

UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
ESCOLA ESTADUAL PRIMEIRO DE JUNHO
TUMIRITINGA - MG

NOSSAS RECEITAS

ALIMENTAÇÃO, HIGIENE E VIDA SAUDÁVEL EM
ASSENTAMENTO DE REFORMA AGRÁRIA

Maio de 2006

France Maria Gontijo Coelho (coord)
Maíra Lima Figueira
Maria do Carmo Cupertino
Patrícia Natalícia Mendes Nobre
Teresa Gontijo de Castro
Maria Medeiros dos Reis
Neila Maria de Lima e Silva
Juliana Coura Rocha
Vicente Wagner Dias Casali

**Terra, trabalho e alimentação saudável
garantem o direito à saúde.**

Apoio Ct-Agro Edital 22/2004

**A conclusão deste trabalho foi viabilizada com o apoio do CNPq/ MDA/
MCT, que por meio do CT-Agro, um programa de apoio à Ciência e
Tecnologia para agricultura familiar e assentamentos de reforma agrária,
financiou nossas idas a campo.**

ÍNDICE

Apresentação	6
O valor dos alimentos	8
<i>Carboidratos</i>	<i>8</i>
<i>Gorduras</i>	<i>8</i>
<i>Proteínas</i>	<i>8</i>
<i>Sais minerais</i>	<i>9</i>
<i>Vitaminas</i>	<i>9</i>
Alimentação da Criança	10
Crianças de até seis meses:	10
Crianças acima de seis meses:	10
Alimentação da mamãe	11
O que toda nova mamãe que amamenta deve saber:	11
Tabela de equivalências	12
Receitas	13
Alimentação no nosso Assentamento	13
<i>Lasanha da Delcina</i>	<i>13</i>
<i>Receita de Maionese da Maria do Peixinho</i>	<i>13</i>
<i>Purê de batata</i>	<i>14</i>
<i>Massa de Tomate</i>	<i>14</i>
<i>Bolo de cará</i>	<i>14</i>
<i>Brevidade de Dona Loura</i>	<i>15</i>
<i>Biscoito de polvilho</i>	<i>15</i>
<i>Bolo da Cida</i>	<i>16</i>
<i>Receita de Pão da Maria Ornelino</i>	<i>16</i>
<i>Requeijão de Dona Lindaura</i>	<i>16</i>
<i>João deitado</i>	<i>17</i>
<i>Queijo</i>	<i>17</i>

Outras Receitas	18
<i>Água Sanitária</i>	<i>18</i>
<i>Detergente para banheiro.....</i>	<i>18</i>
<i>Sabão de mamão verde</i>	<i>18</i>
<i>Pasta para brilhar o alumínio.....</i>	<i>19</i>
Receitas para beleza	19
<i>Xampu de leite.....</i>	<i>19</i>
<i>Xampu de babosa.....</i>	<i>20</i>
<i>Xampu de ovo.....</i>	<i>20</i>
<i>Xampu contra piolho, sarna e frieira.....</i>	<i>21</i>
Alimentação alternativa.....	22
<i>A Soja.....</i>	<i>22</i>
<i>Soja em grão</i>	<i>22</i>
<i>Farinha de soja</i>	<i>22</i>
<i>Leite de soja</i>	<i>23</i>
<i>Massa de soja.....</i>	<i>23</i>
<i>Almôndegas de carne e soja.....</i>	<i>23</i>
<i>Sonho de soja</i>	<i>24</i>
<i>Pão de minuto de soja.....</i>	<i>24</i>
<i>Pão de milho</i>	<i>25</i>
<i>Pão de inhame.....</i>	<i>26</i>
<i>Pão de mel.....</i>	<i>26</i>
<i>Massa de tomate temperada.....</i>	<i>27</i>
<i>Tempero caseiro.....</i>	<i>28</i>
<i>Mingau de couve.....</i>	<i>28</i>
<i>Mingau de banana verde.....</i>	<i>28</i>
<i>Bananada.....</i>	<i>29</i>
<i>Melado</i>	<i>29</i>
<i>Mostarda com feijão</i>	<i>29</i>
<i>Verduras (couve, caruru, mostarda, espinafre, taioba.....)</i>	<i>30</i>
<i>Ora-pro-nóbis</i>	<i>30</i>
Suco de beterraba	30
Suco de talos de Verduras.....	30
Pão integral da France	29

Torta de Banana	30
Frases legais	31
Dicas	32

Apresentação

Esta cartilha surgiu de uma longa pesquisa feita com as crianças da Escola Estadual Primeiro de Junho localizada no assentamento de mesmo nome. A questão da alimentação foi problematizada de várias formas junto aos agricultores desse assentamento.

Anteriormente a essa pesquisa de levantamento com as crianças, em 2001, foi realizado outro estudo sobre o estado nutricional das crianças e algumas ações de educação para saúde infantil. Como seqüência dessas atividades, foi proposto esse trabalho com a escola e teve como objetivo identificar as receitas que as mães faziam e que elas mais gostavam. Discutidas e registradas as receitas levantadas por elas (e que aparecem nesta cartilha), foram coletadas outras receitas que, ao longo do processo, pareceram interessantes para as cozinheiras. Essa mobilização tornou interessante um cursinho de culinária alternativa oferecido em 2003.

Como parte de um projeto de extensão universitária tinha-se em vista a discussão das possibilidades de uma alimentação saudável e a superação do preocupante índice de anemia identificado nas crianças com menos de cinco anos. A troca de receitas e de dicas para o aproveitamento de sobras, que comumente são desperdiçadas, foi muito rica.

Introdução

Antigamente os agricultores não usavam adubo químico, agrotóxicos e nem hormônios em animais. Não havia a poluição que vem da indústria e, por isso, o solo e os alimentos eram mais saborosos, ricos em nutrientes e saudáveis. Hoje, toda a tecnologia industrial vem sendo usada na produção do campo e na cidade, em nome de um desenvolvimento que não é progresso e pode ser um retrocesso para muita gente. A terra já dá sinais de exaustão e vem diminuindo a produção e a riqueza nutritiva dos alimentos; o aumentando a contaminação traz inúmeros problemas à saúde do homem e ao equilíbrio do ambiente.

A defesa da saúde começa conosco, com uma mudança em nossas condutas. Por isso, é preciso buscar alternativas que respeitem a vida, preserve e valorize as raízes da cultura popular.

Assim, quando se fala em saúde não podemos pensar só em remédios e doenças. Devemos dar às nossas crianças, jovens, adultos e idosos uma alimentação que corresponda às necessidades da natureza e do ambiente em que cada um vive.

Foi com esse sentido que elaboramos essa cartilha aproveitando o saber das mulheres do Assentamento 1º de Junho e de outras mulheres lutadoras desse nosso Brasil. As crianças da Escola do assentamento tiveram papel importante pois fizeram uma pesquisa com suas mães e escreveram essas receitas que agora ficarão registras neste livrinho. Buscamos organizar as receitas que não trazem muitos gastos mas que são boas dicas para uma alimentação variada e prazerosa ao cozinhar.

Essa cartilha é um convite para partirmos para ação. Atualmente vivemos na era do consumismo, mas, para vivermos bem e ter saúde não precisamos ser dependentes dele. Precisamos valorizar as coisas que temos e que são naturais, sem agrotóxicos, sem conservantes e sem aditivos químicos.

Vamos dizer NÃO às doenças que, muitas vezes, são frutos de uma má alimentação!

O valor dos alimentos

*"Que teu alimento seja teu remédio
e teu remédio seja teu alimento"
Hipócrates (100 a.C.)*

Alimentar é muito mais importante e complexo do que simplesmente colocar alimento na boca, pois nosso organismo se nutre daquilo que comemos. Se o alimento é pobre ficamos desnutridos, se ele estiver contaminado, nosso sangue também se contamina.

Precisamos saber escolher os alimentos que nosso organismo precisa e muitas vezes, não é preciso mudar o sabor das nossas refeições e nem gastar mais, basta ter criatividade.

Nossos antepassados tinham um conhecimento que propiciou a eles uma vida saudável, buscavam nos alimentos e nas plantas tudo o que é bom para ter boa saúde. Sabiam para quê cada planta servia e como elas podem prevenir e curar muitas doenças. Os alimentos, antes dos agrotóxicos, eram saudáveis naturalmente.

As substâncias fornecidas pelos alimentos e que são necessárias ao nosso corpo são: carboidratos, gorduras, proteínas, sais minerais e vitaminas.

Carboidratos

Os carboidratos são encontrados nos pães, nos doces, na batata, no inhame, no arroz, na mandioca e em outros alimentos que usamos diariamente. A função do carboidrato é **fornecer energia** ao organismo da mesma maneira que o diesel fornece ao caminhão a força para andar.

Gorduras

Elas são indispensáveis para que o nosso organismo funcione bem mas não precisa ser em muita quantidade. As gorduras são as **reservas nutritivas** de que o organismo lança mão quando precisa. Os alimentos ricos em gorduras são: banha, óleos, manteiga, torresmo, amendoim, urucum e etc.

Proteínas

As proteínas são o **material de construção** do nosso organismo. Elas estão em todas as células que formam o nosso corpo. Constroem novos tecidos, conservam e reparam os que precisam de conserto.

As proteínas podem ser de origem animal ou vegetal, todas duas se desdobram em aminoácidos que vão ser distribuídos pelas diversas partes do corpo.

As proteínas de origem animal vem da carne, ovos, leite, queijo...

As proteínas de origem vegetal do feijão, ora-pro-nóbis (lobrobro), taioba, soja...

Sais minerais

Os sais minerais mais importantes no nosso organismo são o cloreto de sódio (que é o sal de cozinha) e o cloreto de potássio. Eles **servem para regular** a entrada e saída de água nas células.

Além disso, o sal de cozinha é enriquecido com iodo, que é importante para produção do hormônio da tireóide, a falta desse hormônio causa o bócio, que chamamos de papo e muitos outros problemas como depressão, apatia, lentidão e fraqueza.

Outros sais minerais são o fósforo e o cálcio, que dão rigidez aos ossos, além de outras funções.

Alimentos ricos em sais minerais: verduras, frutas, legumes, peixe, leite, carne, ovos...

Vitaminas

São substâncias que estão presentes em muitos alimentos e que introduzidas no organismo, mesmo em pequenas quantidades, desempenham o papel de **facilitar o aproveitamento e o uso dos alimentos** em geral. Ajudam o organismo a assimilar os alimentos. Elas são valiosas porque ajudam no **crescimento das crianças**, acabam com o raquitismo e anemias.

Nós conhecemos as vitaminas por letras: vitamina A, B, C, D e etc.

A falta de vitaminas trás varias doenças.

As pessoas que se alimentam bem não precisam tomar vitaminas compradas. Os alimentos ricos em vitaminas são: frutas, verduras, legumes, leite, ovos e etc.

Alimentação da Criança

"Todas as crianças são iguais perante a vida. Que não haja criança sem comida (adequada)..".
Declaração dos Direitos da Criança

Crianças de até seis meses:

O bebê deve receber exclusivamente leite de peito, que é o único alimento completo que existe para essa etapa da vida da criança. Não precisa de água ou chá, pois eles podem ocupar o lugar do leite na barriga da criança.

O leite do peito DEVE ser oferecido todas as vezes que o bebê e a mãe quiserem, sem hora marcada. Depois da mamada, ordenhar o leite que sobrar para evitar "mamite"(mastite, inflamação do peito). Para o bico não rachar, logo depois da mamada passar um óleo e não esquecer de passar água limpa, quando for oferecer o peito novamente.

Crianças acima de seis meses:

A criança precisa de outros alimentos, mas deve continuar no peito até dois anos.

O melhor é oferecer a comida que a família já come, com menos sal e bem amassadinha. **Coar o feijão** enquanto ela não completar um ano. Quando der ovo, faça cosido e dê só a gema, até ela completar um ano.

Quando a criança cospe, não é porque ela não está gostando. Ela ainda só sabe engolir no fundo da garganta, aonde chega o bico do peito, é ter paciência e esperar uns dias que ela aprende. Ela precisa aprender a usar a língua para empurrar o alimento.

Evite falar com o bebê coisas do tipo: "ele não gosta disso, ou daquilo". Essas falas acabam reforçando um comportamento que do bebê que poderá mudar um dia. Normalmente as crianças não gostam ou não comem o que os pais também não comem.

Sopa de Feijão

Cozinhar o feijão com osso. Quando estiver quase cozido, colocar as verduras que tiver. Não se esqueça das folhas verdes escuras. Coar e dar o caldo na papinha do neném.

Alimentação da mamãe

A mulher bem alimentada, saudável, terá um parto mais fácil, com menos sangramento e retorna ao seu estado normal bem mais rápido.

A mãe bem nutrida terá leite em quantidade suficiente e pelo tempo necessário, se fizer também, repouso suficiente.

O importante é acabar com a desnutrição, usando para isso todos os recursos que a comunidade tiver. Não é preciso uma dieta sofisticada, basta se alimentar bem e com coisas variadas, pois o organismo vai aproveitar conforme a sua necessidade.

O que toda nova mamãe que amamenta deve saber:

- O bebê tem pouca fome quando nasce. Espere uns dias prá seu leite descer.
- O repouso, deitar um pouquinho quando o bêbe dorme, mesmo de dia, ajuda o leite descer.
- A calma é importante na amamentação, a família e a comunidade devem ajudar.
- Faça ordenhas das gotinhas que ficam depois das mamadas, pois aumenta o leite e previne mastite (inflamação).
- Depois das mamadas, umideça o bico com o próprio leite pois é melhor hidratante. Lave o bico com água limpa antes de cada nova mamada.
- A mãe precisa tomar bastante líquido: chá, água, leite, suco...;
- O leite da mãe nunca é fraco, mesmo quando tem aparência de ralo;

Para aumentar o leite

Peneirar e torrar um copo de farelo de arroz ou de trigo e tomar uma colher de sopa dessa mistura com um copo de líquido uma hora antes de cada mamada. No primeiro dia, tomar 5 a 6 vezes; no segundo, tomar 3 a 4 vezes; e do terceiro em diante, usar 1 a 2 vezes. Além disso, usar o farelo em todas as refeições (1 a 2 colheres de sopa por dia).

Tabela de equivalências

Medidas aproximadas	
1 copo comum	250g
2 copos comum	$\frac{1}{2}$ Kg
1 litro	4 copos comum
1 prato fundo	200g
1 xícara de chá	150g ou 15 colheres de sopa
1 colher de sopa	3 colheres de chá
1 xícara de arroz	140g
1 xícara de óleo	150g
1 xícara de banha	160g
1 xícara de açúcar mascavo	160g
1 xícara de coco ralado	115g
1 xícara de fubá	130g
1 xícara de maisena	100g
1 xícara de manteiga ou margarina	200g
1 colher de sopa de margarina ou manteiga	50g
1 xícara de melado	310g
1 xícara de mel	190g

Receitas

Alimentação no nosso Assentamento
Pesquisa feita pelos alunos da 1º e 4º séries da
Escola Estadual 1º de Junho - Tumiritinga/MG

Lasanha da Delcina

O que precisa?

Macarrão próprio - massa para lasanha
Peito de um frango desfiado
250 g mussarela em fatias
Extrato de tomate (a gosto)
Caldo de galinha (molho)
Tempero a gosto

Como fazer?

Camada de macarrão e por cima o molho, outra camada de macarrão e outra de molho. Por cima coloca a mussarela. Levar ao forno durante 15 minutos.

Receita de Maionese da Maria do Peixinho

O que precisa?

1Kg de Batatinha
1/2 Kg de Chuchu
1/2 Kg de Cenoura
Uma Beterraba
Maionese

Como fazer?

Cortar os legumes em cubos. Ferventar separadamente, com um pouco de sal até cozinhar.

Maionese - bata no liquidificador um ovo, um limão, uma colherinha de tempero e vai colocando o óleo até dar ponto.

Purê de batata

O que precisa?

1Kg de batata
Um copo de creme de leite
Tempero a gosto

Como fazer?

Coloque as batatinhas para cozinhar e depois amasse e afogue em tempero e coloque o creme de leite mexendo sem parar até engrossar. Fazer molho com carne moída e colocar em cima do purê.

Massa de Tomate

O que precisa?

1 Kg de tomate
Tempero a gosto
Óleo a gosto

Como fazer?

Colocar o tomate para cozinhar, depois passa na peneira e volta para o fogo com temperos e óleo a gosto.

Bolo de cará

O que precisa?

1 Kg de cará
1 copo de fubá
3 ovos
1 copo de açúcar
1 colher de manteiga

Como fazer?

Cozinhar o cará e amassar bem, em seguida misture o fubá, o leite, os ovos, o açúcar, a manteiga, bata bem e coloque para assar em forno quente.

Brevidade de Dona Loura

O que precisa?

Dois litros de goma
Uma dúzia de ovos
Duas xícaras de açúcar
Uma colher de erva doce
Uma pitada de sal

Como fazer?

Bata dos ovos com o açúcar até sair o cheiro, depois misturar a goma, erva doce e o sal. Bater bastante e coloque na forma untada e leve ao forno quente.

Biscoito de polvilho

O que precisa?

Dois quilos de polvilho
Uma dúzia de ovos
Uma colher de sal (sopa)
Meio litro de óleo

Como fazer?

Coloque o polvilho em uma bacia e ponha um pouco de água para ferver com sal e um pouco de gordura. Escaldar o polvilho e deixar esfriar depois coloque os ovos e amassar. Espremer os biscoitos nas formas untadas e por no forno para assar.

Bolo da Cida

O que precisa?

Um quilo de trigo fermentado
Três xícaras de açúcar
Um litro de leite
Meia margarina pequena
Quatro ovos

Como Fazer?

Bata a clara em neve, misture a margarina, o trigo, leite, as gemas e bata bastante, leve ao forno durante 10 minutos.

Receita de Pão da Maria Ornelino

O que precisa?

Um quilo de trigo
Duas colheres de fermento
Dois ovos
Um copo de açúcar
Um copo de leite
250g de manteiga

Como fazer?

Coloque o fermento no leite morno e mexa e bata a manteiga e os ovos e o açúcar no liquidificador e misture ao trigo e amasse durante uns 10 minutos. Deixe a massa descansar e crescer após duas horas pode enrolar e assar.

Requeijão de Dona Lindaura

O que precisa?

12 litros de leite
Uma colher (sopa) de manteiga

Sal a gosto

Como fazer?

Coloque dez litros de leite para coalhar, esquite a massa, deixe escorrer. Em seguida lavar a massa com dois litros de leite fervido e deixe escorrer novamente. Fritar a manteiga e colocar a massa, um pouco de sal e mexer em fogo baixo até dar ponto de por em forma.

João deitado

O que precisa?

Mandioca ralada

Leite

Três ovos

500g de queijo ralado

500g de margarina

Uma pitada de sal

Um quilo de açúcar ou rapadura

Como fazer?

Enrolar em folha de bananeira.

Queijo

O que precisa?

Oito litros de leite - morno e fresco

Duas colheres de coalho

Um de sal

Como fazer?

Colocar em forma de madeira.

Outras Receitas

Produtos de limpeza

Água Sanitária

O que precisa?

1 litro de cloro
10 litros de água
1 balde de plástico
Garrafas com tampa

Como fazer?

Misturar em um balde os 10 litros de água e o cloro, em seguida encher as garrafas. Deixar descansando por 24 horas. Se a água sanitária ficar fraca é só diminuir a quantidade de água.

Detergente para banheiro

O que precisa?

1 litro de água
 $\frac{1}{2}$ xícara de amônia
 $\frac{1}{2}$ xícara de vinagre branco
 $\frac{1}{4}$ xícara de bicarbonato

Como fazer?

Misture tudo muito bem e aplique. Se quiser usar para limpeza geral, aumente a água até 3 litros.

Sabão de mamão verde

O que precisa?

10 mamões verdes

250 g de soda cáustica
1 litro de sebo derretido
5 litros de água
1 lata de 10 litros
caixote

Como fazer?

Descascar os mamões, retirar as sementes e ralar. Colocar a água na lata, juntar a soda e mexer até dissolver a soda. Acrescentar o mamão ralado e o sebo derretido, mexendo a mistura por uma hora, até engrossar. Despejar o sabão em caixa forrada com pano úmido e deixar 3 dias.

Pasta para brilhar o alumínio

O que precisa?

1 sabão de coco
1 sabão comum ou restos de sabão
1 litro de água
2 colheres de vinagre
2 colheres de açúcar

Como fazer?

Ralar os sabões e levar ao fogo brando, misturando até obter o ponto de pasta (aparecer o fundo da panela). Deixe esfriar e coloque em latas ou faça na própria lata. Use como qualquer pasta de limpeza.

Receitas para beleza

Xampu de leite

O que precisa?

1 litro de água
1 copo de leite
100 g de sabão de coco

Como fazer?

Ralar o sabão, juntar o leite e a água e levar ao fogo até o sabão dissolver. Deixe em garrafas fechadas uns dias antes de usar.

Xampu de babosa

O que precisa?

16 cm de babosa
1 sabão de coco
1 copo de mel

Como fazer?

Bater tudo no liquidificador e pode usar. Também pode ser usado como sabonete.

Xampu de ovo

O que precisa?

100 g de sabão de coco
1 litro de água
1 gema
1 ralador

Como fazer?

Ralar o sabão e levar ao fogo com a água até dissolver. Deixar esfriar. Bater bem a gema do ovo até sair o cheiro e misturar à água de sabão fria.

A gema do ovo contém vitaminas que fortalecem os cabelos e dão brilho. Combatem a oleosidade. Se quiser que o xampu fique mais cheiroso, coloque sua essência preferida. Guarde em garrafa tampada e espere oito dias antes de usar.

Xampu contra piolho, sarna e frieira.

O que precisa?

9 hastes tenras de babosa
9 hastes de carqueja
9 folhas de boldo
1 barra de sabão de coco UFE

Como fazer?

Cortar as hastes de babosa no meio e reservar. Quebrar as hastes de carqueja com a mão e também as folhas de boldo. Colocar tudo em uma panela de fundo largo com água para cobrir, deixar destampado até ferver. Quando ferver tampar e deixar em efusão. Em seguida retire as folhas da panela e acrescente o sabão de coco (picado fininho), coloque novamente no fogo até o sabão derreter. Armazenar em pote plástico com um pauzinho dentro, para facilitar o uso. Não deixe cair no olho.

Observação: Para testar se a pessoa não é alérgica a esse produto, coloque um pouco nas costas da mão e aguarde por 15 minutos. Se na região aplicada não ficar vermelha é porque a pessoa não tem alergia e pode usar o xampu. Em caso de sarna as roupas da pessoa, a roupa de cama, a toalha de banho, ou seja, tudo o que a pessoa usa deve ser lavado e fervido todos os dias.

Não deixar o xampu cair no olho: arde! Mas é só lavar.

**Não custa nada,
no fim do dia, tomar um banho com sabão,
pentear os cabelos e vestir uma roupa limpa.
Escovar os dentes todos os dias
guardar a escova num local protegido de insetos,
como dentro de uma garrafa pet que se transformou numa
caixinha.**

**Isso faz diferença para higiene pessoal
E pode ajudar na saúde das pessoas!**

Alimentação alternativa

Nenhum de nós consegue sobreviver sem os alimentos. Por isso, a nossa alimentação está em primeiro lugar. Uma alimentação saudável, nutritiva e gostosa não precisa ser cara. Devemos usar de maneira criativa todos os alimentos que a terra nos oferece.

A Soja

É um dos mais ricos vegetais que conhecemos. Ela é conhecida há muitos anos e é usada como alimento em todo o mundo.

O Brasil é o terceiro produtor de soja do mundo, só que quase toda nossa produção é exportada e usada para fabricação de ração para animais. Mas com a soja também se faz: óleos, farinha, margarina, leite e muito mais. A soja é muito rica em proteínas e substitui a carne e o leite na nossa alimentação. Um quilo de farinha de soja contém uma quantidade aproximada de proteína igual a: 3 Kg de carne ou 5 dúzias de ovos ou 10 litros de leite.

Por isso devemos acrescentar aos nossos pratos do dia a dia um pouco de soja.

Como preparar a soja:

Soja em grão

Ferver durante dois minutos em água, para cada xícara de soja use 2 $\frac{1}{2}$ (duas e meia) de água. Nesta mesma água deixar a soja de molho por 12 horas.

Depois cozinhar em panela de pressão durante uma hora, para ficar bem macia.

A soja em grão pode ser temperada como o feijão ou como salada; pode ser servida com molho de tomate ou junto com legumes e arroz e de varia outras maneira, use a criatividade

Farinha de soja

Escolher a soja (grãos amarelados). Catar as impurezas. Passar um pano úmido nos grãos para tirar a poeira. Torrar em uma frigideira, mexer sempre para não queimar (o tom final deverá ser bem mais claro que o amendoim). Moer em moinho de café e passar em peneira bem fina.

Preparar com essa farinha mingaus, sopas, sonhos, bolos, biscoitos e etc.

$\frac{1}{2}$ Kg de grãos de soja equivalem mais ou menos a 200 g de farinha torrada.

Banana ou abacate amassados com farinha de soja torrada e açúcar é uma sobremesa nutritiva que as crianças apreciam muito.

Leite de soja

Escolher a soja e catar os grãos chocos e as impurezas. Lavar 250 g em água corrente. Colocar de molho em dois litros de água durante 10 horas. Escorrer a água, guardando-a em uma vasilha.

Moer os grãos em máquina de carne (disco fino). Para cada copo de soja moída, juntar dois copos de água (aquela água guardada).

Coar em saco de pano. Espremer bem para aproveitar o máximo do suco da soja. Reservar o bagaço (pode ser usado em outras receitas). Levar o leite ao fogo para fervura. Mexer sempre com uma colher de pau. Está pronto o leite que pode ser servido com café, açúcar, chocolate, frutas...

Também pode ser aproveitado em várias recitas substituindo o leite de vaca.

Massa de soja

Colocar os grãos de soja em água fervendo. Para cada xícara de soja use uma e meia de água. Ferver durante dois minutos. Deixar de molho na mesma água por 12 horas.

Moer os grãos (em máquina ou liquidificador) e cozinhar a massa feita por 15 minutos em panela comum.

Esta massa estará pronta para ajudar a preparar: sopas, bolos, bolinhos, croquetes, almôndegas, farofa e etc.

Almôndegas de carne e soja

O que precisa?

250 g de carne moída

Uma xícara (chá) de farinha de soja umedecida em um pouco de leite

Um ovo

Farinha de trigo suficiente para fazer as bolinhas

Sal, pimenta, cebolinha e salsa.

Como fazer?

Moer a carne com os temperos. Juntar o ovo e a farinha de soja. Colocar a farinha até dar ponto de enrolar. Fazer as almôndegas e fritar na gordura ou óleo quentes. Secar em papel e servir quente. Se quiser evitar a gordura, as almôndegas podem ser cozidas no molho de tomate. Ficam muito saborosas.

Sonho de soja

O que precisa?

6 colheres (sopa) de farinha de soja
6 colheres (sopa) de farinha de trigo
4 colheres de açúcar
1 colher de fermento em pó
1 ovo
1 pitada de sal
1 xícara (chá) de leite

Como fazer?

Misturar os ingredientes e fritar em óleo quente, pingando os sonhos com uma colher. Se quiser passe os sonhos em açúcar.

Pão de minuto de soja

O que precisa?

4 $\frac{1}{2}$ xícaras de farinha de trigo
1 xícara de farinha de soja
2 ovos
2 colheres (sopa) de manteiga
1 xícara de leite (pode ser de soja)
1 colher (chá) de fermento em pó
1 xícara de açúcar
1 xícara de doce de fruta

Como fazer?

Peneire as farinhas e misture bem. Abra uma cova no centro e junte os ovos, a manteiga, o leite, o açúcar e o fermento em pó. Misture e amasse bem todos os ingredientes, até que a massa fique lisa. Retire pequenos pedaços da massa e estenda com rolo. Ponha um pouquinho do doce dentro da massa estendida e enrole, formando um pãozinho. Coloque em forma untada e polvilhada com farinha de trigo ou fubá. Leve ao fogo para assar.

Pão de milho

O que precisa?

2 xícaras de chá de água
 $\frac{1}{2}$ (meia) xícara de chá de açúcar
2 colheres de chá de sal
 $1 \frac{1}{2}$ (uma e meia) xícara de chá de fubá
4 colheres de sopa de gordura
 $\frac{1}{2}$ (meia) xícara de chá de água morna
2 colheres de sopa de fermento granulado ou dois tabletes de fermento fresco
 $3 \frac{1}{2}$ (três e meia) xícaras de chá de farinha de trigo
1 ovo

Como fazer?

Colocar em uma panela duas xícaras de água, o açúcar e o sal
Levar ao fogo e, quando ferver, retirar a panela do fogo, acrescentar aos poucos o fubá, mexendo rápido para não empelotar.
Voltar com a panela ao fogo para cozinhar o fubá, mexendo sempre. Fica na consistência de angu mais duro.
Retirar do fogo e deixar esfriar.
Em vasilha à parte, colocar a água morna, o fermento e uma colher de sopa de açúcar. Mexer, tampar com um pano de prato e deixar crescer por 10 minutos.
Acrescentar ao angu o óleo, o ovo, a farinha de trigo e o fermento.
Misturar muito bem e sovar a massa e virá-la, para que fique com a parte untada para cima. Tampar a massa com um pano de prato e deixar crescer até dobrar de tamanho (demora mais ou menos uma hora).
Amassar novamente por uns cinco minutos, formar os pães de tamanho desejado, passando-os para uma tábua polvilhada com fubá. Colocar os pães nas

formas untadas e deixar crescer tampados com um pano de prato até dobrar de tamanho (demora mais ou menos 45 minutos). Os pãezinhos levam de 20 a 25 minutos para assar. Pães maiores demoram 40 minutos. Retirar das formas assim que sair do forno.

Observações: Pode substituir: a água por leite, para cozinhar o fubá. O açúcar comum por açúcar mascavo ou por melado de rapadura; nesse caso é necessário acrescentar um pouco mais de farinha de trigo para amassar o pão.

A massa deve ficar bem macia, mas sem grudar nas mãos. Às vezes, há necessidade de mais um pouco de farinha de trigo.

Pão de inhame

O que precisa?

1 colher (sopa) de fermento granulado ou um tablete

1 $\frac{1}{2}$ (uma e meia) xícara de água morna

1 colher (sopa) de açúcar

2 colheres (sopa) de óleo

2 colheres (chá) de sal

2 xícaras de purê de inhame (pode substituir por batata, batata baroa ou batata doce)

4 xícaras de farinha de trigo integral ou branca

Como fazer?

Cozinhe o inhame com casca. Passe-os, descascados, no espremedor; meça então duas xícaras. Dissolva o fermento em na água morna. Misture o óleo e o sal ao purê, junte o fermento, metade da farinha e amasse por uns oito minutos. Ponha numa vasilha untada para dobrar de volume (coberta). Amasse por mais um minuto e forme dois pães, coloque-os em formas untadas e deixe crescer, cobertos em lugar morno, por uma hora. Asse em forno quente por 50 a 60 minutos.

Pão de mel

O que precisa?

1 xícara (chá) de mel

3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de açúcar mascavo
3 ovos
 $\frac{1}{2}$ (meia) xícara (chá) de óleo
1 xícara (chá) de café forte (coado)
1 colher (chá) de cravo em pó
1 colher (chá) de canela em pó
suco de dois limões
2 colheres (chá) de fermento em pó ou bicarbonato de sódio

Como fazer?

Juntar todos os ingredientes menos o limão e o fermento em pó. Bater bem. Depois misturar o limão e o fermento em pó e levar ao forno baixo, por uma hora e meia.

Massa de tomate temperada

O que precisa?

3 Kg de tomates maduros picados, sem pele e sem sementes
1 $\frac{1}{2}$ xícaras (chá) de pimentão vermelho picado
2 folhas de louro
2 dentes de alho (inteiros)
Sal a gosto

Como fazer?

Misturar todos os ingredientes, menos o alho e levar ao fogo durante 1 hora. Passar por uma peneira fina. Adicionar o alho e continuar cozinhando lentamente, mexendo sempre até engrossar. Retirar as folhas de louro e o alho e despejar em vidros esterilizados, aquecidos, deixando 1 cm de espaço na superfície. Tampar bem e cozinhar em banho Maria por 40 minutos.

Tempero caseiro

O que precisa?

$\frac{1}{2}$ Kg de cebola
200 g de alho
1 $\frac{1}{2}$ saquinho de sal
Cheiro verde

Como fazer?

Bater os ingredientes no liquidificador, menos o sal. Se precisar, pingar um pouco de água.

Virar numa tigela e ir misturando o sal. Colocar em vidros. Usar a quantidade necessária para cada alimento.

Esse tempero é econômico e poupa o tempo da dona de casa.

Mingau de couve

O que precisa?

Fubá
Couve picada
Pedacos de lingüiça frita

Como fazer?

Fazer uma sopa de fubá bem temperada. Juntar a couve e os pedacos de lingüiça. Servir quente.

Mingau de banana verde

O que precisa?

2 a 4 bananas verdes
2 a 3 copos de água
1 copo de leite
1 a 2 colheres de açúcar

1 colher de farelo de arroz
1 pitada de sal

Como fazer?

Descascar as bananas bem verdes. Passar no liquidificador com água. Levar ao fogo e acrescentar o leite, açúcar, sal e o farelo. Deixar ferver bem.

Bananada

Banana e açúcar em quantidades iguais. Picar a banana. Levar ao fogo, mexendo sempre até o ponto desejado.

Melado

O que precisa?

Rapadura
Água (o quanto necessário)

Como fazer?

Partir a rapadura em pedaços. Levar ao fogo com um pouco de água. Deixar ferver até desmanchar. Tomar o ponto do melado a gosto, mais grosso ou mais ralo.

Melado mais grosso: servir com farinha de mandioca

Melado mais ralo: servir com mandioca e inhame cozidos na água.

Mostarda com feijão

Cortar as folhas de mostarda como se cortam as de couve. Afogar em óleo com o tempero desejado. Juntar um pouco de feijão já pronto (a mostarda pode ser substituída por couve, taioba, espinafre ou caruru). Servir com angu.

Verduras (couve, caruru, mostarda, espinafre, taioba...)

Todas as verduras são afogadas em óleo ou gordura bem quente, colocando primeiro um pouco de tempero e jogando em seguida a verdura picada ou rasgada. Deixar cozinhar rapidamente e servir.

Ora-pro-nóbis

Pode ser feita picadinha como a couve ou com as folhas inteiras. Tem um pouco de baba como o quiabo; para diminuir é só acrescentar um pouco de caldo de limão ou pedacinhos de tomate.

É muito gostosa servida com angu ou cozida a folha inteira dentro do feijão.

Suco de beterraba

O que precisa?

1 beterraba grande

$\frac{1}{2}$ limão

$\frac{1}{2}$ laranja

Açúcar a gosto

Como fazer?

Escove bem a beterraba e pique juntamente com a laranja e o limão. Acrescente um pouco de água e bata no liquidificador. Junte mais água e bate de novo. Peneire e coloque novamente no liquidificador. Adicione o açúcar.

Suco de talos de verduras

O que precisa?

1 maço de talos

Laranja, limão ou outra fruta acida

Água

Açúcar a gosto

Como fazer?

Lave bem os talos, amontoe e pique. Coloque no liquidificador com a fruta e a água e bata. Peneire e adoce.

Pão integral da France

O que precisa

Água

1 kilo de farinha de trigo

2 copos de farelo de trigo

$\frac{1}{2}$ copo de óleo

1 colher de sopa de sal

2 colheres de sopa de açúcar

2 colheres de fermento de pão - seco e granulado

Como fazer:

Colocar 1 litro de água no fogo.

Numa xícara, fazer a mistura do fermento com:

2 colheres de sopa açúcar + 2 colheres de sopa de farinha de trigo + e de fermento + três dedos de água morna (quente ao ponto que ainda podemos colocar o dedo sem queimar)

Numa bacia:

Colocar 1 kilo da farinha de trigo, o $\frac{1}{2}$ copo de óleo e 1 colher de sopa de sal.

Numa travessa:

2 copos de farelo de trigo e molhar com água, mais para quente. Descance um pouquinho essa mistura.

Na bacia, jogue o farelo molhado na farinha de trigo. Misture. Quando o fermento crescer a ponto de derramar, acrescente-o nas farinhas misturadas.

Amasse o pão, sempre ajuntando a massa. Se estiver muito seca, coloca mais um pouquinho de água morna. Ajuntar a massa e quando conseguir desprender a massa da bacia ir revirando a massa na mão. Quando ela ficar homogênea e desprendendo das mãos, começar a fazer os pães.

NÃO PRECISA DESCANÇAR ESSA MASSA.
OS PÃES CRESCEM NO FORMATO QUE VÃO ASSAR.
AO AMASSAR, NÃO SOVE, MAS REVIRE A MASSA.

Sugestões para recheio dos pães:

Abrir a massa sobre uma tábua, passar manteiga, colocar pedaços de banana madura e canela. Enrolar e fechar.

Sobre os pães ou na massa colocar gergelim. Ficam boas também semente de girassol e de abóbora cascadas. Também fica bom colocar uns cheiros: orégano, alecrim picadinho, manjericão.

Sobre os pães podemos colocar coco ralado com um pouquinho de açúcar.

Observações para ASSAR

Depois de montados os pães, colocar no forno, que deverá ser aquecido por 2 min e desligado. Depois de vinte minutos, ligar o forno para assar os pães. Estará pronto quando a casca estiver dourada. Os pães estão assados, quando ao bater a faca nele, fizer um som oco na casca debaixo.

Torta de banana

1ª parte

Numa travessa de bater bolo, coloque:

2 xícaras de farinha integral

2 xícaras de aveia

1 e $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar mascavo

$\frac{1}{2}$ copo de óleo

Com as mãos, faça uma farofa com esses ingredientes. Coloque metade num tabuleiro, de 20 cm por 30cm, aperte um pouquinho e reserve a outra metade.

2ª parte

Numa caneca grande, coloque:

2 colheres de Canela em pó

2 ovos

1 xícara de leite

2 colheres de açúcar mascavo.

Bata bem esses ingredientes até que fique um **caldo**.

3ª parte

Sobre a farofa no tabuleiro, picar mais ou menos 1 penca de banana até cobrir toda a farofa. Pulverizar com canela. Para enriquecer mais ainda, se tiver passas, ameixas, carambola, semente de girassol ou de linhaça, pode espalhar sobre a banana. Colocar o restante da farofa e apertar um pouquinho.

Despejar o caldo, aos poucos, sobre a torta. Assar por mais ou menos 30 mim. É uma delícia!

Frases legais

Crio que as pessoas pacificas um dia vão reconstruir o que os egoístas destruíram. (M. Luther King)

O meu povo está sendo destruído, porque lhe falta o conhecimento. (Ozéias 4,6)

Deus não chama capacitados, mas capacita os chamados.

Quem aceita o mal sem protestar, na verdade coopera com ele. (M. Luther king)

Que teu alimento seja teu remédio e teu remédio seja teu alimento. (Hipócrates)

(cozinha popular)

Não corte nunca uma arvore, ela purifica o ar que você respira.

Nas refeições não se deve tomar água, chá ou outra qualquer bebida, e sim uma hora antes ou duas depois, porque os líquidos tomados nas refeições perturbam a digestão.

Todas as vezes que você precisar usar o açúcar branco, substitua por açúcar mascavo ou mel. O mel tem efeito curativo no tratamento da garganta e do peito. Combate os catarros. É laxativo e depurativo.

Nunca appetite e a tristeza
Se sentam juntos à mesa

Preocupações não dão fome.
Quem janta triste ou zangado
Fica logo empanturrado
Com três garfadas que come.

Os sucos de frutas natural são sempre preferíveis a qualquer refrigerante.

O limão é das frutas que mais doenças curam. Use e abuse deste azedinho.

Sim o sal é indispensável,
Mas o abuso é condenável
Causa aos rins um trabalhão.
Pra não ter seus rins confusos
Evite, pois, os abusos
De sal na alimentação.

Os legumes, assim como a batata, o cará, para não perderem na água os minerais que contêm, devem ser cozidos com casca. Quando não, convém aproveitar a água do cozimento na sopa.

Procure unir o útil ao agradável, enfeitando e enriquecendo os pratos com verduras e legumes frescos.

Nada de muito tempero
Nada de luxo e exagero
No preparo da comida.
Para quem bem se alimente
Prepare-a racionalmente,
Natural, simples e sortida.

(cozinha popular - Maria Stella Libânio Chisto)

Dicas

- Não jogue fora a borra do café, colocada na pia ela ajuda a desentupir. Dentro do armário espanta as formiguinhas.
- Para amaciar a carne use folhas de mamão ou leite de mamão verde. Caldo de abacaxi também é bom, mas cuidado, senão desmancha a carne.

- O coco solta-se mais rápido da casca se for aquecido antes.
- Para saber se gordura ou óleo já está quente para uma fritura, coloque dentro um fósforo, quando acender, é porque já está no calor desejável.
- Nunca frite mais de 4 a 5 bolinhos ou pastéis de cada vez. Evitará que fiquem encharcados de óleo ou gordura.
- O óleo que fritou peixe pode ser usado novamente se você fritar dentro uma cebola em pedaços.
- Se a sopa ou feijão ficou salgada coloque dentro uma batata crua. Ela absorverá o excesso de sal.
- Se a mandioca está custando a cozinhar, coloque um copo de água fria e torne a levar ao fogo. Ajuda a ficar macia.
- Para os quiabos não darem baba: lavar, enxugar e pingar caldo de limão ou tomate ao refogar.
- O arroz ficou com gosto de queimado? Rapidamente, enquanto está bem quente, com a panela destampada, coloque dentro de um recipiente cheio de água fria. O cheiro e o gosto desaparecerão.
- Para as verduras e legumes ficarem bem verdinhos, coloque uma colherinha de açúcar na água que estão sendo cozidos.
- Na falta de gemas para pincelar rosca, empadões... Use um pouco de café forte.
- Para tirar a acidez do molho de tomate junte uma colherinha de açúcar