para torrar, mexendo com colher de pau. Quando os grãos tomarem uma coloração marrom escura, acrescentar açúcar, o suficiente para temperar. Moer e guardar em vidros esterilizados. Utilize o pó da mesma forma que o café tradicional. Não há necessidade de adoçar.

Hortaliças

ASSA-PEIXE

Nome científico:

Boehmeria caudata

Nomes populares:

Folha de santana, urtiga mansa



EMPANADO ASSA-PEIXE (24)

Ingredientes:

Folhas de assa-peixe
1 colher (sopa) de farinha de trigo enriquecida com ferro
Sal e pimenta a gosto
Água
Óleo

Modo de fazer:

Misture a farinha de trigo, o sal, a pimenta e a água até formar um mingau grosso.

Da família das urticáceas, suas folhas podem ser utilizadas no preparo de sucos, refogados, sopas, omeletes e recheios diversos. Quando preparadas à milanesa tomam o sabor de peixe.

Passe as folhas de assa-peixe, uma a uma, nesta mistura e frite-as em óleo quente.

PASTA DE ASSA-PEIXE

Modo de fazer:

Soque uma porção de folhas de assa-peixe lavadas e escorridas. Coloque em um pano fino e retire o sumo das folhas. Junte mel e misture bem. Sirva com torradas.

BATATA-DE-PURGA

Nome científico: *Ipomoea operculata*

Nome popular: Jalaba-de-lisboa

Origem: Cerrado

DENTE-DE-LEÃO

Nome científico: *Taraxacum officinale*

Nomes populares: Amargosa, pára-queidas, taraxaco, dente-de-leão-de-jardim

Origem: Europa

É uma trepadeira robusta, com raízes tuberosas e flores brancas. Utiliza-se a sua raiz para a produção de doces (33).

dos e jardins de Brasília. Em vários países, suas folhas novas são usadas em saladas. No Brasil, é pouco utilizada na alimentação. De sabor um pouco amargo, emprega-se também no preparo de croquetes, sopas, farofas e sucos, misturadas a outras frutas (24). As

Planta vista como invasora dos grama-

folhas mais novas são utilizadas em saladas, e as mais velhas, refogadas. As flores e

raízes, um pouco amargas, são também comestíveis (17).

Análise química em g/100g*

DENTE-DE-LEÃO											
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
45	2,70	0,70	7,00	105,00	72,00	3,05	45,00	0,25	0,19	0,14	28,00

FONTE: * FRANCO, Guilherme. Tabela de composição química dos alimentos. 9ª edição. Ed. Atheneu. 1992.



Receita

POLENTA COM DENTE-DE-LEÃO

Ingredientes:

- 1 porção de folhas de dente-de-leão
- 3 xícaras (chá) de fubá de milho
- Alho socado
- 1 cebola pequena batidinha
- 2 colheres (sopa) de óleo ou manteiga
- 1 litro de caldo de carne

Modo de fazer:

Corte bem fininhas as folhas de dente-de-leão e cozinhe em pequena

quantidade de água e sal, por uns cinco minutos.

Em uma panela funda, coloque o óleo, o alho, a cebola e deixe dourar. Junte o cozido de dente-de-leão. Acrescente a água e, quando abrir fervura, junte o fubá, mexendo bem para não empelotar.

Deixe cozinhar até soltar do fundo da panela.

GUEROBA

Nome científico:
Syagrus oleracea

Palmeira presente no cerrado brasileiro. Seus frutos maduros, de coloração amarelo-esverdeada, são coletados no chão, de novembro a janeiro.

Da polpa extraída pode-se fazer vitaminas, sorvetes e refrescos. Também se extrai o palmito da gueroba, a parte mole do caule, bastante apreciado na culinária



goiana. O refogado do palmito serve de base para vários pratos, como tortas salgadas, pastéis e empadões.

Verifica-se que, após quatro anos de cultivo, já se pode arrancar a gueroba para extração do palmito.

Nessa época, o rendimento alcança aproximadamente meio quilo de palmito, o que corresponde a menos de 5% da planta. Portanto, deve-se buscar alternativas para o uso racional desta planta (30).

GUEROBA



Recitas

EMPADÃO GOIANO

Ingredientes:

Massa

- 1 kg de farinha de trigo enriquecida com ferro
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de margarina derretida
- 1 1/2 xícara (chá) de salmoura (água com sal)

Recheio

- Gueroba refogada
- Frango refogado com todos os temperos
- Linguiça ou lombo de porco cozido
- Ovos cozidos e cortados em rodelas
- Queijo de Minas cortado em cubinhos
- Pão amanhecido
- Molho de tomate
- Cheiro-verde

Modo de fazer:

- Misture a farinha de trigo com os ovos.
- Enquanto se amassa, salpique a salmoura e acrescente a margarina às colheradas.
- Deixe parte dessa margarina para abrir a massa.
- Depois de bem amassada, deixe descansar por uma hora.
- Divida a massa em três partes e abra com rolo de madeira (quanto mais fina a massa, melhor).
- À medida que se abre, coloque a margarina por cima e espalhe com o rolo.

Coloque em formas pequenas e redondas, deixando parte da massa para cobertura.

Coloque no fundo de cada uma, o pão amanhecido com duas colheres (sopa) de molho.

Em seguida, acrescente os demais ingredientes e, por cima, o cheiro-verde.

Feche cada empadão com a outra parte da massa.

Depois de fechadas, pincele por cima da massa gema misturada ao leite. Leve ao forno quente, até ficarem douradas.

Não deixe demorar muito tempo no forno para não ficarem duras e secas.

SORVETE CASEIRO DE GUEROBA

Ingredientes:

- 1/2 copo de polpa de frutos maduros de gueroba
- 3 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (café) açúcar

Modo de fazer:

- Lave os frutos e deixe escorrer.
- Descasque-os e retire a polpa.
- Passe pela peneira e bata bem no liquidificador com os outros ingredientes.
- Em seguida, leve para congelar.

SERRALHA

Nome científico: *Sonchus Oleraceus*

Nomes populares: Chicória-brava, chicória-lisa, ciúme

São plantas anuais, com folhas recortadas

e folhas amarelas. As espécies foram introduzidas no Brasil há mais de um século e fizeram parte da cozinha colonial. De sabor pouco amargo, é usada na culinária, principalmente mineira, em forma de saladas e refogados (13).

Análise química em g/100g*

SERRALHA												
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
19	2,10	0,30	3,50	0,40	112,00	36,00	3,10	480,00	0,07	0,12	0,60	5,00

FONTE: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.



Receitas

REFOGADO DE SERRALHA

Ingredientes:

Folhas e galhos tenros de serralha
Sal, alho, cebola batida, cheiro-verde
Óleo, para refogar

Modo de fazer:

Lave bem a serralha e deixe escorrer.
Doure a cebola e o alho no óleo,
adicione a serralha cortada como
couve e tempere com sal.
Misture bem e junte o cheiro-verde
picadinho.
Sirva com arroz e feijão.



 ANOTE OS ALIMENTOS QUE VOCÊ CONHECE, NA SUA REGIÃO:



ENVIE SUAS SUGESTÕES E INFORMAÇÕES PARA:

Ministério da Saúde

Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição
 SEPN 511 Bloco C – Bittar IV – 4º andar
 Brasília - DF CEP: 70750-543



cgpan@saude.gov.br



(61) 448 -8040

REGIÃO

SUDESTE

