



CONSULTE AQUI

Fabricação de polpas, Farinhas,
Doces, Geleias, Pães e Bolos



Apresentação

*A emancipação do sujeito
exige romper com a perspectiva
fatalista da história (FREIRE, 1988)*

O Projeto de Desenvolvimento Sustentável do Vale do Paranã -Goiás é fruto do trabalho de várias mãos. São agricultores familiares, microempreendedoras, empresários, gestores públicos e privados que materializam o coletivo envolvido no Projeto, além do cotidiano pedagógico desse empreendimento.

É o caso da Cartilha que aqui apresentamos: Ao longo dos anos e das etapas que se passaram, esse material foi pensado e construído para e com vocês. Durante a realização das atividades e a partilha desses momentos, este documento foi moldado pelo coletivo e pela terra mexida por ele. A Cartilha “*Consulte Aqui*” (este é o nome) é um material produzido para o seu acesso, sempre que precisar. Será de grande valia após a realização da

oficina, pois você poderá utilizar este documento para obter informações do curso que realizou. A Cartilha objetiva a disponibilização de informações e conteúdos sobre os Cursos, fontes de consulta e a recuperação de alguns saberes trabalhados no processo vivenciado pelos participantes do Projeto.

A equipe gestora do Projeto, ao publicar a Cartilha “*Consulte Aqui*”, espera contribuir no processo de construção de saberes, já que também aprendeu muito com todos e todas, e teve a oportunidade de sistematizar os vários momentos de ensino e aprendizagem vivenciados.

Agradecemos a todas e todos que participaram de mais uma etapa do Projeto e compartilharam suas experiências.

*Equipe do projeto de desenvolvimento sustentável
do Vale do Paranã*

SUMÁRIO

Apresentação	2
1. Boas práticas	5
2. Plantas Alimentícias Não Convencionais – PANCs ..	8
3. RECEITAS	11
Pão de abobora com ora pro nobis	11
Geleia de manga com maracujá	12
Antepasto de umbigo de banana	13
Biscoito de polvilho com baru	14
Biscoito de polvilho com jatobá	15
Pasta de Pequi	16
Pasta de pequi com biomassa de banana verde.....	17
Doce de Baru	18
Antepasto de berinjela.....	19
Antepasto de abobrinha	20
Pão com banana	21
4. Referência	22

1. Boas práticas



A manipulação de alimentos é na cozinha o primeiro passo para garantir a segurança na alimentação.

É necessário garantir a higiene pessoal cuidadosa, evitando manipulação de alimentos com ferimentos nas mãos (utilizando luvas e gazes, quando necessário). Equipamentos de Proteção Individual para o cozinheiro como toucas, aventais, sapatos adequados fazem parte da rotina de uma cozinha profissional.

1.1 Cuidados com os insumos



- Alimentos devem ser manipulados em tábuas higienizadas (legumes em uma tábua identificada para corte de legumes, carnes em uma tábua identificada para corte de carnes, e assim por diante).
- Antes de trocar o alimento a ser manipulado, higienize as mãos após manipulação de um insumo,
- Alguns alimentos precisam ser armazenados após a manipulação, ficar atento com as instruções ou pesquise qual é a temperatura e a forma de armazenagem ideal para aquele insumo. Carnes, por exemplo, após manipuladas, podem retornar para geladeira

(preferencialmente já com os temperos).
Dica: Evite recongelar alimentos, pois cada processo de congelamento aumenta o risco de contaminação.

- Antes de iniciar a preparação, organize sua equipe e as tarefas, além do seu tempo de trabalho.

1.2 Como evitar desperdícios



Quando pensamos no aproveitamento máximo dos alimentos, temos como necessidade pensarmos sobre os **insumos**. Os insumos são todos os produtos que serão utilizados no preparo dos alimentos. As cascas dos alimentos que você usou

no seu alimento podem ser utilizadas para preparos de sucos, de caldos, fundos para acompanhar e adicionar sabor aos seus produtos, então mantenha o plano de preparo dos alimentos buscando o aproveitamento máximo dos seus **insumos**.

2. Plantas Alimentícias Não Convencionais – PANCs

Segundo o Portal do Ministério da Saúde (2022), PANCs são “plantas que aparentemente são comestíveis (...), são plantas ou parte delas que você pode consumir, apesar de não fazerem parte dos seus hábitos(...)”.

Hoje, temos acesso à diversos estudos sobre o uso das PANCs na cozinha, usá-las não só são alternativas para garantir sabores e diferencial na cozinha, também apresenta formas de melhor aproveitamento de possíveis insumos, além de garantir novos sabores para seus alimentos.

Exemplos de PANCs:

Azedinha: Suas folhas apresentam sabor ácido e podem ser usadas em saladas e sucos.



Beldroegão: Pode-se utilizar suas folhas in natura ou refogadas. Suas sementes também são comestíveis.



Capuchinha: Podem ser consumidas as folhas, flores e sementes dessa planta. Ela possui sabor picante e costuma ser preparada em molhos, patês, pães e saladas, por exemplo.

Ora-pro-nóbis:

Destaca-se por ser rica em proteínas e fibras. Utilizada em recheios e como corante. Folhas e frutos são comestíveis.



Taioba: As folhas, os talos e batata podem ser consumidas, entretanto devem ser branqueadas ou cozidas. Esse vegetal não deve ser comido cru."



Fonte: Santos, (2023)



Atenção: Não consuma plantas que você não tem conhecimento a respeito da origem ou identificação, pois muitas podem ser tóxicas.

3. RECEITAS

Pão de abóbora com ora pro nobis

Ingredientes:

- 330g de farinha
- 2 ovos
- 2 colher de açúcar
- 1 colher de fermento
- 1 pitada de sal
- 4 colher de margarina (derretida)
- 300g de abóbora
- 100g ora-pro-nobis
- 100g de sementes variadas



Modo de Preparo:

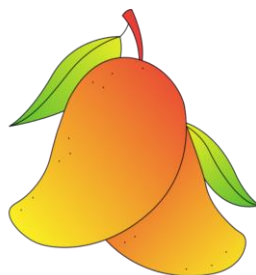
1. Cozinhe a abóbora, reserve em uma geladeira.
2. Misture os ovos, açúcar, fermento, sal, farinha de trigo e por último a abóbora cozida. Reserve em uma vasilha coberta com um pano por 15 a 30 minutos.
3. Depois que a massa fermentar, sove a massa, polvilhando com farinha de trigo.

4. Asse em um forno pré-aquecido em 200 graus por 15-20 minutos

Geleia de manga com maracujá

Ingredientes:

- 1kg de polpa de manga
- 300g de polpa de maracujá
- 300g de açúcar



Modo de Preparo:

1. Coloque a polpa de manga junto com o açúcar em uma panela. Cozinhar em fogo baixo por 15 minutos. Adicionar a polpa de maracujá e esperar até chegar no ponto (todos ingredientes misturados e já formando um caramelo). Retirar da panela e reservar em uma vasilha de vidro.
2. Armazene na geladeira assim que a geleia esfriar.



Antepasto de umbigo de banana

Ingredientes:

- 1 cebola
- 2 pimenta de cheiro
- 3 dentes de alho
- 1 copo de vinagre
- 1 copo de azeite de oliva
- 1 colher de sal
- 2 colheres de chimichurri



Modo de Preparo:

1. Corte o umbigo de bananeira em rodela finas
2. Lave o umbigo de bananeira
3. Escalde por duas vezes, escorrer a água, em seguida leve ao fogo com vinagre; acrescentar alho, cebola, pimenta de cheiro, cortados em rodela finas, adicione sal e chimichurri.
4. Acrescente um copo com água deixe cozinhar por 25 minutos. Após desligar o fogo adicione o azeite de oliva.

5. Armazene na geladeira em uma vasilha de vidro assim que o antepasto esfriar.

Biscoito de polvilho com baru

Ingredientes:

- 500g de polvilho
- 2 ovos
- 250g de margarina
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de fermento em pó
- 100g de baru triturado



Modo de Preparo:

1. Adicione o polvilho em uma vasilha, adicione ovos, açúcar, fermento, margarina. Em seguida sove a massa.
2. Após sovar a massa acrescente o baru, sove novamente, faça o formato do biscoito leve ao forno aquecido 180 graus por 25 minutos.

Biscoito de polvilho com jatobá

Ingredientes:

- 500g de polvilho
- 2 ovos
- 250g de margarina
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de fermento em pó
- 2 colheres de farinha de jatobá



Modo de Preparo:

1. Adicione o polvilho em uma vasilha, adicione ovos , açúcar, fermento, margarina. Em seguida sove a massa.
2. Após sovar a massa acrescente o jatobá, sove novamente, faça o formato do biscoito leve ao forno aquecido 180 graus por 25 minutos.

Pasta de Pequi

Ingredientes:

- 500g de polpa de pequi
- 100g de pimenta calabresa
- 1 copo de azeite de Olívia
- Sal a gosto



Modo de Preparo:

1. Bata a polpa do pequi. Leve ao fogo baixo por 20 minutos.
2. Adicione pimenta calabresa e deixe cozinhar por 10 minutos.
3. Retire do fogo, acrescente azeite, deixe esfriar e coloque em uma vasilha de vidro e reserve na geladeira.

Pasta de pequi com biomassa de banana verde

Ingredientes:

- 250 gramas de polpa de pequi
- 250 gramas de banana verde
- 1 copo de azeite de oliva
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Corte a banana verde em rodelas, cozinhe ela em fogo baixo até ficar em uma consistência de pasta, bata no liquidificador.
2. Bata a pasta com a polpa do pequi. Leve ao fogo baixo por 20 minutos.
3. Retire do fogo, acrescente azeite, deixe esfriar e coloque em uma vasilha de vidro e reserve na geladeira.



Doce de Baru

Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 1 rapadura
- Meio quilo de baru torrado

Modo de Preparo:

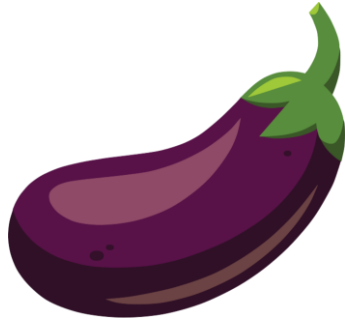
1. Corte a rapadura em pedaços, dissolva no leite em fogo alto, mexendo por 20 minutos
2. Adicione o baru triturado mexa por mais 30 minutos, quando estiver soltando da panela já está no ponto.
3. Coloque na forma e deixe esfriar.
4. Em seguida, corte os pedaços conforme for servir.



Antepasto de berinjela

Ingredientes:

- 1 quilo de berinjela
- 1 copo de vinagre
- 1 cebola
- 3 pimenta de cheiro
- 2 colher de chimichuri
- 1 colher de sal
- 1 copo de azeite de oliva



Modo de Preparo:

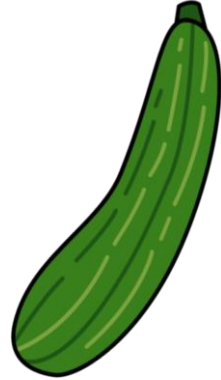
1. Cortar em fatias a berinjela higienizada, juntar os ingredientes e assar em fogo baixo no forno no vinagre
2. Reservar em uma vasilha de vidro em geladeira



Antepasto de abobrinha

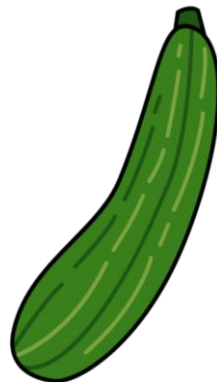
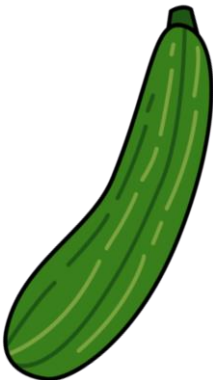
Ingredientes:

- 1 quilo de abobrinha
- 1 copo de vinagre
- 1 cebola
- 3 pimenta de cheiro
- 3 dente de alho 2 colher de chamichuri
- 1 colher de sal
- 1 copo de azeite de oliva



Modo de Preparo:

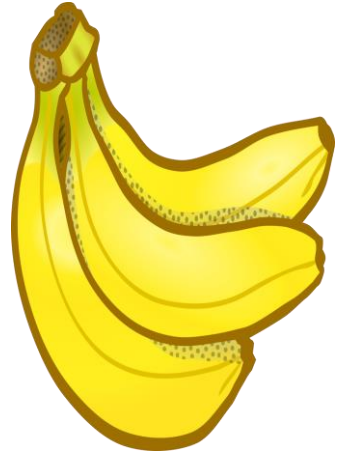
1. Refogue o alho no azeite
2. Corte em fatias a abobrinha higienizada, juntar os ingredientes e assar em fogo baixo no forno no vinagre.
3. Reserve em uma vasilha de vidro em geladeira



Pão com banana

Ingredientes:

- 330g de farinha de trigo
- 2 ovos
- 2 colher de açúcar
- 1 colher de fermento
- 1 pitada de sal
- 4 colher de margarina derretida
- 300g de banana cozida
- 2 colher de canela



Modo de Preparo:

- Misture os ovos, açúcar, fermento, sal, farinha de trigo e por último a banana cozida. Reserve em uma vasilha coberta com um pano por 15 a 30 minutos.
- Depois que a massa fermentar, sove a massa, polvilhando com farinha de trigo. Reservar por mais 30 minutos em vasilha coberta com pano.
- Asse em um forno pré-aquecido em 200 graus por 15-20 minutos

4. Referência

BRASIL. Ministério da Saúde: Você sabe o que são PANCs? Descubra as plantinhas que também são alimentos e você não sabia. 2022. Disponível em: <
<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-que-ro-me-alimentar-melhor/noticias/2022/voce-sabe-o-que-sao-pancs-descubra-as-plantinhas-que-tambem-sao-alimentos-e-voce-nao-sabia>>

Chef Profissional / Instituto Americano de Culinária; tradução Renata Lucia Bottini – 4ª ed. Rev. – São Paulo: Senac Editoras, 2011

CULTURAS POPULARES EM GOIÁS. ROCHA, Cleomar. Goiânia : Gráfica da UFG, 2016. Disponível em:

https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/679/o/Culturas_Populares_em_Goia%CC%81s.pdf

FREIRE, Paulo. Pedagogia do oprimido, 17ª edição; Rio de Janeiro, Editora Paz e Terra, 1987.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Resolução RDC Nº 306, DE 7 DE DEZEMBRO DE 2004

ROMÃO, José Eustáquio. Avaliação Dialógica - Desafio e perspectivas - 7 ed. São Paulo: Cortez: Instituto Paulo Freire, 2008 (Guia da Escola Cidadã; v2).

Vigotski, Lev Semenovich. Pensamento e linguagem; [tradução Jefferson Luiz Camargo; revisão técnica José Cipolla Neto]. - São Paulo: Martins Fontes, 1993. (Psicologia e Pedagogia)

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "Plantas alimentícias não convencionais (PANCs)"; *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/plantas-alimenticias-nao-convencionais-pancs.htm>. Acesso em 05 de julho de 2023.

