



SABER FUNCIONAL

Receitas selecionadas a partir
dos saberes da nutrição funcional.

Valéria Dantas Edifuncional
bruno.toledo@vponline.com.br



ÍNDICE

Apresentação	3
Entradas e acompanhamentos	5
Sobremesas	22
Sucos	30

Valéria Paschoal Editora Ltda.
bruno.toledo@vponline.com.br



APRESENTAÇÃO

Todos nós almejamos uma nutrição plena. Uma nutrição que nos propicie um organismo não apenas saudável, mas apto a exercer as inúmeras potencialidades, que possuímos como seres humanos. Uma nutrição que nos impulse a ter as emoções, a mente e o espírito em harmonia e permita que tenhamos as condições necessárias para uma vida próspera e radiante.

Para nos nutrirmos, escolhemos, diariamente, os alimentos que vão compor nossas refeições e que vão fazer parte de nossos corpos. **E cada alimento que escolhemos traz em si, além de seus nutrientes e seus sabores, uma história e um impulso cultural, social, ambiental.**

Ao conhecermos as propriedades dos alimentos, podemos escolher os que

nos fazem bem, agradem nosso paladar e adaptem-se aos nossos modos de vida... Ao conhecermos as suas histórias, podemos compreender seu impacto para além de nossos corpos e nossas vidas pessoais.

É através das escolhas conscientes que podemos, não somente nutrir nossos organismos, mas também nutrir nossa sociedade e nosso meio ambiente, para que encontrem harmonia. Podemos nutrir as transformações no mundo que habitamos.

Para estimular a ampliação dessa consciência e, com isso, gerar transformações positivas, é que surgiu o Boletim Nutrindo a Mudança. Ele foi criado em novembro de 2014 e é uma realização coletiva que envolve integrantes do MUDA - Movimento Urbano de Agroecologia, da Cam-

panha Permanente Contra os Agrotóxicos e Pela Vida, da CSA Brasil e do Doce Limão, recebendo o apoio e a colaboração da VP, que também o envia aos seus contatos e o hospeda em seu site.

Dentro do boletim, há seções que dialogam e se complementam, buscando oferecer uma visão integrada do universo da alimentação. Há uma seção especialmente dedicada a orientar os leitores, para que façam escolhas alimentares de forma a gerar um maior equilíbrio para si e para o planeta.

É a seção denominada Saber Funcional. Ela concilia os conhecimentos científicos, provenientes da nutrição funcional, com os conhecimentos ecológicos e culturais de nosso país, convidando as pessoas a conhecerem alimentos nativos de nossos biomas, descobrindo suas origens,

seus nutrientes e seus sabores.

Cada texto traz, além de informações sobre as espécies abordadas, uma ou mais receitas elaboradas com sua utilização, conduzindo a todos em uma jornada por nossa incrível biodiversidade comestível e por nossas iniciativas sociais e culturais de base ecológica e solidária.

Os artigos e receitas da seção Saber Funcional nos revelam o caminho da sabedoria alimentar, aquela que faz bem aos seres humanos, à sociedade à qual pertencem e ao planeta que é a sua morada.

Cada receita traz o sabor especial da união radiante dos saberes da ciência, dos saberes dos povos e dos saberes da natureza!

Por Susana Prizendt.

ENTRADAS

E ACOMPANHAMENTOS





O urucum (*Bixa orellana*) é um fruto nativo de regiões tropicais, como o Brasil. É muito utilizado como corante natural em várias regiões, inclusive em comunidades indígenas, devido à sua forte coloração avermelhada. Vem sendo cultivado por agricultores familiares brasileiros, sendo reconhecido como um potencial na geração de renda dessas famílias.

Propriedades Nutricionais

- » Flavonoides e Carotenoides
 - » Vitamina E
- » Ação antioxidante e anti-inflamatória
- » Suporte para o sistema imunológico
 - » Protege contra o envelhecimento precoce e doenças cardiovasculares

TEMPERO ANTIOXIDANTE COM URUCUM E ESPECIARIAS

Valéria Paes de Almeida, Editora. Lda.
bruno.toledo@vponline.com.br

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de sementes de **urucum** moídas
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (chá) de salsinha picada
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 pitada de cúrcuma
- ½ dente de alho amassado
- ½ xícara (chá) de suco de romã

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes em uma vasilha e armazene em um vidro (de preferência escuro) bem tampado. Caso queira preparar um azeite aromatizado, acrescente em um vidro de 200ml de azeite de oliva extra virgem ou em outro óleo, como o de pequi e macaúba, 2 colheres (sopa) do tempero com urucum e deixe reservado por 2 dias antes da primeira utilização.

O fubá da paixão é um produto do milho (*Zea mays*) agroecológico, proveniente de sementes crioulas. Dessa forma, os benefícios aumentam, pois é um milho de alta qualidade nutricional e sustentável, pois não apresenta agrotóxicos e fertilizantes em seu cultivo, ajudando a preservar o meio ambiente, e valorizando o pequeno produtor.

Propriedades nutricionais

- » Vitaminas do Complexo B
 - » Ferro, Zinco,
 - » Magnésio, Selênio
 - » Luteína
- » Exerce capacidade antioxidante
 - » Fonte de energia
- » Contribui para a manutenção da saúde intestinal
 - » Preserva a saúde ocular

SOPA CREME DE FUBÁ DA PAIXÃO COM ERVAS E ESPECIARIAS

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de cebola roxa
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- ½ xícara (chá) de **fubá da paixão**
- Aproximadamente 1 litro de água
- 1 lasca de gengibre picado
- Pimenta-do-reino a gosto
- Cúrcuma a gosto
- Salsinha e cebolinha picadas a gosto
- Uma pitada de sal grosso

Modo de preparo

Em uma panela, refogue levemente a cebola e o alho com o azeite. Acrescente 1 colher do fubá e misture. Despeje a água, misture bem, e quando levantar fervura, coloque o restante do fubá e o gengibre e deixe cozinhar, mexendo sempre, até engrossar, formando um creme. Deixe cozinhando por aproximadamente 10 minutos e, após, acrescente os demais ingredientes, misturando bem. Sirva quente.





A azedinha (*Rumex acetosella*) é uma Planta Alimentícia Não Convencional (PANC) da nossa biodiversidade, muito comum região Sul do país. É muito versátil, pois todas as suas partes (folhas, ramos, flores, frutos) podem ser consumidas, portanto, pode compor diferentes pratos.

Propriedades Nutricionais

- » Vitaminas A, C e K
- » Magnésio
- » Antocianinas
- » Ações anti-inflamatória e antioxidante
- » Importante para os ossos, cérebro, coração, fígado e intestino

REFOGADO DE AZEDINHA COM TOMATE SECO, ERVAS E ESPECIARIAS

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 dente de alho picado
- ½ cebola roxa picada
- 3 xícaras de folhas e ramos de **azedinha** picados
- 3 colheres (sopa) de tomate seco orgânico picado
- Orégano a gosto
- Salsinha a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Noz moscada a gosto
- 1 pitada de sal grosso

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o azeite e refogue o alho e a cebola por alguns segundos. Misture as folhas de azedinha e o tomate seco e refogue. Após, as ervas e especiarias e o sal. Refogue até todos os ingredientes estarem bem misturados. Desligue o fogo e sirva a seguir.

Valéria Paschoa Toledo Ltda.
bruno.toledo@vponline.com.br

A macaúba (*Acrocomia aculeata*) é um fruto nativo do Brasil, presente em quase todo território. A polpa e as amêndoas são as partes comumente utilizadas e reconhecidas pelas suas propriedades nutricionais, possibilidades de utilização e pelo potencial econômico.

Propriedades nutricionais

- » Ácido oleico e láurico
- » Betacaroteno
- » Cálcio, Magnésio, Cobre e Zinco
- » Ações antioxidante e anti-inflamatória
- » Previne o envelhecimento precoce
- » Manutenção da saúde cardiovascular e neurológica

OVOS COZIDOS COM ERVAS FINAS E ÓLEO DE MACAÚBA

Ingredientes

- 2 ovos caipiras orgânicos cozidos
- Orégano a gosto
- Manjeriço a gosto
- Salsinha a gosto
- 2 colheres (café) de óleo de macaúba
- 1 pitada de sal marinho

Modo de preparo

Em uma vasilha, fatie os ovos cozidos e tempere com as ervas, o óleo de macaúba e o sal. Ótima opção para café da manhã e lanches intermediários.

Valéria Paschoal Editora Ltda.
vuno.toledo@vponline.com.br





O pequi (*Caryocar brasiliense*) é um fruto típico da região do Centro-Oeste brasileiro, principalmente no estado de Goiás. É considerada uma PANC, com grande potencial econômico e nutricional.

Propriedades nutricionais

- » Compostos bioativos
 - » Vitamina C
- » Vitaminas do Complexo B
 - » Ácido oleico
- » Fibras alimentares
- » Elevado poder antioxidante
 - » Anti-Inflamatório
 - » Antimicrobiano

FAROFA COM CASTANHAS E ÓLEO DE PEQUI

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de óleo de **pequi**
- 2 colheres (sopa) de cebola roxa picada
- 1 dente de alho amassado
- 3 xícaras (chá) de farinha de mandioca crua
- 2 colheres (sopa) de castanha de caju picadas
- 2 colheres (sopa) de castanha-do-Pará picadas
- 1 colher (sopa) de castanha de baru (sem casca) picadas
- Manjeriço a gosto
- Cebolinha a gosto
- Cúrcuma a gosto
- 1 pitada de sal marinho
- Pimenta biquinho a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o óleo de pequi, a cebola e o alho e refogue levemente em fogo baixo. Permaneça com o fogo ligado adicione aos poucos a farinha de mandioca. Misture bem. Acrescente todas as castanhas picadas e misture. Desligue o fogo e tempere com o manjeriço, cebolinha, cúrcuma, sal e pimenta biquinho. Sirva como acompanhamento de carnes e peixes assados.

O mestruz (*Dysphania ambrosioides*), mastruz ou mastruço, é uma PANC folhosa nativa do Sul do país, mas que também está presente em outras regiões, como o interior de São Paulo.

Pode acompanhar arroz, cereais e raízes em vários pratos.

Propriedades nutricionais

- » Flavonoides
- » Glicosinolatos
- » Poder antioxidante
- » Poder anti-inflamatório e anticâncer

MESTRUZ REFOGADO COM ALHO E CÚRCUMA

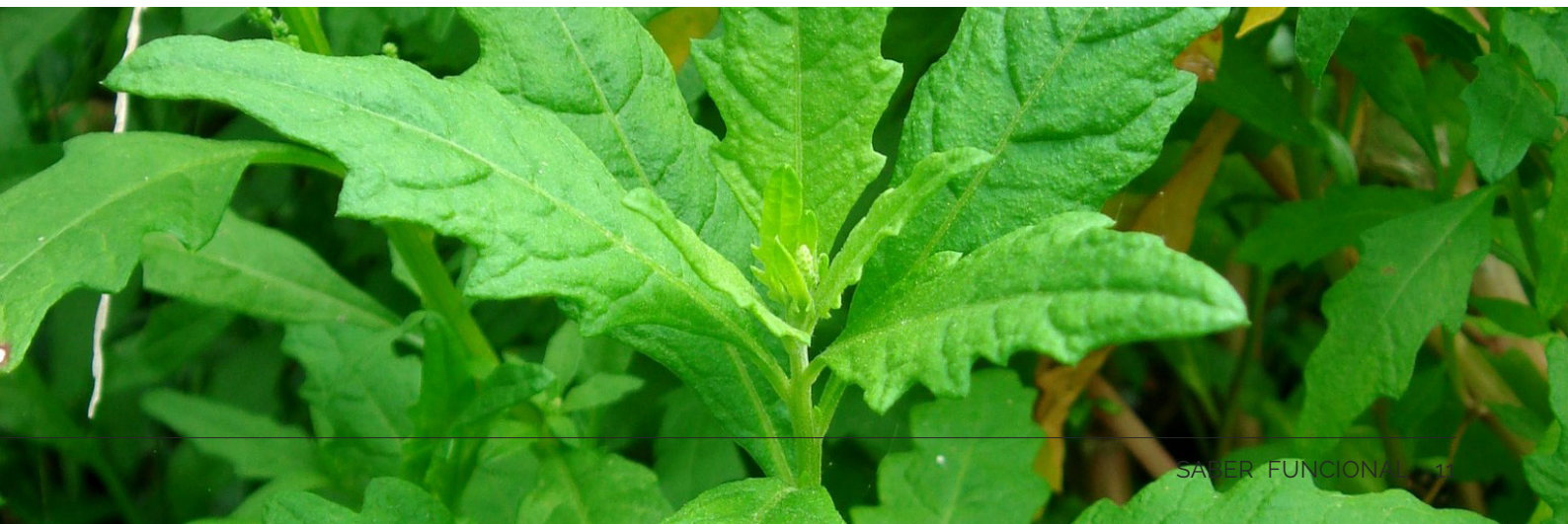
Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 dente de alho picado ou macerado
- 2 xícaras de folhas de **mestruz** higienizadas e picadinhas
- 1 pitada de sal marinho
- 1 colher (café) rasa de cúrcuma
- 1 pitada de pimenta-do-reino

Valéria Paschoal Editora Ltda.
bruno.toledo@vponline.com.br

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o azeite, o alho e acrescente as folhas de mestruz e o sal, misture e refogue rapidamente até que as folhas murchem. Desligue o fogo, acrescente a cúrcuma e a pimenta-do-reino e misture. Sirva a seguir como acompanhamento de arroz ou raízes cozidas.





No Brasil, algumas espécies de cogumelos são utilizadas há milhares de anos pela cultura indígena da tribo Yanomami, no noroeste de Roraima. São conhecidos como Cogumelos Yanomami, uma mistura de 10 espécies de cogumelos típicos da cultura indígena desta tribo.

Propriedades nutricionais

- » Fonte de carboidratos
- » Magnésio
- » Fósforo
- » Cálcio
- » Ferro
- » Compostos fenólicos
- » Atividade antioxidante e anti-inflamatória

CUSCUZ COM COGUMELOS YANOMAMI

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 cebola média picada
- 4 colheres (sopa) de milho verde orgânico cozido a gosto
- Azeitonas pretas ou verdes a gosto
- 1 tomate médio orgânico (sem pele e sem sementes) picado
- 1 xícara (chá) de **cogumelos Yanomami**
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de milho amarela orgânica
- Salsinha picada a gosto
- Cebolinha picada a gosto
- Orégano a gosto
- 2 ovos orgânicos cozidos cortados em fatias
- Sal marinho a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o azeite e refogue a cebola juntamente com o milho, azeitonas, o tomate e os cogumelos. Acrescente 2 xícaras de água fervendo e misture. Coloque aos poucos a farinha de milho, mexendo sem parar até desprender do fundo da panela. Acrescente a salsinha, cebolinha, orégano e sal marinho e misture. Unte uma cuscuzeira com azeite e coloque no fundo as fatias dos ovos e alguns Cogumelos Yanomami, para enfeitar. Despeje a massa do cuscuz por cima dos ovos e pressione. Levar ao banho-maria por aproximadamente 10 minutos. Antes de desenformar, espere esfriar. Sirva a seguir.

Valéria Paschoal Filizola Lobo
bruno.toledo@vponline.com.br

O caruru (*Amaranthus viridis*) faz parte dos alimentos típicos da culinária indígena da região norte do Brasil, mas ainda permanece desconhecido por grande parte da população, fazendo parte do grupo de PANC brasileiras.

Propriedades nutricionais

- » Fibras
- » Vitamina C, B2 e B6
- » Cálcio, Cobre, Zinco
- » Manganês, Ferro
- » Ações antioxidante e anti-inflamatória
- » Modula o sistema imunológico
- » Contribui para a saúde intestinal e cerebral

BOLINHOS DE CARURU

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de folhas de **caruru**
- 4 ovos caipiras orgânicos
- Uma pitada de sal marinho
- Ervas finas a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 10 colheres (sopa) de farinha de arroz
- 2 colheres (sopa) de fécula de batata

Modo de preparo

Valéria Paschoal Editora Ltda.

bruno.toledo@vponline.com.br

Lave bem as folhas de caruru e passe-as rapidamente em água fervente, retire, escorra e reserve. Bata os ovos, acrescente o sal, as ervas, a pimenta.

Misture aos poucos a farinha de arroz e o amido de milho. Misture as folhas de caruru. Divida em porções no formato de bolinhos e leve ao forno até assar por dentro e dourar.





A origem do feijão guandu (*Cajanus cajan*) é ainda controversa. No Brasil, é cultivado e utilizado tradicionalmente em algumas regiões de nosso país há séculos, constituindo parte de nossa cultura alimentar. O nordeste é a região de plantio e uso mais típico, sendo muito comum sua presença em quintais domésticos.

Propriedades Nutricionais

- » Fonte de Proteínas
- » Cálcio, Potássio, Ferro, Magnésio e Fósforo
- » Fibras
- » Manutenção da massa muscular
- » Modulação do sistema imunológico

SALADA DE FEIJÃO GUANDU

Valéria Paschoal Editora Ltda.
bruno.tolcudo@vponline.com.br

Ingredientes

- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho pequeno picado ou amassado
- 1 fio de azeite de oliva extra virgem
- 1 xícara (chá) de grão de **feijão guandu** cozidos
- ½ xícara (chá) de tomates-cereja orgânicos cortados ao meio
- Cheiro verde a gosto
- Orégano a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Refogue a cebola e o alho rapidamente com o azeite e, em uma vasilha, despeje sobre o feijão guandu. Acrescente os demais ingredientes, misture bem, deixe esfriar e sirva.

A castanha-do-Pará (*Bertholletia excelsa*) é uma semente oleaginosa nativa de nosso país, principalmente da região Norte, mas é comercialmente encontrada em outras regiões. Outra castanha brasileira que complementa as propriedades da castanha-do-Brasil é a castanha-do-baru (*Dipteryx alata*), típica da região Centro-oeste.



Propriedades Nutricionais

- » Ômega-3,
- » Magnésio, Ferro
- » Cálcio, Zinco, Potássio
- » Compostos fenólicos
- » Contribui para a saúde intestinal e cerebral
- » Ações antioxidante e anti-inflamatória



Propriedades Nutricionais

- » Magnésio
- » Selênio
- » Ômega-3
- » Proteínas
- » Propriedades anti-inflamatória e anticâncer
- » Suporte ao sistema imune
- » Importante para a estrutura muscular

FAROFA NUTRITIVA COM CASTANHA-DO-PARÁ E CASTANHA DE BARU

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de **castanhas-de-baru** levemente torradas
- ½ xícara (chá) de **castanha-do-Pará**
- 3 colheres (sopa) de noz-pecã
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca crua
- 3 colheres (sopa) de farelo de aveia
- 2 colheres (sopa) de gergelim
- ½ xícara (chá) de cenoura orgânica ralada
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- Orégano a gosto
- Curry a gosto
- Sal marinho a gosto

Modo de preparo

Pique grosseiramente as castanhas e a noz-pecã e misture bem com a farinha de mandioca, o farelo de aveia, o gergelim, a cenoura o azeite e os temperos. Sirva na ceia de Natal como acompanhamento de carnes assadas.

O babaçu (*Attalea speciosa*) é um fruto originário de nosso país e típico da região norte. As partes comumente utilizadas são os frutos e as folhas.

Das amêndoas é possível extrair o óleo ou azeite de babaçu, utilizado em preparações típicas do Norte do Brasil, principalmente do Maranhão, agregando um sabor bastante característico da culinária regional.

Propriedades nutricionais

- » Fibras Solúveis
- » Manganês
- » Magnésio
- » Ácidos láurico e caprílico
- » Compostos bioativos
- » Propriedades antioxidante e imunomoduladora

PEIXE ASSADO AO AZEITE DE BABAÇU

Ingredientes

- Filés de peixe (exemplos: pescada branca, merluza, linguado, peixe pedra)
- Suco de limão
- Sal marinho a gosto
- Cebola picada a gosto
- Azeite de **babaçu**
- Orégano fresco a gosto

Modo de preparo

Tempere os filés de peixe com o limão. Deixe descansar por aproximadamente 10 minutos. Acrescente o sal e a cebola picada. Em uma forma, coloque os filés e regue com o azeite de babaçu. Leve ao forno pré-aquecido a 180C e asse até dourar. Retire do forno, salpique o orégano e sirva a seguir.





A utilização de flores na gastronomia é usual em diversos países, como Itália, França e Síria. No Brasil também temos o cultivo de variedades de plantas comestíveis, como o amor-perfeito, calêndula e camomila. Algumas são PANC, como as flores de ora-pro-nobis e do crem.

Propriedades Nutricionais

- » Vitamina C
- » Zinco
- » Flavonoides
- » Capacidades antioxidante e anti-inflamatória
- » Auxiliando na proteção

SALADA FLORAL

Ingredientes

- 2 folhas de alface roxa
- 4 flores de ora-pro-nobis
- 2 flores de crem
- 3 flores de amor-perfeito
- 2 calêndulas (em pétalas)
- Azeite de oliva extra virgem
- Vinagre balsâmico
- 1 pitada de sal de ervas

Modo de preparo

Misture com as folhas de alface todas as flores e tempere com azeite, vinagre balsâmico e sal de ervas. Sirva a seguir.



O ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*) é uma PANC comumente encontrada na região sudeste. As partes utilizadas para consumo são as folhas, apreciadas, principalmente, pela culinária regional mineira.

Propriedades Nutricionais

- » Alto teor de proteína
 - » Fibras
 - » Potássio
 - » Zinco
- » Vitaminas A,C e B9
 - » Betacaroteno
- » Compostos fenólicos
 - » Ação antioxidante
- » -Efeito diurético e hipotensivo

ORA-PRO-NÓBIS AO MOLHO DE TOMATE

Ingredientes

- 4 tomates italianos (maduros) orgânicos ou biodinâmicos
- 1 cebola roxa picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de azeite de oliva extra virgem
- Orégano a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Sal marinho
- 1 maço de folha de **ora-pro-nóbis** (picadas)
- Óleo de soja orgânico ou óleo de abacate ou óleo de gergelim

Modo de preparo

Higienize os tomates e pique em cubos grandes. Bata no liquidificador até formar um suco e reserve. Em uma panela, refogue a cebola e alho como azeite. Adicione o suco de tomate, misture e deixe em fogo baixo por até 3 minutos, aproximadamente. Acrescente o orégano, a pimenta e o sal. Em uma frigideira, refogue as folhas de ora-pro-nóbis com o óleo. Cubra o ora-pro-nóbis com o molho de tomate e sirva a seguir.



Reduzir o consumo de carnes e de alimentos industrializados, aumentando o consumo de frutas, verduras e legumes de origem orgânica e biodinâmica, caracteriza um padrão alimentar mais sustentável. Para incentivar essa mudança, a hortaliça PANC peixinho (*Stachys byzantina*) pode ser uma opção, pois leva esse nome pelo sabor semelhante ao do peixe. É rica em nutrientes e valoriza nossa biodiversidade.

Propriedades Nutricionais

- » Fibras
- » Proteínas
- » Carboidratos
- » Potássio
- » Ferro
- » Atividade antioxidante

FOLHAS DE PEIXINHO ASSADAS

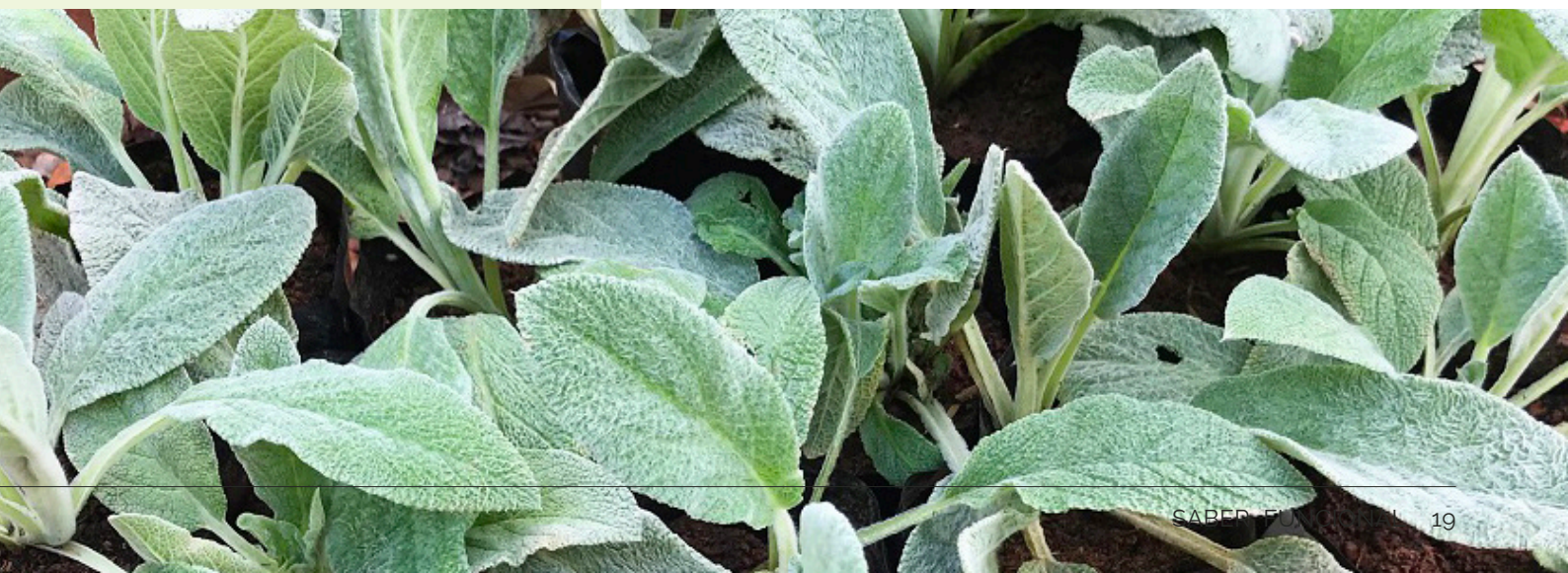
Ingredientes

- Farinha de mandioca
- Sal
- Pimenta-do-reino
- Noz moscada moída
- Folhas de **peixinho** lavadas e bem secas
- Azeite de oliva extra virgem

Modo de preparo

Misture a farinha de mandioca com o sal, a pimenta e a noz moscada. Reserve. Passe as folhas de peixinho no azeite e empane na mistura de farinha de mandioca. Coloque folha a folha em uma forma untada e forrada com papel manteiga. Leve ao forno médio por 15 minutos ou até dourar.

Valéria Paschoal Editora Ltda.
bruno.toledo@vponline.com.br





A taioba (*Xanthosoma sagittifolium*) é mais uma PANC que faz parte de nossa rica biodiversidade, sendo muito utilizada por algumas culturas regionais. É facilmente cultivada em regiões tropicais úmidas e pode ser um alimento fonte de subsistência para algumas populações.

Propriedades Nutricionais

- » Carotenoides
- » Vitaminas C, B1, B2 e B3
 - » Ferro
 - » Cálcio
 - » Cobre
 - » Fibras
 - » Potássio
- » Redução do risco de doenças cardiovasculares

TAIOBA AO MOLHO DE LIMÃO E ERVAS FINAS

Ingredientes

- 5 ou 6 folhas de taioba
- 1 dente de alho picado ou amassado
- 2 colheres (chá) de óleo de soja orgânico ou óleo de abacate ou óleo de gergelim
- 1 pitada de sal marinho
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- Suco de ½ limão
- Folhas de manjeriço fresco picadas
- Cebolinha verde
- Folhas de orégano a gosto (de preferência fresco)

Modo de preparo

Lave e desinfete adequadamente as folhas de taioba. Pique (rasgue) as folhas com as mãos entre as nervuras da folha. Refogue as folhas rasgadas com o alho e o óleo até murcharem. Após, acrescente o sal. Prepare o molho, misturando o azeite, limão, manjeriço, cebolinha e orégano. Despeje por cima das folhas de taioba refogadas e sirva como acompanhamento.

O consumo integral dos alimentos deve ser valorizado. Folhas, talos, sementes e cascas, normalmente descartadas pela população, podem e devem ser utilizadas em receitas nutritivas, simples e baratas. Quando há a combinação com PANC (como o ora-pro-nóbis) o valor nutricional é aumentado e respeitamos ainda mais a biodiversidade. O gengibre (*Zingiber officinale*) é uma raiz muito utilizada no Brasil e agrega benefícios à saúde e um sabor especial às preparações.



Propriedades Nutricionais

- » Vitamina C
- » Vitaminas do complexo B
- » Cálcio, Ferro, Fósforo
- » Gingerol
- » Fortalecimento do sistema imunológico
- » Ação detoxificante
- » Atividades antioxidante e anti-inflamatória



Propriedades Nutricionais

- » Alto teor de proteína
- » Fibras, Potássio, Zinco
- » Vitaminas A, C e B9
- » Betacaroteno
- » Compostos fenólicos
- » Ação antioxidante
- » Efeito diurético e hipotensivo

SOPA DE TALOS E LEGUMES COM GENGIBRE

Ingredientes (de preferência orgânicos ou biodinâmicos)

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola pequena picada
- 1 xícara (chá) de talos de agrião picadinhos
- 1 xícara (chá) de talos de salsão picadinhos
- 2 colheres (sopa) de alho-poró picado
- ½ xícara (chá) de ora-pro-nobis picado
- 1 unidade de cenoura cortada em rodelas
- 2 unidades pequenas de inhame picado
- 1 unidade de abobrinha picada
- 2 tomates picados
- 1 colher (sobremesa) de **gengibre** cortado em lascas finas
- Água fervente em quantidade suficiente
- Orégano a gosto
- Salsinha a gosto
- 1 pitada de sal marinho

Modo de preparo

Em uma panela coloque o azeite e refogue o alho e a cebola. Acrescente os talos, o alho poró, o ora-pro-nobis, os legumes e o gengibre. Misture e acrescente a água até cobrir os ingredientes na panela. Deixe cozinhar até que os talos e legumes fiquem macios. Desligue o fogo e acrescente o orégano, a salsinha e o sal. Sirva a seguir.

SOBREMESAS

DELÍCIAS SAUDÁVEIS!



O jatobá (*Hymenaea stigonocarpa*) é um fruto encontrado no cerrado, caatinga, floresta estacional e em solos secos e de baixa fertilidade, o que mostra sua natureza espontânea e resistente a condições adversas. A farinha de jatobá, que é um sub-produto desse fruto, possui alto teor de fibra alimentar e está associado a efeitos fisiológicos benéficos no organismo humano.

Propriedades nutricionais

- » Proteína
- » Vitamina C
- » Zinco
- » Fibra
- » Flavonoides
- » Licopeno
- » Antocianinas
- » Protetor gástrico
- » Cicatrizante gástrico
- » Antidiarreico

PAÇOCA DE BARU E JATOBÁ

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de baru
- ½ xícara (chá) de farinha de **jatobá**
- Sal a gosto ou raspas de rapadura orgânica

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir em forminhas ou em colheradas. Se preferir a paçoca doce, pode acrescentar 1 pitada de canela para dar aroma e mais um sabor diferente a paçoca.





A batata doce (*Ipomoea batatas*) já faz parte da cultura brasileira há centenas de anos. A raiz pode ser apreciada de diversas formas e em várias preparações culinárias. Apesar do sabor doce, esta raiz apresenta menor índice glicêmico que a batata inglesa, ou seja, o açúcar presente na batata doce vai para o sangue de forma mais lenta, o que ajuda a controlar os níveis da glicemia.

Propriedades Nutricionais

- » Fibras
- » Vitamina A
- » Vitaminas do complexo B
- » Potássio, Cobre, Manganês e Magnésio
- » Baixo índice glicêmico
- » Efeito sacietogênico

PAMONHA DE BATATA DOCE

Ingredientes

Valéria Paschoal Editora Ltda.
bruno.tol...@paschoal.com.br

• 3 batatas doces grandes cozidas

- 1 xícara de leite de coco (ou o suficiente)
- 4 colheres (sopa) de coco fresco ralado
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo

descasque as batatas doces cozidas e passe no processador, juntando aos poucos o leite de coco e o coco ralado até ficar com consistência pastosa. Coloque porções do tamanho desejado em quadrados de papel manteiga. Embrulhe e feche com barbante de cozinha. Leve para cozinhar em uma panela de vapor por 25 minutos, ou até que as pamonhas fiquem firmes. Desembrulhe e sirva a seguir, salpicando canela em pó, se preferir.



SORBET DE JABUTICABA COM GENGIBRE

Ingredientes

- 1 banana madura congelada
- 6 jabuticabas com casca e sem sementes
- ½ xícara (chá) de água de coco
- 1 colher (café) de gengibre ralado
- Folhas de hortelã

Modo de preparo

Corte a banana congelada em rodela, coloque no liquidificador e bata no modo pulsar. Aos poucos, acrescente as jabuticabas, a água de coco e o gengibre. Bata, ainda no modo pulsar, até formar um creme. Coloque em taças, decore com folhas de hortelã e sirva a seguir.

SUCO PROTETOR

Ingredientes

- 200ml de água de coco
- 5 jabuticabas
- ½ unidade pequena de romã
- 2 lascas de gengibre
- 1 colher (café) de mel (se não tiver restrição ao açúcar)
- Folhas de hortelã

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes em um liquidificador e decore com folhas de hortelã. Sirva a seguir.

Dentro de nossa imensa biodiversidade, a jabuticaba (*Plinia cauliflora*) é uma fruta típica que pode ser encontrada em diversas regiões, principalmente no Sudeste. Os pequenos frutos da jabuticabeira possuem um delicioso sabor adocicado, e podem ser consumidos de diversas formas.



Propriedades Nutricionais

- » Antocianinas
- » Vitaminas C, B1 e B3
- » Ferro, Magnésio, Fósforo
- » Fibras
- » Ações antioxidante e anti-inflamatória
- » Proteção cardiovascular e cerebral
- » Reduz o risco de envelhecimento precoce

O pinhão (*Araucaria angustifolia*) é uma semente comestível do pinheiro araucária, presente em diversas regiões do Brasil, principalmente no Sul. É normalmente consumido na forma cozida e possui ótimo perfil nutricional.

Propriedades nutricionais

- » Gorduras mono e poli-Insaturadas
 - » Fibras
 - » Potássio, Fósforo e Magnésio
- » Manutenção da saúde dos ossos
- » Suporte ao sistema imunológico
 - » Redução da inflamação

CANJICA COM PINHÃO E NOZ MOSCADA

Ingredientes

- ½ kg de milho para canjica branco
- Água em quantidade suficiente para o cozimento
- 3 cravos da índia
- 500ml de leite de coco
- 3 colheres (sopa) de açúcar de coco
- 1 xícara de **pinhão** cozido, descascado e picado
- Noz moscada a gosto

Modo de preparo

Deixe o milho da canjica de molho da noite para o dia. Cozinhe em água fervente junto com os cravos na panela de pressão até os grãos ficarem macios. Acrescente o leite de coco, o açúcar de coco e o pinhão e cozinhe (sem pressão) até ficar com consistência cremosa. Finalize com a noz moscada e sirva quente.





O inhame (*Dioscorea trifida*) é uma raiz apreciada em diversos países, inclusive no Brasil, onde também pode ser chamado de cará ou taro (uma PANC – Planta Alimentícia Não Convencional - cultivada em todo o Brasil, sendo as principais regiões o Rio de Janeiro, Minas Gerais e Espírito Santo). Apesar das semelhanças, são espécies diferentes, mas ainda assim, apresentam composição nutricional equivalente.

Propriedades Nutricionais

- » Vitaminas C e B6
- » Potássio
- » Cálcio
- » Fibras
- » Redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis

MOUSSE DE CACAU COM INHAME

Valéria Paschoal Editora Ltda.
bruno.toledo@vponline.com.br

Ingredientes

- 12 xícaras (chá) de **inhame** cozido
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 180g de chocolate 70%
- 1 pitada de canela
- 2 colheres (sopa) de açúcar de coco
- 1 colher (sopa) de melado de cana

Modo de preparo

Cozinhar o inhame. Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater até que o creme fique homogêneo. Servir com cacau em pó polvilhado ou pedacinhos de chocolate 70%.

O baru (*Dipteryx alata*) é um fruto típico da região centro-oeste do Brasil e sua castanha é bastante apreciada em diversos pratos e é considerado uma PANC. A castanha-do-Pará (*Bertholletia excelsa*) é nativa do Brasil, muito apreciada em todo o território. Essas oleaginosas são ricas nutricionalmente e valorizam nossa biodiversidade.



Propriedades Nutricionais

- » Ômega-3
- » Magnésio
- » -Cálcio, Zinco
- » Potássio, Ferro
- » Compostos Fenólicos
- » Proteção cardiovascular
- » Ações antioxidante e anti-inflamatória

Propriedades Nutricionais

- » Magnésio, Selênio
- » Ômega-3
- » Proteínas
- » Propriedades anti-inflamatória e anticâncer
- » Suporte ao sistema imune
- » Importante para a estrutura muscular



BOMBONS DE CACAU, COCO E CASTANHAS

Ingredientes

- 12 colheres (sopa) de cacau em pó
- 3 colheres (sopa) de castanhas de caju, de baru ou do Pará em pedacinhos
- 6 colheres (sopa) de óleo de coco
- 4 colheres (sopa) de açúcar orgânico

Modo de preparo

Em um recipiente, misture bem os ingredientes com uma colher. Quando formar uma massa uniforme, despeje em fôrmas de fazer gelo (de preferência as que são feitas de silicone para ficar fácil no momento de desenformar). Leve ao congelador e deixe por até endurecer.

Valéria Paschoal Editora Ltda.
bruno.toledo@vponline.com.br

BOLO BIODIVERSO

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1 xícara (chá) de fécula de mandioca
- ½ xícara (chá) de farinha de **araruta**
- 3 colheres (sopa) de castanhas-de-baru torradas e trituradas
- 3 ovos caipiras orgânicos
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara orgânico
- 3 colheres de óleo de coco
- 1 xícara (chá) de suco de **amora**
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Cobertura: Calda de feijoa caseira

Modo de preparo

Misture as farinhas e as castanhas de baru e reserve. Bata os ovos, o açúcar, o óleo de coco; acrescente o suco de amora e misture aos poucos com as farinhas. Acrescente o fermento. Despeje a massa em uma forma pré-untada com óleo de coco e leve ao forno pré-aquecido (180C por 15 minutos) por 35-40min aproximadamente (deixar dourar e fazer o teste do palito, espetando-o no bolo: o palito deve sair "limpo"). Desenforme, deixe esfriar e cubra com a calda de feijoa.



A araruta (*Maranta arundinacea*), uma raiz muito encontrada na região nordeste, que também representa uma fonte energética de boa digestibilidade e livre glúten, sendo uma ótima alternativa para pessoas celíacas ou com sensibilidade ao glúten.

A amora (*Morus nigra*) é uma fruta vermelha muito encontrada na região sudeste do Brasil, fazendo parte de nossa biodiversidade.

Propriedades Nutricionais

- » Magnésio, Zinco
- » Ferro, Cálcio
- » Fonte de energia
- » Boa digestibilidade



Propriedades Nutricionais

- » Magnésio, Selênio
- » Ômega-3
- » Proteínas
- » Propriedades anti-inflamatória e anticâncer
- » Suporte ao sistema imune
- » Importante para a estrutura muscular

Valéria Paschoal Editora Ltda.
bruno.toledo@vponline.com.br

SUCOS

SAÚDE E REFRESCÂNCIA



O murici (*Byrsonima crassifolia*) é um fruto típico da região Norte do Brasil e ocorre entre dezembro e março. Pertencente à família Malpighiaceae é, também, conhecido como “murici-da-praia” ou “murici-do-brejo”.

Propriedades nutricionais

- » Vitamina C
- » Luteína
- » Epicatequina
- » Quercetina
- » Ação antioxidante
- » Manutenção da saúde da pele
- » Redução do risco de câncer e doenças cardiovasculares

SUCO DE MURICI COM HORTELÃ

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de polpa de **murici**
- 1 xícara (chá) de água de coco
- 4 folhas de hortelã
- 1 colher (café) de açúcar demerara orgânico
- 2 cubos de gelo

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir a seguir.

Valéria Paschoal Editora Ltda.
bruno.tolentino@paschoal.com.br





O jerivá (*Syagrus romanzoffiana*) é fruto de uma palmeira, que pertence à nossa rica biodiversidade. Pode ser encontrada facilmente em ambientes rurais e urbanos, como praças e calçadas. Os frutos são arredondados e parecem pequenos coquinhos. Apresentam cor de amarelo e sabor doce.

Propriedades Nutricionais

- » Carotenoides
- » Polifenóis
- » Vitamina C
- » Fortalece o sistema imunológico
- » Protege o intestino, coração e cérebro

SUCO DE JERIVÁ COM GENGIBRE

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de polpa de jerivá
- 1 xícara (chá) de água
- 1 rodela fina de gengibre
- Raspas de limão a gosto

Modo de preparo

bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque em um copo e misture as raspas de limão. Sirva gelado.

Valéria Paschoal Editora Ltda.
bruno.toledo@vponline.com.br

O cambuci (*Campomanesia phaea*) é uma fruta nativa da região da Mata Atlântica brasileira e que muitas pessoas ainda desconhecem. Por este motivo é classificada como uma PANC. Possui forma arredondada, coloração verde, polpa suculenta, ácida, macia e exerce importantes efeitos benéficos à saúde.

Propriedades nutricionais

- » Vitamina C
- » Ácido elágico
- » Quercetina
- » Atividade antioxidante e anti-inflamatória
- » Combate o envelhecimento precoce

SUCO DE CAMBUCI COM GENGIBRE E AMORA

Ingredientes

- ½ unidade de **cambuci** maduro
- 5 unidades de amoras
- 1 lasca de gengibre
- 1 colher (café) de mel (se preferir)

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva a seguir. Uma dica para que o suco fique ainda mais refrescante é bater os ingredientes com cubos de gelo e folhas de hortelã.



Valéria Paschoal Editora Ltda.
bruno.toledo@vponline.com.br



Valéria Paschoal Editora Ltda.
bruno.toledo@vponline.com.br

