



Anotações:

**Livro de receitas
do Festival
Gastronômico:
Ingredientes
d'África e
Alimentação
Saudável**

SUMÁRIO

Apresentação	05
Grupos	06
Ingredientes (Banana-Tilápia)	07-13
Receita com banana	14-15
Receita com café	16-17
Receita com feijão	18-19
Receita com inhame	20-21
Receita com melancia	22-23
Receita com quiabo	24-25
Receita com tilápia	26-27
Alguns cartazes	28
Comentários	29
Anotações	30-31

Comentários:

Foi muito emocionante o reconhecimento com o professor.

Sobre a apresentação, mesmo com a dificuldade na oratória, conseguiram responder as expectativas.

Dir^a. Meire e Coord^a. Miriam (Avaliação da Gestão do grupo da Tilápia)

Parabéns!

Trouxe o ir a feira, que o alimento trás. Foi claro e deu toques de compra. Show!

Nut. Cristina Rochael (Avaliação da Nutricionista do grupo da Melancia)

Eu nem como quiabo, mas estava tão bonito que tive que experimentar. Adorei o sabor!

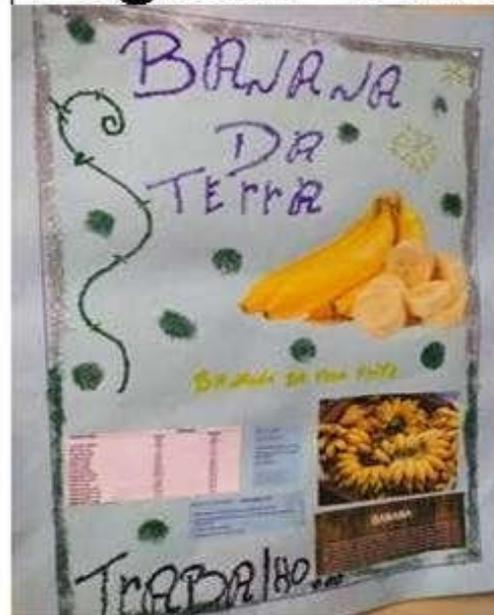
Prof^a. Juliana Martinek (Avaliação dos Professores do grupo do Quiabo)

Apresentação

A professora **Maíra Sant'Ana de Macedo Godoy** (de Ciências) em parceria interdisciplinar com o professor **Fellipe Eloy Teixeira Albuquerque** (de Arte) desenvolveram junto com os estudantes do **4º Termo B** da EJA na EMEF Pe. Leonel Franca. A parceria se deu a partir do interesse em comum e da flexibilidade do Currículo da Cidade em trabalhar de acordo com a Lei nº. 11.947/ 2009 a questão da Alimentação Saudável e com a Lei nº. 10.639/2003 com a história e cultura da África e dos Afrodescendentes no Brasil. O resultado foi a organização de um festival gastronômico, onde os pratos preparados tinham como ingredientes alimentos de origem africana ou que chegaram a nós e enriqueceram nossa cultura graças às civilizações de origem africana.

Na sequência há uma lista de receitas acompanhadas de um conjunto de fotografias dos pratos, dos cartazes e de alguns processos que foram desenvolvidos pelos estudantes

Alguns Cartazes:



Moqueca de tilápia



Grupos

A lista a seguir indica os ingredientes temas e os estudantes que formaram os respectivos grupos :

- **Banana:** Luzinete Morais de Medeiros, Lucas Rodrigues da Silva, Júlia Souza Santos, Giovana Alves dos Santos;
- **Café:** Maira Sant'Ana de Macedo Godoy, Ana Carolina Viana de Oliveira;
- **Feijão:** Antônia Célia Moura Lima, Beatriz Cristina dos Santos Almeida, Erica da Silva Rocha;
- **Inhame:** Vânia Mendes da Silva, Sandra Souza Coqueiro, Valdomiro Santos Almeida;
- **Melancia:** Ivan Pereira de Figueiredo, Josivan Pereira dos Santos Silva;
- **Quiabo:** Maura Francisca Barbosa, Elzi Borges de Souza, Maria José de Oliveira, Amanda Vitória dos Santos;
- **Tilápia:** Fellipe Eloy Teixeira Albuquerque, Maycon Oliveira Cruz, Gabriel Madeira Feola Domingos, Matheus Maciel Gomes; Paulo Matias Silva de Souza, Rauam Santos Morais de Campos.

Banana:

A palavra “banana” é originária da Serra Leoa e da Libéria e foi incorporada à nossa língua pelos portugueses. É difícil definir com exatidão a origem da bananeira, pois é tão antiga quanto a mitologia indiana, mas é quase certo que seja originária da China ou da Indochina. A banana-da-terra, porém, já existia no Brasil quando os portugueses aqui chegaram: era consumida assada pelos povos nativos.

A banana contém três tipos de açúcares naturais que, ao serem combinados com suas fibras e vitaminas do complexo B, proporcionam energia instantânea. Ela também proporciona bem-estar. A grande quantidade de triptofano que possui aumenta a secreção de serotonina ajudando a relaxar e a manter o bom humor.

A banana faz parte do imaginário dos brasileiros, seja pela sua associação com piadas de mau gosto, pelo sinônimo de coisas baratas ou pela música, estamparias e publicidade.

INGREDIENTES

- 500 g de filé de tilápia
- 1 vidro de leite de coco
- 2 tomate
- 1 cebola grande
- 3 batatinhas médias
- 1 pitada de sal
- 1 colher de azeite de dendê
- 2 tabletes de caldo de peixe
- 1 xícara de chá de água
- 3 colheres de molho de tomate

MODO DE PREPARO

1. Descasque as batatinhas e corte em fatias transversais grossas.
2. Forre o fundo da panela com as fatias de batatinha, em seguida dissolva os caldos de peixe com a água quente e coloque sobre as batatinhas.
3. Corte os tomates em cubinhos coloque em cima das batatinhas.
4. Depois coloque os filés em camadas e salpique sal em cima do peixe com umas colheres de molho de tomate e o azeite de dendê.
5. Coloque a cebola em cubinhos em cima do peixe e por último o vidro de leite de coco. Tampe a panela e abra depois de meia hora cozinhando em fogo médio

Salada de quiabo com alho-poró

MODO DE PREPARO **dificuldade:** fácil

- 1 Corte o quiabo em fatias finas, na diagonal.
- 2 Grelhe na frigideira com 2 colheres de azeite, até dourar.
- 3 Corte o alho-poró em fatias finas (meia lua).
- 4 Misture o quiabo e o alho-poró numa tigela e tempere com o azeite, o limão, a salsinha e o sal.

 **8 porções**

 **40 minutos**

300 g de quiabo

¼ de xícara de azeite de oliva + 2 colheres (sopa) para grelhar

1 alho-poró

1 limão

½ maço de salsinha picada

1 colher (chá) de sal

Esta salada pode ser servida quente ou fria, e pode ser temperada com outras ervas como orégano, tomilho, manjeriço, cebolinha e o que mais você quiser.

Café:

A origem da palavra café produz algumas divergências. Alguns historiadores acreditam que tenha surgido de Kaffa, suposto local de origem da planta, outros sustentam que o termo provém da palavra árabe qahwa que significa vinho. O Brasil é o maior produtor de café do mundo! Junto com ele no top 10 temos Vietnã, Colômbia, Indonésia, Etiópia, Índia, Honduras, México, Uganda e Guatemala. Mas se engana quem pensa que o café surgiu no Brasil. Na verdade, o café surgiu na Etiópia, o quinto país que mais produz café no mundo.

Existem dois tipos de café: o arábica e o canéfora. O arábica é o café mais tradicional, que representa a maior parte da produção mundial de café. Ele também é mais delicado e mais agradável ao paladar. Já o canéfora é o café usado para fazer café instantâneo. Ele possui um sabor um pouco mais forte, além de ser mais resistente que o tipo arábica.

O café é a segunda bebida mais consumida no mundo inteiro! Isso mesmo! Ele só perde para a água.

Feijão:

O Brasil é o maior produtor de feijão. O tipo mais consumido pelos brasileiros é o carioca, seguido pelo preto, jalo, ralado, roxo, fradinho, rosinha, etc. Originário da África o fradinho. O feijão é uma semente com alto valor nutritivo, principalmente ferro. O feijão é um alimento rico em proteínas vegetais. Possui também um alto valor calórico, sendo que 100 gramas de feijão apresentam 330 calorias.

Possui uma boa quantidade de fibras (cada 100 gramas de feijão apresentam, em média, 19 gramas de fibras).

Ele é produzido durante todos os meses do ano. Além do ferro, possui os seguintes sais minerais (potássio, zinco, fósforo e cálcio).





INHAME:

O nome inhame foi dado na África, onde essa raiz se desenvolveu e chegou ao Brasil trazido pelos portugueses. Nativo da Ásia, era cultivado há milênios por suas propriedades medicinais. Seu principal benefício é ser purificador do sangue. Além de conter vitaminas, ferro e fósforo, possui propriedades que fortalecem o sistema imunológico.

Estudos apontam que o inhame permite que o corpo neutralize os agentes causadores da malária, da dengue e da febre amarela. Seus carboidratos complexos liberam a glicose de modo gradativo. E não é só para comer que ele serve: um emplastro é útil para “puxar” cacos de vidro, verrugas, unhas encravadas, espinhas, farpas, quistos sebáceos e furúnculo.

Seus benefícios continuam: tem poder anti-inflamatório e pode ser usado em contusões, hemorróidas, artrite, reumatismo, sinusite, nevralgia e eczema.

Melancia

Trepadeira rastejante originária da África. A planta tem folhas triangulares e flores amarelas, gerando um fruto arredondado ou alongado, de polpa vermelha, suculenta e doce, com alto teor de água (cerca de 92%) e diâmetro variável entre 25 e 140 cm. A casca é verde com estrias escuras.

Sua composição, inclui carboidratos, vitaminas do complexo B e sais minerais, como cálcio, fósforo e ferro. Com apenas 46 calorias por xícara, seus compostos proporcionam benefícios como prevenção de câncer, inflamação, redução da pressão arterial, pode melhorar a digestão, aliviar dor muscular, além de auxiliar no combate à disfunção erétil.

Ao escolher a melancia atente-se a cor da parte inferior: se ela tiver uma mancha muito branca ou se não tiver mancha, isso pode significar que a fruta foi colhida ainda verde. Porém, se ela tem uma mancha mais amarelada, é um bom sinal: significa que ela permaneceu mais tempo no chão enquanto amadurecia.

Refresco de melancia



RENDIMENTO

6 PORÇÕES



INGREDIENTES

- 1/2 melancia gelada, sem sementes e cortada em cubos
- 1/2 xícara (chá) de suco de laranja
- Folhas de hortelã picadas



PREPARO

10 MIN



MODO DE PREPARO

- 1 Bata a melancia no liquidificador junto com o suco de laranja, sem acrescentar mais líquido.
- 2 Despeje em copos com gelo e sirva enfeitando com folhas de hortelã picadinha.

Tapioca de inhame

MODO DE PREPARO

dificuldade: fácil

- 1 Rale o inhame, tempere com sal e as ervas. Misture bem.
- 2 Numa frigideira levemente untada com azeite, espalhe pouco do inhame e molde-o em forma de uma tapioca, com ajuda de uma espátula ou das pontas dos dedos.
- 3 Mantenha em fogo médio, por cerca de 3 minutos. Se preciso, tampe a frigideira para que cozinhe mais rápido.
- 4 Vire a tapioca e deixe dourar por 3 minutos do outro lado.

 5 porções

 20 minutos

5 inhames crus descascados

sal marinho a gosto

1 colher (chá) de alecrim (opcional)

1 colher (sopa) de orégano (opcional)

azeite de oliva

Você pode rechear esta tapioca com pastinhas doces ou salgadas, e usar a massa para fazer panquecas e lasanhas sem um tiquinho de farinha.

Quiabo

Trazido da África, o quiabo logo entrou para a culinária brasileira. Arbusto rústico que sobrevive a solos ácidos e requer pouca água, deu-se bem nas regiões quentes e áridas. O quiabeiro é da mesma família do algodão e do hibisco e costuma ter mais de 2 metros de altura. Suas flores são muito bonitas: grandes e amarelas, têm o centro vermelho-escuro. Seus frutos, longos e fibrosos, contêm inúmeras sementes que são usadas na plantação.

É consumido de várias maneiras: cru em saladas, refogado, cozido, frito, assado, grelhado e compondo diversas receitas. É o ingrediente principal de vários pratos como o caruru do Nordeste e o frango com quiabo de Minas Gerais.

Tem alto teor nutritivo, pois é rico em vitaminas A, B1 e C, possui ainda cálcio, fibras e proteínas, Por fornecer poucas calorias é próprio para dietas, com a vantagem de ser de fácil digestão. O quiabo auxilia a eliminar o colesterol e o açúcar do organismo

Tilápia

Tilápia é o nome comum dado a várias espécies de peixes de água doce. São nativos da África, mas foram introduzidas em muitos lugares nas águas abertas da América do Sul e sul da América do Norte e são agora comuns na Flórida, Texas e partes do sudoeste dos Estados Unidos, sul e sudeste do Brasil. As tilápias são peixes criados para alimentação humana, sendo a sua carne bastante apreciada, pois é leve e saborosa. Em algumas regiões o peixe é colocado nos arrozais, depois de plantado o arroz, onde cresce até ao tamanho pronto para consumo (12-15 cm), na mesma época em que o arroz está pronto para a colheita. Os peixes são excelentes fontes de ácidos graxos insaturados e a tilápia é fonte de ômega-3, selênio, fósforo, potássio, niacina, vitamina B6 e vitamina B12. A tilápia é o segundo peixe mais consumido do mundo e pesa em média 2 kg.





 MODO DE PREPARO

- 1 Descasque as bananas e tire os fios.
- 2 Corte-as ao meio.
- 3 Passe na farinha de trigo e tire o excesso.
- 4 Passe nos ovos levemente batidos, escorra e tire o excesso.
- 5 Em seguida, passe na farinha de rosca.
- 6 Frite em óleo não muito quente.
- 7 Retire com um garfo e escorra em papel toalha.
- 8 Fica macia por dentro, crocante por fora e muito saborosa.



PREPARO
30 MIN

 INGREDIENTES

- Bananas nanicas maduras e bem firmes (a quantidade que desejar)
- Ovos batidos
- Farinha de trigo
- Farinha de rosca
- Óleo de milho para fritar



RENDIMENTO
6 PORÇÕES

Feijão-tropeiro



Serve:
6 porções



Tempo:
35 min

Ingredientes do feijão-tropeiro

- 200g de bacon em cubos
- 2 gomos de linguiça calabresa em rodelas
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 maço de couve fatiado
- 3 xícaras (chá) de feijão cozido escorrido
- 2 xícara (chá) de farinha de mandioca
- 3 ovos cozidos picados
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, em fogo médio, frite o bacon na própria gordura até dourar. Junte a calabresa e frite por 3 minutos. Adicione a manteiga, a cebola, o alho e refogue por 3 minutos. Junte a couve e refogue até murchar. Adicione o feijão, a farinha de mandioca, os ovos, sal, pimenta, cheiro-verde e cozinhe por 2 minutos. Transfira para uma travessa e sirva.



Modo de Preparo

Basicamente, o mesmo processo do brigadeiro normal: coloque todos os ingredientes (menos o granulado) numa panela e leve ao fogo brando, sem parar de mexer. Quando o creme desprender do fundo da panela, apague o fogo. Despeje sobre um prato e até desprender do fundo da panela. Transfira para um prato e deixe esfriar. Quando estiver frio, você pode enrolar tradicionalmente e passar no granulado ou colocar em potinhos e cobrir com o granulado.



RENDIMENTO
30 PORÇÕES



PREPARO
15 MIN

Brigadeiro de café

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 e 1/2 colher (sopa) de manteiga
- 1 de xícara (café) de café forte já preparado ou 1 colher de chá de pó de café instantâneo
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- Chocolate granulado