



# Receitas da Cesta Básica

UMA MANEIRA FÁCIL DE UTILIZAR ALIMENTOS  
PRODUZIDOS E BENEFICIADOS PELA AGRICULTURA  
FAMILIAR DO SEMIÁRIDO POTIGUAR





# RIO GRANDE DO NORTE

GOVERNO DO ESTADO



GRUPO BANCO MUNDIAL



GOVERNO CIDADÃO

DESENVOLVIMENTO E SUSTENTABILIDADE

# Apresentação

Este livro virtual de receitas elaboradas com ingredientes oriundos da cesta básica da agricultura familiar, todos cultivados em pleno semiárido potiguar, é um dos produtos do trabalho integrado que temos feito para trazer mais dignidade ao povo do Rio Grande do Norte. O e-book tem como objetivo mostrar a todas as famílias do Estado que é possível – e acessível - uma alimentação à base de itens da agricultura familiar, por meio de receitas fáceis que entregam um balanço nutricional equilibrado para gente de qualquer idade. São pratos simples, saudáveis e acessíveis, com cada um dos alimentos que compõem a cesta entregue pelo Governo do Estado a 1.667 famílias quilombolas.

Por meio do Programa de Compras Governamentais da Agricultura Familiar (Pecafes), o Governo adquiriu cinco mil cestas básicas da Cooperativa de Comercialização Solidária Xique-Xique e distribuiu a 24 comunidades quilombolas em 21 municípios. Durante três meses da pandemia de Covid-19, essas famílias receberam em casa alimentos de alta qualidade e tiveram sua segurança alimentar garantida, ao mesmo tempo que fomentamos o trabalho das famílias na produção de hortaliças, tubérculos, frutas e grãos nos quatro cantos do Rio Grande do Norte. Um investimento que ultrapassou meio milhão de reais, realizado pelo Projeto Governo Cidadão e pela Secretaria Estadual de Desenvolvimento Rural e Agricultura Familiar (Sedraf), com recursos do empréstimo junto ao Banco Mundial.

Trata-se de uma ação inédita porque pela primeira vez o Governo adquiriu uma cesta básica com 100% de produtos da agricultura familiar. Com essa iniciativa, além de fortalecer este segmento, comprando direto de quem produz e depende da atividade para sobreviver, garantimos a segurança

alimentar dessas famílias quilombolas com alimentos de alta qualidade como farinha de mandioca, goma para tapioca, mel de abelha, arroz vermelho, feijão macassar, jerimum, batata doce, macaxeira, mamão, banana, bebida láctea, polpa de fruta, biscoito artesanal e café em pó.

O e-book é, também, parte das ações do Projeto Governo Cidadão no tocante às políticas de segurança alimentar estabelecidas pelo Banco Mundial. Um dos objetivos do acordo de empréstimo é justamente reverter o baixo dinamismo do Estado, com foco na redução das desigualdades regionais, contribuindo com esforços para aumentar a segurança alimentar, o acesso à infraestrutura produtiva e o acesso a mercados para a agricultura familiar. Ao todo, quase 29 mil pessoas são beneficiadas com os subprojetos do Governo Cidadão que aumentam a garantia de que as pessoas tenham acesso a alimentos seguros, nutritivos e em quantidade suficiente para uma vida ativa e saudável.

É fundamental agradecer o trabalho das estagiárias do Projeto Governo Cidadão, alunas do curso de Nutrição da UFRN, Juliana Amorim e Ana Carolina Mota, e do estudante de Gastronomia da UnP, Max George, que assinam este prefácio e as receitas, e dedicaram tempo e energia nesta produção.

Neste e-book recheado de pratos simples e fáceis, provamos que reaproveitando ingredientes e priorizando alimentos saudáveis, é possível ter uma alimentação nutritiva e balanceada. Neste âmbito, a agricultura familiar mostra sua força, evidenciando seu potencial para trazer ainda mais saúde à mesa da família potiguar.



**Fátima Bezerra**  
Governadora



**Fernando Mineiro**  
Secretário de Gestão de Projetos  
e Metas e Relações Institucionais

# Prefácio

Escrever sobre alimentação não é uma tarefa simples. E nem deve ser. Prazeroso, é, mas o respeito ao alimento, à quantidade de pessoas, à variedade de processos determinantes e afetos que estão envolvidos desde seu cultivo e produção primários, até a concepção de receitas, fazem com que esse tipo de escrita se torne complexa, em especial no tempo em que vivemos.

Tempo de pandemia viral, de agrotóxicos, de vulgarização do alimento, das comidas rápidas, de hegemonia das grandes corporações do setor alimentício e monopolização dos recursos naturais, dos ultra processados recheados de marketing, das comidas de laboratório e tantos outros, em crescente ameaça à soberania alimentar. Resultado disso é o distanciamento cada vez mais saliente entre quem produz e quem consome e a alienação dos consumidores dos ciclos sazonais naturais e processos manuais de transformação do alimento.

A vida de nossos ancestrais era resumida basicamente na busca e no manejo de alimentos que a terra propiciava, ou seja, a vida se baseava na sobrevivência. Não se deve romantizar jamais a dificuldade em acessar uma dieta balanceada continuada, como era regra naquela altura da nossa história. Porém, na medida em que fomos organizando nossos meios de produção, também fomos secundarizando o que comemos e, conseqüentemente, o que somos.

A pandemia da Covid-19 e seus desfechos nos trouxeram diversas incertezas sobre a vida e nossas escolhas enquanto espécie. Na alimentação, não poderia ser diferente. A emergência de epidemias, tanto virais quanto alimentares (obesidade e doenças crônicas não transmissíveis); as contradições, como a coexistência da obesidade e da fome em uma mesma população; e de conflitos políticos e ambientais relacionados aos sistemas alimentares têm direcionado diversos debates para a questão central: “o que eu alimento quando me alimento?”.

Por um lado, o pequeno produtor e a pequena produtora, aqueles que acordam ainda antes do raiar do Sol para realizar sua sinfonia laboral cotidiana, sofrem ainda mais em períodos como esse com a falta de escoamento de sua produção e a concorrência com as grandes redes de mercados. Por outro lado, populações que se encontram em situação de insegurança alimentar se vêem ainda mais distantes de acessar alimentos frescos e saudáveis diante de preços flutuantes e redes de comercialização reduzidas, impactando em suas escolhas alimentares e seu estado de saúde.

Este e-book traz consigo uma pequena contribuição para as pessoas que tiveram e têm acesso aos alimentos distribuídos pelo Governo do Estado do Rio Grande do Norte a partir do Projeto Governo Cidadão em parceria com a Secretaria Estadual do Desenvolvimento Rural e da Agricultura Familiar.

Foram mais de cinco mil cestas acessadas por comunidades rurais e quilombolas dentro de todo o território do Estado. Cestas essas que são frutos advindos de pequenas produções atingidas pelas implicações da pandemia. Além de alimentar, a ação também é uma experiência de distribuição de renda para os produtores e um incentivo às práticas alimentares promotoras da saúde, que respeitam a diversidade cultural e se firmam sob princípios mais sustentáveis do ponto de vista ambiental, cultural, econômico e social.

Ao estabelecer como prioridade o direcionamento de recursos para a produção da agricultura familiar - mesmo sendo necessário, para isso, um olhar de maior atenção e cuidado para os processos e logística particulares que a envolvem - o Governo do Estado demonstra seu compromisso com o desenvolvimento territorial, movimentando a economia neste período tão delicado. Nesse sentido, destaca-se também o enfrentamento de novos desafios e readaptação de mercados, contribuindo para melhorar a renda e qualidade de vida - e, portanto, de alimentação e saúde - tanto de produtores quanto da população.

O papel do Estado se cumpre quando a política pública chega à ponta, assumindo, neste conjunto de ações, sua responsabilidade na tarefa coletiva de promover a segurança alimentar e nutricional ao construir caminhos para a realização de um dos direitos humanos básicos: o de uma alimentação adequada e saudável.

Este e-book não pretende ensinar aos que já cozinham e compartilham em suas casas os sabores e técnicas herdados de suas famílias. A ideia aqui é contribuir para um olhar mais ampliado sobre os alimentos da cesta, sobre os processos que os envolvem e os valores por eles oferecidos (nutricionais, culturais e ambientais), em consonância com a cultura alimentar da região, inspirando escolhas promotoras de uma alimentação balanceada e saudável.

O Departamento de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) também se faz presente neste trabalho e disponibilizou um quadro de estudantes sensíveis e dedicadas para a sua concepção, bem como seu Laboratório de Técnica e Dietética como espaço para testes e fotografias das receitas.

Com essa publicação, esperamos que os produtos possam ser aproveitados, ressignificados, compartilhados; e que a leitura seja tão saborosa para o leitor, para a cozinheira ou o cozinheiro quanto foi para quem o criou.

**Ana Carolina Costa  
Campos Mota**

Estudante de Nutrição na UFRN

**Juliana Amorim Dias  
de Oliveira**

Estudante de Nutrição na UFRN

**Max George do Monte  
Costa Medeiros**

Estudante de Gastronomia  
na Universidade Potiguar

# Expediente

## TEXTOS



Ana Carolina Costa  
Campos Mota



Juliana Amorim Dias  
de Oliveira



Max George do Monte  
Costa Medeiros

Colaboração de



João Vital

## FOTOS



Giovanni Sérgio



**PROJETO GRÁFICO  
E DIAGRAMAÇÃO**  
Solano Petta



**EDIÇÃO**  
Louise Aguiar



**ILUSTRAÇÕES**  
Clara Duque



**REVISÃO**  
Rosilene Pereira

# Sumário

<b>Introdução</b> .....	11
Nível de processamento dos alimentos .....	12
Aproveitamento integral de alimentos .....	14
Na cesta básica tem: .....	15
<b>Receitas</b> .....	17
Abacaxi .....	18
- <i>Suco da horta</i> .....	19
Acerola .....	20
- <i>Geleia de polpa de acerola apimentada</i> .....	21
Arroz vermelho .....	22
- <i>Bolinho de arroz vermelho e jerimum</i> .....	23
Banana pacovan .....	24
- <i>Bolo bananeira</i> .....	25
Batata doce .....	26
- <i>Salgadinho de batata doce</i> .....	27
Bolacha de leite artesanal.....	28
Bebida láctea.....	28
Café em pó .....	29
Cajá .....	30
- <i>Molho de polpa de cajá</i> .....	31
Cajarana .....	32
Caju .....	33
- <i>Suco de caju, limão e mel</i> .....	34
Farinha de mandioca.....	35
- <i>Farofa de banana</i> .....	36

Feijão macassar .....	37
- <i>Hambúrguer de feijão macassar</i> .....	38
Goiaba .....	39
- <i>Picolé bicolor</i> .....	40
Goma de tapioca .....	41
- <i>Pão de queijo nordestino</i> .....	42
Jerimum de leite.....	43
- <i>Sementes de jerimum tostadas</i> .....	44
Macaxeira.....	45
- <i>Bolinho de macaxeira com peixe voador</i> .....	46
Mamão formosa.....	47
- <i>Geleia tropical</i> .....	48
Manga.....	49
- <i>Sorvete de manga</i> .....	50
Mel de abelha .....	51
- <i>Salada com molho de mel</i> .....	52
Compostagem .....	53
Pilha de compostagem.....	54
Composteira caseira.....	55
Depoimentos .....	56
Referências.....	59

# INTRODUÇÃO

## **ALIMENTAÇÃO É MAIS QUE APENAS A INGESTÃO DE NUTRIENTES**

Está relacionada com todo o sistema onde ocorre a produção, a colheita, o beneficiamento e a distribuição até o preparo e consumo dos alimentos em uma refeição. Também envolve cultura, tradição, comunidade, partilha, afeto e valores.

## *Cuidar de quem produz.*

Valorizar a produção da agricultura familiar do Estado, incentivando o acesso da população aos produtos ofertados, é movimentar a economia local e promover melhores condições de vida, saúde e nutrição aos agricultores e agricultoras que os produzem, mas também aos que consomem por adquirirem produtos naturais, nutritivos, com menos contaminantes químicos, sazonais e de acordo com as tradições alimentares.

## **ATO DE COZINHAR COMO FERRAMENTA DE TRANSFORMAÇÃO**

Alimentos que vieram diretamente da terra ou passaram por poucas etapas de processamento e beneficiamento, cultivados, colhidos e distribuídos de forma justa são a base para uma alimentação adequada. A cozinha é o espaço de transformação onde esses alimentos podem ser misturados, modificados e repensados; articulando saberes, cultura, sabores, aromas e nutrindo corpos e afetos.

# NÍVEL DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um material publicado pelo Ministério da Saúde que traz orientações importantes para uma alimentação saudável, incluindo a classificação dos alimentos a seguir:



# VAMOS CONHECER CADA UM DELES?

## **Alimentos *in Natura*** → **ou Minimamente Processados** →→

Alimentos que vieram diretamente da natureza, obtidos de plantas ou animais e que passaram por poucas ou nenhuma etapa de processamento. Ricos em nutrientes, contribuem com a saúde do nosso corpo e formam a base de uma alimentação adequada. Exemplos: verduras, frutas, sementes, leite, cereais, feijões, ovos, farinhas, café, carnes e peixes.

---

## **Alimentos Processados** →→→

São produzidos a partir de alimentos *in natura*, passando pela indústria onde ocorrem pequenas etapas e adição de açúcar ou outra substância. Em uma alimentação adequada, são consumidos em menores quantidades que os alimentos *in natura*. Exemplos: legumes em conserva, queijos, pães de farinha e levedura.

---

## **Alimentos Ultraprocessados** →→→→

São produzidos pela indústria com adição de muitos ingredientes e substâncias estranhas para nosso corpo, além de açúcar, gordura e sal em grandes quantidades. Em uma alimentação adequada, devem ser evitados. Exemplos: salsichas e outros embutidos, refrigerantes, bolachas recheadas, sucos em pó, salgadinhos de pacote e margarina.



# APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS

Tem o objetivo de reduzir o desperdício e estimular a utilização do alimento em sua totalidade, valorizando não somente a polpa, mas também cascas, talos, folhas e sementes.

## Você sabia que...

*...as famílias brasileiras desperdiçam 353 g de comida por dia, o que totaliza 128,8 kg por ano?*

*Por pessoa, o desperdício pode chegar a 114 g por dia, representando 41,6 kg de alimentos desperdiçados.*



B6

B3

C

A

Zn



## Além disso...

*... uma ampla variedade de nutrientes está presente nas partes dos alimentos que, normalmente, são desprezadas como fibras, vitaminas e minerais.*

## O seu consumo está associado...

... à melhora do estado nutricional, desestimulando o consumo excessivo de alimentos industrializados, os quais são ricos em açúcar, sal e gorduras; redução de custos e valorização da biodiversidade local.

# Na Cesta Básica

tem:

## **VARIEDADE DE PRODUTOS**

Frutas, leguminosas, cereais, legumes, tubérculos, biscoitos e bebidas que ajudam a manter uma alimentação completa e diversificada.

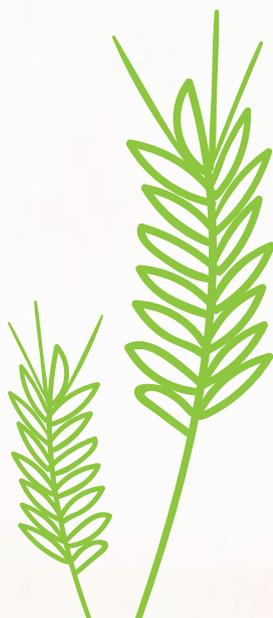


**MAIS  
NATURAIS**



**MENOS  
INDUSTRIALIZADOS**

Alimentos naturais, cultivados na terra e que passaram por poucas transformações são a base de uma alimentação saudável e prevenção de doenças.



## **BALANÇO DE NUTRIENTES**

Aqui você encontra um equilíbrio entre alimentos fontes de carboidratos, proteínas e gorduras, combustíveis básicos para o bom funcionamento do corpo, além de vitaminas e minerais.





# Além disso...

*...a valorização da produção da agricultura familiar contribui com:*

## **Incentivo a práticas produtivas sustentáveis**

Estímulo a práticas de cultivo que cuidam do meio ambiente, além de promover desenvolvimento local e condições dignas de trabalho e de vida no meio rural.

## **Cadeias produtivas curtas**

Alimentos mais naturais e regionais passam por menos etapas e caminhos mais curtos: da produção direto para sua casa. Essa aproximação contribui para reduzir desperdícios e resíduos ao longo do caminho, menor uso de água e de outros recursos naturais.

## **Produtos regionais, tradicionais e da safra**

Respeito e valorização dos hábitos alimentares regionais, além de ofertar alimentos cultivados na safra que são mais saborosos e nutritivos.



# Receitas



**1**

# Abacaxi (Polpa congelada)

**NOME POPULAR: ABACAXI**

**NOME CIENTÍFICO: ANANAS COMOSUS L. MERRIL**



Minimamente processado - produto que passa por etapas simples, sem adição de outras substâncias após a colheita, sendo mais natural.

## CARACTERÍSTICAS

O nome popular “abacaxi” tem origem na denominação indígena “iuaka’ti” que significa fruta cheirosa, característica realmente marcante do fruto maduro. O abacaxizeiro é uma planta tropical considerada uma das principais frutíferas cultivadas no Brasil.

## CULTIVO

O abacaxi pode ser consorciado com feijão, amendoim, quiabo, repolho, tomate e outras culturas de ciclo curto. Tem grande importância econômica e social e é cultivado em todos os estados, sendo uma cultura típica de pequenos produtores.

## VANTAGEM NUTRICIONAL

Além de vitaminas, o abacaxi tem grande concentração de água e efeito digestivo, ajudando na digestão dos alimentos.

## USO CULINÁRIO

O abacaxi é amplamente consumido *in natura*, em saladas, preparações doces como tortas, bolos, compotas, ou processado pela indústria para produção de sucos ou enlatados em calda.

# Suco da horta

## INGREDIENTES

- 2 unidades de polpa de abacaxi
- 3 folhas de couve grandes
- Folhas de hortelã
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 400mL de água mineral



## PREPARO

- 1. Lave as folhas de couve e de hortelã em água corrente, depois higienize-as em solução de água e hipoclorito de sódio;*
- 2. Bata no liquidificador todos os ingredientes e sirva gelado.*

## RENDIMENTO

250mL (1 copo americano grande)





# 2

# Acerola (Polpa congelada)

**NOME POPULAR: ACEROLA, CEREJA-DAS-ANTILHAS**

**NOME CIENTÍFICO: MALPIGHIA PUNICIFOLIA L.**



Minimamente processado - produto que passa por etapas simples, sem adição de outras substâncias após a colheita, sendo mais natural.

## CARACTERÍSTICAS

A acerola é o fruto da aceroleira, que se desenvolve bem em clima tropical e subtropical. Passou a ser ainda mais cultivada a partir de 1946, quando descobriram ser rica em vitamina C.

## CULTIVO

O Brasil é considerado o maior produtor, consumidor e exportador mundial de acerola, sendo a região Nordeste a maior produtora.

## VANTAGEM NUTRICIONAL

É uma rica fonte de vitamina C, ajudando na imunidade do corpo e prevenção de doenças.

## USO CULINÁRIO

Além da forma natural, em sucos, a acerola também é usada para produção de polpa, licores, geleias, doces em calda e em pasta e sorvetes.

# Geleia de polpa de acerola apimentada

## INGREDIENTES

- 100g de polpa de acerola
- 80g açúcar
- Pimenta calabresa à gosto



## PREPARO

- 1. Em uma panela, adicione 80g de açúcar para cada 100g de polpa e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até formar uma calda espessa que se desprenda do fundo.*
- 2. Quando desligar o fogo da panela, adicione flocos de pimenta calabresa a gosto. É importante que a geleia ainda esteja morna;*
- 3. Em seguida, misture os ingredientes de forma breve e delicada;*
- 4. Terminada a preparação, coloque em potes de vidro, previamente limpos.*
- 5. Depois de bem tampados, deixe esfriar até a temperatura ambiente e em seguida leve à geladeira.*
- 6. O ideal é consumir a partir de 24 horas, assim os sabores estão todos concentrados.*
- 7. Sugestão de consumo: essa geleia é perfeita para acompanhar biscoitos e bolos.*



# 3

## Arroz vermelho

**NOME POPULAR: ARROZ-VERMELHO, ARROZ-DA-TERRA**

**NOME CIENTÍFICO: ORYZA SATIVA L.**



Minimamente processado - produto que passa por etapas simples, sem adição de outras substâncias após a colheita, sendo mais natural.

### CARACTERÍSTICAS

No Brasil, as primeiras sementes de arroz vermelho foram introduzidas na Capitania do Maranhão no século XVII. Hoje é relacionada ao hábito alimentar dos agricultores familiares, sendo cultivado principalmente em regiões do semiárido nordestino. É um alimento que corre risco de extinção diante da forte concorrência com o arroz branco.

### CULTIVO

Mesmo sendo uma planta que necessita de um certo volume de água, o arroz vermelho se adaptou e se propagou no sertão nordestino, a região mais seca do Brasil. É considerado um patrimônio genético, cultural e gastronômico.

### VANTAGEM NUTRICIONAL

O arroz vermelho é fonte de fibras, vitaminas, ferro, zinco e outros minerais. Seu caldo é muito empregado na alimentação de crianças, visando o controle de diarreias. No sul do Ceará, o arroz vermelho é o principal componente da dieta alimentar de parturientes.

### USO CULINÁRIO

No Rio Grande do Norte e demais estados do Nordeste, como a Paraíba, o arroz vermelho é tradicionalmente preparado com leite ou acompanhado do feijão macassar no preparo do baião-de-dois e do rubacão paraibano.

# Bolinho de arroz vermelho e jerimum

## INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de mandioca
- 4 xícaras de arroz vermelho cozido com sal
- 2 xícaras de jerimum cozido
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 xícara de chá de cebolinha picada
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de óleo
- 150g de queijo coalho cortado em cubos
- Pimenta do reino e sal à gosto



## PREPARO

1. *Pique a cebola, o alho e a cebolinha. Corte o queijo coalho em cubos;*
2. *Amasse o jerimum cozido. Aproveite a casca junto também;*
3. *Bata o arroz vermelho com o jerimum em um liquidificador ou processador;*
4. *Transfira para um recipiente, adicione a farinha, a cebolinha, a cebola, o alho e os temperos: pimenta do reino e sal à gosto. Prove para verificar o sabor e adicione mais tempero, caso necessário;*
5. *Adicione o óleo e o ovo, mexendo com as mãos para unir bem;*
6. *Adicione mais farinha se sentir necessidade, para que a massa esteja em consistência que dê para modelar;*
7. *Modele a massa em bolinhas, recheando cada uma com os cubos de queijo coalho;*
8. *Disponha em uma forma untada com óleo e leve para assar em forno pré-aquecido em temperatura média, até dourar.*



# 4

## Banana Pacovan

**NOME POPULAR: BANANA PACOVAN**

**NOME CIENTÍFICO: MUSA SPP**



*In natura* - produto natural, que vem direto da colheita sem passar por etapas de processamento.

### CARACTERÍSTICAS

É uma fruta muito presente na alimentação do brasileiro tanto pela versatilidade de preparos quanto por suas características de sabor, aroma e facilidade para consumo *in natura*.

### CULTIVO

No Rio Grande do Norte, a produção de banana tem grande relevância nos territórios do Sertão Central, Mato Grande e Açu-Mossoró.

### VANTAGEM NUTRICIONAL

Tem alto valor nutritivo, sendo boa fonte de energia, vitaminas e minerais. É fonte de vitaminas A e do complexo B, fibras, potássio, fósforo, magnésio, sódio e, por isso, pode ajudar a prevenir câimbras.

### USO CULINÁRIO

Pode ser consumida *in natura*, frita, cozida, desidratada e em preparações doces como vitaminas, bolos e biscoitos. Pode ser aproveitada ainda verde, cozida, dando origem à biomassa.

# Bolo Bananeira

## INGREDIENTES

- 4 bananas com casca
- 2 ovos grandes
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 1 ½ xícaras de chá de açúcar
- 2 xícaras de chá de leite
- 1 ½ xícaras chá de farinha de trigo
- 1 ½ xícara de chá de farinha de rosca
- 1 colher de sopa rasa de fermento
- 1 ½ xícara de chá de água



## PREPARO

1. Lave as bananas em água corrente e descasque-as. Pique as cascas, corte as bananas em rodellas e reserve;
2. Bata as claras em neve e reserve. Bata no liquidificador as gemas, o leite, o óleo, as cascas de banana picadas e o açúcar;
3. Transfira essa mistura para uma vasilha e acrescente a farinha de trigo e a farinha de rosca, misturando bem;
4. Por último, misture delicadamente as claras em neve e o fermento. Despeje em uma assadeira untada com óleo e farinha de trigo;
5. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.



## DICA

Para fazer uma calda para o bolo, você pode queimar 1/2 xícara de chá de açúcar em uma panela e adicionar água, formando um caramelo. Acrescente as bananas cortadas em rodellas e suco de um limão. Cozinhe brevemente e cubra o bolo ainda quente.



# 5

# Batata Doce

**NOME POPULAR: BATATA DOCE**

**NOME CIENTÍFICO: IPOMOEA BATATAS L.**



*In natura* - produto natural, que vem direto da colheita sem passar por etapas de processamento.

## CARACTERÍSTICAS

A batata doce tem origem em regiões tropicais da América do Sul, sendo suas raízes tuberosas as partes mais consumidas. A polpa e a casca possuem cores que variam de branco ao roxo, passando pelo creme e alaranjado.

## CULTIVO

É uma cultura rústica, pouco exigente em nutrientes e água, porém requer um bom preparo do solo. Adapta-se melhor a solos arenosos e arejados e se desenvolve bem em temperaturas mais elevadas.

## VANTAGEM NUTRICIONAL

É fonte de energia, minerais e vitaminas, em especial a vitamina A, que previne infecções, doenças na pele e na visão.

## USO CULINÁRIO

Pode ser consumida cozida, assada ou frita, como ingrediente de receitas doces ou salgadas. Os brotos e folhas também podem ser aproveitados refogados ou em sopas.

# Salgadinho de Batata Doce

## INGREDIENTES

- 1 batata doce média
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de erva aromática (tomilho, alecrim, orégano)
- Pimenta do reino à gosto
- 2 colheres de sopa de manteiga da terra

## PREPARO

- 1. Lave bem a batata doce e corte em fatias bem finas;*
- 2. Misture todos os ingredientes em uma vasilha;*
- 3. Espalhe as fatias de batata doce em uma assadeira untada. Não deixe uma fatia sobre a outra;*
- 4. Asse por 20 minutos em forno pré-aquecido à 230°C;*
- 5. Vire as fatias e asse por mais 20 minutos ou até dourar.*



# 6

## Bolacha de Leite Artesanal



Ultra processado - produto contém ingrediente ultra processado em sua composição.

**PRODUZIDA PELA COOPERATIVA MISTA DOS AGRICULTORES FAMILIARES DO SERIDÓ (COAFS)**

A bolacha de leite é um produto produzido pelas mulheres do Núcleo de Mulheres da COAFS, aproveitando o acesso à matéria-prima em abundância na bacia leiteira do Seridó Potiguar.

# 7

## Bebida Láctea



Ultra processado - produto contém aditivos químicos em sua composição.

**PRODUZIDAS PELA ASSOCIAÇÃO DOS PEQUENOS AGROPECUARISTAS DO SERTÃO DE ANGICOS (APASA) E PELA COOPERATIVA AGROPECUÁRIA DO SERIDÓ (CAPESA)**

A bebida láctea é um dos produtos produzidos a partir do leite, pecuária de destaque no Rio Grande do Norte.



# 8

## Café em pó

**NOME POPULAR: CAFÉ ARÁBICA; CAFÉ ROBUSTA**

**NOME CIENTÍFICO: COFFEA ARABICA E COFFEA CONEPHORA**



Minimamente processado - produto que passa por etapas simples, sem adição de outras substâncias após a colheita, sendo mais natural.

### CARACTERÍSTICAS

Os grãos de café são originados principalmente das plantas *Coffea arabica* e *Coffea conephora* e sua bebida é uma das mais consumidas em todo o mundo, sendo o Brasil considerado o maior produtor e exportador mundial.

### CULTIVO

No Brasil, é cultivado em diferentes estados como Minas Gerais, Espírito Santo, São Paulo, Bahia, e predominam as espécies *Coffea arabica* e *Coffea conephora* ou mistura das duas. No Espírito Santo, o café arábica é plantado predominantemente por produtores de base familiar.

### VANTAGEM NUTRICIONAL

Possui compostos com função antioxidante, além de estimular a atenção, a memória e a concentração quando consumido moderadamente.

### USO CULINÁRIO

Especialmente no Nordeste do Brasil, o café coado está presente ao iniciar o dia, como bebida indispensável no café da manhã, e ao fim da tarde. Também é utilizado em receitas doces como tortas, bolos e docinhos.



# 9

## *Cajá* (Polpa congelada)

**NOME POPULAR: CAJÁ, TAPEREBÁ**

**NOME CIENTÍFICO: SPONDIAS MOMBIN L.**



Minimamente processado - produto que passa por etapas simples, sem adição de outras substâncias após a colheita, sendo mais natural.

### CARACTERÍSTICAS

O cajá é o fruto da cajazeira, árvore que faz parte de uma família de frutíferas comumente encontradas nas regiões Norte e Nordeste do Brasil. Atrai por ser extremamente aromático e rico em carotenoides, o que dá uma intensa coloração amarela à sua polpa. Possui sabor exótico e agridoce.

### CULTIVO

No Brasil, especificamente no Nordeste, o cultivo do cajá tem grande importância social e econômica. No Rio Grande do Norte, a produção de cajá recebe destaque.

### VANTAGEM NUTRICIONAL

Rica em vitaminas e compostos naturais antioxidantes, como vitamina C e compostos fenólicos que previnem infecções e outras doenças.

### USO CULINÁRIO

Além da polpa, o cajá é usado em diversas preparações, como sucos, picolés, sorvetes, geleias e iogurtes.

# Molho de Polpa de Cajá

## INGREDIENTES

- 1 ½ xícara de chá de polpa de cajá
- 1 dente de alho picado
- 1 pitada de pimenta do reino
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 pitadas de sal

## PREPARO

**1.** Misture todos os ingredientes em panela e leve ao fogo baixo, até a preparação reduzir, ou ter ponto de calda;

**2.** Acompanha bem carnes e serve também como molho para sanduíches.



# 10

## Cajarana (Polpa congelada)

**NOME POPULAR: CAJARANA, CAJÁ-MANGA, CAJÁ-ANÃO, TAPEREBÁ DO SERTÃO, FALSO CAJÁ**

**NOME CIENTÍFICO: SPONDIAS DULCIS PARKINSON OU SPONDIAS CYTHERA PARKINSON**



Minimamente processado - produto que passa por etapas simples, sem adição de outras substâncias após a colheita, sendo mais natural.

### CARACTERÍSTICAS

A cajarana é conhecida por seu sabor exótico e por apresentar um alto valor nutritivo. Representa grande importância socioeconômica para as regiões Norte e Nordeste, sendo também bastante explorada em pomares domésticos.

### CULTIVO

Seu cultivo está em crescimento no RN beneficiando os pequenos agricultores. A cajarana está presente em grande parte dos quintais de comunidades rurais, transformando-se em negócio viável e fonte de renda.

### VANTAGEM NUTRICIONAL

É fonte de energia, minerais e vitaminas, em especial a vitamina A, que previne infecções, doenças na pele e na visão.

### USO CULINÁRIO

Bastante utilizada no preparo de sucos, picolés, sorvetes, néctares, geleias e principalmente de polpa congelada. Entretanto, a principal fonte de consumo continua sendo do fruto *in natura*.

# 11

## *Caju* (Polpa congelada)

**NOME POPULAR: CAJU**

**NOME CIENTÍFICO: ANACARDIUM OCCIDENTALE**



Minimamente processado - produto que passa por etapas simples, sem adição de outras substâncias após a colheita, sendo mais natural.

### **CARACTERÍSTICAS**

O cajueiro é uma planta perene originária do Brasil. Dentre todas as espécies existentes, somente a *Anacardium occidentale* é cultivada comercialmente. O caju é conhecido por ser rico em vitamina C e é de grande importância econômica e social para o Brasil, já que é bem adaptado às condições de solo e clima.

### **CULTIVO**

No Rio Grande do Norte, o caju é destaque no município de Serra do Mel, por meio de atividades econômicas desenvolvidas com a castanha de caju.

### **VANTAGEM NUTRICIONAL**

O caju é rico em vitaminas do complexo B, C e A.

### **USO CULINÁRIO**

É bastante degustado na sua forma natural, mas também em preparações como sucos, doces, compotas e geleias. Sua castanha passa por um processo de beneficiamento e é muito consumida na forma torrada, salgada ou com caldas caramelizadas.

# Suco de caju, limão e mel

## INGREDIENTES

- 200 ml de água
- 1 unidade de polpa de caju
- 1 colher de sobremesa de mel
- Sumo de ½ unidade de limão

## PREPARO

**1.** No liquidificador, coloque a polpa de caju, a água, o sumo de limão e o mel;

**2.** Bata por alguns instantes, até obter um suco homogêneo e sirva.

## RENDIMENTO

**250 ml** (1 copo americano grande)



# 12

# Farinha de mandioca

**NOME POPULAR: FARINHA DE MANDIOCA**

**NOME CIENTÍFICO: MANIHOT ESCULENTA CRANTZ**



Minimamente processado - produto que passa por etapas simples, sem adição de outras substâncias após a colheita, sendo mais natural.

## CARACTERÍSTICAS

A farinha é um produto derivado da mandioca que faz parte do cardápio brasileiro, sendo considerado um dos principais produtos da agricultura familiar. Além disso, representa um símbolo da cultura popular brasileira, principalmente nos estados do Nordeste do Brasil.

## CULTIVO

A produção é realizada em sua maioria por agricultores familiares e camponeses. O Nordeste é a região de maior produção da farinha de mandioca.

## VANTAGEM NUTRICIONAL

É rica em carboidratos e fibras, sendo uma importante fonte de energia, além de conter minerais como potássio, cálcio, fósforo e sódio.

## USO CULINÁRIO

É muito utilizada para o preparo de beijus, mingaus e farofas. No Nordeste também é consumida na forma de pirão, acompanhando o feijão e a carne seca.

# Farofa de Banana

## INGREDIENTES

- ½ cebola roxa
- 2 dentes de alho
- 2 bananas
- 2 colheres de sopa de manteiga da terra
- 1½ xícara de chá de farinha de mandioca
- Sal a gosto

## PREPARO

- 1. Pique a cebola, o alho e corte as bananas em rodelas;*
- 2. Refogue a cebola em uma panela com óleo, até murchar;*
- 3. Adicione o alho e refogue um pouco mais;*
- 4. Acrescente as bananas, tempere com o sal e misture;*
- 5. Junte a farinha de mandioca aos poucos e siga mexendo por alguns minutos;*
- 6. Prove o sal e ajuste a quantidade, caso necessário.*



**13**

# Feijão Macassar

**NOME POPULAR: FEIJÃO CAUPI, FEIJÃO VIGNA, FEIJÃO MACASSAR**

**NOME CIENTÍFICO: VIGNA UNGUICULATA L. WALP**



Minimamente processado - produto que passa por etapas simples, sem adição de outras substâncias após a colheita, sendo mais natural.

## CARACTERÍSTICAS

Entre as espécies de leguminosas cultivadas, essa é uma das mais versáteis, adaptáveis e nutritivas. O feijão macassar foi introduzido na América Latina no século XVI por meio de colonizadores no estado da Bahia. A partir disso, foi sendo difundido para as demais regiões do Brasil.

## CULTIVO

O feijão macassar é uma das principais culturas alimentares do nordeste brasileiro. No Rio Grande do Norte, é bastante cultivado por pequenos e médios produtores e possui grande importância socioeconômica.

## VANTAGEM NUTRICIONAL

É rico em proteínas, fibras, vitaminas e minerais. Quando consumido junto com arroz é considerado um alimento nutricionalmente completo.

## USO CULINÁRIO

É muito consumido no baião de dois, prato típico em que é acompanhado do arroz vermelho e queijo coalho.

# Hambúrguer de Feijão Macassar

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de feijão macassar cozido (com água, sal e folha de louro)
- ½ xícara de chá de farinha de mandioca
- 3 dentes de alho
- 1 cebola
- 1 xícara de chá de cebolinha fresca picada
- 1 colher de café de sal
- Pimenta do reino em pó
- Páprica picante (opcional)
- Manteiga da terra



## PREPARO

1. *Pique o alho, a cebola e a cebolinha;*
2. *Triture os grãos do feijão cozido no processador ou liquidificador, adicionando um pouco da água do cozimento caso necessário, até formar uma pasta;*
3. *Transfira para uma vasilha e adicione o alho, a cebola, a cebolinha, a pimenta do reino e o sal, misturando bem;*
4. *Adicione aos poucos a farinha, até obter uma massa mais consistente para modelar;*
5. *Modele no formato de hambúrgueres e leve para grelhar em frigideira com manteiga da terra aquecida;*
6. *Asse dos dois lados e sirva.*



# 14

## Goiaba (Polpa congelada)

**NOME POPULAR: GOIABA**

**NOME CIENTÍFICO: PSIDIUM GUAJAVA**



Minimamente processado - produto que passa por etapas simples, sem adição de outras substâncias após a colheita, sendo mais natural.

### CARACTERÍSTICAS

A goiabeira é destaque entre as frutas tropicais brasileiras, possui aroma agradável e sabor peculiar, além de elevado valor nutricional. A goiaba é nativa da América do Sul e cultivada em países de clima tropical. As diferentes partes da planta são utilizadas na medicina tradicional para tratamento de doenças como úlceras, bronquites, diarreias e inflamações da boca e da garganta.

### CULTIVO

O semiárido nordestino é um importante polo de produção da goiaba, destacando o Rio Grande do Norte como um importante produtor.

### VANTAGEM NUTRICIONAL

Rica em vitamina C, cujo teor é seis a sete vezes maior do que em outros frutos cítricos. Também é fonte de vitamina A, vitaminas do complexo B, licopeno, fósforo, potássio, ferro, cálcio e fibras.

### USO CULINÁRIO

Pode ser consumida in natura, em sucos, doces, néctares, polpas, sorvetes, geleias e compotas, bem como serve de ingrediente na preparação de iogurtes e gelatinas.

# Picolé Bicolor

## INGREDIENTES

- 2 unidades de polpa de goiaba
- 2 unidades de polpa de cajarana
- 4 colheres de sopa de açúcar



## PREPARO

1. Bata as polpas de goiaba com 100 ml de água e 2 colheres de sopa de açúcar;
2. Distribua em formas de picolé, preenchendo até a metade;
3. Leve para o congelador, deixando até firmar;
4. Bata as polpas de cajarana com 100 ml de água e 2 colheres de sopa de açúcar;
5. Retire as formas do congelador e preencha cada unidade com o suco de cajarana;
6. Retorne ao congelador e mantenha até firmar bem.



# 15

## Goma de tapioca

**NOME POPULAR: GOMA DE TAPIOCA**

**NOME CIENTÍFICO: MANIHOT ESCULENTA CRANTZ**



Minimamente processado - produto que passa por etapas simples, sem adição de outras substâncias após a colheita, sendo mais natural.

### CARACTERÍSTICAS

A goma de tapioca é um dos produtos obtidos da mandioca, a partir da sua fécula submetida a um processamento e beneficiamento em unidades que são fortemente de origem familiar. O termo “tapioca” remete ao que ela representa na mesa dos brasileiros: originada do Tupi, tapi significa “pão” e “oca”, casa.

### CULTIVO

A produção de derivados de mandioca, como a farinha e a goma, não só faz parte da cultura norte-rio-grandense, como também da consolidação de comunidades rurais que nasceram e se desenvolveram sob influência das casas de farinha. No Rio Grande do Norte, essas casas eram o local onde as famílias se reuniam para a produção de derivados da mandioca e também para a realização de festividades.

### VANTAGEM NUTRICIONAL

A goma de tapioca é rica em carboidratos, sendo importante fonte de energia que é rapidamente absorvida pelo corpo.

### USO CULINÁRIO

Usada no preparo da tapioca, tipicamente consumida em sua versão salgada, com manteiga, ou doce, que leva coco ralado e leite de coco no preparo. Hoje são preparadas com os mais variados recheios.

# Pão de Queijo Nordestino

## INGREDIENTES

- 200 g de macaxeira cozida
- 1 ovo
- 2 xícaras de chá de queijo de coalho ralado
- 2 xícaras de chá de goma de tapioca
- 1 colher de café de sal



## PREPARO

- 1. Cozinhe a macaxeira descascada e cortada em pedaços, em água, até ficar macia;*
- 2. Amasse a macaxeira e misture aos demais ingredientes, até a massa ficar homogênea e soltando da vasilha;*
- 3. Faça as bolinhas e disponha em uma fôrma untada com óleo;*
- 4. Leve para assar em forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 25 minutos ou até que a superfície dos pães fique dourada.*



## RENDIMENTO

32 unidades

## PORÇÃO MÉDIA

60 g (3 unidades)

**NOME POPULAR: ABÓBORA DE LEITE, JERIMUM DE LEITE**

**NOME CIENTÍFICO: CURCUBITA MOSCHATA**



*In natura* - produto natural, que vem direto da colheita sem passar por etapas de processamento.

## CARACTERÍSTICAS

É uma cucurbitácea nativa das Américas, família da qual também fazem parte o pepino, o melão, a melancia, o maxixe e a abobrinha. No Brasil, associada ao milho e à mandioca, essa hortaliça foi importante base alimentar das populações indígenas antes da colonização, marcando até hoje a cultura alimentar do país.

## CULTIVO

As cucurbitáceas estão entre as culturas de maior importância econômica para a agricultura familiar do Nordeste. No Rio Grande do Norte, seu cultivo é de grande valor e se mantém em crescimento. São favorecidas por temperaturas elevadas e, para boa produtividade e frutos sem deformações, é necessária a presença de abelhas para a polinização.

## VANTAGEM NUTRICIONAL

É rico em vitamina A, vitamina C e minerais. As sementes são ricas em ferro e antioxidantes. Suas folhas também fornecem vitaminas e minerais, podendo fazer parte de refogados.

## USO CULINÁRIO

A polpa de seu fruto pode ser consumida em saladas, cozidos, refogados, sopas, purês, pães, bolos, pudins e doces. As sementes podem ser torradas e consumidas como aperitivo e quando trituradas dão origem a uma farinha. As folhas, assim como as flores, quando jovens, podem ser consumidas em saladas.



# Sementes de Jerimum Tostadas



As sementes de jerimum são saborosas e ricas em nutrientes, especialmente ferro e proteínas. Podem ser consumidas torradas e temperadas ou serem transformadas em farinha.

## INGREDIENTES

- Sementes de jerimum
- Sal a gosto
- Manteiga da terra
- Páprica picante ou açafrão em pó
- Pimenta do reino em pó



## PREPARO

### SEMENTES TOSTADAS

1. Lave as sementes em água corrente para remover resíduos da polpa do jerimum;
2. Transfira as sementes para uma forma, regue com manteiga da terra e tempere com sal, páprica picante e pimenta do reino a gosto;
3. Leve para assar em forno pré-aquecido em temperatura média ou baixa, retirando do forno em intervalos de tempo, misturando as sementes para que assem por igual;
4. Retire quando estiverem douradas.

### FARINHA DE SEMENTES DE JERIMUM

1. Lave as sementes em água corrente para remover resíduos da polpa do jerimum;
2. Distribua as sementes em um recipiente ou uma peneira e deixe secar ao sol por 48h;
3. Torre em uma frigideira, misturando sempre, até começarem a dourar;
4. Transfira para um liquidificador ou processador e triture até virar farinha;
5. Armazene em um recipiente limpo e seco, protegido da luz.

**17**

# Macaxeira

**NOME POPULAR: AIPIM, MACAXEIRA, MANDIOCA**

**NOME CIENTÍFICO: MANIHOT ESCULENTA CRANTZ**



*In natura* - produto natural, que vem direto da colheita sem passar por etapas de processamento.

## CARACTERÍSTICAS

A macaxeira é uma planta originária da América Tropical. No Brasil, diante dos diferentes solos e condições de clima, há mais de 3000 variedades registradas. É uma importante cultura na agricultura familiar, sendo uma das principais fontes de calorias na dieta de vários países tropicais.

## CULTIVO

O Brasil é o quarto produtor mundial de macaxeira. No Rio Grande do Norte, o cultivo da mandioca ocorre praticamente em todo o Estado e faz parte da história de formação do território. Na agricultura familiar, a mandioca é fortemente cultivada em consórcio com o feijão.

## VANTAGEM NUTRICIONAL

A macaxeira é ótima fonte de energia por ser rica em carboidratos. Também é fonte de fibras e minerais como potássio, cálcio, fósforo, sódio e ferro, que ajudam na disposição e bom funcionamento do corpo.

## USO CULINÁRIO

Consumida cozida, assada ou frita, além de ser utilizada como base de preparações como pães, bolos, farinhas e biscoitos.

# Bolinho de Macaxeira com Peixe Voador

## INGREDIENTES

- 500 g de peixe voador seco
- 500 g de macaxeira cozida
- 1 cebola grande picada
- 1 ovo
- 1 xícara de chá de farinha de mandioca
- Farinha de rosca ou de mandioca para empanar
- 1/2 maço de coentro ou cebolinha
- 1 pimenta de cheiro picada (opcional)
- 1 pitada de pimenta do reino
- Óleo para fritar
- Sal a gosto

## PREPARO

1. *Desfie o peixe voador e reserve-o;*
2. *Amasse a macaxeira e junte ao peixe desfiado;*
3. *Acrescente a cebola, o coentro ou cebolinha, o ovo, as pimentas e a farinha de mandioca;*
4. *Misture tudo até formar uma massa consistente;*
5. *Empane com farinha de rosca ou farinha de mandioca;*
6. *Frite em óleo quente.*



# 18

## Mamão Formosa

**NOME POPULAR: MAMÃO**

**NOME CIENTÍFICO: CARICA PAPAYA L.**



*In natura* - produto natural, que vem direto da colheita sem passar por etapas de processamento.

### CARACTERÍSTICAS

O mamão é uma das frutas tropicais mais produzidas no mundo e o seu centro de origem é provavelmente o Noroeste da América do Sul, na Bacia da Amazônica Superior. É bastante conhecido pelo seu sabor doce e por sua ampla aceitação.

### CULTIVO

A espécie *Carica papaya L.* é o mamoeiro mais cultivado no mundo. O Brasil destaca-se como o primeiro produtor mundial. No Nordeste, a área de produção que se localiza no Ceará, Espírito Santo e Rio Grande do Norte é responsável por mais de 93% da produção nacional.

### VANTAGEM NUTRICIONAL

Rico em vitaminas A e C e compostos bioativos, proporcionando diversos benefícios para a saúde como prevenção de doenças. Também é reconhecido por ser rico em fibras, ajudando na regulação do funcionamento do intestino.

### USO CULINÁRIO

É muito consumido na forma natural ou em doces, sucos, vitaminas, geleias e saladas.

# Geleia Tropical

## INGREDIENTES

- 2 unidades médias de mamão
- 1 unidade grande de maracujá
- 2 unidades médias de maçã
- 1 xícara de chá de água

## PREPARO

- 1. Faça um suco de maçã que irá compor a geleia; para isso, corte as maçãs em pedaços pequenos e bata no liquidificador com água até formar um suco homogêneo;*
- 2. Para a geleia: corte os mamões em cubos pequenos;*
- 3. Junte todos os ingredientes, coloque na panela de pressão e, após pegar a pressão, deixe por 15 minutos;*
- 4. Destampe e mexa até secar bem o caldo e obter um ponto consistente;*
- 5. O ponto ideal é quando o preparado soltar bem do fundo da panela.*



# 19

## Manga (Polpa congelada)

**NOME POPULAR: MANGA**

**NOME CIENTÍFICO: MANGIFERA INDICA**



Minimamente processado - produto que passa por etapas simples, sem adição de outras substâncias após a colheita, sendo mais natural.

### CARACTERÍSTICAS

A mangueira é uma frutífera que pertence à família Anacardiaceae. É originária da Índia e foi introduzida no Brasil no século XVI pelos portugueses. É considerada uma das frutas tropicais mais procuradas e populares no mundo. Possui sabor e aroma agradáveis e destaca-se pelo seu elevado valor nutritivo.

### CULTIVO

O Brasil é o 7º maior produtor mundial da fruta. O Nordeste é a principal região mangicultora do país, já que apresenta condições climáticas favoráveis para uma alta produtividade.

### VANTAGEM NUTRICIONAL

A manga é rica em carboidratos, sendo uma importante fonte de energia. Além disso, apresenta quantidades elevadas de vitamina A e vitamina C.

### USO CULINÁRIO

O seu consumo é bastante comum *in natura* ou em forma de sucos. Também pode ser utilizada em preparações como saladas, sobremesas (sorvetes e musses, por exemplo), bolos, tortas e molhos que acompanham carnes.

# Sorvete de Manga

## INGREDIENTES

- 4 unidades de polpa de manga
- 1 punhado de folhas de hortelã
- 1 lata de creme de leite
- ½ lata de leite condensado
- Castanhas de caju trituradas (opcional)

## PREPARO

- 1. Lave as folhas de hortelã em água corrente e higienize em solução de água e hipoclorito. Enxague bem;*
- 2. Leve as polpas, as folhas, o creme de leite e o leite condensado para o liquidificador e bata até obter um creme homogêneo;*
- 3. Transfira para um recipiente com tampa e leve para o congelador, mantendo por 12h ou até estar bem consistente;*
- 4. Sirva com as castanhas trituradas.*



**NOME POPULAR: MEL DE ABELHA**

**NOME CIENTÍFICO DA ESPÉCIE: APIS MELLIFERA**



Minimamente processado - produto que passa por etapas simples, sem adição de outras substâncias após a colheita, sendo mais natural.

## CARACTERÍSTICAS

O mel é produzido a partir do néctar das plantas e suas características, assim como sua produção, dependem da abundância e da qualidade das flores existentes no raio de ação das abelhas. Conforme variam a flor de onde o néctar foi obtido pelas abelhas e sua localização geográfica, mudam também as características do produto como cor, sabor e perfume.

## CULTIVO

A apicultura é considerada uma das atividades mais promissoras para a região do semiárido nordestino por aproveitar o potencial apícola existente. No Rio Grande do Norte, é uma importante atividade geradora de renda e de ocupação ao homem do campo.

## VANTAGEM NUTRICIONAL

O mel é composto por diferentes açúcares, além de teores de proteínas, vitaminas e minerais. É reconhecido por ter propriedades anti-inflamatória, antimicrobiana e cicatrizante, sendo ingrediente importante no preparo de lambedores e ajudando no combate a infecções.

## USO CULINÁRIO

Consumido puro, acompanhando frutas e queijos ou como substituto do açúcar para adoçar receitas diversas.

# Salada com Molho de Mel

## INGREDIENTES

- 2 folhas de almeirão roxo ou alface
- Folhas de salsa
- Folhas de hortelã
- 1 cebola roxa cortada em rodelas finas
- ½ xícara de chá de castanha de caju torrada
- 8 colheres de sopa de azeite
- Pitada de sal
- Pimenta do reino a gosto
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de mel



## PREPARO

- 1. Lave as folhas em água corrente e higienize em solução de água e hipoclorito de sódio;*
- 2. Pique as folhas com as mãos;*
- 3. Monte a salada com as folhas, completando com a cebola fatiada e as castanhas de caju;*
- 4. Para o molho de mel: misture o azeite, sal, pimenta do reino, suco de limão e o mel;*
- 5. Despeje sobre a salada, misture e sirva.*

# Compostagem

Você também pode aproveitar restos orgânicos (partes de vegetais, restos da cozinha) que não serão mais utilizados na alimentação através da compostagem, reduzindo a quantidade de lixo orgânico que vai ser descartado e ainda nutrindo plantas e hortas!

## O que é compostagem?

É um processo de transformação que aproveita a decomposição de restos de alimentos, folhas, palhada e esterco para gerar adubos orgânicos nutritivos para o solo. Tem como produto final o composto orgânico que depois de pronto será misturado na terra onde as plantas são cultivadas.

## E o que pode ir para a compostagem?

Sobras e cascas de frutas, verduras e legumes, grãos, sementes, saquinhos de chá, restos de podas de plantas, cascas de ovo e borra de café.



## O que não pode ir?

Leite e derivados, óleos e gorduras, restos de frutas cítricas/ácidas (limão, abacaxi), cebola e alho, alimentos cozidos, carnes, fezes de gatos e cachorros.

# A COMPOSTAGEM PODE SER FEITA DE DUAS FORMAS:

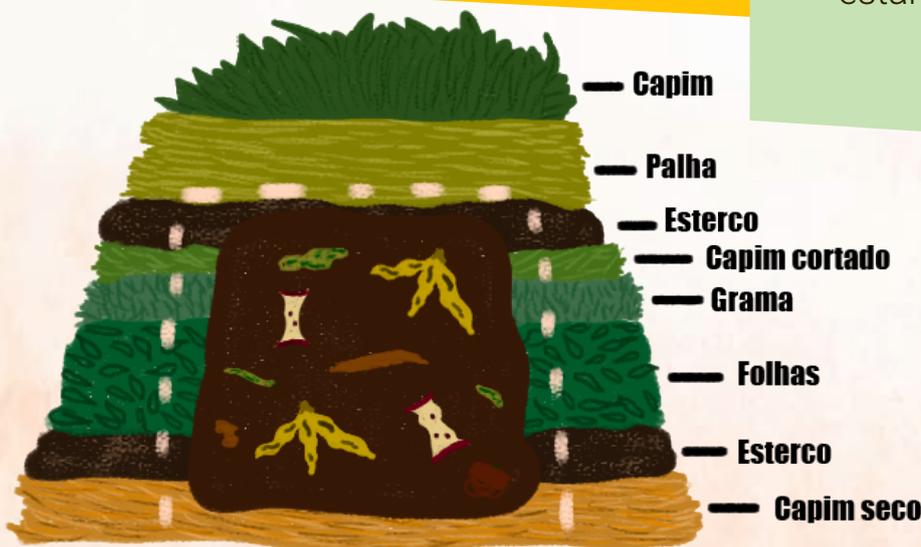
Pilha de compostagem ou composteira caseira em baldes.

## *Pilha de Compostagem*

A pilha de compostagem é feita diretamente na terra, montando camadas de restos orgânicos (os restos de cozinha da página anterior) entre camadas mais grossas de matéria seca (aparas de grama, folhas secas, palhas). Regue com um pouco de água ao montar cada camada.

### COMO CUIDAR?

A altura da pilha não deve ultrapassar 1,5 metro. Seu local deve ser protegido do vento e insolação direta e ser levemente inclinado. Depois de montar a pilha, remexa as camadas a cada 15 dias com ajuda de ferramentas e regue a pilha. Por volta de 45 dias depois, o composto deverá estar pronto.



restos de cultura

# Composteira Caseira

Pode ser montada usando 3 baldes de manteiga vazios e com tampa. Lave-os, faça um pequeno furo na parte inferior do balde 3 e encaixe uma torneira de plástico. Faça pequenos furinhos no fundo e em volta da parte de cima dos baldes 1 e 2. Corte o meio das tampas dos baldes 2 e 3, deixando apenas uma borda. Encaixe os 3 e comece a colocar o material orgânico no balde 1.



## COMO CUIDAR?

Assim como a pilha de compostagem, as cascas, borra de café e outros restos da cozinha que forem sendo colocados na composteira precisam ser intercalados com matéria seca (aparas de grama, folhas secas, palhas). Mantenha a composteira em local protegido do sol e de outras fontes de calor.

Quando o balde 1 estiver cheio, troque-o de lugar com o balde 2 e espere a decomposição se completar. Caso fique quente nesse tempo, abra o balde e remexa o material com ajuda de uma ferramenta. Enquanto isso, continue a descartar novos resíduos no balde vazio que agora está em cima.



O composto mais antigo estará pronto para ser usado como adubo quando a aparência for de terra escura. O líquido acumulado no último balde, o chorume, é rico em nutrientes para a terra e pode ser diluído em água e aplicado nas plantas.

# Depoimentos

## ALEXANDRE LIMA

Secretário de Desenvolvimento Rural e Agricultura Familiar



“

A ideia de distribuir cestas básicas oriundas da agricultura familiar veio em um momento que tínhamos um grave problema de escoamento desta produção, devido à pandemia. A iniciativa foi fundamental para que centenas de agricultores e agricultoras familiares tivessem um canal de comercialização de seu produto e obtivessem renda em um momento de dificuldade.

Foi também uma ação inédita porque, pela primeira vez, o Governo do Estado comprou uma cesta básica totalmente composta por produtos da agricultura familiar que expressam a riqueza deste tipo de cultivo que, quando é oportunizado, dá resposta. As famílias mais vulneráveis tiveram a oportunidade de consumir alimentos saudáveis advindos de uma cesta robusta de mais de 22 quilos e, sem dúvida, uma das melhores já distribuídas no RN. Foi uma reparação histórica porque o Governo ofertou o que tem de melhor para aqueles que mais precisam.

”

## GISELMA OMILÊ

Coordenadora de Políticas de Promoção da Igualdade Racial do Rio Grande do Norte da Secretaria Estadual de Mulheres, Juventude, Igualdade Racial e Direitos Humanos (SEMJIDH)



“

A entrega das cestas básicas às famílias quilombolas é mais uma ação do Governo para o enfrentamento ao racismo institucional. O Poder Executivo Estadual tratou com excelência esta demanda apresentada como prioritária pela população quilombola nessa pandemia. O Governo entendeu a necessidade de segurança alimentar e nutricional e atendeu o pedido com a entrega de uma cesta com produtos de alta qualidade que incluiu grãos, frutas e polpas. Acompanhamos o recebimento dos itens e ouvimos as comunidades falarem de sua alta qualidade, o que é gratificante.

Foi uma ação transversal entre as secretarias de Governo e sabemos que só assim, integrados, conseguimos concretizar ações de enfrentamento ao racismo. Tudo isso mostra concretamente que é possível fazer e como fazer, de forma qualificada. Para essas comunidades que já são afetadas pelo racismo e outras questões que as colocam em situação de vulnerabilidade, receberem uma cesta básica durante três meses em um momento de pandemia mostra também que o Estado estabeleceu uma relação de compromisso com esse segmento populacional.

”

## NENEIDE LIMA

Coordenadora financeira da Cooperativa de Comercialização Solidária Xique-Xique (Cooperxique)



“

A distribuição das cestas da agricultura familiar fortaleceu as cooperativas em um momento delicado que estamos vivendo por conta da pandemia. Os produtores nos forneceram os itens, contamos com apoio da União Nacional das Cooperativas da Agricultura Familiar e Economia Solidária (Unicafes) e da Organização das Cooperativas do RN (Ocern), e assim conseguimos distribuir às comunidades, com apoio da Emater, Sedraf, Coeppir/Semjidl e Governo Cidadão.

Essa ação do Governo dinamizou a nossa economia, melhorou nosso mercado e ajudou a nos alimentar - com a venda dos nossos produtos -, e também alimentar as comunidades quilombolas. A agricultura familiar conseguiu gerar sua renda e as pessoas mais vulneráveis receberam em casa produtos de alta qualidade e muito melhores do que uma cesta básica comum, com frutas, iogurte, polpa de fruta e os grãos. Isso proporcionou também uma alimentação mais saudável para os beneficiados.

”

# REFERÊNCIAS

BELIK, W. Um retrato do sistema alimentar brasileiro e suas contradições. Instituto de Manejo e Certificação Florestal e Agrícola - Imaflo. Outubro, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentos regionais brasileiros. 2. ed. Brasília: Secretaria de Atenção à Saúde/ Departamento de Atenção Básica, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Secretaria de Atenção à Saúde/Departamento de Atenção Básica, 2014.

PORPINO, G. et al. Intercâmbio Brasil – União Europeia sobre desperdício de alimentos. Relatório final de pesquisa. Brasília: Diálogos Setoriais União Europeia – Brasil. 2018.

MACIEL, B. L. L. et al. Nutrição e sabor [recurso eletrônico]: dicas e receitas para o dia a dia. Natal: EDUFRN, 2016.



MILK  
GURTE