

# Hortalças

## não-convencionais



Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

**Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento**  
**Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo**

# **Hortaliças Não-Convencionais** **(Tradicionais)**

## **Missão** **Mapa**

*Promover o desenvolvimento sustentável e  
a competitividade do agronegócio  
em benefício da sociedade brasileira.*

**Brasília - 2010**

© 2010 Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento.  
Todos os direitos reservados. Permitida a reprodução desde que citada a fonte.

A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens desta obra é do autor.

**1ª edição.** Ano 2010

**Tiragem:** 1.000 exemplares

**Elaboração, distribuição, informações:**

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO

Superintendência Federal de Agricultura, Pecuária e Abastecimento no Estado de Minas Gerais

Serviço de Política e Desenvolvimento Agropecuário – SEPDAG/DT/SFA-MG

Av. Raja Gabaglia, 245 – Cidade Jardim –

CEP: 30.380-103, Belo Horizonte-MG

Tel.: (31) 3250.0337

Fax.: (31) 3250.0337

[www.agricultura.gov.br](http://www.agricultura.gov.br)

e-mail: [sepdag-mg@agricultura.gov.br](mailto:sepdag-mg@agricultura.gov.br)

**Central de Relacionamento:** 0800 704 1995

**Coordenação Editorial:** Assessoria de Comunicação Social

**Equipe Técnica:** Georgeton Soares Ribeiro Silveira - EMATER-MG; Nuno Rodrigo Madeira - EMBRAPA HORTALIÇAS; Maria Helena Tabim Mascarenhas - EPAMIG; Faustina Maria de Oliveira - EMATER-MG; Lygia de Oliveira Figueiredo Bortolini - SFA-MG/Mapa; Érika Regina de Carvalho - EMATER-MG; Tamara Gonzaga Homem Estagiária - EMATER-MG; Magno Gomes da Rocha - EMATER-MG; Walfrido Machado Albernaz - EMATER-MG; Walter José Rodrigues Matrangolo - EMBRAPA MILHO E SORGO; Sérgio Pereira de Carvalho - EMATER-MG

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*

Catálogo na Fonte  
Biblioteca Nacional de Agricultura – BINAGRI

---

Brasil. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento.

Hortaliças não-convencionais : (tradicionais) / Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. – Brasília : MAPA/ACS, 2010.

52 p.

1. Horticultura 2. Hortaliça. I. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. II. Título.

AGRIS F01  
CDU 635.1/8

---

## **Apresentação**

O cultivo e o consumo de hortaliças não-convencionais (tradicionais) tem diminuído em todas as regiões do país, em áreas rurais e urbanas e entre todas as classes sociais, resultado da globalização e do crescente uso de alimentos industrializados, verificando-se mudanças significativas no padrão alimentar dos brasileiros e perdas de características culturais e de identidade com o consumo de alimentos locais e regionais.

Ações que visem a incentivar o consumo de variedades locais são fundamentais para a diversidade e riqueza da dieta das populações, para a perpetuação de bons hábitos alimentares e valorização do patrimônio sócio-cultural do povo brasileiro.

Neste sentido, este trabalho é resultado da percepção da importância do resgate de variedades de hortaliças tradicionais pela Emater-MG, Embrapa Hortaliças, Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento e Epamig.

Esta publicação visa estimular os agricultores familiares a resgatar o cultivo e o consumo de variedades de hortaliças não-convencionais ou “hortaliças tradicionais”, hoje preservadas de forma isolada junto a populações tradicionais, muitas vezes fazendo parte de sua identidade cultural. São plantas rústicas, por vezes esquecidas, com potencial para o enriquecimento da dieta e melhoria de renda das comunidades.

### **Comissão de Resgate das Hortaliças Tradicionais**

## Hortalças Não-Convencionais (Tradicionais)

### Definição

São aquelas presentes em determinadas localidades ou regiões exercendo influência na alimentação de uma população tradicional. Normalmente, não estão organizadas enquanto cadeia produtiva propriamente dita, não despertando o interesse por parte de empresas de sementes, fertilizantes ou agroquímicos

As populações tradicionais compreendem todos os grupos de agricultores familiares que tem a sua convivência e sobrevivência ligadas ao campo. Como exemplo, os geraiseiros, veredeiros, caatingueiros pescadores, entre outros.

O resgate e a valorização das variedades tradicionais de hortalças representam ganhos importantes do ponto de vista cultural, econômico, social e nutricional. O cultivo dessas hortalças é feito na sua grande parte por populações tradicionais (agricultores familiares) que preservam o conhecimento acerca de seu cultivo e consumo, passando-o de geração a geração.

## **Importância do Resgate das Hortaliças Não-Convencionais (Tradicionais)**

As hortaliças não-convencionais (Tradicionais) são importantes na expressão cultural de determinadas populações, a exemplo do ora-pro-nobis, presente na culinária de algumas localidades de Minas Gerais como Tiradentes e Sabará. Cabe citar o festival anual do ora-pro-nobis realizado em Sabará, reunindo a comunidade e movimentando a economia regional.

Da mesma forma, fizeram e/ou fazem parte da nossa cultura a taioba, a araruta, o mangarito, a vinagreira, o taro (inhame), a chicória-do-pará, a capuchinha, o jacatupé, o inhame (cará), a jurubeba, o cubiu, o maxixe-do-reino, a bertalha, o ora-pro-nóbis, o jambu, o maxixe, o caruru, o quiabo, a beldroega, a azedinha, a serralha, o peixinho, o almeirão-de-árvore, a capiçoba, entre outras, algumas nativas e outras introduzidas por colonizadores europeus (especialmente portugueses) ou por escravos africanos.

O trabalho de resgate das hortaliças tradicionais é fundamental para que se evite o processo de extinção hoje verificado em algumas destas plantas, lembrando que quando uma planta desta some, também somem parte da tradição, cultura e herança de nossos pais e avós.

## **Bancos de Multiplicação de Sementes e Mudas**

Os bancos de multiplicação de sementes e mudas de hortaliças tradicionais são a base para fornecer aos agricultores materiais necessários para multiplicação (sementes e mudas).

Os Bancos de Multiplicação de Sementes e Mudas devem ser trabalhados de forma participativa junto às comunidades ou parceiros que tenham identidade com estas populações, preferencialmente em espaços comunitários e que ofereçam as condições necessárias para o bom desenvolvimento das plantas (clima e solo, disponibilidade de água, facilidade de acesso). O espaço necessário para plantar os Bancos é pequeno, podendo ser feito mesmo em pequenos quintais, variando conforme a necessidade de cada comunidade.

## **Funcionamento de um Banco de Multiplicação**

A implantação e condução de um Banco de Multiplicação devem ter o suporte de órgãos de pesquisa e desenvolvimento e o acompanhamento do órgão local de extensão rural.

Implantado o Banco, com a produção de sementes e mudas, é feito o repasse para os interessados, conforme interesse e disponibilidade de cada variedade.

O agricultor preenche uma ficha, o termo de doação ou acordo de transferência de material, para que ele se responsabilize por plantar a(s) variedade(s) que recebeu.

Segundo a lei no 10.711, de 05 de agosto de 2003, “ficam isentos da inscrição no RENASEM os agricultores familiares, os assentados da reforma agrária e os indígenas que multipliquem sementes ou mudas para distribuição, troca ou comercialização entre si” (Mapa, 2007).



## Recomendações Gerais para o Plantio

Primeiramente, é notável a rusticidade das espécies de hortaliças tradicionais, sendo em geral pouco afetadas por pragas e doenças, adequando-se facilmente a cultivos orgânicos e agroecológicos.

Para iniciar o plantio, com base na análise de solo, efetua-se a correção do pH quando necessário. A adubação de plantio (de base) também é determinada pela análise de solo, devendo-se fornecer todo o fósforo e parte do potássio e do nitrogênio no plantio. Conforme a espécie, pode-se efetuar o preparo de solo convencional, por meio de aração e gradagem, ou o preparo localizado, restrito às covas ou linhas de plantio. Para espécies mais sensíveis e menos agressivas, usam-se canteiros.

Deve-se efetuar os tratos culturais básicos, irrigação adequada, manejo de plantas espontâneas, adubação de cobertura equilibrada com nitrogênio, potássio e matéria orgânica, tutoramento e podas quando necessário, etc.

## Instruções Básicas para o Plantio

### Folhas / Flores

Nome Comum	Parte a plantar	Modo de plantar	Espaçamento (cm)	Colheita (dias)
Almeirão-de-árvore	Sementes	Canteiros	30 x 25	> 60
Azedinha	Mudas	Canteiros	25 x 20	> 50
Beldroega	Mudas	Canteiros	25 x 20	> 60
Bertalha	Sementes	Covas ou sulcos Canteiros	80 x 50 / 40 x 40	> 60 a 90
Capiçoba	Sementes	Canteiros	30 x 30	> 90
Capuchinha	Sementes ou ramas	Canteiros ou leiras	50 x 50	> 50
Caruru	Sementes	Canteiros	25 x 25	> 30
Chicória-do-Pará	Sementes	Canteiros	25 x 25	> 60
Jambu	Sementes ou ramas	Canteiros	30 x 30	> 50
Ora-pro-nobis	Estacas	Covas ou sulcos	100-200 (cerca viva) 100 x 50 (lavoura)	> 90
Peixinho	Mudas	Canteiros	25 x 20	> 60
Serralha	Sementes	Canteiros	30 x 30	> 50
Taioba	Rizomas	Covas ou sulcos	70 x 40	> 90
Vinagreira	Sementes	Covas ou sulcos	100 x 50 (p/folhas) 100 x 100 (p/flores)	> 60 (folhas) > 150 (flores)

## Instruções Básicas para o Plantio (Cont.)

### Raízes / Rizomas / Túberas

Nome Comum	Parte a plantar	Modo de plantar	Espaçamento (cm)	Colheita (dias)
Araruta	Rizomas	Leiras	80 x 40	180-210
Inhame (Cará)	Túberas	Covas altas	120 x 60	180-210
Jacatupé	Sementes	Leiras	80 x 50	180-210
Mangarito	Rizomas	Leiras ou canteiros	50 x 25	180-210
Taro (Inhame)	Rizomas	Leiras	100 x 30	210-270

### Frutos

Nome Comum	Parte a plantar	Modo de plantar	Espaçamento (cm)	Colheita (dias)
Cubiu	Sementes	Covas	100 x 100	> 210
Jurubeba	Sementes	Covas	150 x 100	> 100
Maxixe	Sementes	Covas	300 x 100	> 60
Maxixe-do-reino	Sementes	Covas	100 x 50	> 100

## Aspectos Nutricionais

Essenciais para o consumo diário, as hortaliças compreendem todos os vegetais cultivados em horta. Pertencem ao grupo de alimentos conhecidos como reguladores ou protetores, por serem ricos em vitaminas, sais minerais e fibras, importantes para regular as funções do corpo e protegê-lo contra vários tipos de doenças.

Pela sua importância nutricional, as hortaliças são indispensáveis na alimentação diária, as quais devem se constituir de 4 a 5 porções por dia, de forma variada, para o funcionamento saudável do organismo.

O consumo de hortaliças de modo geral, convencionais ou não-convencionais, traz alguns benefícios:

- são leves e de fácil digestão;
- auxiliam na saciedade, fornecendo poucas calorias;
- são ricos em fibras auxiliam no bom funcionamento do intestino;
- contém carboidratos, sais minerais, vitaminas e água, nutrientes importantes para o bom funcionamento do organismo.

## Funções dos nutrientes encontrados nessas hortaliças

**Vitamina A:** Encontrada principalmente nas hortaliças de cor verde, amarela e alaranjadas, protege a visão, a pele e as membranas do corpo, promove o crescimento e o desenvolvimento do organismo e aumenta a resistência contra doenças.

**Vitamina B:** Estimula o crescimento e a recuperação dos tecidos do corpo, regula o sistema nervoso e combate o estresse, participa na formação dos glóbulos vermelhos do sangue.

**Vitamina C:** encontrada principalmente nas hortaliças folhosas e frescas, estimula o crescimento e a recuperação dos tecidos do corpo, regula o sistema nervoso e combate o estresse, fortalece as defesas do organismo contra doenças, ajuda na cicatrização e auxilia na absorção do ferro.

**Cálcio:** Importante na formação e manutenção de ossos e dentes, na coagulação do sangue e na contração muscular.

**Fósforo:** Constituinte de todas as células, ajuda na formação dos ossos, dentes e músculos fortes.

**Ferro:** Encontrada principalmente nas hortaliças de cor verde forte, contribui para a formação do sangue, prevenção e tratamento da anemia.

**Potássio:** Regula a pressão arterial, as funções renais e as contrações cardíacas.

**Carboidratos:** Fonte de energia, necessária para o desempenho de todas as atividades do organismo.

**Fibras:** Controla a absorção do colesterol e açúcar, elimina toxinas do corpo, possui ação laxante, previne contra úlceras, constipação, hemorróidas, diverticulites, obesidade, diabetes, doenças cardíacas e câncer do intestino grosso e do cólon.

## Uso das hortaliças não-convencionais na alimentação

**Almeirão-de-árvore:** Usada como a couve ou espinafre no preparo de pratos quentes ou em saladas. Pode ser preparado com feijão, arroz, angu e como recheio de bolinhos e tortas.

**Araruta:** Uso tradicional na forma do polvilho extraído das raízes (rizomas). O polvilho seco e peneirado e usado para fazer bolos, biscoitos e mingau. Também engrossa molhos, cremes e sopas.

**Azedinha:** As folhas frescas picadas podem ser utilizadas em saladas e sucos, conferindo-lhes um agradável e estimulante sabor ácido. As folhas, refogadas são usadas também em sopas e molhos.

**Beldroega:** São utilizados os talos e as folhas em saladas cruas, sucos, sopas e caldos, conferindo característica consistência cremosa.

**Bertalha:** É utilizada refogada e em sopas, da mesma forma que se utiliza o espinafre.

**Capiçoba:** De sabor levemente amargo, é consumida como couve e pode ser acompanhada com angu, arroz e feijão.

**Capuchinha:** Tem sabor picante, semelhante ao agrião. Confere um toque exótico às saladas. Seu caule é suculento e as folhas possuem formato arredondado com flores vistosas em tons de vermelho, laranja e amarelo. Os frutos verdes em conserva substituem à altura as alcaparras.

**Chicória-do-Pará:** Muito utilizada como condimentar, formando no Norte o popular cheiro-verde.

**Chuchu-de-vento:** Os frutos são consumidos refogados, cozidos, em pratos com carnes ou aves ou recheados. De sabor levemente amargo, semelhante ao do jiló, os frutos verdes podem ser consumidos crus.

**Cubiu:** Pode ser consumido ao natural, ou processado na forma de sucos, doces, geléias e compotas. Também é usado na caldeirada de peixe ou como tempero de pratos à base de carne e frango.

**Inhame (Cará):** Pode ser consumido cozido, frito, assado ou em forma de pão.

**Jacatupé:** raízes consumidas cruas e cozidas em sopas, preparo de massas e produtos de panificação.

**Jambu:** Com paladar peculiar que causa característico amortecimento das mucosas, é forte seu uso no Norte no preparo de pratos tradicionais como o tacacá, o pato no tucupi e peixes regionais.

**Jurubeba:** Particularmente amargos, os frutos são cozidos com arroz ou feijão ou em conservas.

**Mangarito:** Depois de cozido, a polpa branca ou amarelada, dependendo da variedade, ganha consistência tenra. Usado como batata e mandioca, cozido, frito, em purê, bolinhos, sopas e assados.

**Maxixe:** É consumido refogado ou cozido com arroz, carne ou feijão. Para consumo cru, o maxixe deve ser previamente descascado ou raspado, retirando a fina casca.

**Ora-pro-nobis:** A combinação mais usada em pratos tradicionais em Minas Gerais é com frango ou com angu. Pode ser usado em sopas, recheio, mexidos e omeletes. Pode-se usar as folhas secas e moídas no preparo da farinha múltipla, complemento nutricional no combate à desnutrição.

**Peixinho:** Suas folhas podem ser utilizadas no preparo de sucos, refogados, sopas, omeletes, e recheios diversos. Quando preparadas à milanesa tomam sabor de peixe.

**Serralha:** Utilizada em saladas ou refogadas.

**Taioba:** As folhas são usadas refogadas ou cozidas com frango, carne moída ou arroz. Faz-se também omeletes e suflês. São tóxicas quando cruas. Os rizomas podem ser usados como o inhame.

**Taro (Inhame):** Os rizomas são consumidos cozidos, assados ou em produtos de panificação.

**Vinagreira:** As folhas são usadas em saladas cruas ou refogadas e as flores em chás. Dos cálices, faz-se geléias e sucos. É ingrediente do tradicional arroz-de-cuxá do Maranhão.

# **RECEITAS**

## **HORTALIÇAS NÃO-CONVENCIONAIS**

RESGATANDO HISTÓRIA, SABERES E SABORES



## APRESENTAÇÃO

Esta publicação, contendo receitas utilizando algumas hortaliças, consideradas “não convencionais” apresenta de forma prática, várias possibilidades de utilização, em preparações doces e salgadas, em forma de saladas, refogados, sopas, cremes, pães, biscoitos, bolos, recheios, sucos, entre outros.

Esta coletânea de receitas tem como objetivo divulgar formas diversificadas de utilização de hortaliças em preparações nutritivas e saudáveis, combinadas com outros alimentos, que tradicionalmente já fazem parte dos hábitos alimentares da população brasileira.

Estas receitas representam apenas uma amostra das possibilidades de preparações que podem ser feitas, a partir da criatividade, do gosto e da experiência de cada um, resgatando história, saberes e a cultura alimentar regional.

Certamente a partir dessas receitas muitas outras serão resgatadas e experimentadas, fazendo com que a diversidade cultural seja cada vez mais valorizada e reconhecida, na direção da alimentação saudável.

As receitas constantes dessa publicação foram selecionadas de diferentes fontes: famílias rurais da comunidade rural de Bonfim, município de Três Marias, MG, folhetos da EMATER-MG, entre outras, tendo sido avaliadas e padronizadas, segundo as recomendações técnicas, para que a sua reprodução possa ser realizada com sucesso.

**“A cultura é o maior patrimônio de qualquer civilização e a alimentação com seus pratos típicos e hábitos alimentares é fundamental para a perpetuação das relações culturais existentes nas diversas regiões”.**

## COMO OBTER SUCESSO NO PREPARO DAS RECEITAS

Ao iniciar qualquer atividade de preparo de alimentos, algumas medidas devem ser adotadas, visando facilitar o trabalho, evitar contaminação e garantir a qualidade nutricional e higiênica dos alimentos preparados.

Leia a receita antes de iniciar o seu preparo e verifique se todos ingredientes estão disponíveis.

Avalie a qualidade dos ingredientes (aparência, presença de fungos, insetos etc.) as condições das embalagens, data de validade.

Reúna todos os ingredientes, os equipamentos e vasilhames necessários ao preparo da receita, tomando cuidado na escolha de vasilhas com capacidade compatível com a receita a ser preparada.

Meça corretamente todos os ingredientes, utilizando sempre que possível as medidas-padrões.

Utilize sempre as medidas recomendadas na receita. Lembre-se que nem sempre a duplicação da receita resulta em produtos com a mesma qualidade.

Siga todas as recomendações de preparo, inclusive os tempos, os instrumentos, os cortes dos ingredientes e, principalmente a sequência do preparo.

Respeite as temperaturas estabelecidas para assar e cozinhar.

A substituição de ingredientes deve ser feita com produtos que tenham as mesmas características quanto ao teor de umidade, amido, açúcar, gordura, fibras, entre outros.

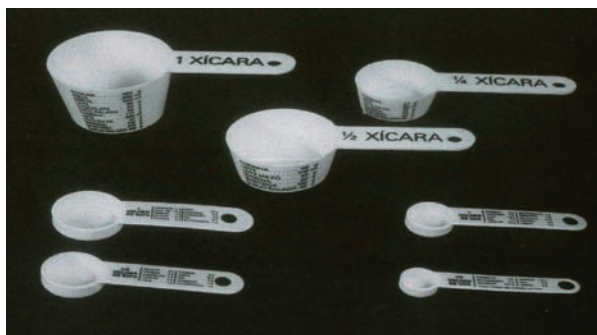


Figura 1. Conjunto de xícaras de chá padrão, colheres de sopa e de chá padrão



## ROCAMBOLE DE JACATUPÉ

### Ingredientes:

#### Massa

- 2 xícaras (chá) da raiz de jacatupé cozido e amassado
- 1 ovo (inteiro)
- 3 Colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de queijo minas ralado
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colheres (chá) de sal

#### Recheio:

- 1 ½ xícara (chá) de carne de frango cozido e desfiado
- 1 xícara (chá) de tomate picado, sem semente e sem pele
- 1\2 xícara(chá) de cebola picada

- 2 colheres (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de alho amassado
- 1 colher (sopa) de óleo
- cheiro verde e pimenta a gosto
- Opcional: 1\2 xícara (chá) de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado

### **Modo de preparo:**

#### **Massa:**

Peneirar a farinha de trigo, o sal e o fermento em pó.

Medir todos ingredientes

Amassar o jacatupé, transformando-o numa massa bem fina.

Colocar o ovo, a farinha de trigo, o queijo, a margarina, o sal e misturar bem.

Dissolver o fermento em pó no leite e adicionar à massa, misturando bem.

Colocar para assar em tabuleiro médio, untado com margarina e polvilhado com farinha de trigo.

Assar em forno médio, preaquecido, por 40 minutos, aproximadamente.

Depois de assado, virar a massa sobre um pano úmido e espalhar o recheio frio, distribuindo-o uniformemente.

Enrolar em forma de rocambole.

Opção; cobrir o rocambole com molho de tomate e polvilhar queijo ralado

#### **Recheio:**

Colocar em uma panela o óleo, o alho, a cebola e refogar.

Acrescentar o tomate, o frango desfiado, o sal, deixando cozinhar por 10 minutos

Acrescentar o cheiro verde e pimenta a gosto e reservar.

## INHOQUE DE JACATUPÉ

### Ingredientes:

#### Massa

- 2 xícaras (chá) da raiz de jacatupé cozida e amassada
- 2 ovos inteiros
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1\2 xícara (chá) de queijo meia cura ralado
- 4 xícaras (de chá) de farinha de trigo
- Sal a gosto

#### Molho

- 1 ½ xícara (chá) de carne de frango cozido e desfiado
- 1 xícara (chá) de tomate picado, sem semente e sem pele
- 1\2 xícara (chá) de cebola picada
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de alho amassado
- 1 colher (sopa) de óleo
- cheiro verde e pimenta a gosto
- 1 xícara (chá) de molho de tomate

### Modo de Preparo:

#### Massa

Amasse tudo em uma vasilha, reservando a farinha de trigo quando estiver todos os ingredientes bem amassados acrescentando aos poucos a farinha de trigo.

Enrole em estilo corda, corte os pedacinhos de mais ou menos 2 cm.

Coloque a massa cortada em uma panela com água fervendo, deixe cozinhar até a massa subir na superfície da água. Retire rapidamente a massa com escumadeira, colocando-a em uma travessa refratária.

Colocar o molho sobre a massa, polvilhar o queijo ralado e levar ao forno por 15 minutos.

#### Molho

Colocar em uma panela o óleo, o alho, a cebola e refogar.

Acrescentar o tomate, o frango desfiado, o sal , deixando cozinhar por 10 minutos

Acrescentar o molho de tomate e deixar ferver.

Co locar o cheiro verde, pimenta a gosto e reservar.

## OMELETE VERDE

### Ingredientes:

- 4 ovos ( inteiros)
- 1 colher (sopa ) de queijo fresco ralado
- 1 colher (sopa ) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de folhas de beldroega, serralha, bertalha, picadas
- ½ xícara (chá ) de salsa e cebolinha picada
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para untar

### Recheio:

- 1 lata de sardinha
- 1 xícara (chá) de tomate picado
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- Salsa e cebolinha a gosto.

### Modo de Preparo:

Coloque em uma tigela os ovos, a cebola, o queijo, a farinha de trigo. Mexa bem e acrescente a beldroega, mostarda, salsa e cebolinha, tempere a gosto.

Unte uma frigideira deixe aquecer e coloque um pouco da massa. Deixe dourar e vire. Coloque na metade da massa um pouco do recheio e dobre o omelete, formato de pastel meia lua. Deixe dourar e retire.



## FEIJÃO TROPEIRO COM FOLHAS VERDES

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de feijão cozido, sem o caldo
- 2 colher (sopa) de óleo
- 2 colheres (chá) de alho amassado
- 2 xícaras (chá) de linguiça picada
- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de cebola picada em cubos
- 1 xícara (chá) de talo de salsão picado
- 2 xícaras (chá) de folhas de serralha, beldroega, bertalha, picadas
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de Preparo:

Colocar o óleo na panela e fritar a linguiça até dourar.

Refogar na gordura da linguiça a cebola, com alho e os temperos. Acrescentar os ovos e fritar, misturando ligeiramente.

Acrescente em seguida o feijão sem caldo, as folhas picadas, o talo do salsão e farinha de mandioca, aos poucos, mexendo para misturar bem. colocar o cheiro verde e desligar o fogo.



## TORTA SALGADA COM ORA-PRO-NOBIS

### Ingredientes:

- 4 ovos inteiros
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1\2 xícara (chá) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de folhas de ora-pro-nobis picadas
- 2 xícaras (chá) de queijo fresco ralado
- 2 latas de sardinha
- Orégano e sal a gosto

### Modo de Preparo:

Bater todos os ingrediente no liquidificador ( exceto o ora-pro-nobis, o queijo e a sardinha).

Unte uma forma com óleo, coloque a metade da massa, o ora-pro-nobis, o queijo e orégano por cima.

Cubra com o restante da massa.

Bata um ovo inteiro e passe por cima da massa pincelando, Assar em forno médio.

## CHARUTO COM TAIOBA

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de carne moída
- 1 xícara (chá) de arroz cozido
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de óleo ou azeite
- Tempero alho e sal
- Salsa e cebolinha a gosto
- Folhas novas de taioba



**Modo de Preparo:**

Amasse todos os ingredientes em uma bacia, enrole em formato de quibe.

Lave bem as folhas de taioba, corte-as em tiras seguindo as linhas naturais,

Envolva a massa com as tirinhas de taioba, formando os charutos e prenda com palitos

Coloque os charutos ordenados em uma panela

Coloque sobre os charutos o óleo ou azeite

Cubra os charutos com água e leve para cozinhar, até reduzir o caldo.

Coloque o cheiro verde .

Servir com salada de azedinha

## **COSTELINHA COM CANJIQUINHA E JAMBÚ**

**Ingredientes:**

- 1 kg de costelinha suína picada
- 2 xícaras (chá) de canjiquinha de milho
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de colorau
- Tempero de sal, alho e pimenta a gosto
- Ramos Jambú (com as folhas e flores)

**Modo de Preparo:**

Refogue a costelinha com os temperos e a cebola até dourar.

Acrescente o corante, a canjiquinha e mecha bem, coloque água quente e deixe cozinhar. .Vá acrescentando água quente, aos poucos, até ficar bem cozida e cremosa

Desligue o fogo e coloque os ramos de Jambú e mexa levemente, sirva ainda quente.

## ARROZ DE CARRETEIRO COM VINAGREIRA

### Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de arroz cru
- 2 xícaras (chá) carne de sol picada
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada
- 1 xícara (chá) de milho verde
- 1 xícara (chá) de folhas de vinagreira picadas
- 1 colher (chá) de alho amassado
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de óleo
- Sal e pimenta a gosto.

### Modo de preparo:

Coloque em uma panela o óleo, alho, a cebola e a carne de sol e mecha por alguns minutos até dourar, Coloque o arroz, e refogue um pouco Acrescente a cenoura e os temperos e a água e deixe cozinhar Depois do arroz cozido, misture o milho verde e as folhas de vinagreira picadas e desligue o fogo.

Colocar em uma travessa e decorar com a flor de vinagreira

## SALADA VERDE COM FLOR DE CAPUCHINHA

### ingredientes

- 1 molho de folhas de azedinha
- 1 molho de folhas de beldroega
- 1 molho de folhas de agrião
- Flores de capuchinha inteiras
- 1 xícara (chá) de tomate cereja
- Molho de suco de limão, azeite, orégano e sal.

### Modo de preparo

Lavar as folhas e secar

Montar a salada com as folhas

Decorar com tomes cereja e flores de capuchinha

Servir com molho de limão

## BISCOITO DE ARARUTA COM QUEIJO

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de polvilho de araruta
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de queijo Minas ralado
- ½ colher (chá) de fermento em pó
- 2 ovos

### Modo de Preparo

Junte todos os ingredientes, amasse e sove bem,  
Corte pedacinhos da massa, abra em forma de palitos, enrole em formato de biscoitos  
Assar em forno moderado

## CREME DE JACATUPÉ COM CALDA CARAMELADA

### Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de raiz de jacatupé cozido e amassado
- 1 ¼ xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de baunilha
- 1 colher (sopa) de maisena

### Calda:

- 1 xícara (chá) de açúcar cristal
- 1 xícara (chá) de água

### Modo de preparo:

Bater no liquidificador o jacatupé cozido e amassado com 3 xícaras de leite.

Numa panela despejar o jacatupé batido com leite e acrescentar o açúcar, a manteiga, os ovos inteiros batidos, a baunilha e

a maisena dissolvida em 1 xícara de leite frio.  
Levar ao fogo para cozinhar por aproximadamente 20 minutos, mexendo constantemente, para não agarrar no fundo da panela. Despejar o creme, ainda quente, em forminhas ou taças individuais.

Despejar a calda caramelada nas bordas das taças.

Deixar esfriar e colocar na geladeira.

Decorar a gosto com ameixas pretas, cerejas, ou banana caramelada.

### **Calda Caramelada:**

Colocar 1 xícara de açúcar cristal com ¼ de xícara de água fria e deixar ferver, até adquirir a cor de caramelo. Acrescente o restante de água e deixe dissolver até o ponto calda rala.

Deixar esfriar e colocar sobre o creme.

## **BOLINHO DE INHAME (CARÁ ) COM CARNE MOÍDA**

### **Ingredientes:**

- 2 xícaras (chá ) de inhame cozido e amassado
- 1 ovo
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de queijo ralado
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 1 xícara (chá) de carne moída
- 1 colher de chá de alho amassado
- Cebolinha e salsa a gosto.
- Óleo para fritar

### **Modo de preparo**

Refogar a carne com os temperos e deixar cozinhar até secar toda a água e reservar.

Amassar bem o inhame, com o ovo inteiro, até obter uma

massa lisa, acrescentar farinha de trigo, queijo, fermento, até o ponto de enrolar.

Abrir na mão pequenas porções da massa, rechear com uma colher de carne refogada e fechar bem, dando a forma de bolinhos.

Passar na farinha de trigo e fritar em óleo bem quente.

Colocar sobre papel toalha para absorver o excesso de gordura.

## **BOLO DE INHAME (CARÁ) COM BANANA**

### **Ingredientes:**

- 2 xícaras (chá) de inhame cozido e amassado
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de queijo Minas ralado
- 2 xícaras (chá) de leite
- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de manteiga
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó
- Sal (1 pitada)
- 6 unidades médias de banana caturra madura
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de canela em pó
- Erva doce se desejar

### **Modo de preparo:**

Bata no liquidificador, os ovos, o açúcar, o leite, a margarina, o queijo e o inhame. Depois de bater bem, despeje em uma tigel e acrescente a farinha de trigo, o sal, o fermento e a erva doce.

Forre o fundo da assadeira com o açúcar mascavo, coloque as banana cortadas em tira finas, e salpique a canela em pó sobre as bananas.

Cubra as bananas com a massa.

Coloque para assar.

Desenforme depois de frio



M BANANA





## **BISCOITO ESPREMIADO DE ARARUTA COM ERVAS**

### **Ingredientes:**

- 4 xícaras (chá) de polvilho de araruta
- ½ xícara (chá) de óleo
- ½ xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de leite
- 4 ovos
- 1 colher (chá) de sal
- Ervas, a gosto.

### **Modo de Preparo**

Numa panela coloque o óleo, a água, o sal e meia xícara de leite e levar ao fogo para ferver.

Escaldar o polvilho com esse líquido quente, mexendo bem.

Depois de frio, acrescentar os ovos e amolecer com o restante do leite, amassando muito bem.

Colocar a massa em um saquinho plástico com pequeno orifício e espremer os biscoitos em formato de palito, com 5 cm de comprimento, em tabuleiro sem untar.

Assar em forno bem quente, durante 15 minutos. Diminuir a temperatura do forno e assar por mais 5 minutos, aproximadamente, até ficarem secos.

## **SEQUILHOS DE ARARUTA COM LIMÃO**

### **Ingredientes:**

- 3 xícaras (chá) de polvilho de araruta
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de margarina
- 1 xícara (chá) de açúcar
- ½ colher (chá) de sal
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de raspa de limão

### **Para pincelar:**

- 1 colher (sopa) de leite
- 1 gema de ovo

### **Modo de Preparo:**

Bater na batedeira a margarina, o açúcar e o sal até formar um creme.

Acrescentar ao creme os ovos inteiros (gema e clara), a raspa de limão e continuar a bater



Em uma vasilha colocar o creme batido e misturar o polvilho, a farinha de trigo e amassar bem, até formar uma massa homogênea. Abrir a massa em superfície plana e lisa, ligeiramente polvilhada com farinha de trigo, na espessura de um centímetro. Cortar os biscoitinhos no formato desejado e colocar em assadeira untada. Pincelar os biscoitos com gema diluída no leite. Assar em forno moderado entre 20 a 25 minutos.

## **PÃO DE TARO (INHAME) COM ERVAS**

### **Ingredientes:**

- 3 colheres (sopa) de fermento biológico fresco
- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de mel
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de taro (inhame) cozido e amassado
- 1 colher (sopa) de alecrim seco ou outras ervas, agosto.
- ½ xícara (de chá) de manteiga

### **Modo de Preparo:**

Numa bacia ou tigela grande, dissolva o fermento na água com o mel. Junte um pouco da farinha só para formar um mingau. Deixe borbulhar (cerca de 20 minutos). Junte o sal e o taro cozido, mexa bem.

Vá acrescentando aos poucos a farinha de trigo mexendo com uma colher de pau. Quando ficar duro de mexer, passe para uma superfície de trabalho enfarinhada e vá juntando farinha à medida que amassa, até formar uma massa homogênea.

Junte as ervas. Sove um pouco e adicione aos poucos a manteiga, vá amassando até incorporá-la toda à massa. Junte mais farinha, aos poucos, até formar uma massa bem lisa, brilhante e que não gruda nas mãos.

Colocar a massa novamente na tigela grande, coberta com plás-

tico ou um pano. Espere a massa crescer até dobrar de volume (caso não tenha experiência com pães, faça uma bolinha com a massa e deixe num copo com água em temperatura ambiente – quando ela subir à superfície, a massa estará no ponto).

Divida a massa em três e molde os pães compridos ou redondos (ou diretamente em formas de pão) coloque numa assadeira grande untada e polvilhada, deixando espaço entre eles. Deixe crescer novamente por cerca de meia hora ou até os pães dobrarem de volume.

Polvilhe com farinha de trigo e leve ao forno preaquecido bem quente (280°C) e deixe assar por 10 minutos. Abaixar o fogo (150°C) e deixe assar por mais 50 minutos.

Os pães devem ficar bem dourados.

## **BOBÓ DE FRANGO COM JACATUPÉ**

### **Ingredientes:**

- 5 xícaras (chá) de raiz de jacatupé cozido e amassado
- 5 xícaras (chá) de leite
- 1 vidro de leite de coco (250 ml)
- 3 xícaras (chá) de peito de frango cozido e desfiado
- 1 ½ xícara (chá) de milho verde cozido ou conserva
- 2 xícaras (chá) de tomate picado se pele e sem semente
- 2 xícaras (chá) de caldo do cozimento do frango
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 ½ colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de colorau ou extrato de tomate
- Cheiro verde e pimenta a gosto.

### **Modo de preparo:**

Cozinhar o jacatupé e amassa-lo

Cozinhar o peito de frango, Desfiar retirando a pele, ossos e cartilagens.

Em uma panela refogar a cebola, o alho, o sal, o colorau e o tomate picado.

Acrescentar o milho, o caldo de frango e deixar cozinhar por 10 minutos, aproximadamente.

Bater no liquidificador o leite e o jacatupé.

Acrescentar ao molho da panela o jacatupé, o frango desfiado e deixar ferver por mas 10 minutos, até engrossar o caldo..

Misturar o leite de coco, e deixar ferver mais um pouco. acrescentar cheiro verde e pimenta a gosto.

Servir com arroz branco e batata palha.

## **SOPA CREMOSA DE INHAME (CARÁ) ROXO**

### **Ingredientes:**

- 3 xícaras (chá) de cará roxo, cozido e amassado
- ½ xícara (chá) de ramos de jambu picado
- 5 xícaras (chá) de caldo de cozimento do cará
- 2 xícaras (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de cebola ralada
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (chá) de alho amassado
- pimenta do reino e cheiro verde a gosto

### **Modo de Preparo:**

Numa panela refogar a margarina, o alho, a cebola ralada e o sal.

Acrescentar a farinha de trigo, mexendo bem, até cozinhar.

Acrescentar à mistura cozida, o caldo do cará, aos poucos, mexendo bem até formar um mingau.

Bater no liquidificador o cará cozido com leite por aproximadamente 2 minutos.

Acrescentar na panela o cará batido e deixar cozinhar por aproximadamente 15 minutos.

Depois de pronto colocar cheiro verde e o Jambu.

## FRANGO COM ORA-PRO-NOBIS

### Ingredientes

- 1 kg de frango em pedaços
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1 xícara (chá) de tomate cereja
- 1 colher (sopa) de alho amassado
- 1 colher (sopa) de óleo
- Sal, pimenta-do-reinol e vinagre, a gosto

### Modo de preparo

Temperar os pedaços de frango com vinagre, alho, sal e pimenta e deixar marinar por 20 minutos.

Refogar o frango em óleo, com a cebola, até dourar. acrescentar os tomates-cereja e por último as folhas de ora-pro-nobis picadas.

Adicionando água, o necessário para cozinhar o frango.

## TAIOBA REFOGADA:

### Ingredientes:

- 3 molhos de taioba previamente limpas e cortadas
- 1 colher (chá) de alho amassado
- 1\2 xícara (chá) de cebola picada
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1\2 xícara (chá) de tomate picado
- 1\2 xícara (chá) de talo de aipo (salsão) cortados em cubinhos
- 1\2 xícara (chá) de alho-poró cortado em rodelas finas
- Sal à gosto

### Preparo:

Limpe bem as folhas da taioba e os talos.

Corte as folhas como couve, (pode também rasgar em pedaços pequenos)

Corte os talos em pedacinhos

Refogue no azeite a cebola e o alho. Adicione o tomate, o aipo e o alho poro deixando murchar bem. Logo em seguida, a taioba cortada, mexendo bem. Não acrescente água. Abafe e controle o cozimento, até ficar bem macia.

Dicas: faça com carne moída, costelinha ou frango, acompanhado com arroz branco.

## **MOLHO DE TANGERINA COM AZEDINHA**

### **Ingredientes:**

- 2 tangerinas médias sem casca
- 1 colher (sopa) de maisena
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- ¼ de xícara (chá) de cebola ralada
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de azedinha picada
- sal a gosto

### **Preparo:**

Separe os gomos das tangerinas, retire as sementes e pique-as ao meio. Coloque-as no liquidificador, junte 1 xícara (chá) de água e bata até obter uma mistura homogênea. Retire, coe e dissolva a maisena na mistura. Reserve.

Em uma panela, aqueça um pouco o azeite e frite a cebola, mexendo de vez em quando, até dourar. Em seguida, junte o caldo de tangerina, o mel, a azedinha e o sal. Mantenha a panela no fogo, por 5 minutos, ou até o molho encorpar. Sirva com lombo assado e salada de agrião.

- 250 g de manteiga
- 1 ovo
- 1 coco ralado

### **Preparo**

Misture todos os ingredientes e amasse bem até formar uma massa homogênea. Faça bolinhas e achate-as com um garfo. Asse em forno médio.

## BISCOITO DE ARARUTA E LEITE CONDENSADO

- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 xícara (chá) de manteiga
- 4 colheres (sopa) de açúcar de confeitiro
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de araruta
- 1 lata de leite condensado
- 4 gemas

### Preparo

Ligue o forno à temperatura média

Bata a manteiga (reserve 2 colheres sopa) na batedeira por dois minutos, ou até ficar cremosa. Sem parar de bater, junte as gemas, uma a uma. Despeje lentamente o leite condensado, sem parar de bater. Reserve. Em uma tigela, peneire a araruta com a farinha, o fermento em pó e o sal. Incorpore-os, aos poucos, na tigela com o creme, misturando sempre. Transfira a massa para uma superfície lisa e sove por 5 minutos, ou até ficar no ponto de enrolar. Modele pequenos biscoitos na forma de meia-lua e disponha-os em assadeiras untadas com a manteiga reservada. Deixe espaço de 1 cm entre eles. Leve ao forno por 15 minutos, ou até ficar levemente dourados. Retire do forno e espere amornar. Em seguida, passe-os no açúcar misturado com a canela em pó.

## REFOGADO DE BERTALHA

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de folhas de bertalha picadas
- 1 colher (sopa) de alho amassado
- 2 ovos inteiros ligeiramente batidos
- 2 colheres (sopa) de óleo
- sal a gosto

**Preparo:**

Coloque as folhas de bertalha em uma panela com água e um pouco de sal, leve ao fogo. Deixe ferver só até a bertalha começar a murchar.

Deixe escorrer bem.

Coloque em uma panela o óleo, o alho amassado e deixe dourar. Coloque a bertalha e refogue bem.

A seguir bata ligeiramente os ovos e coloque sobre a bertalha refogada.

## OMELETE VERDE COM BERTALHA

**Ingredientes:**

- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de bertalha picada
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 1/2 xícara (chá) de tomate picado
- 1/2 xícara (chá) de salsa picada
- 1\2 colher (sopa) de óleo
- 1 pitada de sal

**Preparo**

Bata o ovo misture o sal, a salsa, a cebola o tomate e a bertalha;

Unte a frigideira com óleo ou manteiga e deixe esquentar;

Despeje a mistura na frigideira e deixe cozinhar .

Vire a omelete e deixe cozinhar do outro lado, até dourar.

## SALADA DE BELDROEGA

**Ingredientes:**

- 1 molho de folhas de beldroega
- Sal, alho socado, pimenta-do-reino, limão e azeite de oliva.

### **Preparo**

Lave bem as folhas de beldroega , retire os talos mais grossos e deixe escorrer;

Cloque em uma travessa e regue as folhas com o molho feito com os temperos acima.

## **SOPA DE LEGUMES COM BELDROEGA**

### **Ingredientes:**

- 1 molho de folhas de beldroega (sem os talos)
- 2 xícaras ( chá) de batatas picadas
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1 colher (chá) de alho amassado
- 1 xícara (chá) de tomates maduros picados sem pele e sementes
- 3 colheres (sopa) de azeite
- sal a gosto

### **Preparo**

Coloque os legumes picados em uma panela e regue com um litro de água.

Junte o azeite, tempere com sal e leve ao fogo até ficarem bem cozidos.

Prepare a beldroega reservando apenas as folhas.

Reduza o conteúdo da panela a purê, acerte o sal e leve novamente ao fogo para ferver. Junte as folhas de beldroega e deixe cozinhar.

Sirva bem quente.

## **CARURU COM COCO**

### **Ingredientes:**

- 2 maços de caruru
- 1 vidro de leite de coco (250 ml )



- 2 xícaras (chá) de tomates picados
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1 colher (chá) de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Coentro picado a gosto

### **Preparo:**

Destaque as folhas de caruru, lave-as e leve para escaldar para tirar o visgo. Escorra e reserve. Faça um molho fritando a cebola e o alho no azeite. Junte os tomates e deixe cozinhar até encorpar. Junte o coentro e tempere com sal e pimenta. Acrescente o caruru e deixe cozinhar cerca de 10 minutos. Junte o leite de coco e assim que levantar fervura apague o fogo. Servir acompanhado de arroz.

## **SOPA DE CARURU**

### **Ingredientes:**

- 1 molho grande de caruru
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de fubá ou creme de milho
- 1 \2 colher (chá) de alho amassado
- 1 folha de louro
- 6 xícaras (chá) de caldo de carne ou galinha
- 2 colheres (sopa) de cebola picadinha
- Sal e pimenta a gosto

### **Preparo:**

Coloque a manteiga em uma panela, juntamente com a cebola e o alho e refogue. Junte o fubá, refogue-o até dourar. Acrescente o caldo de carne ou galinha e a folha de louro. Deixe levantar fervura. Acrescente as folhas de caruru e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, ou até o caruru ficar cozido.

## REFOGADO DE SERRALHA

### Ingredientes:

- Folhas e galhos tenros de serralha
- sal, alho, cebola batida, cheiro-verde
- Óleo, para refogar.
- Preparo:
- Lave bem a serralha e deixe escorrer.
- Corte as folhas de serralha como couve
- Doure a cebola e o alho no óleo, adicione a serralha e tempere com sal.
- Misture bem e junte o cheiro-verde picadinho.
- Sirva com arroz e feijão.
- 

## SUÃ DE PORCO COM SERRALHA

### Ingredientes:

- 3 kg de suã (suína e bem carnuda) --
- 4 xícaras (chá) de tomates picados, sem sementes e bem maduros;
- 2 molhos de serralha ;
- 1 xícara (chá) de cebola picada;
- 4 xícaras (chá) de água;
- 1 xícara (chá) de cachaça;
- 1 colher (sopa) de óleo;
- 3 colheres (sopa) de vinagre;
- 1 colher (sopa) de colorau;
- Sal, pimenta malagueta e pimenta-do-reino a gosto.

### Preparo:

Lavar a suã em água corrente. Numa bacia, colocar a água, o vinagre, a cachaça e deixar a carne de molho por 10 minutos. Escorrer e temperar com sal e pimenta. Deixar marinar por 30 minutos. Numa panela com o óleo, fritar a suã até deixá-la bem corada. Reservar os pedaços. Na mesma panela, escorrer o excesso de gordura e fazer um refogado com o colorau, tomate

e a cebola. Deixar apurar. Colocar a suã e acrescentar água, até cobrir. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos. Numa frigideira, refogar rapidamente as folhas de serralha, rasgadas e adicioná-las à suã.

## **COSTELINHAS COM MAXIXE**

### **Ingredientes**

- 1 kg de costelinha
- 3 dentes de alho
- Suco de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1 xícara (chá) de tomates picados
- 2 xícaras (chá) de água
- ½ kg de maxixe
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- Sal e pimenta a gosto

### **Preparo**

Temperar a costelinha com sal, pimenta, alho e o suco do limão. Deixe nesse tempero por no mínimo duas horas. O ideal é de um dia pelo outro.

Em uma panela, aquecer o óleo e fritar a costelinha até dourar bem, acrescentar a cebola e o tomate e refogar mais um pouco. Acrescentar a água, tampar a panela e cozinhar, por aproximadamente 10 minutos.

Junte o maxixe limpo e cortado em quarto, e cozinhe por mais 10 minutos, ou até que a costelinha e o maxixe estejam macios.

## MAXIXE COM ARROZ

No preparo normal do arroz branco, acrescente o maxixe fatiado em quatro partes, na hora em que colocar a água fervente. Ele cozinha ao mesmo tempo em que o arroz.

## PÃO DE INHAME (CARÁ) COM CEBOLA

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de inhame cozido e amassado
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de leite morno
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de fermento biológico.
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo ( mais ou menos)

### Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto a farinha de trigo.

Coloque a mistura em uma vasilha e acrescente farinha de trigo até o ponto de desgrudar das mãos.

Sove bem a massa, forme uma bola com a massa e deixe crescer até dobrar de volume.

Forme os pães e deixe crescer novamente, até dobrar de volume.

Passa manteiga sobre os pães e salpique com orégano. Asse em forno quente por 40 minutos aproximadamente.

## SOPA CREMOSA DE INHAME (CARÁ)

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de inhame picado
- 1\2 xícara (chá) de cebola picada

- 4 xícaras (chá) de caldo de galinha ou de legumes
- 1 talo de salsão
- 1 folha de louro
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- sal e alho a gosto

### **Preparo:**

Lave bem e descasque os inhames. Corte em cubos e reserve. Coloque a manteiga em uma panela funda e leve ao fogo, adicione os temperos, a cebola e refogue lentamente para que a cebola fique macia. Acrescente os cubos de inhame, a folha de louro e o talo de salsão. Coloque o caldo, tampe a panela e deixe cozinhar até que o inhame esteja bem macio.

Descarte a folha de louro e o talo de salsão.

Bata a sopa em um liquidificador e coloque-a novamente na panela.

Acerte o ponto de sal e deixe ferver mais um pouco.

Sirva regado com um fio de azeite de oliva.

## **FOLHAS DE PEIXINHO EMPANADAS**

### **Ingredientes:**

- Um molho de folhas de peixinho.
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de água gelada
- 1 colher (sopa) de maisena
- ¼ de colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- Óleo para fritar

### **Preparo:**

Lave bem as folhas e deixe de molho por 30 minutos, Escorra a água, enxague novamente e enxugue as folhas.

Numa tigela, misture todos os outros ingredientes.

Envolva as folhas na massa.

Frite em óleo quente até ficarem crocantes.  
Polvilhe com sal e sirva como aperitivo ou elemento decorativo.

## FRANGO ENSOPADO COM JAMBU

### Ingredientes:

- 1 frango em pedaços
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1 maço de jambu
- 1 maço de cheiro verde
- 1 colher (sopa) de alho amassado
- 1 limão
- 1 xícara (chá) de tomates picados
- Sal e pimenta a gosto.

### Preparo:

Tempere o frango com alho e sal, pimenta e limão e leve para dourar no óleo;

Faça um refogado com os tomates, a cebola e o cheiro verde bem picados, acrescente o frango e as folhas inteiras de jambu deixe cozinhar até ficar macio.

## SOPA DE JAMBU COM ABÓBORA

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de músculo picado em cubos
- 2 maços de jambu
- 3 tabletes de caldo de carne
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1 xícara (chá) de pimentão picado
- 1 xícara (chá) de tomate picado, com pele
- 4 xícaras (chá) de abóbora picada, cozida com casca e sem sementes
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva

- Pimenta do reino e sal a gosto
- 4 xícaras (de chá ) de água para dissolver o caldo de carne

**Preparo:**

Cortar a abóbora em pedaços , retirar as sementes, cozinhá-la com casca.

Em uma panela funda refogar a carne, a cebola, o tomate, o pimentão, o azeite, o sal e a pimenta- do- reino.

Acrescentar o caldo de carne dissolvidos em água e deixar cozinhar por 40 minutos.

Após os 40 minutos acrescente as folhas de jambu na panela para cozinhar por 15 minutos.

Bata no liquidificador a abóbora cozida com casca, com um pouco de água, formando uma papa.

Acrescente a abóbora batida na panela com a carne cozida e deixe cozinhar por mais 5 minutos.

Sirva quente.

## ALMEIRÃO-DE-ÁRVORE COM ARROZ

**Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de almeirão cortado fininho
- 1 1/2 xícara (chá) de arroz cru
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 4 colheres ( de sopa) de azeite
- 1 lata de sardinha escorrida e desfiada
- 1 colher (de sopa) de alho socado ou picado
- sal a gosto

**Preparo:**

Numa panela, cozinhe o arroz com sal e água fervente; escorra e reserve;

Frite a cebola e o alho no azeite, junte o almeirão e refogue;

Acrescente a sardinha e o sal, misture e deixe por 2 minutos em fogo baixo;

Junte o refogado ao arroz, misture e sirva a seguir.

## REFOGADO DE ALMEIRÃO-DE-ÁRVORE COM FEIJÃO

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de almeirão picado
- 3 xícaras (chá) de feijão cozido
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1 colher (chá) de alho amassado
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde
- 1/2 xícara (chá) de bacon picado
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca
- 1 colher (sopa) de óleo
- Sal e pimenta a gosto

### Preparo:

Coloque o óleo em uma panela, refogue o almeirão e reserve; Em outra panela, frite o bacon, junte o alho e a cebola e deixe dourar;

Acrescente o feijão, mexa bem e tempere com sal e pimenta; Junte o almeirão ao feijão, misture bem e adicione aos poucos a farinha, tendo o cuidado de não deixar esta mistura seca; Acrescente o cheiro-verde, misture e sirva quente.

## ARROZ COM JURUBEBA

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cru
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (chá) de alho amassado
- 1 colher (chá) de cebola picada
- Jurubeba a gosto
- Sal a gosto

### Preparo:

Prepare o arroz como de costume, utilizando o óleo e os temperos, deixando cozinhar; Lave a jurubeba e, quando o arroz estiver em fase final de cozimento, adicione os frutos sobre o arroz. Tampe a panela e deixe por mais 5 minutos.



## **BOLINHO FRITO DE INHAME (CARÁ)**

### **Ingredientes:**

- 4 xícaras (chá) de cara inhame cozido e amassado
- 2 ovos inteiros
- 1\2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1\2 xícara (chá) de queijo minas fresco ralado
- ½ colher sopa de fermento em pó
- sal e tempero a gosto.

### **Modo de preparo**

Pique o inhame, cozinhe com água e um pouco de sal.

Em uma vasilha, misture o inhame cozido com os ovos, a farinha de trigo, o queijo ralado, o fermento e os temperos e mexa bem.

Frite pingados em óleo quente.

## **BOLO DE INHAME (CARÁ)**

### **Ingredientes:**

- 2 xícaras de Cara inhame descascado e picado
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de queijo minas fresco, ralado.
- 2 xícaras (chá) de leite.
- 4 ovos inteiros.
- 01 colher (sopa) de fermento em pó
- 01 pitada de sal
- Erva doce se desejar

### **Modo de preparo:**

Bata no liquidificador, os ovos, o açúcar, o leite, a margarina, o queijo, o inhame picado. Depois de bater bem despeje em uma tigela e acrescente a farinha de trigo, o sal, o fermento, e a erva doce.

Unte um tabuleiro médio com margarina, e leve ao forno para assar.

## **PÃO DE QUEIJO DE ARARUTA**

### **Ingredientes:**

- 1 lata de creme de leite
- 1 xícara (chá) de polvilho de araruta
- 1 xícara (chá) de queijo ralado
- Sal a gosto

### **Modo de preparo**

Misturar todos os ingredientes até o ponto de pegar com colher. Colocar a massa às colheradas em forma untada e assar.

## **MANGARITO NO VAPOR COM MANTEIGA E ESPECIARIAS**

### **Ingredientes**

- 2 unidades de carás branco ou roxo (cerca de 300 g)
- A mesma proporção de mangaritos, com casca
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (chá) de alho bem picado
- 1 pimenta dedo de moça picada, sem sementes
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de grãos de coentro, socados
- 1 colher (chá) de cominho
- 2 colheres (chá) de cúrcuma fresca, ralada
- Folhas de alfavaca, a gosto

### **Modo de preparo**

Lavar bem o cará e o mangarito com escova.

Partir cada cará ao meio, sem descascar, e leve para cozinhar em panela de vapor com água na parte de baixo.

Cozinhe em panela tampada, por 10 minutos, ou até ficar macio, mas ainda firme.

Coloque o mangarito com casca, bem lavado, sobre o cará. Deixe cozinhar por mais 3 minutos, ou até ficar macio. Espere amornar, descasque o cará e corte em pedaços do tamanho dos mangaritos. Descascar os mangaritos puxando a pele com os dedos, que sai facilmente. Numa frigideira antiaderente aqueça a manteiga e junte o coentro e o cominho. Espere começar a pipocar. Junte então, o alho e refogue até começar a dourar. Coloque a pimenta e mexa bem. Acrescente o cará e o mangarito, tempere com o sal e balance a frigideira para envolver tudo com o tempero. No final, junte as folhinhas de alfavaca, misture e sirva quente.

## **MANGARITO COM GALINHA CAIPIRA**

### **Ingredientes**

- 2 kg de galinha caipira cortada em pedaços.
- 1 kg de mangarito.
- 2 xícara (chá) de arroz cru.
- 1\2 xícara (chá) de óleo.
- 4 xícaras (chá) de água quente
- 2 xícaras (chá) de tomate picado
- 2 xícaras (chá) de pimentão picado.
- 1 colher ( chá) de açafraão ou colorau
- 1 colher (chá) de gengibre ralado ou em pó
- 1 xícara (chá) de cebola picada.
- 1 colher (sopa ) de alho amassado.
- Sal, pimenta e cheiro verde a gosto.
- 

### **Modo de preparo**

Cozinhe antecipadamente a galinha com óleo e sal, por mais ou menos 1 hora, até ficar semi-cozida.

Cozinhe o mangarito, mas deixando-o ainda firme, para retirar a

casca ( puxe a pele com os dedos ,ela sai facilmente).  
Refogue no óleo a cebola, o alho, o gengibre e o açafrão. Coloque a galinha semi- cozida e acrescente a água quente e deixe cozinhar mais um pouco.

Quando a carne começar a amolecer, coloque mais 1 litro de água quente, misture o arroz e o mangarito, mexa para não grudar.

Quando o arroz estiver cozido, no ponto,coloque os demais temperos.

## SUCO DE TALOS

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de talos de hortaliças verdes picados( agrião e beldroega ou couve, ou outras hortaliças verdes).
- 1\2 xícara (chá) de suco de limão
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 8 xícaras (chá) de água

### Modo de preparo

Lavar os talos e picar

Bater os talos, com um pouco da água no liquidificador, até triturar bem.

Coar o líquido batido e coador de peneira bem fina.

Diluir o suco com o restante da água gelada e bater novamente com o açúcar e o caldo de limão.

Servir logo após o preparo.

## **BIBLIOGRAFIA**

Alimentos Regionais Brasileiros \ Ministério da saúde. Secretaria de Política de saúde. Coordenação- geral da Política de Alimentação e Nutrição.- 1 ad.-Brasília: Ministério da Saúde, 2202.

Toe Good Housekeeping Step-by Step cook Book. 1980 By Dorling Kindersley Limited, London, e Hearst Corporation.

1999 Nova cultural, São Paulo, SP, Brasil.

Belas Fornadas \ Cathrine Atkison...et al. ; tradução Paula Garcia Solano Martins.- Rio de Janeiro: Reader's Digest, 2003.

Oliveira, Faustina Maria de. A mandioca na alimentação humana. Belo horizonte: EMATER-MG, 1988. 36 pg.

## **Embrapa Hortaliças**

BR 060, Km. 09, C.P. 218, 70359-970, Brasília, DF

Fone: (61) 3385-9000 – Fax: 3556-5744

Home page: [www.cnph.embrapa.br](http://www.cnph.embrapa.br)

Endereço eletrônico: [sac@cnph.embrapa.br](mailto:sac@cnph.embrapa.br)

## **Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa)**

Av. Raja Gabáglia 245, Setor G SEPDAG, Cidade Jardim, 30.380-103, Belo Horizonte, MG

Fone: (31) 3250-07370

Home page: [www.agricultura.gov.br](http://www.agricultura.gov.br)

Endereço eletrônico: [gab-mg@agricultura.gov.br](mailto:gab-mg@agricultura.gov.br)

## **Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais (Epamig)**

Av. José Cândido da Silveira, 1647, Cidade Nova 31.170-000, Belo Horizonte, MG

Fone:( 31) 3489-5000

Home page: [www.epamig.br](http://www.epamig.br)

Endereço eletrônico: [dptd@epamig.br](mailto:dptd@epamig.br)

## **Projeto de Resgate de Hortaliças Não-Convencionais (Tradicionalis)**

Maiores informações, com a Emater-MG:

Av. Raja Gabáglia, 1626, Gutierrez,30.441.194 Belo Horizonte, MG

Fone: (31) 3349-8000

Home page: [www.emater.mg.gov.br](http://www.emater.mg.gov.br)

Endereço eletrônico: [portal@emater.mg.gov.br](mailto:portal@emater.mg.gov.br)

