



Texto: Laís da Rocha Dutra

Revisão: Wanessa Marinho

Ilustrações: www.freepik.com

Diagramação: Wanessa Marinho

Índice

Quem somos? ~~~~~ pág 2

Culinária Agroecológica

O que é? ~~~~~ pág 3

Por que aderir? ~~~~~ pág 4

Diversidade ~~~~~ pág 5

Receitas e Práticas

Pão de Beijo ~~~~~ pág 6

Creme de Abobrinha e Gengibre ~~~~~ pág 7

Torta de Canjiquinha com Ora-pro-Nobis ~~~~~ pág 8

Mel de Maçã ~~~~~ pág 9

Mandioqueijo ~~~~~ pág 9

Biscoito de Ervas e Sementes ~~~~~ pág 10

Pasta de Amendoim ~~~~~ pág 11

Bolinho Vegetariano de Brócolis ~~~~~ pág 12

Quem somos?

O projeto “Mulheres da Mata: Sustentabilidade com Autonomia Econômica” é desenvolvido pelo Programa “Mulheres e Agroecologia”, do Centro de Tecnologias Alternativas da Zona da Mata (CTA-ZM), com o importante apoio do Fundo Socioambiental Caixa.

Este projeto busca contribuir para a superação das desigualdades de gênero, a partir do acesso das mulheres rurais às políticas públicas voltadas para a agricultura familiar. Além disso, o seu principal objetivo é fortalecer a autonomia econômica das mulheres rurais da Zona da Mata mineira.

O CTA-ZM, fundado em 1987, é uma organização da sociedade civil que promove a Agroecologia como estratégia para o desenvolvimento social e econômico da agricultura familiar. Atuando no assessoramento, na defesa e na garantia de direitos (através de programas e projetos que trabalham para o fortalecimento das famílias agricultoras, dos movimentos sociais e das organizações da sociedade civil), o CTA busca a formação e a capacitação de lideranças para intervir de forma autônoma e qualificada nas políticas públicas municipais, estaduais e federais.

Ou seja, junto a organizações de agricultores e agricultoras, povos de comunidades tradicionais, movimentos populares, universidades e instituições de pesquisa e extensão, o CTA trabalha para aumentar a participação social e fortalecer o protagonismo dos atores da região na reivindicação dos seus direitos de cidadão, assim como na construção de um modelo de agricultura sustentável.



Culinária Agroecológica

O que é?

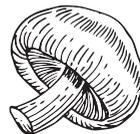
A culinária agroecológica é uma vertente que se diferencia da culinária tradicional pela relação e conexão que possui com os alimentos. Ou seja, há uma relação mais íntima e saudável com o alimento, à medida que é produzido com ingredientes provenientes dos quintais, substituindo muitos itens industrializados.

Os quintais são os protagonistas da história. São eles que dão a base do que vai ser feito, visando o que tem disponível para a elaboração de novos pratos e ofertando maior diversidade de alimentos. Optar por usar as frutas da época; substituir ingredientes pelo que se tem disponível nos quintais; e usar em totalidade o que é ofertado, para produzir uma alimentação mais saudável e distante dos grandes mercados, são propostas da culinária agroecológica.

A alimentação é um passo importante para aderir à agroecologia, juntamente com a valorização dos produtos dos quintais e a possibilidade de adequar receitas já conhecidas usando o que se tem em casa!



Por que aderir?



Aderir à culinária agroecológica é um processo importante para fortalecer a luta agroecológica, pois consiste na valorização dos quintais produtivos das mulheres, no incentivo à soberania e segurança alimentar e na geração de renda (se for para venda) e produção a baixo custo (se for para consumo próprio).

Produzir uma alimentação baseada nos produtos dos quintais, além de reduzir os custos da produção também agrega o valor da criatividade na elaboração dos pratos, já que se tem maior liberdade para substituir os ingredientes que são mais caros e fora da estação por outros mais disponíveis, valorizando a produção das mulheres e/ou a economia local.

Os alimentos agroecológicos são mais saudáveis e nutritivos, e utilizam, quase em totalidade, as partes das hortaliças, verduras e frutas, o que diminui consideravelmente o desperdício e agrega maior valor nutricional aos alimentos.

Para a comercialização, os pratos da culinária agroecológica ofertam produtos que não estão em evidência nos grandes mercados, o que aumenta o escoamento da produção e valoriza quem os faz! Mudar a nossa relação com o alimento e beneficiar o que os quintais e lugares nos ofertam são passos importantes para o incentivo à transição agroecológica.

A valorização de quem faz, o melhor aproveitamento dos produtos dos quintais e a oferta de comida de verdade, com maior qualidade nutricional, são também atos de amor!

Diversidade

A culinária agroecológica tem um trunfo nas mãos: a grande diversidade de pratos que podem ser elaborados e de ingredientes que podem ser usados. Muitos dos ingredientes ignorados na culinária tradicional são de grande valor na culinária agroecológica!

Grande parte dessa diversidade acontece devido ao aproveitamento quase por completo das partes de verduras, hortaliças e frutas. Talos, sementes e cascas protagonizam inúmeras receitas e, além de diminuir o desperdício, possuem alto valor nutricional.

As receitas agroecológicas ainda são altamente adaptáveis ao que se tem disponível nos quintais e em casa. Restos e sobras, considerados sem utilidade por muitas pessoas, dão novo sabor e nova configuração às receitas de base, e podem dar vida a novos pratos.

A criatividade e a curiosidade são ingredientes fundamentais para as receitas agroecológicas, já que a curiosidade permite conhecer uma maior gama de hortaliças e aumentar as opções dentre as receitas, enquanto a criatividade permite criar e inovar receitas que já existem, adaptando-as ao que se tem disponível.

Na culinária agroecológica ninguém sai perdendo! O alto rendimento das receitas e o maior aproveitamento dos ingredientes disponíveis são práticas sustentáveis, de alto valor nutricional e de baixo custo.



Receitas e Práticas

Pão de Beijo

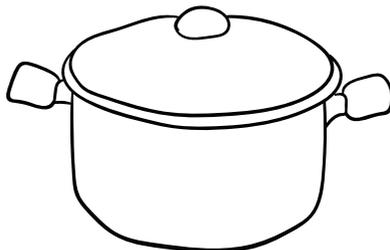


Ingredientes

- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de polvilho azedo
- 1 1/2 xícara de purê de batata, mandioquinha ou inhame
- 2 colheres de sopa de azeite
- Água morna (até dar liga)
- 2 colheres de sopa de chia (ou outro grão ou semente disponível)
- Sal a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes secos e adicione a água morna até dar liga. Faça bolinhas e leve ao forno pré-aquecido a 180° até dourar (cerca de 20 minutos).



Creme de Abobrinha e Gengibre

Ingredientes

- 2 xícaras(chá) de leite
- 1 pedaço pequeno de gengibre picado
- 2 abobrinhas italianas médias
- 1 cebola pequena
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher de farinha de trigo
- 2 colheres de ervas frescas (salsinha, cebolinha, orégano, manjericão)
- Sal e pimenta do reino a gosto



Modo de preparo

Coloque em uma panela o leite e o gengibre, e leve ao forno até ferver. Retire do fogo, tampe a panela e deixe repousar por 15 minutos.

Pique as abobrinhas e a cebola em pedaços pequenos, coloque-as em uma panela e junte a manteiga. Leve ao forno e refogue, mexendo de vez em quando, por 3 minutos.

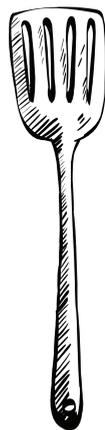
Polvilhe a farinha de trigo e misture, sem parar de mexer, por 1 minuto. Despeje o leite coado (para retirar os pedaços de gengibre), abaixe o fogo e cozinhe até que as abobrinhas fiquem macias. Tempere com o sal e a pimenta do reino.

Retire do fogo, e ao amornar, bata a mistura no liquidificador até ficar lisa e homogênea. Volte a mistura para a panela e incorpore as ervas até ferver.

Torta de Canjiquinha com Ora-Pro-Nóbis

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de canjiquinha (quirela)
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de óleo
- 6 folhas de ora-pro-nóbis
- 6 xícaras de chá de água
- 1 colher de chá de orégano
- Sal a gosto



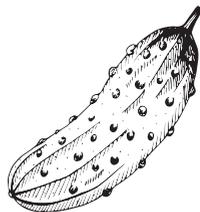
Modo de preparo

Cozinhe a canjiquinha com a água em uma panela de pressão por 10 minutos. Reserve. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte um refratário com um pouco de óleo e farinha de trigo. Corte as folhas de ora-pro-nóbis em tiras finas. Reserve.

Em uma tigela, misture a canjiquinha cozida, o ora-pro-nóbis, os temperos, o sal e a farinha de trigo. Mexa bem até que se forme uma massa “com consistência de panqueca bem grossa”.

Se necessário, adicione um pouco de água à massa. Despeje a massa no refratário e asse por 20 minutos ou até que ela doure. Sirva quente.

Mel de Maçã



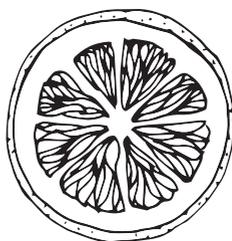
Ingredientes

- Suco coado de 5 maçãs sem casca
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de limão cravo ou siciliano

Modo de preparo

Em uma panela e em fogo baixo, ferva o suco de maçã com o açúcar por 10 minutos. Abaixue um pouco mais o fogo e deixe cozinhar por 45 minutos. Desligue o fogo e acrescente o suco de limão. Espere esfriar e despeje em um recipiente de vidro. Conserve na geladeira por até uma semana.

Mandioqueijo



Ingredientes

- 1 xícara de chá de batata doce branca descascada e cozida
- ½ xícara de mandioquinha descascada e cozida
- 3 colheres de sopa de polvilho azedo
- Suco de ½ limão
- ½ xícara de chá de azeite de oliva
- Sal a gosto

½ xícara de chá de água
Temperos a gosto (salsa, orégano, cebolinha,
pimenta do reino)

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.

Dica

Se armazenado em um recipiente de vidro na geladeira, a receita pode durar até uma semana. O mandioqueijo pode ser usado em receitas na substituição de queijos. Ele derrete ao esquentar.



Biscoito de Ervas e Sementes

Ingredientes

1/2 copo de água fria
2 cebolas
1 dente de alho
1/2 copo de azeite de oliva
2 xícaras de chá de farinha de trigo integral
2 xícaras de chá de aveia em flocos finos
2 colheres de sopa de gergelim, linhaça
ou outras sementes
Cerca de 1 xícara de chá de farinha de trigo
1/2 colher de chá de sal



1 1/2 xícara de chá de ervas frescas (salsa, cebolinhas, coentro, alecrim)
1 cenoura ralada

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 200 °C. No liquidificador, bata a água, a cebola, o alho, o óleo, as ervas e o sal. Em uma tigela, misture a farinha integral, a aveia, a cenoura ralada, as sementes e o conteúdo do liquidificador. Acrescente a farinha adicional (pouco a pouco) até que a massa fique no ponto de ser aberta com um rolo.

Em uma superfície com um pouco de farinha, abra a massa com um rolo até ficar fininha. Com uma faca, quadricule a massa ou corte em tirinhas (que podem ser torcidas), coloque em uma forma untada e leve para assar por cerca de 15 minutos ou até dourar.

Pasta de Amendoim

Ingredientes

2 xícaras de amendoim torrado,
sem casca e sem sal.



Modo de preparo

No liquidificador ou no processador, bata o amendoim torrado e sem casca, por aproximadamente 15 a 20 minutos, até que se forme uma pasta consistente. Durante o processo desligue o liquidificador ou processador e mexa com uma colher - para que todos os amendoins sejam triturados.

Se necessário, adicione 1 ou 2 colheres de óleo de coco ou de girassol para ajudar a bater.

Dica

A pasta de amendoim é uma receita muito versátil: pode-se misturar com cacau, para obter a pasta de amendoim com cacau; com coco, para fazer a pasta de amendoim com coco; e com sal, para a pasta de amendoim salgada.

Bolinho Vegetariano de Brócolis



Ingredientes

- 6 buquês de brócolis cozidos
- ½ cebola em cubos pequenos
- 2 ovos
- 2 ou mais colheres de farinha de trigo
- Temperos à gosto

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Unte uma forma retangular com óleo e manteiga. Pique os brócolis em pedaços pequenos. Em uma tigela coloque os ingredientes e misture até que a massa esteja homogênea. Faça bolinhas e coloque-as na assadeira. Asse por 20 minutos.

Dica

Os brócolis podem ser substituídos por cenoura, beterraba ou alguma outra hortalica ou verdura disponível no quintal. A farinha de trigo pode ser substituída por fubá ou outra farinha de sua preferência.

Para saber mais:

ZINE Somos O Que Comemos. Coletivo Caminho Natural. 2016

Mais que Receitas, Comida de verdade. Ideias na Mesa. Brasília. 2016



A produção desta cartilha foi possível graças ao Fundo Socioambiental Caixa que financiou o Projeto “Mulheres da Mata: Sustentabilidade com Autonomia Econômica”, do Centro de Tecnologias Alternativas da Zona da Mata (CTA-ZM).

