

# RECEITAS

Alimentos oriundos dos  
quintais produtivos.

---



**TOMBADOR**  
Alagoinhas - Bahia

# Receitas

Alimentos oriundos dos  
quintais produtivos.

## **Produção**

Ecoagentes de Tombador – Alagoinhas, Bahia.  
Associação Comunitária dos Agricultores Familiares e  
Moradores da Comunidade Tombador.

# Sumário

## Apresentação

- Quintais produtivos de Tombador..... 4
- Plantas alimentícias não convencionais..... 5

## Receitas

- Moqueca de coração de bananeira..... 6
- Chaya refogada..... 7
- Bredo no coco..... 8
- Biomassa de banana verde..... 9
- Extrato de tomate caseiro..... 11
- Doce de banana madura..... 12
- Suco de limão com hortelã..... 13
- Galeria de fotos dos ecoagentes..... 14

# Apresentação

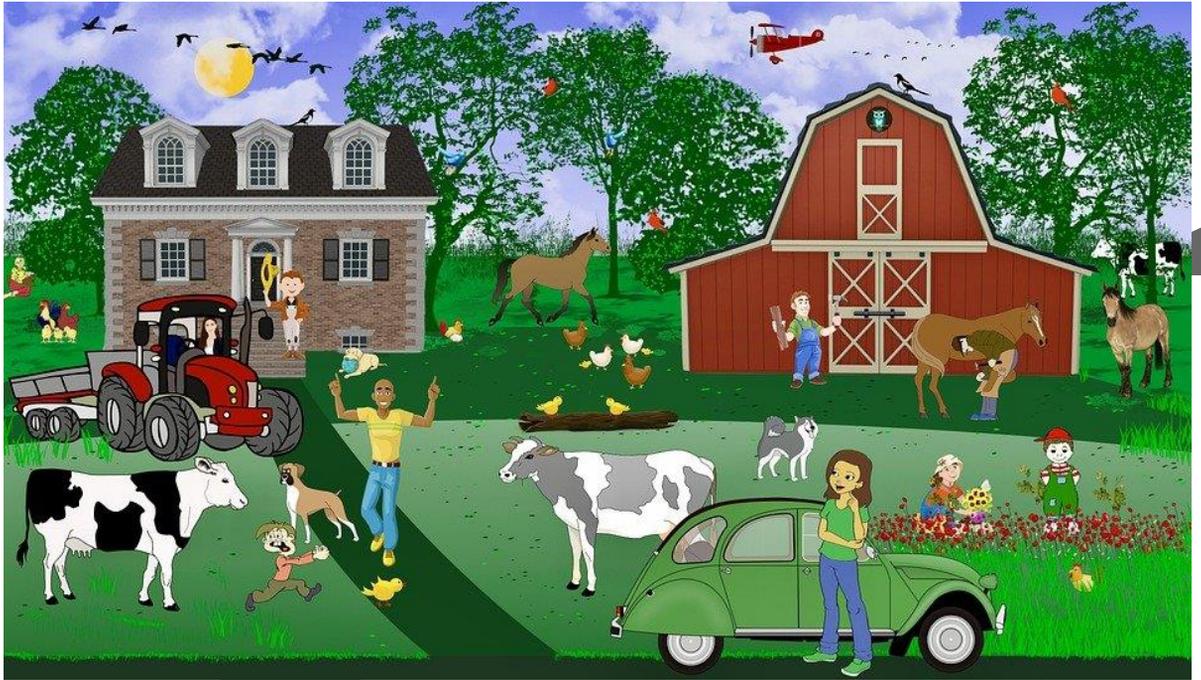
Esse material é resultado da realização de uma oficina de receitas promovida pelo nosso grupo de Ecoagentes aos moradores da nossa comunidade. A oficina teve por objetivo difundir e sugerir algumas maneiras de usar os alimentos produzidos no nossos quintais, incluindo as plantas alimentícias não convencionais – PANCs.

Nós ecoagentes, somos um grupo de moradores da comunidade em que atuamos como agentes multiplicadores de ações que defendem causas importantes como, a preservação do meio ambiente e do rio Tombador, a qualidade de vida, a valorização da agricultura familiar, a promoção de lazer e bem estar para as crianças e todas as práticas que dignificam o ser cidadão.

Nosso grupo atua na comunidade há 4 anos. Ele nasceu do projeto social Ecomunidade, desenvolvido pela Bracell Bahia Florestal.

Desejamos que pratique e aprecie as receitas apresentadas neste material. Boa leitura e bom apetite!

*Ecoagentes da comunidade Tombador.*



## Quintais produtivos de Tombador

Os quintais produtivos são uma das formas mais antigas que o homem encontrou para desenvolver a combinação de várias culturas que são utilizadas para diversas finalidades dentro do ambiente familiar.

As práticas de cultivos em quintais são baseadas na agricultura sustentável que evita danos ao meio ambiente garantindo produtos limpos e livres de resíduos químicos.

Neste manejo, são produzidos alimentos que enriquecem a dieta familiar e são fontes de renda, mas também, pode ser associado a criação de animais domésticos.

Sendo assim, nossos quintais produtivos desempenham muitas funções como, a melhoria e variedade da dieta da família, prevenção e melhoria da saúde através do uso de plantas medicinais, complemento da renda com a venda de uma parte da produção do quintal e o aproveitamento de estercos e resíduos usados como adubo orgânico.

Ter um quintal produtivo é valorizar a nossa cultura e conhecimento dos nossos antepassados, melhora muitos aspectos da vida no meio rural e garante alimentos seguros .

*Transforme seu quintal!*



# Plantas Alimentícias Não Convencionais PANCs

As plantas alimentícias não convencionais são usadas na alimentação há muito tempo, mas com os novos costumes alimentares, esses tipos vegetais foram perdendo o seu lugar no prato de muitos brasileiros.

As espécies dessas plantas em sua maioria são rústicas e resistentes, não necessitam de grandes cuidados, e por isso podem ser cultivadas em quintais, jardins, hortas escolares e comunitárias. Algumas são confundidas como “daninhas”, pois nascem espontaneamente nos quintais, vasos de plantas e calçadas.

Consideramos importante falar sobre as PANCs e compartilhar receitas com o seu uso por causa do seu alto valor nutricional. Estudos revelam que essas plantas possuem quantidades de minerais, fibras, antioxidantes e proteínas significativamente maiores quando comparadas aos vegetais consumidos no dia-a-dia.

As PANCs mais conhecidas aqui na nossa região são a ora-pro-nóbis, taioba, azedinha, peixinho, língua de vaca, chaya, bredo, flor de abóbora, mangará (coração ou umbigo da bananeira).



Taioba

O consumo das folhas, frutos, flores e tubérculos das PANCs pode ser realizado como saladas, sucos, refogados, sopas, farinhas nutritivas, dentre outros.



Coração da bananeira



Bredo



Flor da abóbora



Ora- por - nóbis

# MOQUECA DO CORAÇÃO DA BANANEIRA

## INGREDIENTES

- 2 corações (umbigos) da bananeira
- 1 Cebola picada
- 1 Pimentão picado
- 2 Dentes de alho amassado
- 2 Xícara de chá de azeite de dendê
- Cheio verde (coentro, cebolinha, salsa a gosto)
- Sal a gosto
- Açafrão-da-terra a gosto
- Cominho e corante a gosto



## MODO DE PREPARO

- 1) Retire as primeira folhas do coração da bananeira e jogue fora, pois são duras e contem nódoa.
- 2) Corte o coração da bananeira em pedaços pequenos.
- 3) Coloque tudo que cortou em uma panela com água e coloque no fogo para ferver.
- 4) Repita o procedimento de fervura 1 vez, trocando a água para tirar o amargo, depois coloque para escorrer.
- 5) Refogue todos os tempero em uma panela em seguida adicione o coração da banana, misture bem deixe cozinhar por cerca de 5 minutos e depois é só servir.

**DICA:** Se preferir adicione uma lata de sardinha na receita.

# CHAYA REFOGADA

## INGREDIENTES

- 1 cebola picada
- 1 alho picado
- 1 pimentão picado
- 1 tomate Picado
- 1 colher de chá de açafão-da-terra
- 1 xícara de água
- 1 colher (sopa) de azeite de
- 30 folhas de Chaya cozidas e picadas



Foto: Guilherme Ranieri



## MODO DE PREPARO

- 1) Coloque as folhas cortada em água fervente por 5 minutos, escorra e reserve.
- 2) Numa panela aquecida, coloque a cebola e, em seguida, o alho.
- 3) Quando a cebola estiver dourando, acrescente o açafão-da-terra, o tomate e o pimentão adicione água.
- 4) Misture e deixe refogar por 2 minutos.
- 5) Adicione a Chaya junto ao refogado acrescente o azeite e pode servir.



Foto: Sabores da Isy

## BREDO NO COCO

### INGREDIENTES

- 1 molho de bredos bem verde
- 1 cebola
- 1 tomate
- 1 pimentão verde
- Um pouco de coentro verde
- 2 copos (200 ml) de leite de coco
- Azeite de oliva a gosto
- Azeite de Dendê
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

- 1) Retire as folhas dos talos do ramo de bredos e lave-as.
- 2) Cozinhe na água e sal e deixe escorrer em uma peneira.
- 3) Em outra panela refogue a cebola no azeite e siga adicionando o tomate e pimentão picados.
- 4) Quando o refogado estiver bom (molho), acrescente o leite de coco. Pode acrescentar um pouco de água ao refogado.
- 5) Deixe por cerca de 3 minutos e acrescente o bredos.
- 6) Em seguida acrescente um pouco de coentro picado.



## BIOMASSA DE BANANA VERDE

### INGREDIENTE

6 bananas da prata bem verdes e duras.



### MODO DE PREPARO

- 1) Separe as bananas, mantenha os talos e faça a higienização de cada.
- 2) Em uma panela de pressão ferva a água.
- 3) Assim que levantar fervura, adicione as bananas verdes, com casca e tampe a panela.
- 4) Assim que a pressão iniciar, diminua o fogo e conte 8 minutos.
- 5) Quando a pressão sair por completo, retire as bananas uma a uma e em seguida com a ajuda de um garfo e uma faca, tire as cascas de cada banana quente.
- 6) Coloque em um liquidificador e bata (as bananas não podem esfriar), a massa (biomassa) fica espessa.
- 7) A biomassa pode ser conservada na geladeira por até 4 dias em potes higienizados.
- 8) Se preferir congelar, assim que bater as bananas coloque-as em forminhas de gelo e deixe no freezer, assim que congelar transfira os cubinhos de biomassa para um pote hermético e mantenha em freezer por até 4 meses.



## INFORMAÇÕES SOBRE A BIOMASSA DE BANANA VERDE



Foto: Fit Food Ideas

-  O consumo recomendado de biomassa é de 1 a 2 colheres de sopa ao dia.
-  Como a biomassa de banana verde não possui sabor residual, pode substituir a farinha, pode ser adicionada a sopas, feijão, hambúrguer, bolos, pães, patês, sucos, vitaminas, doces.
-  Uma das qualidades da biomassa é a sua alta quantidade de um tipo de fibra chamado amido resistente, que nosso corpo não consegue digerir e é fermentado por nossas bactérias intestinais. Os subprodutos dessa fermentação ajudam no controle da glicemia, do colesterol e em especial na saúde intestinal. (Fonte: tudogostoso.com.br)

# EXTRATO DE TOMATE CASEIRO

## INGREDIENTES

- 1 kg de tomate (maduro)
- 4 dentes de alho picado
- 1 cebola pequena picada
- 100 ml de água
- Açafrão a gosto
- Orégano a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto.



## MODO DE PREPARO

- 1)Retira os caroços dos tomate e põe em uma panela média com a água, logo após acrescenta a cebola, o alho e os demais temperos secos, a gosto.
- 2) Deixa ferver por aproximadamente 15 minutos.
- 3)Em seguida deixa reservado para esfriar um pouco e depois tritura aos poucos no liquidificador até ficar uma mistura uniforme e consistente.

**OBSERVAÇÃO:** O extrato de tomate caseiro, tem um período de validade bem curta, de aproximadamente uma semana na geladeira, pois o mesmo não contém conservantes.

## DOCE DE BANANA MADURA

### INGREDIENTES

3 bananas bem maduras cortadas em rodela.

5 colheres de sopa de açúcar refinado.

150 ml de água.

### MODO DE PREPARO

- 1) Em uma panela acrescente o açúcar e as bananas em rodela.
- 2) Vá mexendo até o açúcar derreter todo (caramelo).
- 3) Cuidado para não deixar passar do ponto, pois pode deixar o gosto amargo.
- 4) Quando o açúcar estiver derretido acrescente 150 ml de água na panela.
- 5) Tampe e deixe fervendo.



# SUCO DE LIMÃO COM HORTELÃ

## INGREDIENTES

- 1 limão com casca
- 3 ou 4 raminhos de hortelã
- 500 ml de água gelada
- Açúcar ou adoçante a gosto



## MODO DE PREPARO

- 1) Após lavar muito bem o limão retire os dois bicos, corte-o em quatro partes e remova aquela parte branca que fica no centro (para não amargar o suco).
- 2) Coloque no liquidificador, acrescente os ramos de hortelã e a água, bata bem.
- 3) Passe pela peneira e adoce a gosto. Sirva em seguida.

# GALERIA DE FOTOS DOS ECOAGENTES

## OFICINA DE RECEITAS



Alimentos colhidos dos quintais produtivos e SAF.



Produção das receitas.

# GALERIA DE FOTOS DOS ECOAGENTES

## OFICINA DE RECEITAS



Ecoagentes Gilmara e Luzia tirando as folhas duras do coração da bananeira.



Ecoagente Micaelly cortando o coração da bananeira e ecoagente Bruna fazendo o refogado da receita.



Refogado do coração da bananeira



Corte dos temperos para os refogados.

# GALERIA DE FOTOS DOS ECOAGENTES

## OFICINA DE RECEITAS



Preparo do refogado de chaya pela ecoagente Catarina.



Preparo de extrato de tomate caseiro pela ecoagente Bruna.



Banana verde cozida para preparo da biomassa.



Doce de bananas maduras.



Montagem do prato para degustação.

# GALERIA DE FOTOS DOS ECOAGENTES

## OFICINA DE RECEITAS



Ecoagentes e moradores da comunidade Tombador na oficina de receitas com alimentos oriundos dos quintais produtivos.