



CADERNO DE RECEITAS
REGIONAIS DOS AVÓS.



GOVERNO DO
Rio de Janeiro

SECRETARIA DE
SAÚDE



Secretaria de Estado de Saúde do Rio de Janeiro
Superintendência de Atenção Básica
Área Técnica de Alimentação e Nutrição

Caderno de receitas regionais dos avós

Primeira edição
Rio de Janeiro
2017



Apresentação

O “Caderno de Receitas Regionais dos Avós” nasceu de uma proposta da Área Técnica de Alimentação e Nutrição (ATAN). A partir de reflexões sobre a importância do meio ambiente e das relações familiares nos hábitos alimentares das crianças, surgiram discussões sobre como se dá o acesso aos alimentos, sua produção e distribuição até chegar à mesa das famílias. Dessa discussão surgiram lembranças, fragmentos da memória de cada um, recordações daquele bolo especial que só a vovó sabia fazer, ou a carne assada do vovô; enfim, muitas outras receitas que são consideradas verdadeiros segredos de família. Neste contexto, veio à tona a importância do resgate cultural de ingredientes utilizados pelos avós e como as práticas alimentares mudaram ao longo dos anos.

Então, valorizando este tema, no ano de 2016, foi realizado o “Curso Caderno de Receitas Regionais dos Avós” entre as escolas municipais do Estado do Rio de Janeiro, visando a estimular a participação das crianças e dos seus avós, bem como selecionar receitas familiares e regionais, com o apoio da Rede Estadual de Alimentação Escolar (REANE). Buscamos construir o caderno visando a resgatar a cultura alimentar e valorizar o consumo dos alimentos produzidos onde moram os educandos. Contamos com o envolvimento de escolas das nove Regiões de Saúde do Estado do Rio de Janeiro e com a participação valiosa das famílias dos escolares, especialmente dos avós e seus registros culinários, que formam um importante acervo de nossa cultura alimentar. Cada receita foi apresentada pelos alunos juntamente com a sua história na família, por desenhos, textos ou fotos, que aparecem com as receitas. O formato “caderno” nos remete às antigas cadernetas onde nossos avós colecionavam suas receitas!

Área Técnica de Alimentação e Nutrição



Agradecimentos

Agradecemos a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização deste projeto, em especial às equipes do Programa Saúde na Escola (PSE/SES-RJ), à Área Técnica de Saúde do Idoso (ATSI/SES-RJ) da Rede Estadual de Alimentação e Nutrição Escolar (REANE), do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), à equipe de Design da SES-RJ, que diagramou este exemplar; respectivas áreas técnicas nos municípios, bem como aos professores das escolas que participaram do concurso, doando seu tempo e entusiasmo na realização das atividades, e aos avós e ou responsáveis, pelo carinho com que disponibilizaram suas preciosidades culinárias à ATAN, tornando possível a concretização deste caderno de receitas regionais, saudáveis, autênticas e que refletem a cultura alimentar do nosso Estado.

Agradecimento à nutricionista Myrian Coelho Cruz que colaborou na idealização desse caderno de receitas e ao Gabriel Gonçalves Neumann que criou gentilmente a base da imagem da capa.

A importância deste concurso não vem do número de municípios que participaram, nem do total de receitas obtidas, mas da mobilização e comprometimento de pessoas que acreditaram neste projeto. A execução deste trabalho resultou em construção de parcerias que poderão levar à frente esta ação, de acordo com as condições e recursos de cada localidade, município ou região.

Equipe Área Técnica de Alimentação e Nutrição

Angelita dos Santos Nascimento
Bárbara Gonzales Campello
Carlos Eduardo Bravo Peres Bouzada
Laura Jane Gonçalves Neumann
Márcia Barreto Guimarães Martins
Márcia Regina Mazalotti Teixeira
Maria de Fátima dos Santos Fachetti
Margarete Benício Bezerra
Marília Barbosa Castello
Raimunda Nocelina Santos



Introdução

Os hábitos alimentares da população brasileira sofreram mudanças, ao longo das quatro últimas décadas, devido ao abandono gradativo dos costumes saudáveis e a aquisição crescente de novos padrões no consumo de alimentos, com reflexos desfavoráveis à saúde, que pode ser constatado quando observamos o aumento acelerado da incidência de doenças como obesidade, diabetes, hipertensão, cardiopatias coronarianas e câncer, entre outras.

A promoção da alimentação saudável é uma das ações de Promoção da Saúde e, para a sua valorização, torna-se importante resgatar antigos hábitos culturais alimentares saudáveis praticados pela população brasileira e há muito esquecidos, quer pela correria da vida moderna, quer pela influência da mídia, criadora de desejos e formadora de cultura e opinião. E, para que possamos resgatar esses hábitos, precisamos nos aproximar daqueles que detêm os conhecimentos sobre sua prática, valorizando sua memória, com toda a sua riqueza! São os avós aqueles que possibilitam a chance de trazer de volta os sabores e os afetos presentes na culinária tradicional.

Além disso, é importante educar as crianças para que possam vir a desenvolver atitudes respeitadas em relação aos idosos, propiciar a elas situações de busca para se colocar no lugar do outro e criar oportunidades na escola para refletir sobre os preconceitos quanto à velhice e ao envelhecimento. Isto significa contribuir para a constituição de um verdadeiro cidadão crítico, ciente de seus deveres e direitos e, também, para a construção de uma sociedade mais justa e mais plural (Todaro, 2009).

Segundo a Política Nacional do Idoso, o processo de envelhecimento diz respeito à sociedade em geral, devendo ser objeto de conhecimento e informação para todos.

O Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003) prevê o estabelecimento de mecanismos que favoreçam a divulgação de informações de caráter

educativo sobre os aspectos biopsicossociais do envelhecimento. Para isso, sugere a inclusão do tema envelhecimento nos currículos mínimos da educação formal (art. 22). Ressalta, também, a importância do idoso quanto à transmissão de conhecimentos e vivências às demais gerações, no sentido da preservação da memória e da identidade culturais.

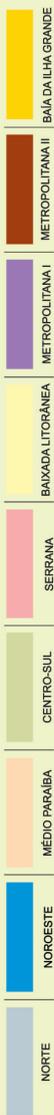
Ferrigno (2016) afirma que idosos e jovens transmitem de forma mútua diversos conhecimentos e valores. Os idosos, através das suas histórias pessoais e da comunidade, possibilitam aos jovens conhecerem suas origens e se enraizarem em sua própria cultura. Em contrapartida, os jovens podem ser facilitadores para o aprendizado de novas tecnologias e domínio da linguagem digital, além de possibilitarem a flexibilidade de comportamentos sociais de acordo com os novos valores morais do mundo atual.

É importante o contato das crianças com os idosos para o resgate de valores e reflexões sobre a noção de tempo, as transformações ao longo dos anos e formação da identidade parental. Essa interação pode ser facilitada pelos professores com o desenvolvimento de atividades lúdicas e de caráter social, por discussão, troca de vivências e percepções dos idosos e das crianças sobre diferentes temas, favorecendo os vínculos, a solidariedade intergeracional e as atitudes cidadãs.

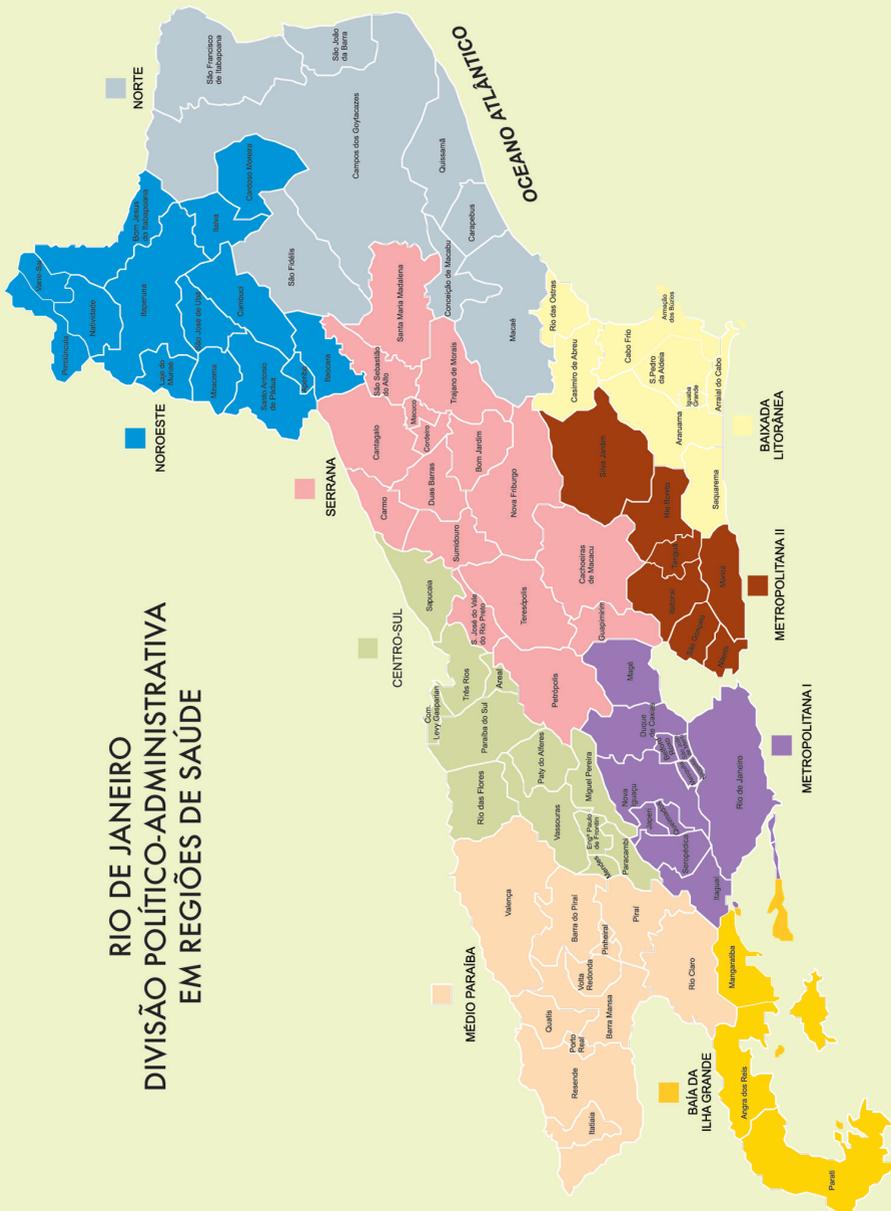
Acreditamos que a aproximação entre as gerações poderá fomentar relacionamentos mais favoráveis para todos, colaborando ainda para a minimização ou, quem sabe, até a superação de preconceitos relacionados à velhice e ao velho. Unir o enfrentamento do preconceito sobre os idosos ao resgate de uma alimentação saudável, com a participação de duas ou mais gerações, pode contribuir também para a valorização do convívio parental, troca de saberes intergeracionais e para adoção de práticas alimentares mais saudáveis e adequadas.

A expectativa a partir desse concurso de receitas foi obter como resultado um caderno de receitas das famílias, valorizando as gerações mais antigas, com inclusão das receitas dos avós. Visou também à seleção das mais saborosas, simples e bem brasileiras, utilizando ingredientes baratos, nutritivos e regionais. Assim, esperamos que venha a contribuir para o resgate da nossa cultura alimentar, no que ela tem de mais saudável e favorecer a inclusão de temas como envelhecimento saudável e relacionamentos intergeracionais.

O SUS divide o Estado do Rio de Janeiro em nove Regiões de Saúde, a saber:



RIO DE JANEIRO DIVISÃO POLÍTICO-ADMINISTRATIVA EM REGIÕES DE SAÚDE



Receitas selecionadas
por Região de Saúde



Região Norte





A

região compreende as cidades de Campos dos Goytacazes, Conceição de Macabu, Carapebus, Macaé, Quissamã, São Francisco de Itabapoana e São João da Barra. Nestas cidades, a agricultura se destaca pela produção de cana-de-açúcar (Campos) e também de feijão, abacaxi, coco, laranja, milho, limão, maracujá, acerola, manga, café, uva, tangerina, goiaba e banana, alface, couve, abóbora, tomate, aipim, entre outros. (Fonte: EMATER/2015)

As receitas selecionadas no concurso, foram três: **“Peixe com Ervas Finas”** e **“Caldo de Banana Verde com Carne-seca”** de alunos da Escola Municipal Aterrado do Imburo, em Macaé, valorizando o uso do pescado, alimento disponível na localidade, e a banana, fruta muito consumida em nosso país; **“Broa de Fubá”** da Escola Municipal Professora Tânia Regina, em Quissamã, utiliza o milho, sempre presente na alimentação regional.

Peixe com Ervas Finas

Aluna: Maria Rita Gomes de Oliveira

— Vovó Maria de Fátima —



Ingredientes:

- 1 peixe tilápia ou traíra
- 1 folha de manjeriçã
- 1 folha grande de açafreão
- 1 folha grande de hortelã
- 1 folha de alfavaca
- 1 colher de orégano
- 2 dentes de alho
- 1 limão
- Sal a gosto
- 2 folhas de bananeira

Modo de preparo: socar todas as ervas com o alho e o sal e deixar curtindo. Limpe o peixe, tirando as escamas e tripas. Lave bem com água e limão, enxágue e acrescente os temperos. Deixe curtir no tempero por meia hora. Após, enrole o peixe numa folha de bananeira e asse no fogão a lenha, por meia hora. Sirva com arroz branco.

História: “Maria, índia da tribo tabajara da Paraíba, foi adotada por um casal de portugueses e criada em um convento da região de Lagoa Seca. Lá, continuou com o hábito de pescar nas lagoas do local. Costumava fazer o peixe com ervas finas assado no fogão a lenha, coberto com folha de bananeira. E em minha casa, de vez em quando, pescamos algumas tilápias na lagoa do Horto Municipal e fazemos o peixe como de costume da família de minha mãe”.
(Relato da aluna Maria Rita Gomes de Oliveira)





Caldo de Banana Verde com Carne Seca

Aluno: Wellynton Silva Souza

Vovó Maria da Conceição

Ingredientes:

1 kg de banana d'água verde

½ kg de carne-seca

Alho a gosto

Importante: A carne seca é um alimento salgado e, portanto, rico em sódio, que pode colaborar para o aumento da pressão arterial. Colocar de molho e aferventar ajuda a reduzir o sal. Além disso, recomendamos que retirem as gorduras aparentes.

Modo de preparo: em uma panela, doure o alho. Após, adicione as bananas cortadas em rodelas. Deixe cozinhar bem. Corte a carne-seca bem fina, junte com a banana e deixe ferver. Sirva com arroz branco.

Broa de Fubá

Aluna: Bárbara de Souza do Rosário
Vovó Maria Lúcia



Ingredientes:

- 2 ovos
- 4 cascas de banana
- 2 xícaras de chá de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 3 xícaras de chá de açúcar
- 3 xícaras de chá de farinha de rosca
- 1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo: bata os ovos e a manteiga com duas xícaras de açúcar, na batedeira. Junte os outros ingredientes e vá acrescentando o leite aos poucos, até ficar uma massa homogênea. Leve ao forno quente por 30 minutos.



NOROESTE

Região Noroeste





A

região compreende os municípios de Aperibé, Bom Jesus de Itabapoana, Cambuci, Cardoso Moreira, Italva, Itaocara, Itaperuna, Lage de Muriaé, Miracema, Natividade, Porciúncula, Santo Antônio de Pádua, São José de Ubá e Varre-Sai.

Na produção desta região se destacam café, arroz, feijão, milho, abacaxi, coco, graviola, maracujá, banana, manga, tangerina, limão, goiaba, uva, alface, tomate, abóbora e couve, aipim, entre outros. (Fonte: EMATER/2015)

As receitas desta região são procedentes dos municípios de Itaperuna e Porciúncula, sendo que quatro foram selecionadas: “**Bolo maravilha**” da Escola Municipal Oscar Jerônimo da Silva e “**Torta La Buarque**” do Colégio Estadual Buarque de Nazareth, ambas de Itaperuna, “**Broa de Fubá com Caldo de Cana**” e “**Xarope para a Família**”, da Escola Municipal Orinda Veiga, ambas de Porciúncula.

Os alimentos valorizados foram: banana, tomate, carne bovina, fubá e derivados. Foi selecionada também uma receita de **Xarope Caseiro com Agrião**, uma hortaliça de fácil acesso e que é uma receita da avó, usada até hoje pela família.

Bolo Maravilha

Aluna: Maria Gabriela Ferreira de Assis
Vovó Creilda



Massa:

- 2 ovos
- 4 cascas de banana
- 2 xícaras de chá de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 3 xícaras de chá de açúcar
- 3 xícaras de chá de farinha de rosca
- 1 colher de sopa de fermento químico

Cobertura:

- ½ xícara de açúcar
- 1 e ½ xícara de água
- 4 bananas
- 1 limão

Modo de preparo: lave bem as bananas e descasque. Separe as cascas pra colocar na massa. Bata as claras em neve e reserve na geladeira. Bata no liquidificador as gemas, leite, a margarina, o açúcar e as cascas das bananas. Despeje essa mistura numa vasilha e acrescente a farinha de rosca. Mexa bem e, por último, misture delicadamente as claras em neve e o fermento. Despeje a massa em uma assadeira untada com margarina e farinha de trigo. Leve ao forno médio pré-aquecido por 40 minutos. Derreta o açúcar em uma panela e junte água, fazendo um caramelo. Acrescente as bananas cortadas em rodelas e o limão, e deixe cozinhar. Cubra o bolo ainda quente.

História: “é uma receita muito apreciada pela família. Há 9 anos, foi a última receita de bolo que a avó da aluna preparou para o marido, antes de ele falecer, atendendo a um pedido dele”.

(Relato da aluna Maria Gabriela Ferreira de Assis)

Torta salgada “La Buarque”

Aluna: Muriely Silva Benine

Vovó Marilda



Ingredientes:

- 1 colher de sopa de manteiga
- 500g de carne moída
- 1 cebola picada
- 2 tomates picados
- Sal e pimenta a gosto
- 1 e ½ xícara de chá de abóbora cozida e amassada
- 1 e ½ xícara de chá de leite
- 1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo
- 3 ovos
- ½ xícara de chá de óleo
- 1/2 xícara de chá de amido de milho
- 1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo: Em uma panela, derreta a manteiga e acrescente a carne moída até dourar. Junte a cebola, o tomate, o sal e a pimenta. Refogue por 2 minutos, desligue o fogo e deixe esfriar.

Preparo da massa: no liquidificador, bata a abóbora, o leite, a farinha de trigo, os ovos, o óleo e o amido de milho. Desligue o liquidificador e misture o fermento. Em uma forma untada com margarina, coloque metade da massa, a carne refogada e, por cima, o restante da massa. Leve pra assar em forno pré-aquecido a 200°, por 40 minutos, até dourar.

História: A aluna contou que levou esta receita porque a sua avó sempre prepara para a família. É a receita da “família”.

(Relato da aluna Muriely Silva Benine)

Broa de Fubá com Caldo de Cana

Aluno: Cauã José de Souza da Silva Monteiro

— Vovó Maria José —



Ingredientes:

- 1 litro de caldo de cana
- 1 kg de fubá
- 1 copo de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 colher de bicarbonato

Modo de Preparo: Junte todos os ingredientes, mexendo bem com colher de pau. Quando a massa estiver bem homogênea, despeje em uma panela untada com óleo, tampe a panela e, por cima da tampa, coloque brasa de sabugo de milho. Coloque no fogão a lenha pra assar. Quando estiver bem moreninho, está pronto.

História: “Minha avó Maria José, quando morava na roça, gostava de fazer broa e nem sempre podia comprar açúcar no mercado. Então, ela colocava caldo de cana, que era feito na roça pelo meu avô”.

(Relato do aluno Cauã José de Souza da Silva Monteiro)

Xarope para a Família

Aluno - Davi Toussaint Mathias de Souza
Vovó - Valéria



Ingredientes:

- 1 xícara de chá de mel
- 1 xícara de talos de agrião
- 1 xícara de gengibre ralado
- ½ xícara de água

Modo de Preparo: Ferver todos os ingredientes durante 10 minutos. Em seguida, triturar o que ainda ficou sólido e coar, se necessário. Tomar 1 colher de sopa a cada 6 horas, durante, no mínimo, uma semana. Não tem contraindicação para adultos e crianças a partir de 2 anos.

História: “É uma receita que minha avó ensinou para as filhas e, sempre que alguém tosse, a receita é preparada para ser utilizada”.
(Relato do aluno Davi Toussaint Mathias de Souza)

IMPORTANTE

O mel não deve ser oferecido para menores de 1 ano!
Após o primeiro ano de vida, o xaropinho da vovó
é excelente para colaborar na expectoração.



Região Médio Paraíba

MÉDIO PARAÍBA





Os municípios que integram esta Região são Barra do Piraí, Barra Mansa, Itatiaia, Pinheiral, Piraí, Porto Real, Quatis, Resende, Rio Claro, Rio das Flores, Valença e Volta Redonda.

Esta região se destaca pela produção de feijão, milho, banana, alface, agrião, maracujá, tangerina, caqui, limão, tomate, couve, brócolis, repolho, abóbora e aipim, entre outros. (Fonte: EMATER/2015)

As receitas selecionadas foram quatro: **“Bolo de Abóbora com Coco”** da vovó Carmem, da Escola Municipal Miguel Barbosa Júnior; **“Pirão de Peixe”**, da Escola Estadual Municipalizada Manoel Teixeira Campos Júnior, ambas do município de Pinheiral; **“Broa Gostosa da Vovó”** da Escola Estadual Municipalizada Santa Rita; e **“Frango com Quiabo”**, do CIEP Escola Municipal Professora Maria Machado de Carvalho, ambas de Barra Mansa.

Os alimentos usados para a elaboração das receitas são de fácil acesso na região e privilegiaram hortaliças (abóbora, quiabo, tomate, pimentão) farinha de mandioca e fubá, além do peixe e frango.

Bolo de Abóbora com Coco

Aluna - Isabelly de Souza Reis da Silva

Vovó - Carmem



Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 3 ovos
- 3 xícaras de açúcar
- 1 colher de fermento em pó
- ½ xícara de leite
- 2 colheres de óleo ou manteiga
- 5 pedaços de abóbora madura sem casca
- Coco ralado a gosto

Modo de preparo:

Bata bem no liquidificador a abóbora, o leite, o óleo e os ovos. Transfira para uma vasilha e acrescente o açúcar, a farinha, o fermento e misture bem, até ficar com a cor nítida da abóbora. Misture o coco e mexa bem. Despeje em uma forma untada e enfarinhada. Asse em forno médio pré-aquecido.

História: “Em certo ano, minha avó plantou muitas abóboras, e a família estava vivendo dificuldades, com pouco dinheiro, ou seja, renda digna. Quando um dia de manhã, minha avó foi plantar, ela reparou que havia muitas abóboras no campo se perdendo; então ela pensou que podia fazer muitas coisas com as abóboras. Assim, numa manhã fria de inverno, minha avó inventou o melhor bolo que já comi, pois foi feito com muito amor. A receita é eterna e passará de geração em geração, e como sempre muito contada.”

(Relato da aluna Isabelly de Souza Reis da Silva)



Pirão de Peixe

Aluna - Chrislaine Borges Mattos Ambrósio

— Vovó - Fátima Augusta —



Ingredientes:

3 copos de farinha de mandioca

5 tomates

4 pimentões

1 kg de peixe

Cebolinha a gosto

Modo de preparo:

Limpe o peixe e tempere com alho, sal e vinagre. Coloque a panela no fogo e um pouco de azeite, acrescente o peixe e deixe refogar. Depois, acrescente o pimentão, o tomate e, por último, o cheiro verde. Coloque a água e a farinha e vá misturando até engrossar. Acrescente uma colher de extrato de tomate e está pronto.

História: “Eu, Chrislaine, aluna do 5º ano “B”, faço um pequeno relato sobre a receita. Alguns ingredientes minha avó colhe na horta do quintal de minha casa; usa cheiro verde e outros temperos naturais, como ervas que vejo colocando, que é o segredo dela. Depois de pronto, a família come muito...que delícia! Esta receita não é feita na sexta-feira santa, não; ela é feita quando meu avô pede. A família comenta que é saudável. Eu ajudo minha avó a fazer o pirão de peixe para aprender a fazer. Gosto muito de ajudar. Esta receita foi selecionada pela minha avó, por ser um alimento gostoso e natural.”

(Relato da aluna Chrislaine Borges Mattos Ambrósio)



Broa Gostosa da Vovó

Aluna - Maria Eduarda Medeiros R de Castro

Vovó - Nevina



Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 3 xícaras de fubá
- 1 xícara de leite
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo:

Bater os 3 ovos inteiros em uma tigela, com colher de pau. Depois misturar as 2 xícaras de açúcar, 2 colheres de manteiga, e continue batendo, coloque as 3 xícaras de fubá, 1 xícara de leite e o fermento. Despeje tudo na forma de broa, untada com manteiga. Coloque a forma no meio das brasas do fogão à lenha, pegue uma tampa de alumínio sem pino, coloque em cima da forma e cubra com brasas. Deixe por meia hora, tire a tampa e espete com garfo. Se sair limpo, a broa está pronta. Este é o segredo da broa ficar moreninha por cima!

História: “Quando me lembro daqueles dias alegres na casa da minha avó, sinto o gostinho da broa de fubá e o cheirinho bom que vinha do fogão de lenha. Dias esses que ficaram no passado, lá na minha infância, quando eu tinha 10 anos e íamos ficar na casa da vovó, no período de férias da escola, lá em Minas Gerais. Vovó Nevina sempre nos esperava com o fogão de lenha em brasa, cheio de comidas gostosas e quentinhas. Mas a que eu mais gostava era da broa de fubá, servida sempre no café da manhã e no lanche da tarde, acompanhada de leite quente e queijo mineiro que meu vizinho fazia”. Eu gostava tanto da broa, que vovó resolveu me ensinar. Ela dizia: o segredo da broa não está na mistura e sim no jeito de assar, e logo dava uma piscadinha e sorriso no rosto”.

(Relato da aluna Maria Eduarda Medeiros Rodrigues de Castro)

Frango com Quiabo

Aluna - Tainá Bernardo Alves
Vovó - Sebastiana



Ingredientes:

- 1 frango do quintal ou comprado
- 1 kg de quiabo
- 5 dentes de alho
- sal a gosto
- 1 cebola grande
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 maço de cebolinha

Modo de preparo: Mate o frango de forma correta. Se preferir, retire os pés e a cabeça. Corte em pedaços e tempere com alho, sal e a cebola. Refogue com 2 colheres de sopa de azeite. Vá colocando água aos poucos até cozinhar e ficar dourado. Teste pra ver se está cozido e apague o fogo. Refogue o quiabo no azeite. Não precisa cozinhar muito. Misture o quiabo na panela do frango, teste o sal. Se precisar, acrescente mais um pouco. Salpique com cebolinha picada.

História: “O frango era feito todos os domingos com arroz, feijão e salada. Quem me contou essa receita foi minha tia Marina. Tudo era feito em casa. O frango era criado no quintal da minha avó. Ela tinha uma horta em que plantava quiabo e outras verduras. Todos adoravam o famoso frango com quiabo e se reuniam aos domingos para comer o frango da vovó Sebastiana. Minha tia aprendeu com minha avó e faz pra toda a família comer junto. É uma verdadeira festa. Nós comemos o frango e lembramos da vovó Sebastiana.”

(Relato da aluna Tainá Bernardo Alves)





Região Centro Sul

CENTRO SUL





A região é formada pelos municípios de Areal, Comendador Levy Gasparian, Engenheiro Paulo de Frontin, Mendes, Miguel Pereira, Paracambi, Paraíba do Sul, Paty do Alferes, Sapucaia, Três Rios e Vassouras.

Esta região se destaca pela produção de tangerina ponkan, coco, banana, laranja, maracujá, limão, manga, alface, feijão, aipim, milho e café. (Fonte: EMATER/2015)

As receitas selecionadas foram: **“Bolo de Fubá”**, da Escola Municipalizada Bairro São João; **“Carpa Assada”**, da Escola Municipal Professora Carmem Moreira Pacheco; e **“Pão de Coco”**, da Escola Municipal Doutora Maria de Lourdes Salomão, do município de Sapucaia; **“Cuscuz de Tapioca com Coco”**, do Colégio Municipal Walter Francklin, e **“Lasanha de Berinjela”**, da Escola municipal Prefeito Samir Macedo Nasser, do município de Três Rios; e **“Biscoito de Semente de Abóbora”**, da Escola Municipal Professor Melchor Del Blanco Miguel; e **“Hamburguer de Cenoura”**, da Escola Municipal Condessa do Rio Novo, ambas do município de Paraíba do Sul.

As receitas incluem alimentos de fácil acesso pela população e que fazem parte do hábito alimentar e que também são muito apreciadas nas festas juninas, como, por exemplo, o bolo de fubá.

Bolo de Fubá

Aluna - Lays Aparecida de Medeiros Ramos

Vovó Maria Euci



Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de fubá
- 2 xícaras de açúcar
- 4 ovos
- 2 colheres de manteiga
- 1 xícara de leite
- 4 colheres de chá de fermento em pó
- Erva doce a gosto

Modo de preparo: Bata a clara em neve, acrescente o açúcar, depois as gemas, a margarina, o leite, a farinha de trigo aos poucos, e depois o fubá. Bater bem e, por último, acrescentar o fermento em pó. Coloque numa forma nº 20 e deixe assar por 40 minutos, no forno, a 180°.

História: “Minha avó realizava a receita para suas filhas e assava o bolo no fogão a lenha. Conheci a receita através da minha mãe, que faz a receita para o lanche da família”.

(Relato da aluna Lays Aparecida Ramos)

Carpa Assada

Aluna – Débora Cristina Carneiro Fonseca



Vovó - Clarice Francine



Ingredientes:

2 kg de carpa

Alho, cebola, coentro e limão à vontade

2 folhas de bananeira

Modo de preparo: Retalhe a carpa, de um em um centímetro. Tempere com alho, cebola, coentro e limão. Deixe por 2 horas em uma vasilha, virando de um lado para o outro. Prepare duas folhas de bananeira e enrole os peixes já temperados nas mesmas. Deixe assar no forno, até cozinhar bem.

História: “Meu pai sempre me conta como foi a história verdadeira da vida difícil da minha avó pra criar 10 filhos, sendo um pescador. Em meio às dificuldades, os filhos maiores ajudavam na pesca e os menores ficavam presos num cercadinho feito de bambu, para não caírem no rio, e pra alegria da criançada, tinha peixe à vontade”.

(Relato da aluna Débora Cristina Carneiro Fonseca)

Pão de Coco

Aluno – Luiz Antônio Assis da Silva

— Vovó - Olga —



Ingredientes:

Massa:

8 xícaras de farinha de trigo

4 colheres de sopa cheias de açúcar

2 colheres cheias de manteiga

50g de fermento biológico

2 xícaras de leite morno

3 ovos

1 colher de erva doce

Recheio:

1 coco ralado

2 colheres de manteiga

2 xícaras de açúcar

1 colher de leite

Modo de preparo: Misture tudo e amasse bem. Depois divida a massa em 4 partes, abra a massa numa espessura de 1 dedo. Passe o recheio e enrole como rocambole e corte em fatias. Deixe num tabuleiro pra crescer e depois leve ao forno.

História: “ Esta receita foi passada da minha bisavó, que veio da Itália, para minha avó, que passou pras minhas tias e é muito gostosa”.

(Relato do aluno– Luiz Antônio Assis da Silva)

Cuscuz de Tapioca com Coco

Aluno – Antony do Vale Rocha da Silva

— Vovó - Doracy —



Ingredientes:

500g de tapioca

500ml de leite de coco

1 xícara de açúcar

Coco ralado natural a gosto

1 litro de leite quente

Modo de preparo: misture o leite de coco, o açúcar, o sal, parte do coco ralado e a tapioca. Coloque esta mistura em uma forma, adicione o leite quente e deixe descansar, por 3 ou 4 horas, até que a tapioca tenha absorvido todo o leite. Leve à geladeira. Antes de servir, coloque o resto do coco ralado por cima. Nós costumamos por uma camada de leite condensado por cima, na hora de comer!

História: "...não sei desde quando cuscuz de tapioca faz parte da culinária da minha família, mas lembro da minha bisavó fazendo, de minha avó fazendo; minha mãe também faz. Já ensinou à minha irmã. Geralmente é feito em nossa casa pra completar a ceia de natal. Mas também pode ser servido como uma sobremesa ou até no lanche da tarde. Mas, na nossa família, a tradição é servir na ceia de natal. Em todas as casas de nossa família, onde se reúnem para ceiar, haverá o cuscuz de tapioca..."

(Relato do aluno Antony do Vale Rocha da Silva)

Lasanha de Berinjela

Aluno – Caio José Satyro

Vovó - Luciana



Ingredientes:

- 2 berinjelas grandes
- 200g de mussarela
- 200g de presunto
- 300g de carne moída
- cebola, alho e sal a gosto
- 1 cx de creme de leite
- 2 sachês de molho de tomate
- salsa, cebolinha e manjericão
- Azeite
- Molho bechamel (molho branco)

Dica importante

Procure fazer a receita sem o presunto e o molho de tomate em sachê, pois são produtos ultraprocessados ricos em gordura e em sódio. O molho caseiro de tomate dará um gostinho especial.

Modo de preparo:

Recheio: coloque o azeite e a carne numa panela e refogue bem. Depois acrescente a cebola, o sal e o alho picadinhos. Quando a cebola murchar, coloque o molho de tomate, deixe ferver por uns 3 minutos para apurar o sabor e reserve.

Prepare uma receita de bechamel, acrescente a caixa de creme de leite e reserve.

Fatie as berinjelas em fatias bem finas, lave e reserve numa tigela com água e uma pitada de sal.

Montagem: em um refratário, jogue um pouco de azeite no fundo e cubra

com parte do molho de carne; depois cubra com fatias de berinjela, queijo e presunto. Faça camadas com berinjelas, queijo, presunto, molho bechamel e por cima salpique queijo ralado do tipo parmesão. Coloque pra assar em forno quente, até gratinar o queijo.

História: Esta receita foi trazida pela mãe do aluno Caio, pois em sua casa nenhum dos filhos comia verdura e legumes, com exceção da batata. Com base na colheita semanal em nossa horta, a mãe do Caio passou a camuflar os legumes e verduras na receita de lasanha de sua família. Caio brigava, mas acabava comendo e depois dizia: “até que fica bom mesmo!”.

(Relato do aluno Caio José Satyro)

Biscoito de Semente de Abóbora



A receita não teve uma avó, por haver vários avós falecidos na turma. Então foi uma receita da turma toda do 5º ano. A professora que teve a idéia foi a Cristiane Marcolino Paredes, que contou com a participação de uma avó, a sra Georgina Pedrina da Silva.

Ingredientes:

- 5 xícaras de chá de farinha de semente de abóbora
- 1 ovo
- 12 colheres de sopa cheias de manteiga
- 1 e 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de açúcar refinado
- 10 gotas de baunilha
- 1 colher de chá de bicarbonato
- 1 colher de chá de sal
- 2 xícaras e meia de farinha de trigo

Modo de preparo: Selecionar as sementes de abóbora, lavar em água corrente e secar ao natural. Depois, torrar as sementes por 20 minutos em fogo brando, em panela ou forno, até dourar. Deixar esfriar, triturar em liquidificador, peneirar e reservar. Bater o ovo com a margarina até formar um creme. Acrescentar a farinha de semente de abóbora e os demais ingredientes. Misturar até obter uma massa homogênea. Moldar os biscoitos e colocá-los em assadeira previamente untada. Assar por 15-20 minutos, a 120° C. Servir. Obs: 1kg de massa rende 150 unidades.



Hamburguer de Cenoura

Aluno – Carlos Henrique Barbosa Amaral

— Vovó - Renata —



Ingredientes:

4 cenouras grandes raladas

1 xícara de chá de aveia

1 ovo

½ cebola ralada

50g de castanha-do-pará picadas

1 dente de alho amassado

Salsa

Noz-moscada

Azeite

Queijo parmesão ralado (opcional)

Modo de preparo: misture todos os ingredientes e forme os hamburgueses. Asse-os em frigideira anti-aderente, em fogo médio ou forno. Para servir, cubra com molho de sua preferência. Rende 10 porções.





Região Serrana

SERRANA





A região é formada pelos municípios de Bom Jardim, Cachoeiras de Macacu, Cantagalo, Carmo, Cordeiro, Duas Barras, Guapimirim, Macuco, Nova Friburgo, Petrópolis, Santa Maria Madalena, São José do vale do Rio Preto, São Sebastião do Alto, Sumidouro, Teresópolis e Trajano de Moraes.

A Região Serrana é grande produtora de feijão, milho, caqui, banana, maracujá, figo, abacate, tangerina, laranja, limão, goiaba, café, arroz, e hortaliças como alface, agrião, tomate, repolho, aipim, abóbora, couve e brócolis, entre outros. Produz também aves e ovos. (Fonte: EMATER/2015)

Foram utilizados alimentos produzidos na região e outros que são de fácil acesso, como a banana, tomate, cebola, limão, mamão verde e fubá de milho.

As três receitas selecionadas foram: “**Umbigo de Banana**” e “**Doce de Mamão Verde**”, da Escola Municipal Clemente Fernandes, em Petrópolis; e “**Broa da Vovó Carmélia**” da Escola Municipal Beatriz Zaleski.

Umbigo de Banana

Aluno – Ramom Ederson Lima Pavão



Vovó - Alice Fernanda



Ingredientes:

- 7 umbigos de banana
- 3 tomates
- 2 cebolas médias
- 2 dentes de alho
- 1 molho de salsinha
- azeitonas picadas
- urucum**
- sal a gosto

** Sugerimos o uso do urucum, corante natural, para dar a cor avermelhada ao invés do corante artificial.

Modo de preparo: descasque os umbigos de banana, retirando a parte vermelha, deixando só a polpa branca. Pique os umbigos bem picados e vá colocando numa panela com água fria, para que não escureçam. Dar três fervuras seguidas, jogando fora a água de cada uma das fervuras,

para retirar o amargo. Refogue o alho socado, acrescente a cebola cortada bem fina e refogue bastante. Acrescente as azeitonas, o colorau*, os tomates e o sal a seu gosto. Junte os umbigos picados, misture bem aos temperos. Coloque água, salsinha picada e deixe cozinhar por mais 20 minutos. Está pronto para servir!

História: “Recebemos um vídeo com a vovó Alice preparando o umbigo de banana e o doce de mamão verde (receita a seguir) mostrando todos os passos. O vídeo está guardado na Área Técnica de Alimentação e Nutrição e quem tiver interesse poderá nos solicitar, que marcaremos uma apresentação.”

Doce de Mamão Verde

Aluno – Ramom Ederson Lima Pavão

Vovó - Alice Fernanda



Ingredientes:

4 mamões verdes médios
Folhas de canela
Canela em pau a gosto
1 kg de açúcar
Casca de limão

Modo de preparo: descascar os mamões e retirar o miolo de cada um bem tirado. Lavar, cortar em cubinhos e levar ao multiprocessador para picar, ou ralar em ralo grosso. Leve uma panela grande vazia ao fogo e deixe aquecer. Junte o açúcar com ½ litro de água e 1 kg de açúcar, para fazer a calda branca. Acrescente a canela em pau, o mamão picado e as folhas de canela. Descasque um limão e adicione os pedaços das cascas ao doce. Deixe cozinhar por mais 20 minutos e está pronto.

Broa da Vovó Carmélia

Aluna – Maria Clara Raposo de Souza

— Vovó Carmélia (tataravó da aluna) —



Ingredientes:

- 2 copos de açúcar
- 2 copos de fubá
- 1 copo de trigo
- 3 ovos
- 2 colheres de manteiga
- 2 copos de leite
- 1 colher de fermento em pó

Modo de fazer: bater no liquidificador o leite, os ovos e a manteiga e misturar aos secos. Levar ao forno pré-aquecido por 40 minutos.

História: “Esta receita é uma tradição de família, é uma receita da minha tataravó. Essa receita é muito importante, pois através dela reunia-se e ainda se reúne toda a família.”
(relato da aluna Maria Clara Raposo de Souza)





Região Baixada Litorânea

B. LITORÂNEA





A Baixada Litorânea é formada pelos municípios de Araruama, Armação do Búzios, Arraial do Cabo, Cabo Frio, Casimiro de Abreu, Iguaba Grande, Rio das Ostras, Saquarema e São Pedro d'Aldeia.

Esta Região se destaca pela produção agrícola de banana, coco, feijão, laranja, limão, tangerina, acerola, goiaba, uva, manga, abacaxi, maracujá, milho, aipim, alface, abóbora e couve, entre outros. (Fonte: EMATER/2015)

As receitas selecionadas foram: “**Sola**”, da Escola Municipal Therezinha Pedrosa, da aluna; e “**Galinha Caipira com Aipim**”, da Escola Municipal Paulino Pinto Filho, ambas do município de Iguaba Grande.

As receitas evidenciam o uso do aipim como forte componente da culinária local, além do frango, das ervas aromáticas, como a alfavaca e a hortelã, assim como o amendoim, todos muito apreciados por nossa população.

Sola

Aluna – Letícia Amanda S. da Silva T. de Souza
Vovó Marlene



Ingredientes:

½ kg de mandioca

½ de amendoim

Sal a gosto

1 xícara de açúcar

Folhas de bananeira verdes

Preparo: Tirar a casca da mandioca e ralar. Espremer a mandioca para tirar toda a goma. Deixar qualhar e retirar toda a água, deixando que fique levemente úmida. Passar numa peneira não muito fina. Depois de coada, colocar uma pitada de sal, açúcar a gosto e o amendoim. Em seguida, misture todos os ingredientes. Pegue uma folha de bananeira e coloque no fogão à lenha. Quando estiver quente, coloque a folha pra murchar. Em seguida, coloque a goma da mandioca e cubra com a própria folha que serve de base. Após 2 minutos, virar a goma pra que o outro lado possa assar também. Importante: não abrir a folha de bananeira. Deixar enrolada na goma e virar pra assar novamente.

História: “Esta receita é da minha avó. E serviu muito nos tempos de criança para unir a família nos dias de chuva. Nos dias de chuva, vovó gostava de inventar coisas, mas a Sola era a que todos mais gostavam.”

(Relato da aluna Letícia Amanda da Silva Tavares de Souza)

Galinha Caipira com Aipim

Aluna – Isabela Félix dos Santos

— Vovó Dilceir —



Ingredientes:

- 2kg de galinha cortada em pedaços
- 1 litro de água fervendo
- 3 colheres de sopa de vinagre
- 3 colheres de sopa de óleo
- 5 dentes de alho amassado
- 1 cebola grande picada
- 1 colher de sopa de colorau ou o próprio urucum***
- 3 folhas de hortelã
- 5 folhas de alfavaca ou majericão
- Sal a gosto
- ½ kg de aipim cozido e cortado em pedaços

Modo de fazer: em uma bacia com água e vinagre, coloque a galinha já cortada, para sair o cheiro da galinha. Despreze essa água.

Em uma panela coloque o óleo e refogue por 5 minutos, em fogo médio, o alho com a cebola. Junte o colorau, a hortelã e a alfavaca e tempere com sal. Acrescente a galinha e deixe cozinhar por 10 minutos, colocando água aos poucos. Por fim, coloque o aipim já cozido e deixe cozinhar por mais 15 minutos. Sirva com arroz, salada e farofa.



História: “Aos domingos, minha avó sempre preparava a galinha cai-pira com aipim para a família de seus filhos que iam visitá-la. Eu estava brincando quando vovó me chamou para ajudá-la. Vovó falou: Isabela, vá lá na horta buscar os temperos, enquanto eu pego a galinha no galinheiro. Assim me encaminhei para a horta pegando hortelã, alfavaca e majoricão. As raízes de aipim já estavam descascadas, a água já estava fervendo para vovó depenar a galinha. Vovó limpou, cortou e temperou a galinha. Colocou no fogo para cozinhar. Que cheiro maravilhoso! Eu adoro almoçar na casa da minha avó!”

(Relato da aluna Isabela Félix dos Santos)







Região Metropolitana I

METROPOLITANA I





A Região Metropolitana 1 compreende os municípios de Itaguaí, Japeri, Nova Iguaçu, Queimados, Rio de Janeiro, Seropédica, Belford Roxo, Duque de Caxias, Magé e Mesquita. Esta Região se destaca pela produção de laranja, banana, caqui, goiaba, limão, manga, maracujá, alface, couve, repolho, mandioca e brócolis, entre outros (Fonte: EMATER/2015).

As receitas ressaltam o uso de frutas, como morango e goiaba, comuns na região, e um uso especial do feijão, numa receita bem brasileira.

As receitas selecionadas foram: **“Escondidinho de Morango com Chocolate”**, do CIEP Municipalizado 097, Carlos Chagas, de Duque de Caxias; **“Feijão Tropeiro”** e **“Enroladinho de Goiaba”**, ambas da Escola Municipal Machado de Assis, em Mesquita.

Escondidinho de Morango com Chocolate

Aluna – Kammylle Victória Nascimento de Carvalho

Receita da mãe



Ingredientes:

- * 2 latas de leite condensado
- 1 caixa de achocolatado
- 2 colheres de sopa de margarina
- 4 caixas de morango
- 1 colher de sopa de amido de milho

* O creme feito com leite condensado pode ser substituído por um outro, feito com leite, amido de milho e o achocolatado, que já possui bastante açúcar. Assim se reduz a quantidade de açúcar na receita que continuará gostosa!

Modo de preparo: Em uma panela, misture 1 lata de leite condensado, o achocolatado e a margarina. Leve ao fogo e mexa até desgrudar da panela. Reserve e deixe esfriar. Em outra panela, despeje a outra lata de leite condensado, a margarina e o amido de milho. Mexa bem até desgrudar da panela, reserve e deixe esfriar. Após, despeje a metade do creme preto numa travessa, cubra com morangos picados e cubra com a outra metade

do creme preto. Em seguida, cubra com mais morangos picados e, por último, acrescente o creme branco todo e enfeite com morangos.

História: “Quando meus pais eram namorados, aconteceu que depois de 2 anos de namoro, minha mãe foi morar em Manaus, e meu pai continuou no Rio”. Eles sofreram muito por conta dessa separação. Em meio a esse sofrimento, minha mãe aprendeu a fazer a saborosa sobremesa e quando, depois de 2 anos, ela retornou ao Rio, ela fez essa sobremesa. Ele gostou muito. Eles se casaram e até hoje minha mãe chama essa receita de “receita do amor”.

(Relato da aluna Isabela Félix dos Santos)

*Feijão Tropeiro

Aluno – Brenno Lucas Tomaz Porcino

Vovó Evanilza



Ingredientes:

- 500g de toucinho fresco de porco
- 500g de feijão carioquinha
- 500g de farinha de mandioca
- 500g de carne seca
- 500g de lombo defumado
- 500g de linguiça calabresa defumada
- 500g de bacon defumado
- ½ kg de banana da terra
- Cheiro verde picado
- Louro
- Alho
- Cebola
- Óleo de girassol
- Couve manteiga

* Esta receita é muito consumida inclusive no sul do país e faz parte da nossa cultura, porém merece adaptações que reduzam a quantidade de ultraprocessados e de gordura. Experimentem fazer com a carne seca, lombo e os outros ingredientes caprichando nos temperos como cheiro verde, louro, alho e cebola que já estão na receita. Não há necessidade da linguiça calabresa, bacon defumado e do lombo ser defumado.

Modo de preparo: cozinhe o feijão carioquinha com louro. Em seguida, tempere com alho e cebola a gosto. Misturar a farinha de mandioca aos poucos até formar uma farofa. Corte todas as carnes em pequenos cubos e os frite com um pouco de óleo. Depois de bem fritos, escorra o excesso de gordura que foi produzido e reserve.

Corte a couve de maneira bem fina e corte a banana em cubos. Em uma frigideira, pegue um dente de alho e um filete de óleo de girassol. Refogue a couve junto com a banana da terra.

Em um refratário, vá formando camadas com o feijão, as carnes e por último coloque a couve mineira e as bananas fritas já refogadas. Salpique com cheiro verde bem picadinho e sirva em seguida.

História: “Essa receita, segundo o aluno, une a família durante o preparo e a refeição. Tudo é feito com muito carinho e amor”.

Enroladinho de Goiabada

Aluno – Carlos Eduardo Dimas dos Santos



Vovô Carlos



Ingredientes:

1 tablete de fermento biológico

½ xícara (chá) de açúcar

½ xícara (chá) de leite

02 gemas

1 xícara (chá) de manteiga

3 xícaras de farinha de trigo

300g de goiabada cortada em tirinhas

Para pincelar: uma gema

Para polvilhar: açúcar

Modo de preparar: Dissolva o fermento com duas colheres (sopa) de açúcar. Junte o leite, as gemas, a manteiga e misture bem. Acrescente a farinha e amasse até ficar homogêneo e maleável.

Coloque em uma travessa e cubra com um guardanapo e deixe crescer até dobrar de volume. Sobre uma mesa enfarinhada, estenda a massa com o rolo até a espessura de 10 cm e corte em quadrados de 3 cm de lado. Coloque uma tira de goiabada no centro de cada um e enrole na diagonal, pressionando a ponta para não abrir. Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada.

Pincele com gema e asse em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 20 minutos. Deixe esfriar e polvilhe com açúcar.

Rende 100 unidades.

História: O aluno relata que essa receita é feita para o lanche da tarde. E costuma envolver a família na produção do enroladinho de goiabada.

Região

Metropolitana II

METROPOLITANA II



Os municípios que integram esta Região são Itaboraí, Maricá, Niterói, Rio Bonito, São Gonçalo, Silva Jardim e Tanguá.

Nesta Região, é grande a produção de aipim, laranja, tangerina, banana, acerola, abóbora, quiabo, jiló, maxixe, limão, maracujá, coco, abacaxi, berinjela, manga e goiaba, entre outros. (Fonte EMATER/2015)

Os ingredientes utilizados nas 12 receitas são muitos e refletem a diversidade de culturas locais. Hortaliças como cenoura, beterraba, repolho, couve, beralha, chuchu, milho, caruru, aipim e banana são as estrelas dos pratos apresentados.

As receitas selecionadas foram: **“Bolo Salgado de Batata”**, **“Trouxi-nha de Repolho Recheado com Carne Moída”** e **“Bolo Verde”**, ambas da Escola Maurício Antunes de Carvalho, em Maricá; **“Beralha com Ovos”**, **“Doce de Chuchu”**, **“Papa de Milho”**, **“Caruru Azedo”** da U.M.E.I. Professora Cremilda Rodrigues da Cunha (rural); **“Bolo Saudável”** e **“Bolo de Banana”** da U.M.E.I. Professora Maria da Glória Borges Leite, todas do município de São Gonçalo; **“Biju”** e **“Sola”**, ambas da Escola Municipal Professora Ernestina Ferreira Muniz, de Tanguá (estas duas receitas não vieram das famílias dos alunos, e sim de Eva Oliveira da Trindade, moradora do bairro da Posse, em Tanguá) e **“Bolo de Cenoura e Beterraba”**, da escola UMEI Professora Maria José Mansur Barbosa, em Niterói.

Bolo de Batata

Aluna – Valentyne Barreto Silva Cardoso

Vovó Neném



Ingredientes:

- 500g de mussarela ralada
- 3kg de batata inglesa
- 1kg de carne moída ou frango desfiado
- 50g de manteiga
- 5 dentes de alho
- 3 cebolas grandes
- 2 molhos de salsinha e sal a gosto

Modo de fazer: Tempere a carne, reserve por 40 minutos e ponha pra refogar. Lave bem as batatas e corte ao meio pra cozinhar. Depois de cozidas e ainda quentes, passe no espremedor, misture os 50g de manteiga e reserve. Forre o fundo e as laterais de uma forma de vidro refratário com o purê de batata, acrescente o recheio de carne e cubra com a mussarela ralada. Em seguida, cubra tudo com o purê restante e pincele com gema de ovo. Leve ao forno por 15 minutos. Sirva com arroz e salada verde.



Trouxinha de Repolho Recheado com Carne Moída

Aluna – Valentyne Barreto Silva Cardoso



Vovó Ernestina



Ingredientes:

- 2 repolhos grandes
- 2kg de carne moída
- 500g de mussarela ralada
- 1 lata de milho
- 1 lata de ervilha
- 1 molho de salsa
- 1 pimentão
- 3 tomates
- 3 cebolas
- 1 cabeça de alho média
- 500g de extrato de tomate
- 1 caixa de palitos

O milho cozido e retirado da espiga dará mais sabor à receita e teremos um enlatado a menos! A lata de ervilha também poderá ser dispensada. Experimentem e vejam como também ficará gostoso!

Modo de preparo: tempere a carne com alho, cebola, pimentão e salsinha. Reserve. Leve ao fogo para cozinhar. Solte as folhas dos repolhos, lave bem e tire o cabinho do meio para que fique mais maleável. Ponha as folhas numa panela com água quente e deixe por alguns minutos, escorra a água. Tudo cozido, é hora de montar as trouxinhas. Antes, coloque o milho e a ervilha na carne moída. Abra cada folha de repolho, recheie com a carne, mussarela e a salsinha, faça a trouxinha e feche com dois palitos. Reserve um pouco da carne para fazer o molho, cozinhe as trouxinhas no molho por alguns minutos e sirva quente.

Bolo Verde

Aluna – Estefany Gabriele do Nascimento

Vovó Maria Aparecida



Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 3 ovos
- 3 folhas de couve
- 1 e ½ xícara de leite
- 2 colheres de manteiga
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento

Cobertura:

- ½ copo de suco de limão (reserve as raspas)
- 1 lata de leite condensado

Modo de preparo: Fazer a lavagem e sanitização das verduras e frutas. Bater todos os ingredientes no liquidificador e, em seguida, unte uma forma com manteiga e farinha de trigo. Leve ao forno por 25 minutos. Desenforme e jogue por cima o leite condensado com o suco de limão e salpique as raspas de limão. Leve à geladeira.

Bertalha com Ovos

Aluna – Jussara Teixeira Telino

🥄 Vovó Jussara 🥄



Ingredientes:

Um maço de bertalha

2 dentes de alho pequenos

½ cebola média

6 ovos

Sal a gosto

Modo de preparo: lave bem as folhas, refogue o alho, a cebola picada e tempere com sal a gosto. Deixar murchar as folhas e em seguida, quebrar a casca dos ovos e jogá-los sobre as folhas. Apagar o fogo quando os ovos estiverem cozidos.

História: não tem como não viajar no tempo, segundo a vovó!

(Relato da aluna Jussara Teixeira Telino)

Doce de Chuchu

Aluno – Gabriel Cardoso da Silva

🥄 Vovó Maria José 🥄



Ingredientes:

2 xícaras de chuchu bem cheias

1 xícara de açúcar bem cheia

1 canela em pau

Modo de preparo: lave bem o chuchu, descasque e tire o miolo. Passe pelo ralador, no lado mais grosso, e reserve. Coloque o açúcar na panela e leve ao fogo para fazer uma calda. Faça uma calda caramelada, sem

deixar queimar, pra não ficar amargo. Com a calda pronta, junte o chuchu e a canela e leve ao fogo, mexendo delicadamente. Espere dar o ponto e passe para uma travessa. Sirva frio.

Dapa de Milho

Aluno – Mateus Davi Castilho

Vovó Marli



Ingredientes:

6 espigas de milho verde

1 litro de leite

1 xícara de açúcar

1 pitada de sal

Canela em pó

Modo de preparo: retire o milho da espiga, rale o milho e coe numa peneira fina. Leve o suco do milho ao fogo médio e acrescente o sal, açúcar e o leite. Mexa bem até engrossar, deixe cozinhar por mais 5 minutos. Sirva quente ou frio, polvilhando com canela.

Caruru Azedo

Aluna – Marcely Lanes Fernandes

Vovó Doralice

Ingredientes:

1 maço de caruru

4 dentes de alho

Sal a gosto

Modo de preparo: ferva água numa panela, coloque as folhas e deixe cozinhar. Escorra e passe na água para tirar o excesso de azedo. Refogue o alho até dourar, acrescente o caruru, o sal e um pouco de água que escorreu do próprio caruru, deixando cozinhar por mais 5 minutos.

Bolo Saudável

Aluno – Arthur Freitas Veloso

Vovó Eliane

Ingredientes:

- 3 tomates picados
- 2 cebolas picadas
- 1 pimentão picado
- 1 abobrinha verde ralada
- 3 ovos grandes
- ½ xícara de óleo de girassol
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de fermento em pó
- Sal e orégano a gosto
- Queijo ralado

Modo de preparo: em um recipiente, misture todos os vegetais picados, os ovos e o orégano. Acrescente a farinha de trigo e o queijo aos poucos. Unte a forma com óleo e trigo. Leve ao forno , por 30 minutos.



Bolo de Banana

Aluna – Kristal de Souza Marinho da Silva

Vovó Ester



Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 3 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de leite
- 3 copos de farinha de trigo
- 5 bananas
- 1 colher de sopa rasa de fermento
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo: bater o açúcar e a manteiga. Acrescentar os ovos e a farinha. Dissolver o fermento no leite e juntar à massa. Bata bem até que fique bem homogênea. Pré-aqueça o forno. Unte a forma com manteiga e farinha de trigo. Coloque uma camada de massa, uma de banana, mais uma de massa e finalize com o restante da banana. Polvilhe com a canela e coloque pra assar.



Biju

Aluno – todos os alunos da classe
Dona Eva Oliveira da Trindade (não é avó dos alunos.
É moradora antiga do bairro da Posse.)

Ingredientes:

1 xícara de goma de aipim peneirada
1 pitada de sal

Modo de preparo: espalhe a goma no forno. Quando começar a levantar, com a pá de madeira, enrole para modelar e deixe ficar crocante. Retire e deixa esfriar.

Sola

Aluno – todos os alunos da classe
Dona Eva Oliveira da Trindade (não é avó dos alunos.
É moradora antiga do bairro da Posse.)

Ingredientes:

Folha de banana
1 colher de servir de goma de aipim
1 pitada de sal
Coco ralado a gosto

Modo de preparo: coloque a folha de bananeira limpa no forno por 3 minutos, aproximadamente. Retire e passe um pano nos dois lados da folha. Misture bem todos os ingredientes numa bacia. Volte com a folha de bananeira para o forno, espalhe os ingredientes sobre a mesma, arrume e enrole a folha e deixe mais ou menos 5 minutos. Vire e deixe por mais 5 minutos. Retire do forno e está pronto.

Bolo de Cenoura e Beterraba

Aluno – Felipe Dock Ramos

Vovó Karla

Ingredientes:

2 cenouras

1 beterraba

½ copo de óleo

3 ovos

2 xícaras de farinha de trigo

2 xícaras de açúcar

1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo: bata no liquidificador os 4 primeiros ingredientes até desmanchar bem. Misture a farinha e o açúcar até formar uma massa bem homogênea. Misture delicadamente o fermento e leve pra assar em forno médio, por aproximadamente 25 minutos.

História: “esta receita minha mãe aprendeu com minha avó e eu aprendi com minha mãe. Todas as crianças da família adoram! Nos fins de semana, e sempre que a família se reúne, o bolinho nutritivo está na mesa!”

(Relato da vovó Karla e do aluno Felipe Dock Ramos)







Região

Baía da Ilha Grande

B. ILHA GRANDE





A região compreende os municípios de Angra dos Reis, Mangaratiba e Paraty. A produção agrícola desta região se destaca pelo cultivo de bananas, caqui, limão, aipim, milho e coco, entre outros. (fonte: EMATER/2015)

Os ingredientes principais das receitas são abundantes na região: banana, coco e peixe, enriquecidos com especiarias como noz moscada e canela; e temperos naturais como cebola, tomate, pimentão, alho, limão, louro coentro, urucum . tudo muito simples, saudável e, com certeza, muito saboroso!

As receitas selecionadas foram: **“Rabanada de Forno com Banana”** da Creche Municipal Professora Deise Maria da Silva Vieira, de Angra dos Reis; **“Purê de Banana da Terra”**, da Escola Municipal Batatal, e **“Peixe Cozido da Marambaia”**, da Escola Municipal Levy Miranda (com alunos de comunidades remanescentes de quilombolas), ambas em Mangaratiba.

Rabanada de Forno com Banana

Alunos - Davi José Moreira Ramos, Ana Vitória Moreira Ramos e
Ana Cristina Moreira Ramos
Pai dos 3 alunos - Alcebíades Luiz Moreira Filho

Ingredientes:

- 5 pães franceses
- 5 bananas grandes tipo d'água
- 500ml de leite desnatado
- 2 ovos
- Noz moscada (pitada)
- Adoçante que pode ir ao forno, a gosto
- Canela em pó pra polvilhar

Modo de Preparo: cortar os pães em dois e reservar. Untar um tabuleiro com margarina ou óleo. Cortar as bananas descascadas e arrumar no tabuleiro. Adoçar o leite com o adoçante e adicionar a noz moscada. Colocar o pão por cima. Derramar o leite por cima do pão e deixar “puxar”. Bater os ovos e derramar por cima dos pães. Polvilhar com canela a

gosto. Levar pra assar até ficar levemente inchado, como se fosse bolo. Servir quente ou gelado.

História: “ A receita é do meu pai. Ele adora inventar. Um dia ele foi pra cozinha e, como havia pães adormecidos e ele queria fazer um prato pouco calórico, por ser ele diabético, montou com o que havia em casa , experimentou e gostou. Hoje, ele faz pra toda a família!”
(Relato dos filhos do Sr. Alcebíades, Ana Vitória, Ana Cristina e Davi)



Purê de Banana da Terra

Aluno - Kyvia Costa da Silva Santos
Vovó Rosemere

Ingredientes:

4 bananas da terra maduras

1 coco seco

Modo de preparo: lave e seque as bananas, asse em forno baixo até as cascas ficarem escuras. Rale o coco e extraia o leite. Amasse ou processe as bananas. Em uma panela, misture as bananas amassadas com o leite de coco e leve ao fogo por 3 minutos. Está pronto pra servir!

História: “Minha avó costumava fazer o purê nos fins de semana. A primeira vez que comi, foi muito bom; tinha um sabor diferente. Minha avó aprendeu com minha bisavó, Aparecida. Na minha família, todo mundo gosta do purê da minha avó Rosemere!”

(Relato da aluna Kyvia Costa da Silva Santos)

Peixe Cozido da Marambaia

Aluna - Lorena do Nascimento Eugênio
Vovó Dulce

Ingredientes:

1 peixe grande (corvina, badejo, garoupa e sororoca)

2 cebolas médias

2 tomates grandes

1 cabeça de alho

1 pimentão grande

2 limões galegos

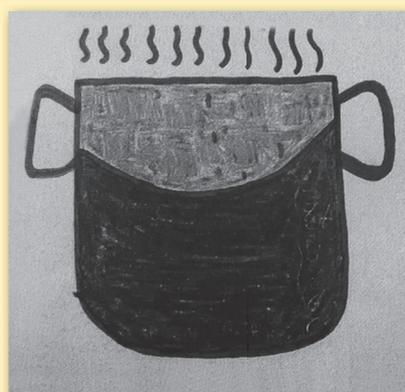
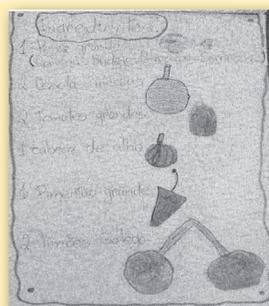
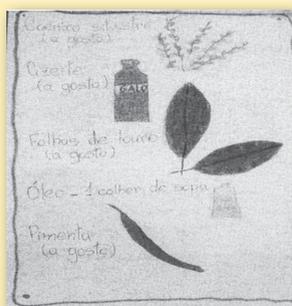
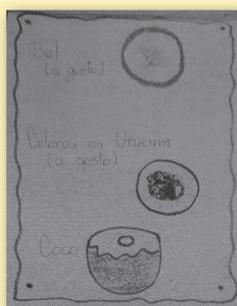
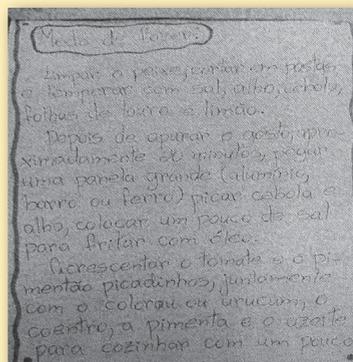
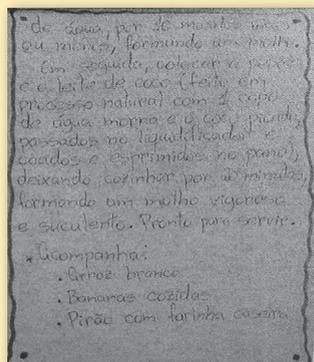
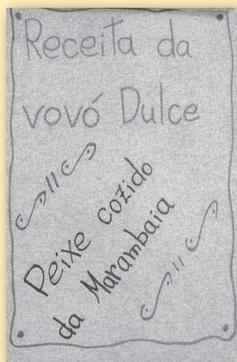
Coentro silvestre a gosto

Azeite a gosto
Folhas de louro a gosto
1 colher de sopa de óleo
Pimenta a gosto
Sal a gosto
Colorau ou urucum a gosto
Coco

Modo de preparo: limpar o peixe, cortar em postas e temperar com sal, alho, cebola, folhas de louro e limão. Depois de apurar o gosto, por 20 minutos, pegar uma panela grande e picar cebola e alho, colocar sal e fritar no óleo. Acrescentar o tomate e o pimentão picadinhos, juntamente com o colorau, o coentro, a pimenta e o azeite e acrescentar um pouco de água pra cozinhar por 10 minutos, formando um molho. Em seguida, colocar o peixe e o leite de coco - feito com processo manual, juntando um copo de água morna e o coco ralado em casa ou picado, passado no liquidificador, espremido e coado no pano. Deixar cozinhar por 20 minutos, formando um molho suculento. Está pronto pra servir, acompanhado de arroz, bananas cozidas e pirão de farinha de mandioca.

História: “ Eu tenho 9 anos e o peixe faz parte da minha alimentação desde quando eu deixei a mamadeira. Meu pai pesca e minha mãe prepara na cozinha, com amor e sabor. O peixe da vovó Dulce é diferente, porque ela usa ingredientes especiais e tudo é muito fresquinho. Assim, vale a pena lembrar que o peixe, principal alimento da Ilha de Marambaia, tornou-se um prato típico dos caiçaras e pescadores por uma questão de hábito, além das razões econômicas e da própria cultura local, passada de geração em geração”.

(Relato da aluna Lorena do Nascimento Eugênio)



Imagens do livro de receitas confeccionadas pelos alunos do quarto ano. Todos os alimentos são extraídos da própria ilha, pelos moradores pertencentes a remanescentes de comunidades quilombolas.



Considerações

As 41 receitas que dão sabor e valor a este caderno revelam a sinergia entre equipes das áreas de saúde e de educação, estudantes e famílias, totalizando 30 escolas e mais de 79 pessoas na arte de fazer “Comida de Verdade”. Uma atividade que envolveu 19 municípios das diferentes regiões do estado do Rio de Janeiro com o objetivo de valorizar hábitos alimentares saudáveis conforme preconizado na 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CNSAN) e documentos como o Guia Alimentar da População Brasileira e Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN).

Destacamos que este processo ocorreu durante situações do cotidiano da saúde e da nutrição juntamente com ações fundamentais para o desenvolvimento do tema colaborando diretamente com o sucesso do projeto, como: publicação em Diário Oficial, possibilitando acesso de todas as escolas da rede; entrega de cestas de alimentos para as receitas vencedoras; envolvimento dos pais e responsáveis, professores, profissionais da saúde para a mobilização e o registro com fotos desde a aquisição dos gêneros alimentícios até o preparo propriamente dito.

Os profissionais que participaram ativamente deste processo foram, nutricionistas (das ATANs municipais e RTs da educação/PNAE), professores, coordenadores pedagógicos, diretores, merendeiras, equipes dos NASFs, PSFs, PSE, coordenadores das ATSI, dentre outros.

O produto final do trabalho (fotos, desenhos, vídeos, resumos, receitas) são provas do esforço e contribuição com o material final.

A Matriz de Ações de Alimentação e Nutrição na Atenção Básica enfatiza, entre as ações de Promoção da saúde, as ações de valorização da alimentação como momento de convívio familiar.

Ações como educação nutricional, diagnóstico do estado nutricional, cadastro do SISVAN, rodas de conversa e aproveitamento integral do alimento, são bons exemplos de objetivos alcançados, na interação com os atores sociais. Importante fortalecer a prática educativa sobre a diferença



entre alimentos saudáveis e aqueles industrializados ultraprocessados, que se opõem à utilização de alimentos “in natura” ou minimamente processados, nutricionalmente mais adequados. Estas ações servem como estratégias de empoderamento, sustentabilidade e preservação ambiental, defendidas e cuidadosamente elaboradas nos espaços de direito.

O Guia Alimentar para a População Brasileira aponta que uma alimentação saudável deve ser acessível do ponto de vista físico e financeiro, variada e referenciada pela cultura alimentar.

E mais, a utilização deste material poderá colaborar com o crescimento saudável de crianças e adolescentes, uma vez que oportunizará aos profissionais das Unidades Básicas de Saúde, professores, educandos e familiares para a discussão e a reflexão sobre os alimentos, sua história e fortalecendo o resgate à tradição, ao sabor e ao cuidado com a saúde.

Referências Bibliográficas

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. Ed., 1. Reimpr.- Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 156 p.: Il

_____.Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

_____.Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

_____.Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Política Nacional do Idoso - Lei nº 8.842/94. Brasília, 2012.

_____.Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Matriz de ações de alimentação e nutrição na atenção básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

_____.Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estatuto do Idoso / Ministério da Saúde - 3. ed., 2. reimpr. - Brasília : Ministério da Saúde, 2013.

EMATER. Disponível em http://www.emater.rj.gov.br/images/CULT_2015.htm. (acesso em 18 de out.2016).

Ferrigno. J. C. A co-educação entre gerações. Revista Brasileira de Educação Física Esportiva, São Paulo, v.20, p. 67-69, supl. n. 5, set. 2006;

Todaro, M. A. Vovô vai à escola: a velhice como tema transversal no ensino fundamental. Campinas, SP: Papyrus, 2009.



Anexos

10

Boletim Oficial do Município de Angra dos Reis

Ano XI - nº 614 - 04 de março de 2016

Horário: 10h

Local: Sede da Fundação TurisAngra

Avenida Julio Maria, 10 - Centro - Angra dos Reis - RJ

Obs.: A reunião será iniciada após 15 minutos do horário, havendo quórum mínimo. A reunião terá duração de 2 horas, podendo ser estendida, a pedido.

ANGRA DOS REIS, 3 DE MARÇO DE 2016

KLUBER VALENTE DE CARVALHO

PRESIDENTE

FUNDAÇÃO MUNICIPAL DE TURISMO DE ANGRA DOS REIS

"CONCURSO CADRENO REGIONAL DE RECEITAS DOS AVÓS" REGULAMENTO

A Secretaria Estadual de Saúde/RJ em parceria com os municípios do estado/RJ promove o "Concurso Caderno Regional de Receitas dos Avós".

A Fundação de Saúde de Angra dos Reis - FUSAR, por meio da Área Técnica de Alimentação e Nutrição - ATAN e Programa de Saúde Escolar - PSE junto a Diretoria de Ações Programáticas - DAP, em parceria com a Secretaria de Educação, Ciência e Tecnologia por meio da Gerência de Educação Comunitária e Núcleo de Alimentação Escolar, divulga o regulamento da participação do município de Angra dos Reis no referido concurso.

Os hábitos alimentares da população brasileira sofreram mudanças, ao longo das quatro últimas décadas, devido ao abandono gradativo dos costumes saudáveis e a aquisição crescente de novos padrões de consumo de alimentos, com reflexos desfavoráveis na saúde, o que pode ser constatado, quando observamos o aumento acelerado de doenças como obesidade, diabetes, hipertensão, cardiopatias coronárias e, provavelmente, o câncer, entre outras.

Os idosos, através das suas histórias pessoais e da comunidade, possibilitam aos jovens conhecerem suas origens e se enraizarem em sua própria cultura no resgate de hábitos alimentares mais saudáveis.

1. Objetivos

1.1 Geral

1.1 Introduzir no cotidiano familiar e educacional da população do município de Angra dos Reis uma reflexão sobre o resgate de uma alimentação saudável.

1.2 Objetivos específicos:

1.2 Possibilitar a percepção de quanto os "produtos alimentícios" industrializados e ultraprocessados contribuem para o abandono das tradições e da cultura alimentar saudável da nossa população;

1.3 Resgatar a cultura alimentar saudável das famílias e valorizar a produção regional e local de alimentos, utilizando estratégias baseadas na promoção da relação intrafamiliar e integracional;

1.4 Valorizar o hábito de compartilhar os momentos das refeições com familiares, incluindo a presença dos avós e suas memórias alimentares;

1.5 Informar crianças e jovens sobre o processo de envelhecimento, preparando-os para que possam conhecer de forma natural essa etapa da vida;

1.6 Contribuir para a minimização de preconceitos relacionados à velhice e ao velho;

1.7 Estimular o consumo de alimentos saudáveis, de preferência oriundos da agricultura familiar;

1.8 Promover a articulação das famílias com a escola, transformando-a em protagonista da veiculação desta proposta, disponibilizando subsídios para a discussão, em sala de aula, a respeito das categorias de alimentos apresentadas pelo Guia Alimentar Para a População Brasileira (http://bommasaude.gov.br/leit/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf);

1.9 Promover a alimentação saudável como estímulo ao conhecimento, despertando nos escolares, seus familiares e professores uma reflexão crítica sobre as escolhas relacionadas a sua própria alimentação, tomando-os menos vulneráveis aos apelos da mídia e à correria da vida moderna.

2. Tema/Subsídios

A temática estratégica do concurso é a valorização da cultura alimentar familiar e local.

2.1 A proposta consiste em desenvolver ações que consigam agregar a ideia de preparo saudável e a memória de prato saudável, enfatizando as relações no contexto local, promovendo qualidade e desenvolvendo meios de valorização dos cidadãos e sua cultura.

2.2 Resgatar a memória afetiva que o alimento proporciona, dá ênfase às relações intrafamiliares e promover o despertar para a importância da convivência entre os membros da família e na escola.

2.3 Serão selecionadas, do município de Angra dos Reis, duas receitas para compor o "Caderno de Receitas Regionais dos Avós" do Estado do Rio de Janeiro.

2.4 As duas receitas vencedoras do Concurso poderão ser inseridas no Cardápio da Merenda Escolar do nosso município.

2.5 No entanto, será elaborado um Caderno local, contemplando todas as outras receitas finais indicadas pelas Escolas concorrentes.

2.6 O envolvimento dos participantes na escolha e envio das receitas, a contribuição e discussão em família e o conhecimento aprendido do Guia Alimentar da população Brasileira poderão propiciar uma reflexão sobre os grupos de alimentos e a importância de consumir uma alimentação mais saudável.

2.7 As duas melhores receitas serão selecionadas na etapa final conforme data estipulada em cronograma, conforme item 6. por uma equipe interdisciplinar, envolvendo representantes da FUSAR e da Secretaria Municipal de Educação, Ciência e Tecnologia.

3. Participação

3.1 Poderão participar os alunos das escolas da rede pública de ensino do município de Angra dos Reis.

3.2 As escolas interessadas deverão encaminhar a ficha de adesão (em anexo I), para a Gerência de Educação Comunitária/Secretaria de Educação, de acordo com prazo estipulado no cronograma, descrito ao final deste, item 6.

3.3 Cada escola deverá indicar uma receita para participar da fase final. Esta receita deverá ser

encaminhada através da "Ficha de Preparação", anexo II.

4. Regras do concurso no tocante às receitas e seus ingredientes

4.1 Incluir pelo menos um ingrediente da culinária regional (hortaliça ou frutas, cereais ou leguminosas, carne, leite ou peixe);

4.2 Valorizar uma receita familiar que leve o aluno a conversar sobre o assunto em casa e a selecionar aquela que a/o avô/avó ou representante prepara ou que tenha um significado especial; a preferida nos momentos de celebração ou de união da família;

4.3 Valorizar o uso de ervas aromáticas e especiarias naturais.

4.4 A receita deverá ser encaminhada juntamente com o anexo III:

- O relato de como foi selecionada pelo aluno;
- A história dessa receita na família, cuja apresentação poderá ser feita por desenho, foto, imagem ou escrita.

4.5 Ingredientes não recomendados:

Produtos ultraprocessados – biscoitos, sorvetes, balas, guloseimas, macarrão instantâneo, refrigerantes e refrigerantes, salchichas e outros embutidos, pães de forma, bebidas energéticas, maionese, creme de leite, empadados e frituras.

4.6 Grupos de alimentos segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira

- Alimento **natural**, ou seja, adquirido do pomar, da horta, ou comprado no mercado, consumido cru ou cozido – frutas, legumes, verduras e carnes frescos;

- Alimento **minimamente processado**, ou seja, adquirido do mercado e padarias, embalados em latas, frascos, potes, caixas, cozidos ou crus, adicionados de conservantes, corantes, estabilizantes ou outros do gênero – frutas em calda, legumes enlatados, leite em pó, leite longa vida, leite condensado, creme de leite, massas cruas, sucos de frutas prontas, doces em pasta ou sólidos, queijos, iogurtes etc;

- Alimento **processado**, ou seja, adquiridos no mercado e padarias, embalados em latas, frascos, potes, caixas, cozidos ou crus, adicionados de conservantes, corantes, estabilizantes ou outros do gênero – frutas em batata frita semipronta, maionese, molhos prontos, sorvetes, embutidos em geral, macarrão instantâneo, refrigerantes, etc, adicionados em caixas, latas, sacos e potes, adicionados de corantes, estabilizantes, emulsificantes, flavorizantes e outros do gênero.

5. Seleção

1ª FASE

5.1 A degustação e escolha da receita ficarão a cargo de cada escola municipal, definir os critérios para a participação dos alunos, desde que sejam envolvidos os escolares e suas famílias, especialmente idosos.

5.2 A escola deverá enviar por escrito, através do anexo II, a receita selecionada para a Secretaria de Educação, Ciência e Tecnologia na Gerência de Educação Comunitária e Núcleo de Alimentação Escolar, até o prazo estipulado no cronograma, especificado no item 6.

2ª FASE

5.3 As receitas selecionadas e encaminhadas pelas escolas à Secretaria de Educação, Ciência e Tecnologia participarão da fase final.

5.4 O processo de seleção final será realizado pela comissão competente através de apreciação e degustação das preparações, onde serão eleitas as duas receitas vencedoras, no prazo estipulado no cronograma, conforme item 6. Local a ser previamente definido.

5. Premiação

5.1 Serão certificados os alunos autores das receitas selecionadas para 1ª fase final (um por escola).

5.2 Será elaborado um Caderno de Receitas Regionais contemplando todas as receitas selecionadas pelas escolas.

5.3 Os alunos, cujas receitas forem premiadas em primeiro e em segundo lugar, receberão certificados e medalhas.

5.4 As duas receitas selecionadas na fase final serão encaminhadas à Secretaria do Estado do Rio de Janeiro para compor o "Caderno de Receitas Regionais dos Avós". Este caderno será elaborado pela Secretaria Estadual do Rio de Janeiro, e poderão ser incluídas no cardápio da alimentação escolar do município de Angra dos Reis.

6 - Informações

Maiores informações consulte a Área Técnica de Alimentação e Nutrição – ATAN (Telefone: 3368-7338, fusaratan@angra.rj.gov.br) ou Gerência de Educação Comunitária. (Telefone: 3365-2250, gec@angra.rj.gov.br).

7 - CRONOGRAMA:

ANO/2016/PERÍODO	ATIVIDADE
Março 07-11	Adesão
1ª FASE	
Março Até 31	Execução das atividades junto aos escolares: Seleção interna da receita por meio da degustação e seleção; Envio para Gerência de Educação Comunitária/Secretaria de Educação.
2ª FASE (Final)	
Abril 13	Apreciação e degustação pela Comissão e seleção das duas receitas vencedoras. Premiação e Certificação dos alunos
15	Envio para a Secretaria Estadual RJ as 2 receitas vencedoras. EDUARDO CASOTTI LOUZADA

SECRETÁRIO ADJUNTO DA SECRETARIA DE SAÚDE DE ANGRA DOS REIS

Participantes das Oficinas

1. Adriana Guedes Garcia Martins
2. Alba Abreu
3. Alcebiades Luiz Moreira Filho
4. Alice
5. Alice da Costa Schimidt
6. Aline Aguiar
7. Alliana Daud
8. Ana
9. Ana Clara
10. Ana Cristina Moreira Ramos
11. Ana Lúcia Guerhardt
12. Ana Paula Corrêa de Moraes da
13. Silva
14. Ana Vitória Moreira Ramos
15. Antony do Vale Rocha da Silva
16. Aparecida
17. Arthur Freitas Veloso
18. Bárbara de Souza Rosário
19. Beatriz

- 
20. Bernardo
 21. Bianca Araújo Regio
 22. Caio José Satyro
 23. Carla Nasses Monnerat
 24. Carolina Montes Durões de Souza
 25. Cássia Soares S. de Souza
 26. Cauã José
 27. Chrislaine Borges de Mattos
 28. Ambrósio
 29. Eva
 30. Fabiana Maria Gomes Monteiro
 31. Fátima Augusta de Mattos
 32. Ambrósio
 33. Fátima Maria da Cruz Souza
 34. Felipe Dock Ramos
 35. Fernanda Martins Larghi
 36. Fernando César Azevedo D'Oliveira
 37. Gabriel
 38. Geizelane Fernandes Carreira
 39. Gilson Andrade
 40. Guilherme
 41. Isabela Felipe dos Santos
 42. Isabelly de Souza Reis da Silva

- 
43. Jackeline Coutinho Veiga
 44. Jean
 45. Jeanete Monteiro de Castro
 46. João
 47. José Maria da Silva
 48. Juliana Aprígio de Souza
 49. Jussara Teixeira da Silva
 50. Jussara Teixeira Telino
 51. Kammylle Vichthória
 52. Karla Dock
 53. Krystal de Souza Marinho da Silva
 54. Kyvia Costa da Silva Santos
 55. Lays Aparecida Ramos
 56. Ledimar Martins
 57. Leonor Eliza Alves de Souza
 58. Gonçalves
 59. Letícia Amanda Santos da Silva
 60. Tavares de Souza
 61. Lorena do Nascimento Eugênio
 62. Lorrان
 63. Lourici Soares Bittencourt
 64. Lucia Helena dos Santos Feitosa
 65. Luciana Abreu

- 
66. Luciana R. Marques de Souza
 67. Luciana Satyro
 68. Luiz Antônio Assis da Silva
 69. Luiza
 70. Manoela Carvalho da Costa
 71. Marcelly Lanes Fernandes
 72. Marcia
 73. Marcia Maria Prata Pires Ramalho
 74. Maria Cecília Soares Pestana
 75. Maria Christina de Arsolino
 76. Maria Clara Raposo de Souza
 77. Maria de Lourdes
 78. Maria Edir
 79. Maria Eduarda Medeiros Rodrigues
 80. de Castro
 81. Maria José
 82. Maria Rita Gomes de Oliveira
 83. Marilize Provato de Abreu
 84. Marli da Conceição
 85. Shakira
 86. Sheyla do Rosário Saraiva
 87. Shirlei Campos Victorino
 88. Tania Maria Gonçalves de Almeida

- 
89. Tayssa
 90. Thaysa Diniz Rodrigues
 91. Tia Marina
 92. Valentyne Barreto Silva Cardoso
 93. Valéria Terra
 94. Vinícius
 95. Vitória
 96. Vovó Carmélia
 97. Vovó Carmem
 98. Vovó Dulce
 99. Vovó Nevina
 100. Vovó Sebastiana
 101. Wellynton S.
 102. Yasmin



Receitas Seleccionadas

1. Bertalha com ovos
2. Biju
3. Biscoito de semente de abóbora
4. Bolo de abóbora com coco da vovó Carmem
5. Bolo de banana da vovó Ester
6. Bolo de casca de banana
7. Bolo de cenoura e abóbora da vovó Karla
8. Bolo de fubá
9. Bolo Maravilha
10. Bolo salgado de batata
11. Bolo saudável
12. Bolo verde
13. Broa
14. Broa da vovó Carmélia
15. Broa de fubá com caldo de cana
16. Broa gostosa da vovó
17. Caldo de banana verde com carne seca
18. Carpa assada
19. Caruru azedo

- 
20. Cuscuz de tapioca
 21. Doce de chuchu
 22. Escondidinho de morango e chocolate
 23. Frango com quiabo da vovó Sebastiana
 24. Galinha caipira com aipim
 25. Hamburguer de cenoura
 26. Lasanha de berinjela
 27. Pão de coco
 28. Papa de milho
 29. Peixe com ervas finas
 30. Peixe cozido da Marambaia
 31. Pirão de peixe
 32. Purê de banana da terra
 33. Sola
 34. Sola
 35. Torta “La Buarque” – Abóbora com carne moída
 36. Trouxinha de repolho recheado com carne moída
 37. Umbigo de banana
 38. Xarope para a família inteira







Caderno de receitas regionais dos avós

Secretaria de Estado de Saúde do Rio de Janeiro
Superintendência de Atenção Básica
Área Técnica de Alimentação e Nutrição



SECRETARIA DE
SAÚDE