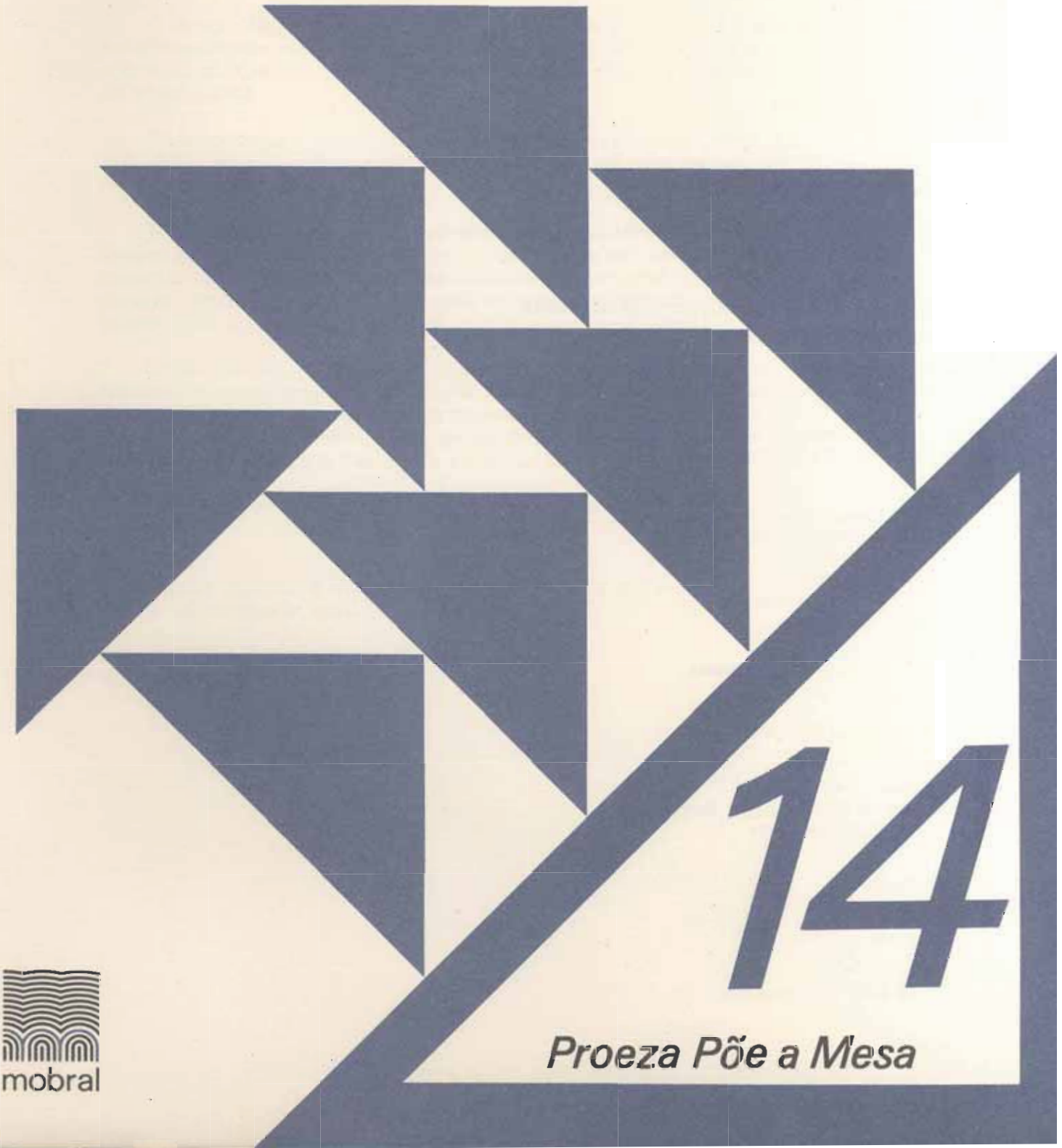
COLEÇÃO

Cada Cabeça é um Mundo...



14

Proeza Põe a Mesa

mobral

Presidente da República
João Figueiredo

Ministro da Educação e Cultura
Rubem Ludwig

mobral

Presidente do MOBRAL
Claudio Moreira

Secretário Executivo do MOBRAL
Marília Santos da Franca Vellozo

Secretário Executivo Adjunto do MOBRAL
Rosa Maria Teixeira Basto O'Shea

Coleção "CADA CABEÇA É UM MUNDO"
PROGRAMA TECNOLOGIA DA ESCASSEZ

Autoria
Gerência de Tecnologia da Escassez

Coordenação Geral
Marlise Simyse Moreira Salles

Equipe Técnica
Carmem Luisa Bittencourt de Andrade
Marcello Robert Narciso Borges
Miriam Ribeiro Costa
Tatiana Stepanenko
Vitorio Mendes de Moraes
José Luiz Bernini

Apoio Administrativo
Martha Rodrigues de Andrade

Colaboração
Hélio de Farias Moreira

Produção
Gerência de Comunicação Social
Setor de Artes Gráficas

Diagramação
Alfredo Fontes

Arte-Final
Dinilson Leite (Peninha)

Ilustração
Miro

COLEÇÃO Cada Cabeça é um Mundo...

Desde o início do mundo, o homem precisou conhecer a natureza para viver.

O tempo foi passando e o homem, convivendo com a natureza, foi aumentando os seus conhecimentos. Ele criou, descobriu e aperfeiçoou formas de se sustentar, de curar doenças, de se divertir e de viver a vida.

Cada cabeça é um mundo e, juntas, muitas cabeças criam a sabedoria popular. Uma sabedoria que passa de pais para filhos, através dos tempos...

Ainda hoje, na época da televisão colorida, do avião a jato e das viagens à lua, a sabedoria do povo continua a ser usada. No Brasil, mesmo nas cidades grandes, as mães preparam chá de erva-doce para os seus filhos, lubrificam dobradiças com azeite e as crianças fazem cola com farinha de trigo.

Essas são algumas das soluções encontradas pelo homem para resolver os problemas do dia a dia. Todas elas são frutos da sabedoria popular. É necessário escrever e divulgar toda essa sabedoria porque, assim, mais gente ficará conhecendo aquilo que tantos criaram para o benefício de todos nós.

Isto é o que pretendemos com essa coleção.

Leitor,

esperamos que você utilize, aperfeiçoe, amplie e divulgue o que vai conhecer aqui.

Afinal, Cada Cabeça é um Mundo...

14

Proeza Põe a Mesa

14

índice

a A Alimentação e a Saúde

b Milho para o Pão Folha em vez de Feijão

c Não Jogue Fora Boas Idéias!

d Conserve Boas Idéias!

e Alô Alô Amazônia!

Proeza Põe a Mesa

Os alimentos são muito importantes para a saúde. Mais importante ainda é a gente ter com o que se alimentar, e saber como se alimentar.

Na primeira parte deste fascículo vamos falar sobre as substâncias que os alimentos devem conter para o nosso corpo crescer, desenvolvolver e se manter sadio.

Na segunda parte, vamos dar receitas que contêm aquelas substâncias. E o que mais tem de especial essas receitas?

Veja: algumas mostram como fazer pratos gostosos e nutritivos com materiais que geralmente jogamos fora, tais como, cascas de ovos, de banana e de abacaxi.

Outras receitas mostram como substituir a farinha de trigo para fazer pão.

Há receitas que ensinam como obter produtos parecidos com o leite, o queijo, os bifes e até o café, DE UMA PLANTA, a soja.

Todas as receitas publicadas aqui são ricas em substâncias alimentícias e, às vezes, misturando estas receitas você pode enriquecer os alimentos ainda mais. E, várias delas, você pode fazer e guardar (fora da geladeira) por algum tempo.

Nós recolhemos essas receitas pelo Brasil, com vocês mesmos, que agora lêem este fascículo. Acontece que, muitas vezes, uma comida conhecida no Norte é desconhecida no Nordeste, outras são usadas no Sudeste e desconhecidas no Sul. A maioria delas, porém, pode ser usada em todo o Brasil.

Afinal, cascas de ovo e de banana são achadas em muitos lugares, não é? Com um pouco de proeza, veja como podemos por a mesa.

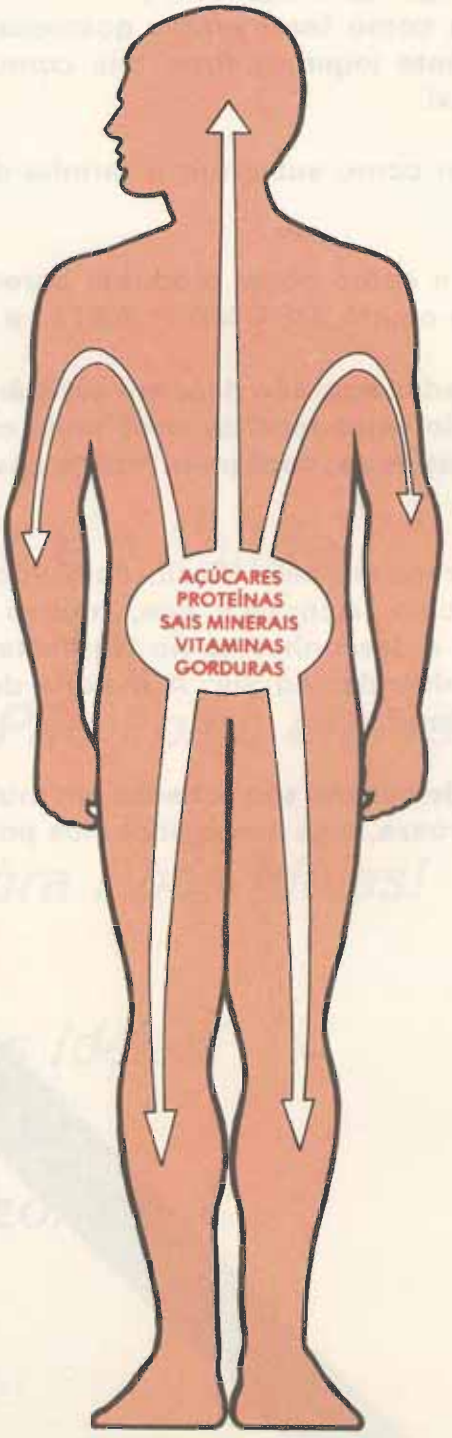
14
COLEÇÃO
Cada Cabeça é um Mundo

a

A Alimentação e a Saúde

Comer bem não é comer muito e nem fazer receitas complicadas e sim comer alimentos gostosos, que contenham as substâncias de que o nosso corpo precisa para se manter sadio.

Existem cinco grupos principais de substâncias que são indispensáveis ao nosso organismo:



Vale a pena você conhecer alguma coisa sobre cada um desses grupos.

Proteínas

A maior parte do nosso corpo é formada pelas proteínas. Elas são muito importantes para nós porque nos dão energia, ajudam no crescimento, nutrem a pele, desenvolvem os músculos e fortificam os nervos e o sangue.

Os alimentos que mais contêm proteínas, entre outros, são: as carnes, a soja, os ovos, o leite, o feijão, a ervilha e a castanha-do-pará. Os cereais, como o milho, o arroz com pele e o trigo também têm proteínas, só que em menor quantidade.

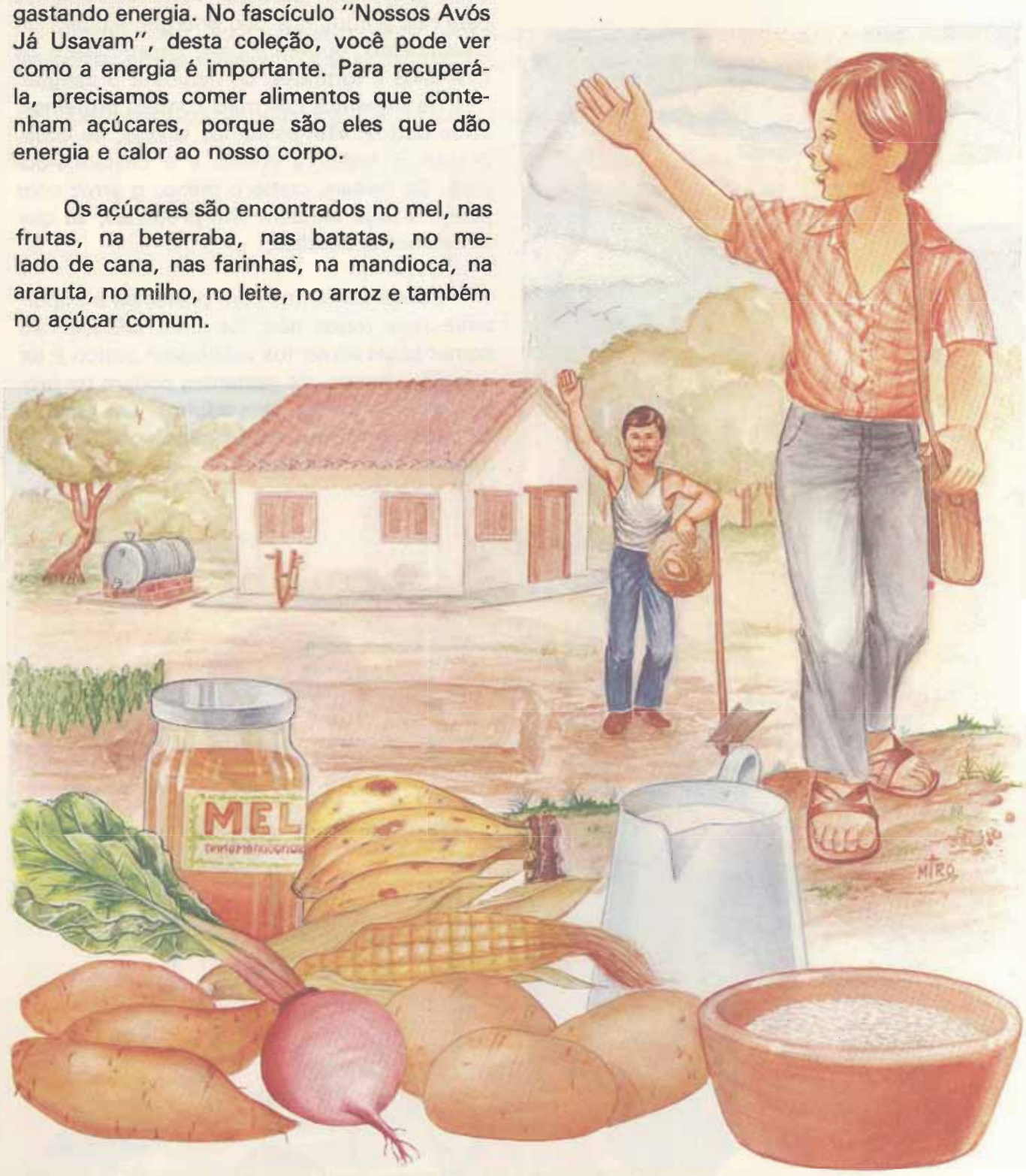
Comer alimentos com proteínas é importante para todos nós. Se uma criança não comer esses alimentos vai crescer pouco e ter músculos fracos. As gestantes podem ter problemas na gravidez. Nos adultos, em geral, a falta das proteínas pode causar cansaço e fraqueza nos músculos.

a

Açúcares

Quando estamos trabalhando, estudando ou nos movimentando, o nosso corpo está gastando energia. No fascículo "Nossos Avós Já Usavam", desta coleção, você pode ver como a energia é importante. Para recuperá-la, precisamos comer alimentos que contenham açúcares, porque são eles que dão energia e calor ao nosso corpo.

Os açúcares são encontrados no mel, nas frutas, na beterraba, nas batatas, no melado de cana, nas farinhas, na mandioca, na araruta, no milho, no leite, no arroz e também no açúcar comum.



ATENÇÃO: Não é bom comermos grandes quantidades de doces porque dificultam o trabalho dos nossos órgãos.

Gorduras

As gorduras ficam guardadas em nosso corpo e quando, por qualquer motivo, faltam açúcares na nossa alimentação, elas produzem energia. Além disso, ajudam a dar as formas do corpo e a protegê-lo do frio.

As gorduras são encontradas, principalmente, na banha de porco, na manteiga, nos óleos vegetais (óleo de soja, óleo de amendoim, óleo de algodão e outros), na castanha-do-pará, no abacate e nos ovos.

ATENÇÃO: Grandes quantidades de alimentos gordurosos não fazem bem à saúde porque, entre outros efeitos, podem provocar diarréias. A gordura animal, por exemplo, possui uma substância chamada colesterol que provoca o endurecimento das artérias e veias dificultando, assim, o trabalho do coração.

a Sais Minerais

São muitos os sais minerais, mas existem quatro principais que não devem faltar na nossa alimentação: o cálcio, o fósforo, o ferro e o iodo.

Cálcio e Fósforo

O cálcio e o fósforo estão sempre juntos no trabalho que realizam no nosso corpo.

O cálcio tem como função a formação dos ossos e dentes, a coagulação do sangue, o movimento dos músculos e a regularização das batidas do coração.

O fósforo, além disso, é importante para o bom funcionamento do nosso cérebro.

Por tudo isso, o cálcio e o fósforo são importantíssimos na alimentação das mulheres grávidas e das crianças. Se uma criança não receber quantidade suficiente de cálcio e de fósforo, desde o momento em que está dentro do ventre da mãe, terá o seu crescimento prejudicado, dentição e músculos fracos ou poderá ter deformações nos ossos como, por exemplo, pernas tortas.

Os alimentos que têm mais cálcio são: leite, queijo, manteiga e verduras.

Os que têm mais fósforo são: leite, feijão, cereais, carnes e peixes.

Ferro

O ferro é necessário para a formação do sangue.

A falta de ferro na nossa alimentação pode nos causar anemia e cansaço.

O ferro é encontrado, principalmente, no feijão, nas carnes magras (fígado, coração, rim), na gema do ovo, nas ostras, nas verduras e nas batatas.

Iodo

Você já deve ter visto pessoas que têm sempre um grande papo no pescoço. Esse papo é por causa de uma doença chamada "bócio", que é causada pela falta de iodo no organismo.

Comer alimentos que contenham iodo é importante para nós e, especialmente, para as mulheres que estão grávidas ou que estão amamentando, porque ajuda a evitar doenças desse tipo.

Os alimentos que mais contêm iodo são: sal de cozinha iodado, pescados do mar, óleo de fígado de peixe e agrião.

ATENÇÃO: Não é bom comermos grandes quantidades de sal porque ele dificulta a circulação do sangue, aumentando a pressão.

Procure a publicação "Alimentação", do Programa de Educação Comunitária para a Saúde, no Posto Comunitário.

a

Vitaminas

As vitaminas também são indispensáveis para que o nosso corpo possa se desenvolver e funcionar bem.

Os nomes de certas vitaminas são compridos e difíceis de pronunciar, por isso, todas elas são conhecidas por letras. Há muitas vitaminas. As mais importantes para a nossa saúde são: A, B, C e D.

Vitamina A

A vitamina A é importante porque conserva e fortifica a pele, a vista, os cabelos, as unhas e os dentes. Além disso, ajuda a manter sadio o tubo digestivo.

Leia sobre o tubo digestivo no fascículo "Nossos Avós já Usavam", desta coleção.

Os alimentos que mais contêm vitamina A são, entre outros: cenoura, fígado, gema do ovo, queijo, manga, caqui, mamão, pitanga, repolho, alface, abóbora, salsinha e espinafre.

A falta desta vitamina pode provocar diminuição ou perda da visão, pouco crescimento dos ossos, pele áspera e pouca resistência às infecções.

Vitamina B

Esta vitamina é importante para o bom funcionamento dos nossos nervos, para o crescimento e o desenvolvimento do corpo, para a reprodução e para ajudar o organismo a aproveitar melhor os açúcares e as proteínas.

Os alimentos que mais contêm esta vitamina são, entre outros: carnes magras, fígado, soja, leite, ovos, folhas de nabo e de beterraba, queijos, cereais integrais, amendoim, ervilhas frescas e secas.

ATENÇÃO: A falta da vitamina B pode causar feridas nos cantos da boca, inflamação nos olhos, diminuição da resistência física, inflamação da pele, perturbações na digestão e diarréia.

a

Vitamina C

A vitamina C deve ser incluída na nossa alimentação porque ajuda a evitar doenças respiratórias e da boca além de ajudar a fechar feridas. Ela é importante na nutrição, na formação e conservação dos dentes, no crescimento do corpo, no fortalecimento do organismo contra as infecções e contra a gripe.

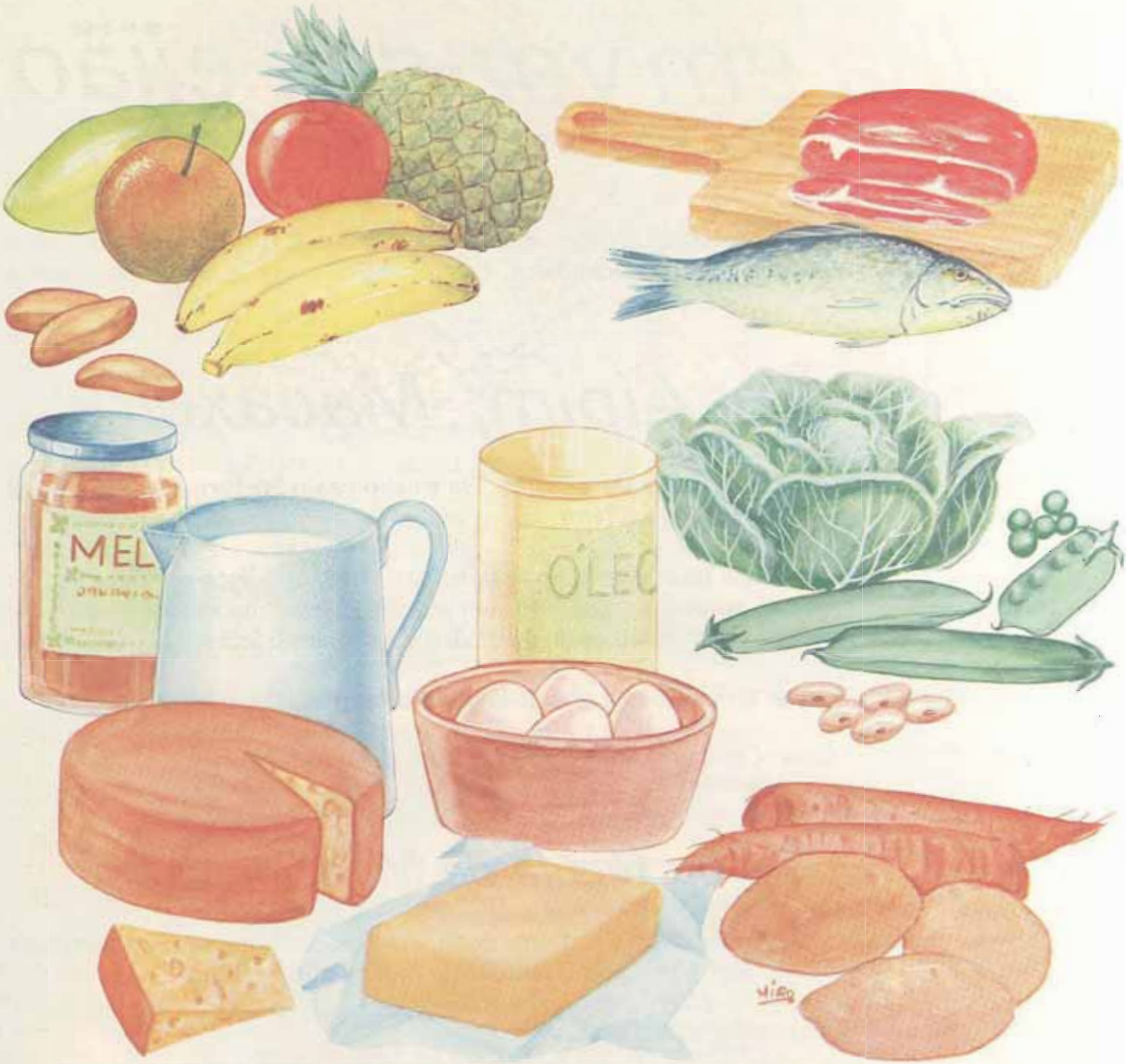
Os alimentos mais ricos em vitamina C, entre outros, são: goiaba, caju, laranja, abacaxi, limão, pimentão, tomate, cenoura e salsa.

Vitamina D

A vitamina D é muito importante para gestantes e crianças porque também ajuda no desenvolvimento do corpo e na formação dos dentes e ossos.

Pode ser encontrada no óleo de fígado de bacalhau, nos peixes de água salgada, no fígado (de galinha, porco ou vaca), na gema do ovo e na gordura do leite.

Equilíbrio Alimentar



Agora você já sabe que essas substâncias são muito importantes e indispensáveis ao nosso organismo.

Sempre que for possível você deve comer alimentos variados para que eles tenham melhor efeito. Assim, não devemos beber somente leite porque contém proteínas, pois os legumes, verduras e frutas também fazem falta. O uso de alimentos variados permite um verdadeiro EQUILÍBRIO ALIMENTAR. Uma alimentação equilibrada nos dá força e energia!

Você deve saber que a mastigação é importante. Por isso, devemos mastigar muito bem os alimentos para que eles sejam totalmente aproveitados e também facilitem a digestão.

A água também tem sua importância, entre outras coisas, porque possui sais minerais. Como eliminamos muita água durante o dia através da urina, fezes e suor, precisamos compensar essa perda bebendo, sempre que possível, 6 a 8 copos de água por dia ou comendo alimentos que contenham água em grande quantidade como leite, frutas, chá e muitos outros.

b

Milho para o Pão
Folha em vez de Feijão

Você sabia que, de certas plantas, tudo ou quase tudo pode ser aproveitado? Aqui você encontrará várias receitas de como usar mandioca, caju, milho e soja em pratos nutritivos e saborosos. Veja só:

Mandioca, Aipim, Macaxeira

A mandioca é muito usada na nossa alimentação. Ela é saborosa e faz bem à saúde porque contém vitaminas B e C, cálcio, fósforo e ferro.

Com as suas raízes podemos fazer o polvilho, a farinha, o beiju, a tapioca e muitos outros produtos. As folhas, podemos aproveitar para fazer um prato delicioso chamado "maniçoba", que é uma espécie de feijoada onde as folhas da mandioca substituem o feijão.

Você pode ainda, colher a mandioca e guardá-la por muitos meses sem estragar.

Veja no fascículo "Casa, Comida e Água Fresca", desta Coleção.

Polvilho, Goma ou fécula de Mandioca

Polvilho, goma ou fécula de mandioca é a mesma coisa. Este é o produto mais importante da mandioca. Com ele podemos fazer pães, bolos, biscoitos e muitos outros pratos.

Você mesmo pode fazer polvilho em casa.

Modo de fazer:

1. Colha as mandiocas sem machucá-las. Descasque. 2. À medida que vão sendo descascadas vá colocando em vasilha com água limpa. 3. Em seguida, retire da água e rale-as em ralador comum ou em ralador próprio para mandioca (você pode ver como fazer um no fascículo "Com Menos Suor Neste Rosto", desta Coleção). 4. Passe a massa ralada por uma prensa, pano ou "tipiti" (jacá de taquara flexível). 5. Deixe o líquido que sobrou ficar em repouso durante algumas horas até que o polvilho fique depositado no fundo. 6. Retire o líquido que ficou por cima. Esse líquido é chamado tucupi. É tóxico e não deve ser bebido por pessoas ou animais. Mas há uma maneira de aproveitá-lo, que você vai ver mais adiante. 7. Depois de retirar o líquido, ponha água no polvilho e coe em um pano. Lave mais duas vezes, deixando sempre assentar o polvilho antes de lavar. 8. Coloque o polvilho ao sol, espalhado sobre um pano, até secar. Mexa de vez em quando. 9. Peneire e guarde em vasilhas fechadas. Não jogue fora a massa que ficou no pano. Com ela você pode fazer farinha, carimã ou vinagre.

Agora você vai ficar sabendo como aproveitar o tucupi.

ATENÇÃO: ferva bastante até que a quantidade do líquido que você pôs na panela diminua em três dedos de altura, mais ou menos. Depois disso, o tucupi é um excelente molho para peixes e aves ou pode simplesmente ser tomado como sopa. Você poderá temperá-lo com dentes de alho, alfavaca, chicória e sal.

Guarde em lugar bem fresco. Se você aferventar esse líquido diariamente ele poderá durar até 4 dias sem estragar.

Uma informação: na Região Amazônica costuma-se assar aves ou peixes e depois colocá-los nesse molho.

Vinagre de Mandioca

Coloque água na massa que sobrou quando você fez o polvilho e deposite em vasilha de barro ou de madeira, fechadas. Deixe fermentar. Em alguns dias essa mistura se transformará em vinagre. É bom ter vinagre em casa porque ele ajuda a conservar alimentos na forma de picles. Veja como se faz isso no fascículo "Casa, Comida e Água Fresca", desta Coleção.

Pão tufado

Ingredientes

3 xícaras de polvilho, 1 gema de ovo, água, sal e 1 colher de sopa de fermento.

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes e enrole em forma de pãezinhos.

Envolva-os em clara de ovo, levemente batida, para que eles não percam a forma e não rachem.

Assar em forno médio, em tabuleiro untado.

(Veja como fazer um forno no fascículo "O Sol Nosso de Cada Dia" e outro tipo no "Santo de Casa Faz Milagres", ambos desta Coleção).

Bolo de Polvilho

Ingredientes

4 xícaras de polvilho, 3 xícaras de açúcar, 1 xícara de manteiga, 1 xícara de leite de coco, 1 colherzinha (rasa) de fermento em pó.

Modo de fazer:

1. Peneire o polvilho e junte o açúcar, a manteiga, o fermento em pó e por último, junte o leite de coco. 2. Bata bem até ficar cremoso. 3. Unte a forma e polvilhe com farinha de trigo. 4. Leve ao forno para assar.

b

Tapioquinha

Umedeça o polvilho com água e sal e deite numa frigideira quente sem óleo. Quando secar embaixo vire do outro lado. Em pouco tempo estará pronto. Se quiser ponha manteiga, coco ralado ou um pouquinho de mel, ao seu gosto.

Broa

Umedeça o polvilho com água até formar massa firme. Coloque sal, ovo (se quiser), açúcar, erva-doce ou outros temperos. Enrole em roscas e leve ao forno. Quando corar estarão prontas.

Carimã

Com a massa grossa, que sobrou da feitura do polvilho, faz-se o carimã ou massa-puba. Basta colocar essa massa, já fermentada, ao sol para secar.

Com a massa-puba você poderá fazer: mingaus, beijus, doces, pães, bolos e muitos outros pratos.

Farinha de Tapioca

A partir do polvilho você poderá fazer a farinha de tapioca.

Coloque o polvilho numa peneira forrada com panos. Com as mãos, mexa o polvilho de tal maneira que forme grãos. Vá passando estes grãos para outra peneira grossa, sem pano, para que eles fiquem mais ou menos do mesmo tamanho. Em seguida, torre os grãos, mexendo sempre, até que eles pipoquem.

Com a TAPIOCA você pode fazer:

Mingau

Enquanto você põe água para ferver, deixe a tapioca de molho. Quando a água ferver, jogue a tapioca, mexendo sempre.

Este mingau também pode ser feito com leite de vaca, de soja ou de coco, laranja e açúcar.

Cuscuz de Tapioca

1 coco, 250 gramas de tapioca, açúcar e sal.

Rale o coco e tire o leite puro.

Junte 1 copo e meio de água quente ao coco ralado e tire o segundo leite.

Misture, numa vasilha funda, a tapioca com o coco ralado, tempere com sal e açúcar a gosto e depois coloque o segundo leite de coco.

Depois de bem misturado, aperte, cubra com um prato e deixe assim durante algumas horas.

Quando estiver amolecido jogue por cima a metade do leite de coco puro e deixe mais algumas horas.

Vire num prato fundo, de louça.

Regue com o restante do leite de coco puro.

Pudim de Tapioca

Misture leite de vaca com um pouco de leite de coco, ou de soja ou mesmo com um pouco de água. Ponha açúcar e um pouco de tapioca na mistura. Se quiser acrescente gemas mal batidas. Leve ao forno até que o pudim endureça um pouco. Deixe esfriar e desenforme. Polvilhe com açúcar e canela, se quiser.

Você também poderá fazer este pudim salgado, para acompanhar outros pratos. Neste caso não coloque o açúcar nem o leite de coco. Ponha sal a gosto.

Purê

Você poderá misturar partes iguais de tapioca com purê de batata, de cará, ou de mandioca-mansa (aipim). Leve ao fogo com sal, um pouco de leite ou água, até engrossar. Querendo ponha o purê em uma vasilha para levar ao forno, passe 1 gema na parte de cima do purê, polvilhe com queijo e deixe corar levemente.

Bolinho de Tapioca (Bolinho do Maranhão)

Umedeça a tapioca. Coloque ovo, manteiga e sal até formar massa firme. Faça bolinhos ou roscas, unte o tabuleiro e coloque no forno médio. Quando corar, está pronto.

Leia a publicação "Você precisa saber", do Programa de Educação Integrada, no Posto Comunitário.

Farinha de Mandioca

Modo de fazer:

1. Raspe, lave e rale as raízes; 2. Esprema a massa ralada em saco de pano ou no "tipiti"; 3. Depois de retirada a água, peneire sobre uma chapa aquecida a fogo direto (aproveite esta água para fazer o polvilho, mas preste muita atenção na receita); 4. Mexa a farinha com uma pá de madeira, sem parar e em todas as direções; 5. Espere esfriar; 6. Passe a farinha pela peneira e guarde em latão, saco ou caixa de papelão.

b

A farinha de mandioca pode ficar mais nutritiva se, para cada cinco quilos, você acrescentar um quilo de farinha de soja. Você pode ainda, para fazer pão, por exemplo, misturar a farinha de mandioca com a farinha de castanha-do-pará ou castanha de caju.

Usando esta mesma técnica você poderá fazer a farinha de batata-doce. Ela é mais nutritiva do que a de mandioca e tem o mesmo sabor.

Beiju

Umedeça a farinha de mandioca com água e coloque um pouco de sal. Dê a forma achatada e bem fininha. Ponha em forno quente. Em pouco tempo estará pronto. Coma com manteiga. Se quiser, pode enrolar antes de colocar no forno. Você poderá também recheá-la como quiser, fazendo pratos doces, salgados ou simplesmente substituindo o pão.

Arroz de Cuxá

Ingredientes

250 gramas de farinha de mandioca, meio quilo de camarão seco, 200 gramas de gergelim torrado, 3 molhos de azedinha (vinagreira, joão gomes), cheiro-verde a vontade, tomate, cebola ou folha de mostarda.

Modo de fazer:

1. Soque a farinha, o gergelim torrado, os camarões descascados e sem cabeça. Afervente e pique miudinho a azedinha. Faça um refogado com o cheiro-verde, a cebola e os tomates sem pele e sem sementes. 2. Acrescente, ao refogado, um pouco de água e adicione o camarão socado com a farinha e o gergelim. 3. Leve ao fogo deixando chegar ao ponto de angu não muito grosso. 4. Junte a azedinha e deixe cozinhar mais um pouco.

Sirva acompanhado de arroz branco. No Maranhão há outro acompanhamento que é o peixe frito.

Chibé — Refresco

Água, farinha de mandioca, sal e limão. Pode ser feito também com açúcar.

Folhas de Mandioca — Maniçoba

Modo de fazer:

1. Moa as folhas de mandioca-brava, sem os talos, até formar uma pasta. Coloque esta pasta em uma panela com água e deixe ferver durante dois a três dias. Se você usar a mandioca-mansa (aipim) basta deixar ferver por um dia apenas. Em seguida, acrescente vários tipos de carnes,

como por exemplo: chouriço, toucinho fresco, charque, lingüiça, carne fresca, rabo, mocotó e paio. Deixe cozinhando até as carnes amolecerem. 2. Tempere com cebola, alho, cheiro-verde e louro à vontade.

A maniçoba pode durar vários dias. Para tanto, basta conservá-la em lugar fresco e fervê-la diariamente.

Se você conhece outras maneiras de aproveitar a mandioca, escreva para o MOBRAL de sua cidade contando como é que você faz.

Cajueiro

O cajueiro possui duas partes comestíveis: o *caju*, muito rico em vitamina C, que se come cru ou em forma de doces, refrescos, sorvetes ou até mesmo em fritadas, e a *castanha*, que é o verdadeiro fruto do cajueiro. A amêndoa da castanha é rica em açúcares e sais minerais. Pode ser comida pura, assada, torrada, em doces, confeitos ou em forma de farinha.

Aí vão algumas receitas feitas com caju.

Doce Seco de Cajú

Descasque, fure e esprema os cajus para retirar o suco. Leve-os ao fogo com açúcar e o suco que foi tirado. Depois de cozidos, coloque-os ao sol, para secar, polvilhando com açúcar cristalizado.

Além de muito gostoso, o cajú seco dura muitos meses. A secagem é uma boa forma de conservar alimentos.

Passa de Cajú

Corte o caju ao meio e retire a castanha. Coloque bastante açúcar, de preferência o cristal, por cima dos pedaços e leve ao sol para secar.

Uma maneira de secar os cajus mais depressa é usar a estufa solar, que se encontra no fascículo "Casa, Comida e Água Fresca", desta Coleção.

Cajuada

Esprema os cajus até retirar todo o suco. Filtre o suco em um saquinho de pano. Tome misturado com água e açúcar a vontade.

A cajuada estraga em pouco tempo. Por isso, deve ser feita e tomada no máximo dentro de 24 horas.

b

Cajuína

Material

Caju, 1 barra de cola de origem animal para madeira, garrafas com tampa, algodão, 1 lata vazia (de querozene), 2 saquinhos de algodão, 1 funil.

Modo de fazer:

Esprema os cajus até retirar todo o suco. Não jogue fora a parte grossa (bagaço) pois você pode fazer com ela uma boa fritada. Coloque a barra de cola dentro do suco de caju. A cola de madeira vai servir para coalhar e tirar o travo do caju. Ela é feita de restos de animais e por isso não é tóxica.

Agora pegue os dois saquinhos e coloque um dentro do outro deixando no fundo uma distância de, mais ou menos, 30 centímetros entre os dois. Coloque no fundo do funil um pedaço de algodão para ajudar a filtrar o suco. Ponha o funil dentro da garrafa e os saquinhos em cima, de forma que, quando você for coar o suco, ele caia no funil e passe para a garrafa. Esse líquido é chamado de água culada.

Quando as garrafas estiverem cheias, você deve tampá-las. Agora, você vai levar as garrafas para ferver. Faça assim: coloque as garrafas dentro da lata, encha a lata com água até a boca das garrafas e deixe no fogo até que a água seque toda.

A cajuína feita dessa forma e guardada em local fresco poderá durar até 20 anos.

Fritada

Pegue o bagaço do caju (que sobrou da cajuína, por exemplo) e desfie bem. Ponha sal, misture com ovos levemente batidos e frite. Você terá uma surpresa com o gostinho bom. Se quiser, tempere a sua fritada com cebola, alho, pimentão e tomate, a seu gosto. E preste atenção: além de gostosa, a fibra do bagaço do caju é muito boa para as nossas funções intestinais, como os outros alimentos fibrosos em geral.

Compota de Caju

Faça uma calda com água e açúcar. Se quiser substitua o açúcar por rapadura bem esfarelada. Deixe ferver até sentir que a calda está mais ou menos grossa. Coloque os cajus inteiros e bem lavados na calda. Cozinhe em fogo baixo até que eles fiquem macios. Se quiser, acrescente uns cravinhos. Sua compota está pronta.

Guarde em uma vasilha bem limpa e bem tampada, em local fresco. A compota se conservará por muito tempo.

Desperte a sua curiosidade: leia o fascículo "Casa, Comida e Água Fresca", desta Coleção, e veja porque o açúcar, a calda e os temperos ajudam a conservar os alimentos.

Doce de Caju em Massa

Esprema alguns cajus para retirar um pouco do suco. Desfie ou amasse os cajus. Misture com igual quantidade de açúcar ou rapadura esfarelada e leve ao fogo baixo. Fique mexendo até formar uma pasta grossa. Quando soltar do fundo da panela está pronto.

Use o suco que você retirou na própria calda ou como refresco.

Farinha de Castanha

A castanha de caju, depois de assada, serve para fazer farinha. Essa farinha pode ser misturada à farinha de trigo, de soja ou de mandioca e usada em bolinhos, mingaus, sorvetes e muitos outros pratos.

O Milho

Os agricultores que plantam milho, estão produzindo uma riqueza! Vamos falar sobre isso? O milho contém proteínas, gorduras, vitamina A, ferro, fósforo e cálcio. Todos nós, adultos e crianças, devemos comer milho verde ou em forma de farinha, maisena, canjica ou óleo.

Existem muitas receitas para aproveitar o milho. Veja algumas e faça pratos gostosos e nutritivos.

Antes de começar é bom você saber que existe outra planta parecida com o milho que se chama "sorgo". Os grãos do sorgo são muito nutritivos e podem substituir o milho nas receitas.

O sorgo tem ainda, outros nomes: trigo-da-guiné e milho-de-angola. É fácil de ser plantado, principalmente no Nordeste.

Canjica ou Canjiquinha ou Mungunzá

O modo mais fácil de você conseguir a canjiquinha é usando um pilão e uma peneira. Veja como é simples:

Coloque o milho maduro no pilão e salpique com água fria para que, ao ser socado, não salte para fora. Soque o milho para soltar as cascas e quebrar até o tamanho que você deseja. Você poderá conseguir a canjica fina ou grossa. Isso vai depender do tempo que você socar o milho no pilão. Depois de socado, separe as cascas com o auxílio de uma peneira. Dê uma lavada no milho. Deixe que seque ao sol e estará pronta a canjica.

Para comer, cozinhe em água e tempere a gosto. Se quiser, pode acrescentar pé de porco, carnes e outros alimentos.

C

Canjica de Milho Branco

Deixe a canjica de molho em água,de um dia para outro. Cozinhe em água, até o milho ficar macio. Acrescente leite de vaca, de soja ou de coco e adoce com mel ou rapadura, deixando ferver mais meia hora. Se quiser ponha canela em pau, ralada ou em folha. Isso dará mais gosto, melhor cheiro e fará com que a canjica dure mais.

Veja porque os temperos conservam mais os alimentos, no fascículo "Casa, Comida e Água Fresca", desta coleção.

Farinha de Milho

Ponha o milho maduro de molho durante alguns dias para que solte a pele e amoleça os grãos. Depois de amolecidos, soque os grãos no pilão ou monjolo até que fiquem como uma pasta. Passe esta pasta pela peneira e leve ao forno para torrar, mexendo de vez em quando.

Uma outra maneira de torrar a farinha é colocar a pasta num tacho, levando diretamente ao fogo e mexendo, sem parar, com uma pá de madeira.

Use-a misturada à comida ou com leite.

Fubá

De todos os derivados do milho, o fubá é o mais importante porque pode ser usado para o fabrico de pães, bolos, mingaus e muitos outros pratos. Com ele podemos ainda, fazer o angu que é muito usado na nossa alimentação.

Para fazer o fubá basta passar os grãos do milho maduro pelo moinho.

Depois de moído, passe por uma peneira para retirar as cascas. Guarde o fubá em latas fechadas, vidros ou qualquer outro recipiente e em lugar seco.

Beiju de Farinha de Milho

Ponha os grãos do milho maduro de molho até que amoleçam. Soque no pilão até formar uma pasta. Passe esta pasta por uma peneira e depois espalhe em um tacho e deixe torrar sem mexer. Deixe a pasta cozinhar um pouco, tendo o cuidado para não queimar. Antes que endureça, o beiju pode ser enrolado com o auxílio de uma pá de madeira.

Depois, é só comê-lo com café enquanto estiver quentinho.

Pudim Salgado de Milho Verde

Ingredientes

12 espigas de milho, 1 xícara de leite, 2 ovos, 1 colher de manteiga, 1 colher de açúcar e 1 colher de chá de sal.

Modo de fazer:

Rale o milho e passe em uma peneira para retirar as cascas. Junte o sal, o açúcar, a manteiga e os ovos batidos. Ponha numa forma untada e leve a cozinhar no forno, até engrossar e dourar.

Sopa de Milho Verde

Rale algumas espigas de milho. (Veja como fazer um ralador no fascículo "Santo de Casa Faz Milagres", desta Coleção). Coloque água com sal para ferver e depois junte o milho ralado e deixe cozinhar durante 10 minutos mexendo sempre. Tempere a seu gosto.

Se quiser, junte também um pouco de massa de soja ao milho ralado. Assim, sua sopa vai ficar ainda mais nutritiva.

Polenta

Ponha um pouco de água para ferver com a mesma quantidade de leite e um pouco de sal. Quando estiver fervendo, junte o fubá, aos poucos, mexendo sempre com uma colher de pau e deixe cozinhar por 20 minutos.

Sirva acompanhado com molhos, carnes, queijos, ou como você preferir.

Você pode substituir o leite de vaca pelo de soja. Experimente!

Broa de Fubá

Ingredientes

4 copos de fubá, 3 ovos, 1 copo de óleo ou banha, 2 colheres de leite (pode ser leite de soja), 2 xícaras de açúcar, 2 colheres de fermento em pó.

Modo de fazer:

Bata bem os ovos, o leite, o óleo e o açúcar e a seguir misture o fubá. Por último coloque o fermento em pó dissolvido em um pouco de leite. Asse em forno quente. (Veja no fascículo "Santo de Casa Faz Milagres", desta Coleção, como fazer um forno).

Nesta receita de broa, você pode usar mel ou rapadura no lugar do açúcar.

b

Sopa de Fubá

Cozinhe, em água, diversos tipos de legumes e verduras como: beterraba, cenoura, nabo, espinafre, batata e outros. Quando estiverem quase cozidos, amasse um pouco e engrosse com fubá. Tempere a gosto.

Pão de Milho

Ingredientes

1 xícara mal cheia de fubá, 1 xícara de farinha de trigo peneirada, 3 colheres (das de chá) de fermento em pó (veja neste mesmo fascículo como fazer fermento para pães), 2 colheres (das de sopa) de açúcar, 1 colher e meia (das de chá) de sal, 1 ovo, 2 colheres (das de sopa) de manteiga e 1 xícara de leite.

Para esses pãezinhos ficarem ainda mais nutritivos, você pode usar farinha de soja misturada à farinha de trigo, leite de soja em vez de leite de vaca, castanhas-do-pará ou castanhas de caju torradas e misturadas na massa.

Modo de fazer:

Bata bem o ovo, junte a manteiga derretida, o leite e mexa bem. Depois junte os ingredientes secos e mexa rapidamente só para ligar a massa. Ponha esta massa em forminhas untadas e asse em forno quente por 20 a 25 minutos. (No fascículo "Você Sabia Que...", desta Coleção, você pode ver como se faz um forno).

Cuscuz de Milho

Misture fubá de milho com um pouco de farinha de mandioca e sal. Cozinhe no cuscuzeiro e sirva com manteiga, ainda quente.

Cuscuz Salgado

Há o cuscuz salgado, como o paulista, que pode ser feito com galinha ou peixe. Basta fazer a galinha ou o peixe com bastante caldo. Depois é só retirar do caldo e desfiar um pouco. Misture esse caldo com fubá, colocando os temperos que quiser e ponha azeite ou óleo na galinha ou no peixe. Depois junte com o caldo e o fubá. Ponha para cozinhar no vapor (como o outro cuscuz) e pronto.

Mingau de Milho

Ponha meio quilo de milho maduro de molho. No dia seguinte passe na máquina de moer ou soque bem no pilão. Ponha novamente de molho em água para fermentar. Cozinhe e tempere ao gosto. Se quiser, pode adoçar com rapadura.

Pamonha Doce

Rale algumas espigas de milho verde e passe pela peneira. Misture a massa com açúcar, ovos e leite de coco. A massa deve ficar um pouco mole. Ponha um pouco desta massa dentro das palhas que você retirou das espigas e enrole bem. Ponha dentro de uma panela com água quente e deixe cozinhar durante meia hora.

Você pode fazer também a pamonha salgada.

Basta substituir o açúcar pelo sal. Se quiser, pode colocar carne moída dentro da pamonha. Fica muito bom.

Se você sabe como aproveitar o milho de outras formas, escreva para o MOBRAL e mande as receitas.

Plante Soja e Colha Carne, Leite e Ovos...

Já falamos que a soja tem proteínas, gorduras, sais minerais e vitaminas. É por isso que dizem que quem planta soja colhe carne, leite e ovos.

Veja quantos produtos incríveis você pode fazer com a soja:

Leite de Soja

Para fazer o leite, você deve usar as variedades de soja cujas sementes são brancas ou amarelas, como por exemplo, a soja "aliança", "mogiana" e "araçatuba".

Use somente os grãos de soja que estejam inteiros e perfeitos. Jogue fora os grãos quebrados, manchados ou escuros. Eles podem estar mofados ou com micróbios.

Lave bem os grãos em água limpa.

Coloque 1 copo de grãos de soja em uma vasilha larga para que fiquem bem espalhados. Isto vai facilitar a retirada das cascas. Derrame água até dois dedos acima dos grãos. Deixe de molho de 6 a 8 horas quando estiver fazendo calor ou de 10 a 12 horas quanto estiver frio. Se a soja não for nova, você pode deixar mais umas duas horas. É importante que a soja não fique de molho por um tempo muito grande. Se isto acontecer, a soja pode fermentar. Neste caso ela não pode ser comida porque vai fazer mal. É fácil saber quando a soja está fermentada. A água fica

b

com bolinhas de ar e solta um cheiro ácido.

Para tirar as cascas da soja, coloque os grãos dentro de um pano dobrado e passe por cima um rolo de macarrão ou garrafa redonda. Em seguida, coloque os grãos em água corrente e as cascas, que são mais leves, vão boiar ficando separadas.

Agora você vai medir os grãos, porque eles estão inchados e você vai ter mais de um copo. Veja quantos copos você conseguiu e acrescente, em água, 4 vezes o volume dos grãos. Por exemplo: se foram 2 copos de grãos, você vai colocar 8 copos de água.

Passe primeiro os grãos na máquina de moer, ou soque em pilão e depois acrescente a água.

Coloque tudo em uma panela e leve ao fogo brando para cozinhar.

Mexa com uma colher de pau, sem parar, para que não grude no fundo.

Uma boa maneira de cozinhar o leite sem entornar é você puxar a panela um pouco para o lado quando começar a ferver.

Deixe o leite de soja no fogo até sentir um cheiro parecido com o do leite de vaca fervido.

Espere esfriar e passe por um saquinho de pano, torcendo bem para retirar todo o leite. Com a massa que ficou no pano você pode fazer farinha, bolinhos, cocada, pé-de-moloque, pães, pode engrossar sopas e usar ainda, em muitos outros pratos.

O leite pode ser bebido puro, no lugar do leite de vaca, ou usado de várias outras maneiras, como por exemplo: com açúcar e canela, em sopas, mingaus, bolos e pudins. Como você imaginar.

Queijo de Leite de Soja

Material

2 litros de leite de soja, 1 xícara de vinagre, sal, 1 forma, 1 saco de pano fino.

Modo de fazer:

Leve o leite ao fogo até quase atingir a fervura. Depois junte uma xícara de vinagre ou suco de limão e misture bem. Deixe o leite em repouso até formar um coágulo. Quando o coágulo estiver completamente formado, despeje tudo num saco de pano fino e mergulhe, várias vezes, em água limpa e fria. Isso vai ajudar a retirar o vinagre. Pendure o saco durante um dia para o líquido escorrer todo. De vez em quando, aperte o saco para que o líquido saia mais depresa. Salgue a massa e então, coloque na forma.

O queijo fresco, em geral, é comido no dia de sua fabricação. Mas, se você quiser guardá-lo por mais dias, seque ao sol ou no calor do fogo. (Veja no fascículo "Casa, Comida e Água Fresca", desta Coleção, como secar alimentos). Assim, ele pode ser comido frito ou grelhado, pode ser usado em sopas, para rechear pimentões e tomates, em bolinhos de carne, em omeletes ou como você quiser.

Você mesmo pode fazer o vinagre para ser usado nesta receita. No fascículo "Casa, Comida e Água Fresca", desta Coleção, você vai ver como se faz vinagre de banana. Mais adiante, neste fascículo, você verá o vinagre feito com folhas de uva ou com caldo de cana.

Farinha de Soja

Escolha somente os grãos perfeitos, lave bem, torre e moa os grãos. Depois é só peneirar.

Se você quiser aproveitar a massa que sobrou quando fez o leite, para fazer farinha, você deve torrar a massa e peneirar.

Sopinha de Soja para Crianças

Junte água, carne, legumes, um pouco de arroz, cheiro-verde e 2 colheres de farinha de soja. Deixe cozinhar bem.

Pão de Soja

Ingredientes

1 xícara de farinha de soja, 2 colheres de chá de fermento em pó, uma colher de manteiga, 1 xícara mal cheia de água, 4 ovos e 1 colher de chá de sal.

Modo de fazer:

Misture bem a farinha, o sal, o fermento, a manteiga, a água e as gemas dos quatro ovos. Bata muito bem a massa. Depois junte as claras "batidas em neve" e deixe a massa descansar e crescer. Coloque a massa em forma untada e asse em forno fraco durante 30 a 40 minutos. (No fascículo "Santo de Casa Faz Milegres", desta Coleção, você pode ver como se faz um batedor de claras).

Bolinho de Soja

Misture a massa de soja (aquela que sobrou quando você fez o leite) com um pouco de carne moída, ovos, cebola, tomate e sal. Faça bolinhos e frite em gordura quente. Se você não tiver carne, use apenas os outros ingredientes ou acrescente alguns de acordo com a sua imaginação.

Paçoca de Soja

Ingredientes

1 xícara de farinha e soja torrada, 1 xícara de açúcar, 1 xícara de fubá de milho, 1 colher (das de chá) de sal.

b

Modo de fazer:

Misture bem até formar uma paçoca. Você poderá acrescentar um pouco de castanha-do-pará, amendoim, sementes de girassol, de gergelim ou de abóbora. A paçoca ficará mais gostosa e nutritiva.

Feijão de Soja

Escolha os grãos perfeitos, lave, ponha de molho e descasque, como está explicado antes, no leite de soja. Cozinhe e tempere da mesma maneira que o feijão comum. Use pouca gordura pois a soja já é muito gordurosa. Mas, preste atenção: a soja não dá muito caldo. Não deixe cozinhar até desmanchar porque senão ela perde todo o seu valor nutritivo.

Broto de Soja

É muito fácil conseguir brotos de soja. Basta pegar uma quantidade de sementes inteiras e perfeitas e colocar de molho durante uma hora. Depois, ponha os grãos sobre algodão ou pano encharcados com água, dentro de um tabuleiro ou bandeja. Coloque a bandeja ou o tabuleiro na sombra, em lugar fresco e arejado. Em poucos dias você terá os brotos de soja.

Para comer, lave os brotos em água corrente. Despeje sobre eles um pouco de água quente para amorná-los. Coloque tempero a gosto. Nos brotos crus há muito mais vitaminas e proteínas do que nos grãos secos ou cozidos.

Café de Soja

Dos grãos de soja você pode fazer uma bebida quente cujo gosto lembra o do café.

Modo de fazer:

Coloque para torrar 1 quilo de grãos de soja catados e levados juntamente com 2 colheres de açúcar. Depois de bem torrados, moa os grãos até reduzí-los a pó. Use o pó da mesma maneira que o café.

Você viu quantos pratos podemos fazer com os grãos, o leite, a farinha e a massa de soja. Você pode criar muitos outros do seu gosto ou, até mesmo, misturar esses produtos da soja em pratos que você já costuma fazer, para tornar esses alimentos mais saborosos e nutritivos.

Mande as suas receitas para o MOBRAL de sua cidade.

Não Jogue Fora Boas Idéias!

Você já pensou quanta gente joga fora peles, tripas, sangue de porco; cascas, sementes e folhas de legumes e frutas e até mesmo flores, sem saber que tudo isso geralmente pode ser aproveitado e também é nutritivo?

Veja algumas maneiras de transformar em pratos saborosos e nutritivos essas partes dos alimentos.

Doce de Casca de Laranja da Terra ou de Tangerina (Mexerica, Bergamota)

Coloque as cascas da laranja (ou da tangerina) de molho durante 3 a 4 dias, mudando a água todos os dias para sair o amargo. Depois afervente bem as cascas. Faça uma calda com água e açúcar. Acrescente as cascas e deixe dar o ponto de doce. Espere esfriar e guarde em vasilha de louça ou barro bem tampada. Querendo, ponha uns cravinhos no doce.

Doce de Casca de Banana

Pegue 5 copos de cascas de banana, lave bem e pique miudinho. Leve ao fogo com 5 copos de açúcar e um pouquinho de água. Deixe ferver por meia hora. Retire do fogo e deixe esfriar. Bata no liquidificador ou passe essa mistura pela peneira e leve novamente ao fogo com mais 3 copos de açúcar. Deixe cozinhar até soltar do fundo da panela e seu doce está pronto! Se quiser pegue pequenas partes, enrole e passe no açúcar.

Refresco de Casca de Abacaxi (Aluá) ou Ananás

Lave as cascas, coloque em uma panela com água e leve ao fogo para ferver. Depois de fervidas, passe por uma peneira para separar o líquido. Espere esfriar, adoce e beba como refresco.

Outra maneira de fazer este refresco é colocar as cascas com açúcar e um pouco de água em uma vasilha de barro e deixar descansar por 3 dias. A casca vai soltar bastante líquido. Depois é só coar com um pano e espremer que o refresco está pronto. Se quiser, coloque mais água para que fique um refresco mais leve. Para ter uma bebida mais forte, basta deixar mais alguns dias descansando.

Abacaxi Redondo do Mato

Esta fruta, depois de descascada, pode ser comida. Serve também para fazer refrescos, sorvetes e doces.

Guisado de Casca de Melancia

Retire a parte verde da casca e aproveite a polpa branca que restou. Corte esta polpa em pedaços e cozinhe com os temperos que quiser.

Você também pode fazer o doce de melancia. Basta fazer uma calda de açúcar e colocar, aos poucos, a polpa em pedaços.

Casca de Ouricuri ou Catolé

O ouricuri ou catolé é o fruto de um arbusto parecido com o coqueiro-anão. A casca do ouricuri pode ser cozida e aproveitada como alimento.

Farinha de Cascas de ovos

As cascas de ovos contêm muito cálcio e podem ser comidas. Torre um pouco as cascas no forno e reduza a pó. Esse pó pode ser usado nas sopas e no feijão. Se você quiser usar em bolinhos, basta acrescentar o pó à massa de qualquer bolinho que você tem costume de fazer.

No fascículo "O Sol Nosso de Cada Dia", desta Coleção, você pode ver um forno solar ótimo para assar bolinhos.

Refogado de Folhas

As folhas da beterraba, da batata, do aipo, do quiabo, do nabo e da cenoura podem se comidas em forma de refogado ou cozidas na sopa. Fica gostoso e é nutritivo.

Vinagre de Folhas de Uva

Ingredientes

1 quilo de folhas de uva, 1 colher de açúcar, 3 litros e meio de água.

Modo de fazer:

Lave bem as folhas de uva e coloque na água com açúcar. Misture bem e deixe de molho em

uma vasilha de louça ou de barro durante uns 30 dias, mexendo sempre com uma colher de pau. Depois de um mês, passe essa mistura pela peneira para separar as folhas. Passe o líquido que sobrou por um pano de algodão, para filtrar e engarrafe.

Você poderá usá-lo como tempero ou para fazer picles, que é uma forma de conservar alimentos.

Veja como fazer picles e vinagre de banana no Fascículo "Casa, Comida e Água Fresca", desta Coleção.

Vinagre de Cana

Coloque uma colher de fermento para pão em um garrafão de caldo de cana. Deixe o vidro aberto para sair o gás e depois tampe e deixe em repouso por 3 meses. Depois é só usar em saladas ou para temperar carnes.

Procure a publicação "Receitas Culinárias", do Centro Cultural do MOBRAL, no Posto Comunitário.

Flor de Sabugueiro

Ingredientes

1 xícara (das de chá) de farinha de trigo peneirada, 1 pitada de sal, 2 colheres (das de sopa) de manteiga sem sal derretida, óleo ou banha, 1 colher (das de sopa) de conhaque ou cachaça, 1 xícara (das de chá) de água morna, 1 colher (das de chá) de açúcar, óleo para fritar, 3 claras de ovos, 12 cachos de flores de sabugueiro.

Modo de Fazer:

Misture a farinha de trigo com o sal numa vasilha. Faça um buraco no meio da farinha e acrescente a manteiga, o conhaque ou a cachaça e a água aos poucos, mexendo até conseguir uma massa meio mole. Acrescente a colher de açúcar e mexa. Cubra a vasilha com um pano e deixe repousar por 1 hora. Aqueça o óleo numa frigideira e, enquanto isso, bata as claras em neve firme juntando-as à massa. Mergulhe as flores nessa massa e frite-as no óleo, depois polvilhe com açúcar e sirva imediatamente.

A cachaça e o conhaque entram na receita só para fazer a massa ficar sequinha. Você usa, se quiser.

Agora você sabe que o sabugueiro não serve só como remédio, não é? Você pode também usar as flores do sabugueiro em fritadas ou omeletes.

Você pode ver, ainda, no fascículo "Nossos Avós já Usavam", desta Coleção, como fazer chá de sabugueiro para sarampo.

Fritada de Flor de Abóbora

Passe as flores, depois de lavadas, em ovos batidos e frite em óleo quente. Se preferir, faça a receita da flor de sabugueiro. Existem algumas outras flores que podem dar um melhor sabor e colorido aos seus pratos, porque elas funcionam um pouco como temperos.

Mas cuidado! Não use flores tratadas com produtos químicos.

Nas omeletes, você pode acrescentar algumas pétalas de violeta.

O arroz vai ficar mais gostoso se você colocar, nele, algumas pétalas amarelas de mal-me-quer.

Com pétalas de rosa, você pode fazer geléias, temperar galinhas ou, simplesmente, misturá-las nas sopas.

Você já pensou em enfeitar as suas saladas com pétalas de violeta picadinhas?

Café de Sementes

As sementes do quiabo e das vagens da manjerioba ou fedegoso, do mata-pasto e do feijão-guandu, se torradas e moídas, podem substituir o pó de café.

Sementes de Abóbora

As sementes de abóbora são nutritivas e, por isso, você pode comê-las torradas e sem cascas.

Sementes de Girassol

Sementes de girassol secas, torradas e moídas podem ser misturadas à farinha de milho, de soja, de mandioca ou de trigo. Fica muito bom para pães, bolos, biscoitos e doces. As sementes de girassol são muito nutritivas.

Caroços de Jaca

Cozinhe os caroços de jaca em água e sal. Retire as cascas e coma as castanhas assim salgadas ou com melado, mel ou até mesmo preparadas como doce ou purê.

C

Batatas de Umbu

Lave os umbus e esprema passando na peneira. Junte água e adoce à vontade. Além desse refresco você pode fazer sorvete e doce.

As batatas das raízes do umbu, também chamadas "cafofas", podem ser comidas. Cozinhe e adoce com mel, rapadura ou melado.

Batatas do Chuchu

Quando o pé de chuchu morre, você pode comer as batatinhas que existem em suas raízes, refogadas ou em sopas.

Bobó de Fruta-Pão

Cozinhe uma boa quantidade de fruta-pão e faça um purê. Refogue um pouco de óleo com temperos e misture ao purê.

Costela-de-Adão ou Banana-de-Macaco ou Banana-de-Mato

A costela-de-adão dá uma espécie de banana que pode ser comida. Descasque, corte em rodelas e coma somente os favos, deixando o miolo.

Você já experimentou comer o palmito do "Acari" e da "Carnaúba"? Retire o palmito, faça refogadinho ou como você gostar mais.

Fermento de Batatinha

Descasque algumas batatinhas. Rale e ponha de molho em um vidro com água e açúcar. Deixe dois dias em repouso. Depois de dois dias, coe as batatas raladas em um pano fino e use o líquido para fazer massa de pão. Prepare a massa e deixe descansar de um dia para o outro. Asse o pão depois de crescida a massa.

Se você quiser fazer um ralador, veja o fascículo "Santo de Casa Faz Milagres", desta Coleção.

Você sabia que o vinagre e o limão também funcionam como fermento? Basta colocar duas colheres de sopa, quando estiver preparando a massa de bolo ou pão.

Casca Frita de Batata

Não jogue fora as cascas de batata-inglesa. Você pode comê-las fritas e salgadas.

Basta lavar bem, secar e depois fritar em óleo bem quente.

Farinha de Ovas de Peixe

Se você pescar peixes ovados, faça uma deliciosa farinha com as ovas, que se conservará por muito tempo e poderá, depois, ser utilizada de várias maneiras: em pirão, mingaus, misturada a outras farinhas ou simplesmente pura, como acompanhamento.

Cozinhe as ovas, asse e moa com sal. Só guarde depois de fria e em cestos bem forrados com folhas de palmeira ou em recipientes bem limpos e bem fechados. Conserve em lugar fresco. Ela pode ser conservada durante tanto tempo quanto a farinha comum.

Ovos de Camaleão

O camaleão é um animal útil porque come insetos. Porém, se há grande quantidade de camaleões onde você mora, saiba que a gema de seus ovos é deliciosa. Você pode cozinhar os ovos, salgá-los e comê-los. Ou ainda, cozinhar e por para secar ao sol durante 3 dias. Secos, eles vão durar 30 dias. Em qualquer dos casos não esqueça de tirar a clara porque só a gema deve ser comida.

Pele de Porco

Retire todo o toucinho da pele e ponha a pele ao sol para secar.

Depois de seca, corte em pedacinhos e leve ao forno quase frio. Para comer, basta fritar na gordura bem quente.

Se você quiser que a pele dure até 2 anos basta guardá-la, sem fritar, em vasilhas de louça ou vidros tampados.

Lingüiça de Pele de Porco

Moa a pele de porco, tempere com sal, alho, pimenta e vinagre. Pode, se quiser, acrescentar toucinho moído. Pegue tripas de porco, lave bem com limão, fubá ou farinha. Encha as tripas com as peles e o toucinho moídos. Coloque no fumeiro (Veja o fascículo "Um Conto com Muitos Pontos", desta Coleção) ou leve ao sol para secar. (Para secar mais rápido, use a estufa solar que se encontra no fascículo "Casa, Comida e Água Fresca", também desta Coleção).

C

Tripas de Porco

Lave bem as tripas. Passe bastante limão, fubá e sal. Depois, deixe escorrer a água. Guarde as tripas em um vidro com bastante sal e tampe bem.

As tripas guardadas dessa forma e em lugar fresco duram 2 meses. Para comer, basta por de molho e depois cozinhar ou fritar. Podem ser também usadas para fazer linguiça.

Chouriço de Sangue de Porco

Pegue sangue de porco e cozinhe com sal, pimenta do reino, alho, cebola e cheiro-verde. Pegue as tripas grossas do porco, lave bem com limão e fubá. Encha as tripas com o sangue cozido. Ponha as tripas cheias para cozinhar. Deixe escorrer a água e pendure no fumeiro. (Veja o fascículo "Um Conto com Muitos Pontos", desta Coleção).

Se você quiser, pode fazer o chouriço doce. É só trocar o sal pelo açúcar e não colocar os outros temperos.

Se quiser que o chouriço dure 6 meses, tire do fumeiro, frite, e guarde em latas com banha.

No fascículo "Um Conto com Muitos Pontos" você pode ver como guardar carne em banha e no "Casa, Comida e Água Fresca", você vai ver outras maneiras de preservar alimentos. Ambos os fascículos são desta Coleção.

Manteiga

Junte uma boa quantidade de nata de leite. Bata em uma vasilha com uma colher de pau. Escorra o leite que sobrou, coloque água e bata novamente. Troque a água e acrescente sal, batendo mais uma vez. Escorra a água e guarde a manteiga em lugar fresco.

Queijo

Quando o leite coalhar você pode aproveitá-lo para fazer queijo. Coloque a coalhada com o soro em uma panela e leve ao fogo para ferver. Coe em um pano fino, espremendo bem a coalhada para sair todo o soro. Esfarele a coalhada e leve ao fogo em uma panela untada com manteiga. Salgue e vá mexendo com uma colher de pau até que a coalhada fique bem ligada, soltando do fundo da panela. Está pronto o queijo.

Com a espuma da coalhada e do soro fervidos, faça uma deliciosa farofa. Coloque um pouco de óleo, farinha de mandioca e sal.

Doce de Casca de Mamão

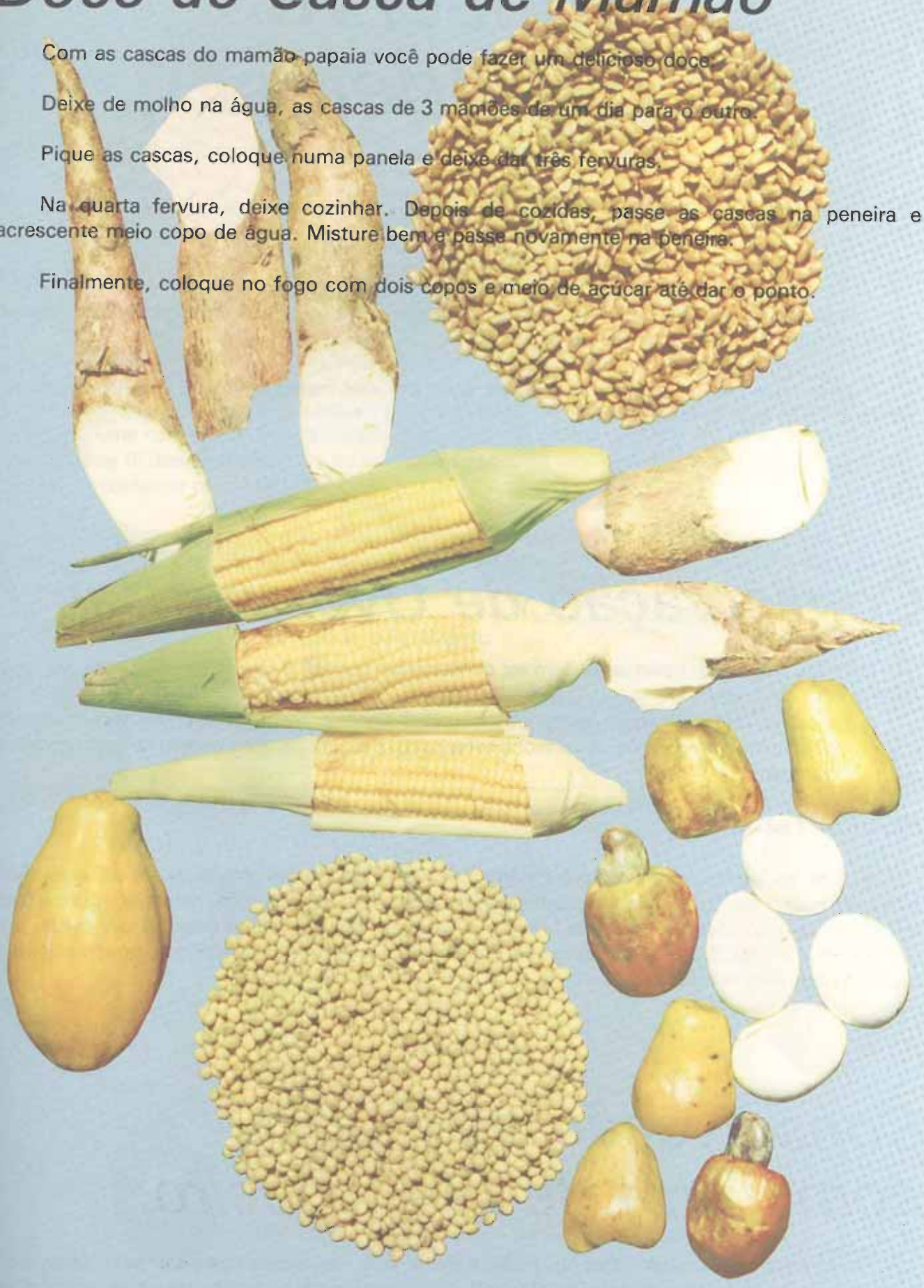
Com as cascas do mamão papaia você pode fazer um delicioso doce.

Deixe de molho na água, as cascas de 3 mamões de um dia para o outro.

Pique as cascas, coloque numa panela e deixe dar três fervuras.

Na quarta fervura, deixe cozinhar. Depois de cozidas, passe as cascas na peneira e acrescente meio copo de água. Misture bem e passe novamente na peneira.

Finalmente, coloque no fogo com dois copos e meio de açúcar até dar o ponto.



d

Conserve Boas Idéias!

"Desde que o mundo é mundo", sempre tivemos a preocupação de conservar os nossos alimentos durante o maior tempo possível.

Veja como e porque podemos conservar ovos por seis meses sem usar geladeira e como manter o feijão livre do caruncho.

Conservação de Ovos na Cal:

Os ovos crus e não galados, podem ser conservados por até 6 meses se colocados em uma vasilha com cal.

A casca do ovo tem furos muito pequenos, chamados poros, por onde podem entrar micróbios que estragam os ovos. A cal fecha estes poros e assim, os ovos podem ser conservados por muito tempo.

Modo de Fazer:

1. Num recipiente, coloque água fervida e deixe esfriar. Ponha um pouco de cal queimada e misture bem. Para conseguir a cal queimada, coloque água na cal virgem pelo menos uns 5 dias antes de usá-la. 2. Mergulhe os ovos nessa mistura e em seguida ponha mais cal queimada, até que ela fique leitosa. 3. Cubra o recipiente e guarde-o em lugar fresco, ventilado e pouco sujeito a mudanças de temperatura.

Conservação de Feijão com Terra de Formigueiro:

Para conservar os seus grãos de feijão e evitar que eles sejam atacados pelo caruncho, misture-os com terra de formigueiro. A argila que existe na terra vai proteger os grãos não deixando que os bichinhos estraguem o feijão, além de formar uma espécie de capa que protege os grãos da umidade.

Modo de Fazer:

Misture a terra de formigueiro com um pouco de água e com o feijão. Deixe essa mistura secar ao sol. Quando estiver bem seca, guarde-a em sacos de algodão ou juta, num lugar fresco, seco e escuro, para evitar que os grãos percam sua cor.

Os sacos feitos de algodão ou de juta são mais indicados, pois permitem que os grãos de feijão sejam ventilados, evitando assim o mofo.

Desta maneira você poderá conservar o feijão por 2 anos ou mais, saboroso como se tivesse sido colhido há poucos dias.

Fígado Alemão

Corte o fígado fresco de boi em fatias e coloque dentro de uma salmoura durante 20 minutos.

Retire o fígado da salmoura e coloque em um recipiente da seguinte forma: uma camada de sal grosso, uma camada de fígado e assim por diante. A última camada deve ser de sal. Deixe assim durante 15 dias. Depois, retire do sal e leve ao sol para secar durante 3 a 4 dias. Dessa forma o fígado se conserva por muito tempo.

Usando uma estufa solar, o fígado seca em menos tempo. Veja como fazer uma estufa solar no fascículo "Casa, Comida e Água Fresca", desta Coleção. Veja ainda porque os alimentos secos se preservam por mais tempo.

Você pode comer o fígado assado ou grelhado.

Veja porque os alimentos secos se preservam mais tempo no fascículo "Casa, Comida e Água Fresca", desta Coleção.

e

Alô Alô, Amazônia!

Para aqueles que moram na Região Amazônica aqui estão algumas receitas especiais que podem ser adaptadas para outras regiões do Brasil.

É possível fazer chocolate com o caroço do cupuaçu porque tanto o cupuaçu como o cacau são frutos que pertencem à mesma família.

Descobertas como essa existem em todo o Brasil. Escreva para nós contando o que você descobrir.

Chocolate de Semente de Cupuaçu

Descarne os caroços e leve-os ao sol para secar. Depois de secos retire as películas que ficam por fora. Soque os caroços no pilão até formar uma massa. Ponha a massa para secar ao sol. Está pronto o pão de chocolate. Para usar, basta ralar.

Da polpa do cupuaçu, assim como da polpa do bacuri, você pode fazer doces, licores, cremes, sorvetes, geléias e muitos outros pratos.

Semente de Inajá

A semente de inajá (palmeira parecida com o babaçu) pode ser comida pura ou com farinha.

Azeite de Pequiá

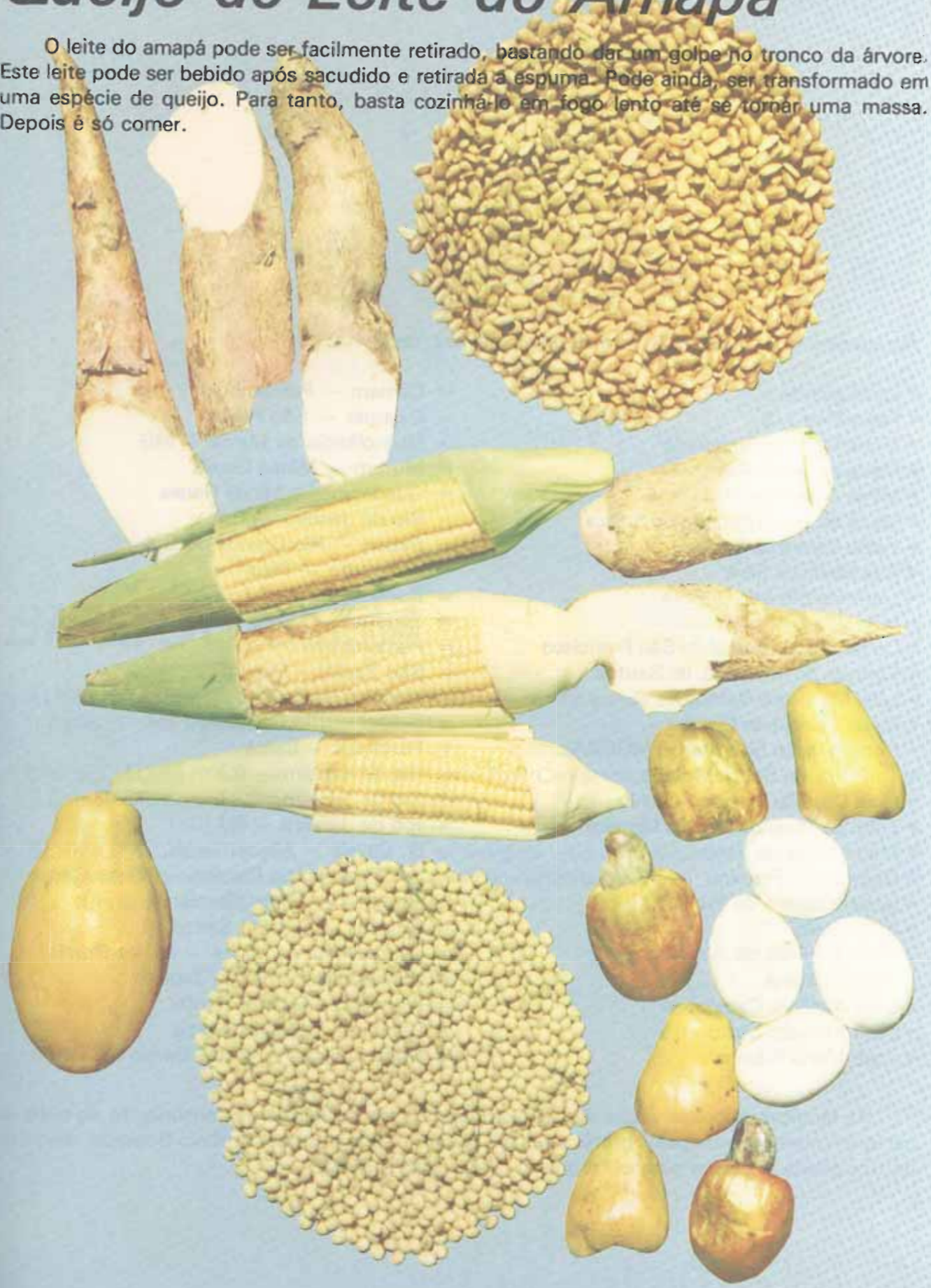
Ponha a amêndoa do pequiá para cozinhar em água. Enquanto cozinha, a amêndoa vai soltando um óleo. Este óleo deve ser recolhido e pode ser usado na alimentação. Ele é tão bom ou até melhor que o azeite de oliva.

Para obter maior quantidade de óleo você pode prensar as amêndoas. No fascículo "Um Conto com Muitos Pontos", desta Coleção, você verá como fazer isso.

A polpa do pequiá pode ser comida com farinha ou misturada com arroz, feijão ou outros alimentos cozidos.

Queijo de Leite do Amapá

O leite do amapá pode ser facilmente retirado, bastando dar um golpe no tronco da árvore. Este leite pode ser bebido após sacudido e retirada a espuma. Pode ainda, ser transformado em uma espécie de queijo. Para tanto, basta cozinhá-lo em fogo lento até se tornar uma massa. Depois é só comer.



Agradecemos a colaboração, em algumas receitas, de:

- Luiz Lacerda = Camam — Pernambuco
- Frigorífico J. S. = Cajamar — São Paulo
- Maria Vitor de Figueiredo = Divinolândia de Minas — MG
- Maria da Gloria Assis = Mutum — Minas Gerais
- Maria Joana da Silva = Guadalupe — Minas Gerais
- Maria da Gloria Ferreira de Souza = Rio de Janeiro — RJ
- Valde Sarani de Souza = Seberi — Rio Grande do Sul
- Rita Maria da Silva = Amarante — Piauí
- Laurinda Silva de Oliveira = Bonsucesso — RJ
- Maria José da Silva = Pirapora — Minas Gerais
- Comissão Municipal de São Francisco = Pernambuco
- Comum do MOBRAL de Santos = São Paulo — Capital
- Leila Maria dos Santos = Linhares — Espírito Santo
- Maria Gonçalves Oliveira = Seberi — Rio Grande do Sul
- Coordenação Estadual do MOBRAL = Fortaleza — Ceará
- Tereza F. de Souza Moreira = Rio de Janeiro — RJ
- Ligia Castello Branco Schiavo = Rio de Janeiro — RJ
- Edith de Miranda Simyss Moreira = Rio de Janeiro — RJ
- Maria Luzia de Jesus = D. Cavala — Minas Gerais
- Dagmar A. Ferreira = S. Sebastião do Paraíso — Minas Gerais
- Isabel Oliveira de Freitas = Ipanema — Minas Gerais
- Eli Guisolfi = Colatina — Espírito Santo
- Belisário Félix de Almeida = Divinolândia de Minas — Minas Gerais
- Manoel Viana = Porciúncula — Rio de Janeiro
- Braz Antônio Camporezi = Pinheiro — Espírito Santo
- José Mendes Netto = Caratinga — Minas Gerais
- José Maria Ribeiro = Dona Euzébia — Minas Gerais

As técnicas de conservação de feijão em terra de formigueiro e de conservação de ovos em cal foram comprovadas pelos professores Gil Eduardo Serra e Ismael Antônio Bomassi, membros da Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência — SPBC.

BIBLIOGRAFIA

- ALVES, Luzia Mattos Cardoso & HAMANN, Carmem. *Manual de alimentação.* Rio de Janeiro, USAID, 1964. 91p.

- CANECCHIO FILHO, Vicente. *Indústrias rurais.* 2ed. Campinas, Instituto Campineiro de Ensino Agrícola, 1979. 327p. il.

- SCHMIDT, Carlos Borges. *O milho e o monjolo.* Rio de Janeiro, Ministério da Agricultura/Serviço de Informação Agrícola, 1967. p. il. (Documentário da Vida Rural, 20).

FICHA CATALOGRÁFICA
(Preparada pela Fundação Movimento Brasileiro de Alfabetização.GERAP/SEDIN)

F 981 Fundação Movimento Brasileiro de Alfabetização. Gerência de Tecnologia da Escassez.
Proeza põe a mesa. Rio de Janeiro, 1981.
44p. ilust. 27cm (Cada Cabeça é um mundo, 14)

1.ALIMENTAÇÃO 2.CULTURA TÉCNICA POPULAR I. Série II. Título.

cdu: 612.39
301
cdd: 612.3
301.21

81—5

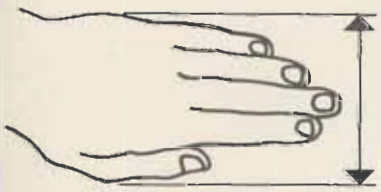
Impresso na Editora Vecchi S. A.

Seu Corpo em Centímetros

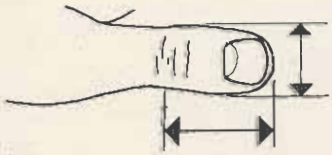
Você sabia que algumas partes do seu corpo, principalmente a sua mão, podem servir para medir pequenos objetos?
O palmo de uma pessoa adulta, por exemplo, mede de 20 a 22 centímetros. Essa mesma transformação do palmo para centímetros, pode ser feita com outras partes do seu corpo.

A seguir, você encontrará uma tabela que mostra como medir, usando como comparação suas mãos, pernas e pés. É claro que essas medidas variam um pouco de pessoa para pessoa. Por isso, você poderá usar a régua, que está ao lado, para ficar sabendo as suas próprias medidas. Você encontrará também maneiras de utilizar objetos comuns, como medidas. As transformações de peso em medidas mais simples não estão na tabela, porque existe uma variação muito grande entre os materiais que se costuma pesar. Por exemplo: Se você colocar 5 copos de grãos de milho para moer, você vai retirar apenas 4 copos de farinha de milho. Se você pesar o milho, antes de colocá-lo no moinho, e pesar a farinha que sair, você vai ver que o peso é o mesmo. A diferença no número de copos existe porque os grãos de milho ocupam mais espaço no copo que a farinha de milho. Consiga uma balança e você mesmo poderá determinar e anotar algumas medidas em copos, canecas ou latas, para vários grãos, farinhas ou qualquer outro material. Depois disso, você não vai mais precisar de balança para saber as quantidades desses materiais.

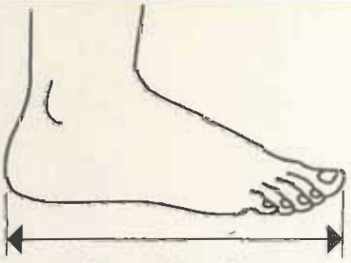
Se você conhece outras maneiras de medir, escreva-nos. Você estará ajudando a melhorar a tabela.



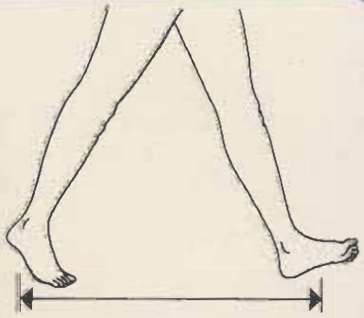
Largura da mão, com os cinco dedos juntos: 10 centímetros.



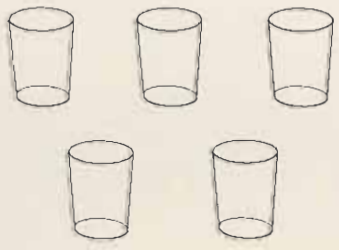
Largura do dedo polegar: 2 centímetros. Distância do dedo polegar, da ponta até à primeira junta: de 3 a 4 centímetros



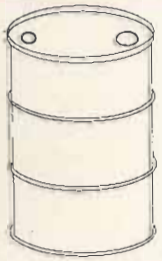
Comprimento de um pé descalço, da ponta do calcanhar até a ponta do dedo grande: 25 centímetros.



A distância de um passo longo: 100 centímetros (1 metro).



5 Copos (dos mais comuns) cheios de água ou outro líquido, completam 1 litro.



1 Tambor de Óleo dos mais comuns (55 galões), dá para 200 litros de água ou outro líquido.

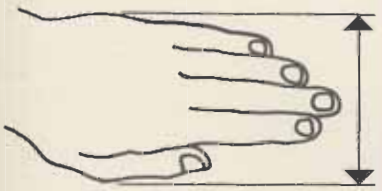
As partes do Corpo dadas acima são de uma pessoa adulta.

Seu Corpo em Centímetros

Você sabia que algumas partes do seu corpo, principalmente a sua mão, podem servir para medir pequenos objetos?
O palmo de uma pessoa adulta, por exemplo, mede de 20 a 22 centímetros. Essa mesma transformação do palmo para centímetros, pode ser feita com outras partes do seu corpo.

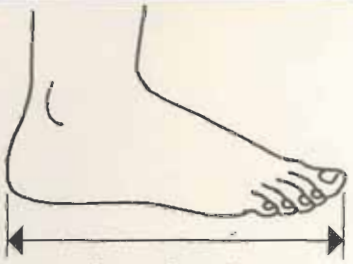
A seguir, você encontrará uma tabela que mostra como medir, usando como comparação suas mãos, pernas e pés. É claro que essas medidas variam um pouco de pessoa para pessoa. Por isso, você poderá usar a régua, que está ao lado, para ficar sabendo as suas próprias medidas. Você encontrará também maneiras de utilizar objetos comuns, como medidas. As transformações de peso em medidas mais simples não estão na tabela, porque existe uma variação muito grande entre os materiais que se costuma pesar. Por exemplo: Se você colocar 5 copos de grãos de milho para moer, você vai retirar apenas 4 copos de farinha de milho. Se você pesar o milho, antes de colocá-lo no moinho, e pesar a farinha que sair, você vai ver que o peso é o mesmo. A diferença no número de copos existe porque os grãos de milho ocupam mais espaço no copo que a farinha de milho. Consiga uma balança e você mesmo poderá determinar e anotar algumas medidas em copos, canecas ou latas, para vários grãos, farinhas ou qualquer outro material. Depois disso, você não vai mais precisar de balança para saber as quantidades desses materiais.

Se você conhece outras maneiras de medir, escreva-nos. Você estará ajudando a melhorar a tabela.

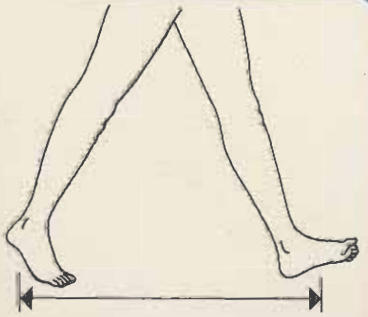


Largura da mão, com os cinco dedos juntos: 10 centímetros.

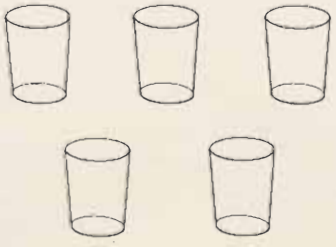
Largura do dedo polegar: 2 centímetros. Distância do dedo polegar, da ponta até à primeira junta: de 3 a 4 centímetros



Comprimento de um pé descalço, da ponta do calcanhar até a ponta do dedo grande: 25 centímetros.



A distância de um passo longo: 100 centímetros (1 metro).



5 Copos (dos mais comuns) cheios de água ou outro líquido, completam 1 litro.

1 Tambor de Óleo dos mais comuns (55 galões), dá para 200 litros de água ou outro líquido.

As partes do Corpo dadas acima são de uma pessoa adulta.

14 Programa Tecnologia da Escassez

mobral FUNDAÇÃO MOVIMENTO BRASILEIRO DE ALFABETIZAÇÃO