

# Frutas

## ABACATE

*Nome científico:*  
*Persea americana*  
*Origem:*  
América tropical

Presente em regiões colonizadas pelos espanhóis (México, Guatemala e Antilhas), o abacate se espalhou até a América do Sul e pode ser encontrado em todas as regiões do globo que possuam solos férteis e onde haja calor que seja suficiente. Produtores e exportadores de abacate distribuem-se entre os vários países da África e das américas do Sul e Central, além de Israel, Espanha e Estados Unidos, na região da Califórnia.

Segundo Pio Corrêa, o abacate foi introduzido no Brasil como espécie cultivável apenas no início do século XIX e, atualmente, encontra-se à venda nas feiras livres e supermercados ao longo de quase todo o ano.

As plantações do interior dos estados de São Paulo e Minas Gerais são responsáveis por quase dois terços do total da produção nacional.

Árvore de casca pardacenta, que pode atingir até 20 m de altura, e de folhagem sempre verde, possui flores pequenas e de



coloração branco-esverdeadas.

De sabor suave e gosto bom, nem doce nem amargo, o abacate é fruto macio e carnudo. Sua polpa cremosa, verde-amarelada ou amarela quase branca, assemelha-se a um creme amanteigado, sendo basicamente constituída por ácidos graxos não-saturados e concentrando apenas 70% de água em sua composição, o que é pouco em comparação com a maioria das frutas existentes.

Por suas qualidades e sua extrema suavidade ao paladar, o abacate é uma das frutas mais versáteis existentes, utilizado em incontáveis e variadas receitas. Pelo sabor de sua polpa pouco açucarada, o abacate pode ser consumido como iguaria doce ou salgada, de acordo com os hábitos e a cultura dos povos das regiões em que é cultivado (4).

## ABACATE

## Análise química em g/100g\*

## ABACATE

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)
162	1,80	16,00	6,40	2,0	13,00	47,00	0,70	20,00	0,07	0,24	1,50	12,00

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

## AMORA-DO-MATO

*Nome científico:*

*Rubus urticaefolius*

*Nomes populares:*

Amora-preta, amora-vermelha, moranguinho, amora-brava, amora-silvestre, amora-do-campo

*Origem:*

Regiões Sudeste e Sul do Brasil

Verificam-se três espécies no Brasil. A amora-do-mato é proveniente de um arbusto frágil, bastante ramificado, com os caules cobertos de espinhos, de até 2 m de altura, com espinhos nos ramos e nas folhas.

Os frutos dão em forma de cachos que podem atingir até 20 cm de comprimento. De coloração esverdeada, passa de vermelho ao roxo-escuro durante a maturação.

Ocorre abundantemente nas margens das estradas, podendo ser cultivada em terrenos férteis, não necessitando de adubação.

A amora-do-mato é fruta conhecida em grande parte do Brasil, encontrada especialmente em pastos e beiras de estradas espalhada por todo o Sudeste e Centro-Oeste, de preferência nas áreas de maior altitude e temperaturas mais frias.

Apesar de seu nome, a fruta, semelhante pela forma às verdadeiras amoras europeias e norte-americanas, não tem parentesco com estas.

A nossa amora-do-mato é fruta nativa do país e pertence à família das Rosáceas, a mesma das rosas, do morango, das maçãs e



de tantas outras espécies de frutos deliciosos e flores perfumadas.

A amora-do-mato, ou moranguinho, nasce em formações arbustivas, sendo frequente sua ocorrência em vastos e amplos agrupamentos espontâneos.

Durante o período de frutificação, a amora-do-mato é abundante e, aqueles que tiverem coragem para enfrentar seus muitos espinhos, podem colher "litros" da fruta.

Mais apreciada em seu estado natural, colhida no pé e degustada na hora, a amora-do-mato tem sabor doce e, ao mesmo tempo, um pouco ácido.

Porém, quando a colheita é farta e permite o acúmulo de maiores quantidades, fazem-se com as frutas adocicadas excelentes sucos, tortas, geléias, doces em compota e em calda (4).



Receita

## GELÉIA DE AMORA (17)

### Ingredientes:

Amoras

A mesma quantidade de açúcar

### Modo de fazer:

Cozinhe as amoras em pouca água até que se desmanchem e passe-as numa peneira. Misture

com o açúcar e leve ao fogo; deixe ferver até obter o ponto, que pode ser verificado colocando-se uma colher (chá) de geléia em um pouco de álcool. Se a geléia desmanchar, é porque está pronta.

## BANANA

Nome científico:

*Musa sapientum*

Origem: Ásia

Planta com caule suculento e subterrâneo, cujo "falso" tronco é formado pelas bases superpostas das folhas, que são grandes, de coloração verde-clara e brilhantes. Possuem flores em cachos que surgem em séries a partir do chamado "coração" da bananeira.

A banana vem se espalhando por todas as regiões tropicais e subtropicais do globo, sendo, nessas localidades, a fruta mais conhecida e cultivada.

Antes da chegada dos europeus à América, ao que tudo indica, existiam algumas espécies de bananeiras nativas. Seus frutos, porém, não eram comidos crus, necessitando de preparo ou de cozimento prévio e não constituíam parte principal da dieta das populações existentes. Presume-se que, apenas a partir do século XV, a banana, seu cultivo e seus usos foram introduzidos no continente americano.

Atualmente no Brasil, encontram-se bananas em qualquer parte, destacando-se as regiões Nordeste e Sudeste como as



maiores produtoras nacionais da fruta.

Quando não maduras, as bananas são, em geral, de cor verde.

Seu sabor é adstringente e intragável: diz-se que quando a banana está verde ela "pega" na boca. Isto porque, antes de sua maturação, as bananas se compõem, basicamente, de amido e água. Tanto é assim que, com a maioria das bananas verdes, pode-se produzir farinha, que tem aplicações na alimentação, desde o preparo de mingaus até biscoitos.

Em seu processo de amadurecimento, a maior parte do amido contido nas bananas transforma-se em açúcar, glicose e sacarose. E é por isso que, de maneira geral, a banana é uma das frutas mais doces entre todas as frutas.

Bananas de mesa são, por exemplo, as variedades maçã, ouro, prata e nanica que, na verdade, é grande, levando esse nome em virtude da baixa altura da planta em que nasce.

Bananas para fritar são as variedades de banana da terra e figo. As banana-chips, novidade deliciosa do Norte do Brasil, é feita com a variedade pacovã. Banana para

**BANANA**

cozinhar é, especialmente, a variedade da terra; e, também no Norte, a pacovã.

Além disso tudo, as bananas entram como ingrediente em uma grande quantidade de pratos salgados típicos das culinárias regionais brasileiras. No Rio de Janeiro e em Pernambuco, é o famoso cozido, que entre tantos componentes - carnes, tubérculos, legumes e verduras - inclui as bananas da terra e nanica. A especialidade do sul de Minas Gerais é o virado de banana nanica, preparado com farinha de milho e queijo mineiro.

No litoral norte de São Paulo, o prato principal da culinária caiçara chama-se "azul-marinho": postas de peixe cozidas com banana nanica verde sem casca, acompanhado de um pirão feito com o caldo do peixe, banana cozida amassada e farinha de mandioca.

Considerada, por muitos, a fruta perfeita, a banana é fruta de muitas qualidades: amadurece aos poucos, fora do pé, facilitando a colheita, o transporte e o aproveitamento, podendo ser encontrada durante o ano inteiro (4).

**Análise química em g/100g\*****BANANA NANICA OU D'ÁGUA**

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)
87	1,20	0,40	22,20	0,60	27,00	31,00	1,50	27,00	0,05	0,09	0,60	8,00

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

**BREJAÚVA**

*Nome científico:*

*Astrocaryum aculeatissimum*

*Nomes populares:*

Coco-brejáuva, airi, brejáuba

*Origem:* Brasil - Mata Atlântica

Fruto que provém de palmeira que cresce em touceiras, atingindo até 10 m de altura. Folhas longas de 2 a 3 m, coloração verde-escura na face superior e verde-clara

na face inferior. Os frutos dessas palmeiras, ou melhor, suas amêndoas, destacam-se como parte da alimentação das populações de algumas regiões do Sudeste do Brasil.

Até hoje é possível encontrar-se cachos do coco-brejáuva à venda nas feiras públicas de cidades dessa região paulista, tais como Guaratinguetá, Taubaté, Pindamonhangaba, Cunha, entre outras (4).

**BURITI (VER REGIÃO NORTE)****GOIABA**

*Nome científico:*

*Psidium guajava Myrtaceae)*

*Nomes populares:*

Guaiava, guaiaba

*Origem:* América tropical

A árvore, de 3 a 10 metros de altura, possui caule tortuoso, com casca

escamosa e flores branco-esverdeadas. A goiabeira é uma das árvores mais familiares do Brasil, sendo encontrada em qualquer região, devido à facilidade com que suas sementes são dispersas por pássaros e pequenos animais.

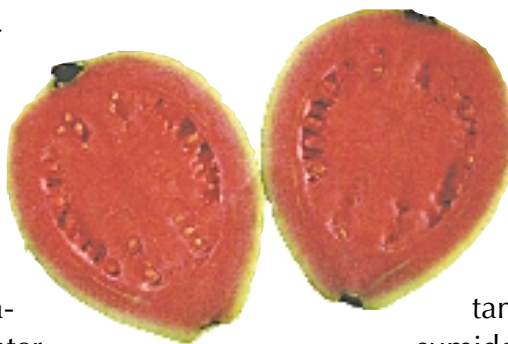


## GOIABA

Planta rústica, podendo ser cultivada até mesmo em regiões subtropicais.

A fruta tem forma arredondada ou ovóide, medindo de 5 a 10 cm.

Externamente, quando madura é amarela-esverdeada e muito aromática. Internamente, a polpa é abundante, podendo ser róseo-avermelhada ou branca, dependendo



da variedade. As sementes são pequenas e numerosas.

A colheita pode ser feita de abril a junho e de novembro a fevereiro.

Excelente fonte de vitamina C, o fruto pode ser consumido *in natura* ou utilizado na preparação de sucos, sorvetes e doces em geral.

## Análise química em g/100g\*

GOIABA												
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)
69	0,90	0,40	17,30	5,30	22,00	26,00	0,70	26,00	0,04	0,04	1,00	218,00

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

## JABUTICABA (VER REGIÃO CENTRO-OESTE)

## JACA

Nome científico:

*Artocarpus heterophylla*

Origem: Ásia

A jaqueira é uma árvore de porte ereto, elevada (atinge 20 a 25 metros), de copa densa e irregular. Sua floração ocorre principalmente na época chuvosa, de janeiro a março, com vários picos de floração ao longo do ano. Produz frutos enormes, que pesam em média 9 kg, mas podendo chegar a 15 kg, brotando principalmente no tronco e galhos mais baixos. Estes frutos são ovalados ou arredondados, de casca amarelada quando maduros e superfície áspera com pequenas saliências. O interior da jaca é formado por vários gomos, sendo que cada gomo contém um grande caroço recoberto por uma polpa cre-



mosa, viscosa e muito aromática. O número de frutos produzidos por planta é em média de 45 frutos e a produtividade é de 475 kg/planta. As sementes são numerosas, até 500 unidades por fruto.

As variedades mais cultivadas são jaca-dura, jaca-mole e jaca-man-teiga. A polpa é consumida *in natura*, que possui boa quantidade de proteínas e vitamina A; processadas, compõem doces, compotas, polpas congeladas, refrescos, sucos e bebidas (licor). As sementes são ricas em amido, podem ser consumidas assadas, e moídas, produzem farinha utilizada no preparo de biscoitos e doces (32).

**JACA****Análise química em g/100g\***

JACA									
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit B1 (mcg)
61	2,70	0,40	13,50	3,40	58,00	39,00	9,70	39,00	0,09

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

**JAMBOLÃO**

*Nome científico: Eugenia jambolana*

*Nomes populares:*

Jamelão, jalão, azeitona

*Origem: Índia*

O jambolão é uma árvore que pode chegar a até 10 metros de altura, com copa ampla e muito ramificada. Possui flores francas e frutos pequenos e arroxeados quando maduros. O fruto ainda possui uma semente única e grande, quando comparada com o tamanho do fruto, envolta por uma polpa carnososa. Apesar de um pouco adstringente, tem um sabor agradável ao paladar. Na Índia, o jambolão, além de ser consumido *in natura*, é usado na confecção de doces e tortas.



No Nordeste do país, essa planta adaptou-se tão bem que se tornou espécie subspontânea. A coloração arroxeadada do fruto provoca manchas nas mãos, tecidos, calçamentos e pinturas de carros, tornando-o pouco indicado para preencher espaços públicos.

**JATOBÁ** (VER REGIÃO CENTRO-OESTE)**PITANGA**

*Nome científico:*

*Eugenia pitanga*

*Origem: Matas dos estados de Minas Gerais até o Rio Grande do Sul*

A pitangueira pode atingir até 10 m de altura com tronco irregular, muito ramificado, de coloração avermelhada e casca que pode desprender-se ocasionalmente. Suas folhas são ovais e avermelhadas quando jovens, e de coloração verde-intensa posteriormente. São bri-



lhantes e apresentam aroma característico, quando maceradas. Possui flores brancas aromáticas e frutifica de outubro a janeiro.

Pitanga é uma palavra proveniente da língua tupi, que quer dizer "vermelho-rubro". E ela é, de fato, fruta vermelha, rubra, roxa e, às vezes, quase preta.

O sabor adocicado da polpa da pitanga, levemente ácido e de perfume característico, tem lugar certo no paladar brasileiro. O ato de comer pitangas colhidas diretamente no pé tem espaço garantido na cultura nacional.

Nascendo em pequenas ou grandes árvores, a pitanga, quando cultivada, é fruta

típica e própria para quintais e pomares de residências urbanas ou sítios, onde a ornamental pitangueira pode compor bonitas cercas-vivas e jardins.

Além de consumida *in natura*, com o sabor da pitanga o brasileiro criou receitas de sucos, refrescos, geléias e doces, além do famoso "licor ou conhaque de pitanga" (4, 24).

### Análise química em g/100g\*

PITANGA												
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)
38	0,30	0,20	9,80	1,80	19,00	20,00	2,30	210,00	0,03	0,06	0,30	14,00

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

### SAPUCAIA

*Nome científico:*

*Lecythis pisonis*

*Nomes populares:*

Castanha-sapucaia;  
cumbuca-de-macaco

*Origem:* Brasil -  
Floresta Pluvial  
Atlântica

A sapucaia é árvore característica da floresta pluvial atlântica, ocorrendo desde o Ceará até o Rio de Janeiro, particularmente freqüente no sul da Bahia e no norte do Espírito Santo. Pode ser também encontrada, em estado nativo, na região amazônica. Em alguns casos, na alta floresta, a árvore alcança mais de 30 metros de altura. Suas folhas são caracteristicamente róseas quando jovens e verdes posteriormente. Apresenta flores grandes de coloração lilás arroxeada. O fruto é arredondado, com casca rígida e espessa, de coloração castanha. Quando maduros,



abrem-se na porção inferior, através de uma característica "tampa", liberando as sementes (castanhas) comestíveis e saborosas. Frutifica nos meses de agosto a setembro e o seu cultivo é feito por meio de propagação de sementes.

Pelo nome de "sapucaia" é conhecido, no Brasil, um grande número de árvores que pertencem à família botânica das Lecitidáceas, a mesma à qual pertence a castanheira-do-Brasil ou castanheira-do-Pará.

As sapucaias e seus frutos, nativos da terra, já eram bastante conhecidos e aproveitados pelas populações que ha-

**SAPUCAIA**

bitavam o Brasil na época da chegada dos primeiros europeus, no século XVI. Estes, por sua vez, sentiram-se atraídos pelas qualidades da planta, tendo fornecido interessantes descrições e detalhamentos de sua conformação.

As amêndoas aromáticas e oleaginosas

da sapucaia podem ser consumidas cruas, cozidas ou assadas, constituindo excelente alimento. Podem substituir, em igualdade de condições, as nozes, amêndoas ou castanhas comuns européias, prestando-se como ingrediente para doces, confeitos e pratos salgados (4).

**PEQUI** (VER REGIÃO CENTRO-OESTE)

# Hortaliças

**BERTALHA** (VER REGIÃO NORTE)**BELDROEGA**

*Nome científico:*

*Portulaca oleracea*

*Nomes populares:*

Bredo, capanga, porcelana, salada-de-negro, verdoloca, berduega

*Origem:* Europa



Planta invasora de todas as culturas. Reproduz-se através de sementes, folhas ou fragmentos do caule. Nasce em qualquer solo e é resistente às mais extremas mudanças de ambiente. O caule e as folhas são crocantes e têm sabor agridoce. Na culinária, é usada quase que totalmente, com exceção das

raízes. Utilizada na forma de saladas cruas, com limão, sal e azeite de oliva. Os talos e folhas, quando adicionados no preparo de sopas, caldos e ensopados, dão consistência cremosa. Também podem ser utilizados em sucos (17, 24).



## Análise química em g/100g\*

BELDROEGA											
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
20	1,60	0,40	2,50	140,00	493,00	3,25	250,00	20,00	100,00	0,50	26,80

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



## Receita

## SALADA DE BELDROEGA

*Ingredientes:*

1 prato de folhas de beldroega  
Sal, alho socado, pimenta-do-reino  
Limão e azeite de oliva

*Modo de fazer:*

Lave bem as folhas de beldroega e deixe escorrer; coloque em uma travessa e regue com o molho feito com os temperos acima enumerados.

## CAPEBA

*Nome científico:* *Pothomorphe umbellata*

*Nomes populares:* Caapeba, caapeba-do-norte, catajé, malvarisco, manjerioba, paripaorba

*Origem:* Brasil (nativa da Amazônia até o Rio de Janeiro)

Arbusto medindo de 1 a 2 m de altura, de ramos peludos. Possui folhas ovaladas, arredondas ou em forma de rim. Existente em solos úmidos, florescendo praticamente o ano inteiro. É consumida refogada e em preparados cozidos (17).



## Receita

## CHARUTINHOS DE CAPEBA (17)

*Ingredientes:*

5 folhas de capeba, de tamanho médio  
1 copo de arroz  
1/2 kg de carne moída ou cenoura picada  
1 pires de queijo ralado  
Alho, cebola, sal e pimenta-do-reino  
Molho de tomate

*Modo de fazer:*

Refogue a carne ou a cenoura picada com alho, cebola, sal e pimenta a gosto.  
Junte o arroz e deixe cozinhar até amolecer.  
Em seguida, coloque a mistura sobre as folhas de capeba e enrole-as, formando charutininhos.  
Prenda com palitos para que não se abram.  
Coloque-as em uma fôrma, cubra com molho de tomate, polvilhe com queijo e leve ao forno para gratinar.

## ORA-PRO-NÓBIS

*Nome científico: Pereskia aculeata mill*

*Nomes populares: Groselheira das antilhas, lobrobó, groselha da América, groselheira de barbado, carne-de-pobre*

Planta muito conhecida pela população rural em algumas regiões do país. É uma trepadeira com folhas suculentas. As flores, em cachos, são brancas e, às vezes, tem listras róseas. Os frutos são pequenos bagos amarelos. Nos ramos jovens, há pequenos espinhos parecidos com os de roseiras; nos ramos mais velhos e grossos, os espinhos são

longos como agulhas e nascem aglomerados.

Seu consumo é disseminado em Minas Gerais, especialmente nas antigas regiões mineradoras. No interior, a combinação mais conhecida é “angú com ora-pro-nóbis”. É uma hortaliça de folhas grossas e tenras. Seu cultivo não é muito exigente e o teor protéico é semelhante ao do caruru, couve e espinafre (17, 24). Em algumas regiões, é comum usá-la misturada ao feijão. Apresenta uma característica mucilagínosa, aproveitada em sopas, refogados, mistos, mexidos e omeletes.

### Análise química em g/100g\*

#### ORA-PRO-NÓBIS

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)
26	2,00	0,40	5,00	0,90	79,00	32,00	3,60	250,00	0,02	0,10	0,50	23,00

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



#### Receita

#### CROQUETE DE ORA-PRO-NÓBIS

##### Ingredientes:

- 4 espigas de milho verde
- 1 prato de folhas de ora-pro-nóbis cortadas em tirinhas
- 2 copos de leite fervido e frio
- 1 cebola batida
- Alho, sal, pimenta-do-reino, noz-moscada ralada
- Cheiro-verde picadinho
- 1 colher (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Farinha de trigo enriquecida com ferro
- Farinha de rosca
- Óleo para fritura

##### Modo de fazer:

Corte o milho verde. Triture, no liquidificador, a metade do milho com leite. Leve ao fogo o óleo e a margarina, e doure a cebola e o alho; adicione o milho verde cortado, a noz-moscada, o sal, a pimenta-do-reino, a ora-pro-nóbis e o cheiro-verde. Refogue tudo, junte o milho triturado e misture bem. Aos poucos, ir acrescentando a farinha de trigo e cozinhar, como se fosse um angu, até soltar do fundo da panela. Despeje em uma bacia e deixe esfriar. Enrole os croquetes, passe na farinha de rosca e frite em óleo quente.

# Leguminosas

## GUANDÚ

Nome científico:

*Cajanus Cajan*

Nomes populares:

Feijão-andú, guando

Leguminosa provida de arbusto de grande resistência à seca e à baixa fertilidade e assim sobressaindo como planta de quintal nas regiões Centro-Oeste e Sudeste brasileiro, bem como no norte do Pará e Nordeste do País



No Nordeste tem a denominação de “andu”. No Rio de Janeiro, de “guando”, e “guandú” em São Paulo.

Seus grãos verdes são preparados com carnes, farofas ou mexidos.

Podem ainda ser conservados em salmoura ou congelados.

Os grãos secos são mais apreciados no Nordeste (13).

### Análise química em g/100g\*

#### GUANDÚ

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)
135	7,70	0,60	25,30	3,20	55,00	129,00	2,00	3,00	0,29	0,07	1,00

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



### Receita

#### FRANGO COM GUANDÚ

##### Ingredientes:

- 1 porção de guandú verde
- 1 frango cortado
- Temperos a gosto

##### Modo de fazer:

- Ferva o guandú para tirar o amargo. Descarte a água e reserve os grãos.
- Cozinhe o frango e ao final do cozimento adicione o guandú.

# Preparações especiais

## **CURAU DE MILHO VERDE (18)**

---

### *Ingredientes:*

- 10 espigas de milho verde
- 2 1/2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 pitada de sal
- Canela da China em pó a gosto



### *Modo de fazer:*

Corte o milho das espigas, em seguida junte-os ao leite e passe aos poucos no liquidificador. Coloque o milho triturado dentro de um pano fino e esprema bem, desprezando o bagaço. Leve este caldo do milho ao fogo médio, mexendo sempre. Quando começar a engrossar e desgrudar do fundo da panela, acrescente o açúcar, o sal e a manteiga. Mexa por mais alguns minutos até obter um creme consistente e brilhoso. Espalhe o curau numa travessa e polvilhe com canela em pó.

## **PAMONHA (18)**

---

### *Ingredientes:*

- 12 espigas de milho verde
- 1 copo de leite
- 2 xícaras de açúcar ou sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- Palhas do milho verde para a embalagem

*Modo de fazer:*

Rale as espigas, em seguida acrescente ao creme de milho, o leite, o açúcar ou o sal, a manteiga derretida e mexa bem. Coloque a massa na palha de milho, fazendo uma trouxinha com a palha, e amarre bem, com fios de palha, cordão ou elástico. Encha uma panela grande de água e deixe ferver. Em seguida, vá colocando as pamonhas, uma a uma, após a fervura completa da água (a água deve estar realmente fervendo para receber as pamonhas, caso contrário elas vão se desfazer). Cozinhe por mais ou menos 40 minutos, retirando as pamonhas com o auxílio de uma escumadeira. Deixe esfriar para poder abri-las. Além de ser preparada doce ou salgada, pode-se acrescentar recheios como o queijo minas em pedaços, linguiça, cebola, entre outros.

**QUEIJO MINAS FRESCAL (18)**

*Como o próprio nome diz, este queijo é de origem mineira, porém bastante difundido pelo Brasil, principalmente nas regiões Sudeste e Centro-Oeste.*

*Ingredientes e materiais:*

8 litros de leite  
 Coalho pó ou líquido  
 1/2 copo de fermento láctico (quando usar o leite pasteurizado)  
 1 panela com capacidade de 10 litros  
 1 coador de metal ou plástico bem fino  
 1 fôrma própria para queijo minas ou um pedaço de cano plástico (12 cm de diâmetro) furado dos lados

*Modo de fazer:*

Se o leite for cru, coá-lo num coador de aço ou plástico. Aquecer o leite até a temperatura indicada pelo fabricante do coalho (ver rótulo da embalagem do coalho); se o leite for pasteurizado, colocar 1/2 copo de fermento láctico (para 8 litros de leite) e mexer bem; para o leite cru, não é preciso o uso de fermento láctico quando a produção for pequena. Colocar o coalho na quantidade indicada pelo fabricante e mexer bem durante 1 minuto. Deixar o leite em repouso durante 45 minutos para completa coagulação.

## QUEIJO MINAS FRESCAL

Verificar o ponto de coagulação, introduzindo na massa uma faca no sentido inclinado e pressionando com a lâmina da faca a coalhada para cima; se ela quebrar em um só sulco e a faca sair limpa escorrendo somente soro na sua ponta, a coagulação está pronta.

Pronta a coagulação, usando uma faca alongada, cortar a massa em três sentidos: longitudinal, transversal e horizontal, formando cubos de 3x3x3 centímetros.

Em seguida, mexer cuidadosamente (evitando quebrar os cubos da massa) durante 5 minutos e parar 2 minutos, repetindo este processo 4 vezes, completando, assim, 20 minutos.

A seguir, retirar a massa e colocá-la na fôrma de queijo para completo dessoramento.

Deixar em repouso e colocar o sal sobre a superfície do queijo.

Depois de 1 hora, virar o queijo, colocando sal na outra parte.

Após 4 horas, levá-lo para a geladeira ou para um lugar fresco.

No dia seguinte, retirá-lo da fôrma e o queijo estará pronto para consumo.

**REGIÃO**

**SUL**

👁️ 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](mailto:cgpan@saude.gov.br)



(61) 448 -8040