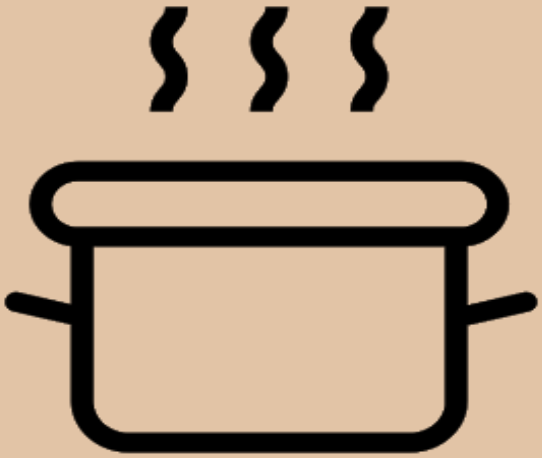
Cartilha SAN

Receitas



Jacobina, 2020

Apresentação

A Cooperativa de Trabalho e Assistência à Agricultura Familiar Sustentável do Piemonte – **COFASPI**, prestadora de ATER pelo Projeto **Bahia Produtiva** através do contrato nº 019/17 e atuante no lote **016**, diante do atual cenário mundial de Pandemia de Covid-19, inicia o lançamento de uma série de materiais que visam à continuidade dos processos formativos voltados aos nossos beneficiários de maneira eficiente e, acima de tudo, segura.

O presente instrumento é parte de uma série de cartilhas, vídeos e materiais informativos socializados pela entidade e tem o objetivo de sugerir aos Agentes Comunitários e beneficiários do Bahia Produtiva do Lote 016 uma série de receitas saudáveis e de baixo custo, tendo como matéria-prima principal alimentos amplamente produzidos em nossa microrregião. A cartilha se configura como uma continuidade das ações de SAN realizadas presencialmente nas comunidades atendidas e da videoaula 11, de tema **Soberania Alimentar e Nutricional no Semiárido: uma introdução**, lançado pela COFASPI no mês de setembro de 2020. Seguindo várias dicas da maravilhosa nutricionista funcional e cozinheira **Veranubia Mascarenhas** vamos falar sobre PANCs, sobre o Top cinco de alimentos saudáveis comentados na aula (quem lembra? Abacate, Licuri, abóbora, banana e alho), sobre mato que come e o potencial das oleaginosas regionais... O foco é trabalhar como melhorar a saúde da sua família de maneira econômica e prazerosa. Será uma delícia! Prepare as panelas e venha conosco!

Grande abraço, cuidem-se e até breve!

Equipe de ATER COFASPI/Bahia Produtiva.

SEMPRE QUE PUDER, FIQUE EM CASA!
EVITE AGLOMERAÇÕES
ALIMENTE-SE BEM
LAVE FREQUENTEMENTE AS MÃOS OU FAÇA USO DO ÁLCOOL EM GEL 70%!
CASO PRECISE SAIR, USE MÁSCARA!

Receitas

Molho Pesto de Licuri

Ingredientes:

03 folhas médias de taioba cozidas sem os talos ou uma boa porção de folhas de manjericão fresco;
01 colher de chá de sal;
01 xícara de castanha de licuri;
½ xícara de azeite de babaçu ou oliva;
02 dentes de alho amassados;
Gotas de limão.

Modo de fazer:

Triture as castanhas (pode ser no processador/liquidificador ou no pilão) e junte o alho e o sal. Acrescente o azeite e misture bem até obter uma pasta homogênea. Finalize com gotas de limão.

Dica*:* o molho é uma ótima opção para macarrão ou servir com pães ou bolachas, inclusive com a receite a seguir!

Pão de abóbora com Licuri

Ingredientes:

½ xícara de licuri triturado;
02 xícaras de abóbora;
01 copo de leite de licuri;
01 colher de chá de sal;
10 gramas de fermento em pó (para pão);
01 xícara de farinha de castanha;
02 xícaras de farinha de arroz;
03 ovos;
02 bananas;
02 colheres de sopa de óleo de licuri;
01 colher de chá de cúrcuma.

***Modo de fazer**:*

No liquidificador, coloque as gemas, o sal, a cúrcuma, o óleo e o leite de licuri, as bananas e a abóbora. Bata todos os ingredientes até ficar bem homogêneo e coloque em um recipiente. Adicione o fermento, a farinha de castanha e a farinha de arroz. Misture bem todos os ingredientes e adicione por último as claras em neve. Coloque na forma e deixe descansar por 40 minutos. Asse em forno quente a 180º.

***Dica**:* Da abóbora tudo se aproveita para alimentação humana: casca, miolo, polpa, sementes e até as folhas. As sementes torradas (como amendoim) com sal são uma deliciosa opção para lanche ou petisco.

Biomassa de banana verde

Ingredientes:

01 dúzia de bananas verdes e duras.

Modo de fazer:

Separe as bananas e mantenha os talos. Lave-as e coloque-as com casca em uma panela de água já fervente, cozinhando por 8 minutos após pegar pressão. A seguir tire a pressão e recolha as bananas, retirando a sua casca imediatamente. Bata as bananas ainda quentes em um liquidificador e leve à geladeira. Sua durabilidade é de 04 dias. Caso você prefira congelar, a biomassa dura até 04 meses.

Dica: a Biomassa de Banana Verde não possui sabor residual, podendo ser usada para substituir a farinha, incrementar sopas, feijão, bolos, pães, patês, sucos, vitaminas e doces. Seu consumo pode ajudar no controle da glicemia, do colesterol e em especial na saúde intestinal.

Salada de flores e folhas

Ingredientes:

As possibilidades são muitas: pétalas de rosas, hibiscos, língua de vaca, beldroega, trevo, mastruz, dálias, ramas de cenoura, romã, flores de cenoura, flores de trevo roxo, fruto da bertalha coração, rosa graxa, flor da pata de vaca, rama de batata doce, flores de angélica... Escolha as opções disponíveis no seu quintal e misture com tomate cereja, alface e folhas verdes diversas.

Modo de fazer:

Lave as folhas e flores e as sirva em uma travessa grande. Para temperar os azeites de oliva ou licuri são ótimas opções, além de limão e sal.

Molho de saladas

Ingredientes:

02 cenouras;
02 xícaras de tomate cenoura sem semente;
01 beterraba pequena;
Sal;
02 dentes de alho;
Alfavaca;
Semente de alfavaca;
Cúrcuma;
Azeite de Oliva.

***Modo de fazer*:**

Cozinhar a cenoura , a beterraba, os tomates com o alho, o sal, a alfavaca e a cúrcuma até ficar bem macio. Adicione o azeite e mais um pouco de alfavaca, espere esfriar e bata no liquidificador até ficar bem homogêneo.

Dica: Sirva em saladas cruas e cozidas ou com macarrão.

Guacamole

Ingredientes:

01 abacate brasileiro médio;
01 tomate grande sem sementes;
01 cebola pequena;
02 dentes de alho bem socados;
01 maço de coentro;
01 pimenta malagueta sem sementes;
Suco de 01 limão grande;
Azeite de Oliva extra virgem;
Sal a gosto.

***Modo de fazer*:**

Amasse o abacate com um garfo, acrescente o alho socado, o suco de limão, sal e azeite a gosto e misture como um purê. Corte em cubinhos a cebola e o tomate e pique o coentro e a pimenta. Acrescente todos os ingredientes à massa de abacate e está pronto!

Dica: Sirva com chips, biscoitos, torradas ou mesmo com arroz e feijão.

Batatas salteadas

Ingredientes:

500 gramas de batata com casca;
02 colheres de sopa de manteiga de fazenda;
Azeite de oliva;
08 dentes de alho;
Manjericão, pimenta calabresa, coentro ou orégano desidratado (a gosto);
Pimenta do reino;
Sal a gosto.

***Modo de fazer*:**

Cozinhe a as batatas lavadas com casca, com 02 dentes de alho e sal por aproximadamente 10 minutos. Quando estiverem macias, mas sem desmanchar retire do fogo. Escorra e descasque-as. Numa frigideira derreta a manteiga com um pouquinho de azeite e adicione o alho que restou picadinho, sem deixar queimar, pois ele pode ficar amargo. Coloque também as batatas, sal, pimenta, e as ervas desidratadas de sua preferência. Doure as batatas na manteiga e sirva quente.

Dica: também é possível fazer a receita com batatas doces.

Suco de Capim Santo com limão

Ingredientes:

Folhas de Capim Santo;
03 limões;
Açúcar ou adoçante (a gosto).

Modo de fazer*:* Lave as folhas de capim Santo e os limões. Coloque o capim no liquidificador com água e em seguida esprema o sumo dos limões. Bata e coe. Sirva gelado.

Dica: o suco hidrata e acalma e é muito refrescante e uma ótima opção para o verão.

Dica 2: Outra ótima combinação é o suco de melancia com limão. Se você gostar de um, certamente adorará o outro!

Referências:

MASCARENHAS, Veranubia. Perfil profissional. Disponível em: https://www.instagram.com/veranubianutri/.

TUDO GOSTOSO. Receita de Biomassa de banana verde. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/167903-biomassa-de-banana-verde.html.

Imagem 01 – **Panela.** Disponível em: http://www.ultracoloringpages.com/pt/p/cozinhando-desenho-para-colorir/7cfae82fdddf7cb627ee335c263c84f3.

Imagem 02 – **Licuri**. Disponível em: http://www.cca.ufpb.br/lavouraxerofila/pdf/licuri.pdf.

Imagem 03 - **Taioba**. Disponível em: https://ateliedashortas.com.br/voce-conhece-taioba/.

Imagem 04 - **Abóboras**. Disponível em: https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/conheca-os-principais-tipos-de-abobora-e-as-vantagens-de-cada-um-deles_a9808/1.

Imagem 05 – **Banana verde**. Disponível em: https://www.euorganico.eco.br/banana-verde-para-biomassa-p256/.

Imagem 06 – **Salada de flores e folhas**. Foto de Veranubia Mascarenhas. Disponível em: https://www.instagram.com/p/CF_ABB5gD-p/?igshid=1t8t6guhexpvv.

Imagem 07 – **Abacate**. Disponível em: https://www.tuasaude.com/beneficios-do-abacate/.

Imagem 08 – **Alho**. Disponível em: https://luciahelena.blogosfera.uol.com.br/2019/02/21/um-unico-dente-de-alho-por-dia-afasta-o-risco-de-cancer-e-de-outras-doencas/.

Imagem 09 – **Capim Santo**. Disponível em: https://www.greenmebrasil.com/usos-beneficios/4903-capim-santo/.

Pesquisa, texto, edição e projeto gráfico: Vanessa Ionara Rodrigues.