

Matos de Comer

Saúde, Sabor e Afeto



MATOS DE COMER: SAÚDE, SABOR E AFETO

Juliana Andrade Faria de Oliveira (bolsista)
Yuri Valadares de Jesus Acácio (bolsista)
Maria Regina de Miranda Souza
Irene Maria Cardoso

Universidade Federal de Viçosa
Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à
Extensão Universitária
2021

Esta cartilha foi realizada de forma colaborativa, com a participação de diversas agricultoras e agricultores da Zona da Mata Mineira.

Agradecimentos:

Agradecemos às agricultoras e aos agricultores familiares por terem nos presenteado com suas receitas, fotos e histórias. Esperamos que essa publicação possa incentivar a curiosidade dos leitores, inspirá-los a preparar a comida e a compartilhar um alimento que promova a saúde, a conservação da biodiversidade e a alegria de ver a cultura, a origem e as histórias dos alimentos conservadas. Que essas receitas se disseminem em outros eventos e novos encontros, que possam envolver pessoas de todas as idades no preparo e degustação dessas delícias. Somos privilegiados por participar dessa construção coletiva e poder contribuir para a divulgação desses conhecimentos ancestrais.

Agradecemos ainda à Universidade Federal de Viçosa pela bolsa PIBEX (Programa Institucional de Bolsas de Extensão), concedida à Juliana Andrade F. de Oliveira e Yuri Valadares de Jesus Acacio. Por fim, nossos agradecimentos a todos e todas que participaram de alguma forma da elaboração desta cartilha.

Não se esqueça:

“COMER É UM ATO POLÍTICO”

Em parceria com:

Pró-reitoria de Extensão e Cultura, Núcleo de Educação do Campo e Agroecologia (ECO), Universidade Federal de Viçosa (UFV), Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais (EPAMIG), Centro de Tecnologias Alternativas da Zona da Mata (CTA) e Polo Agroecológico e de Produção Orgânica da Zona da Mata Mineira.

Revisão:

Yolanda Maulaz Elteto

Simone Maulaz Elteto

Breno de Mello da Silva

Arte da capa:

João Antônio Araújo

Santos

SUMÁRIO

Apresentação.....	1
1.Angu com ora-pro-nóbis ou lobrobô.....	2
2.Torta de ora-pro-nóbis ou lobrobô vegetariano.....	3
3.Omelete de ora-pro-nóbis.....	4
4.Patê de inhame com capuchinha vegano.....	5
5.Antepasto de umbigo de banana.....	6
6.Bolinho de espinafre.....	7
7.Geleia de vinagreira.....	7
8.Tempero caseiro com quitoco ou alfavaca.....	8
9.Pão de queijo com inhame.....	9
10.Mingau de araruta.....	9
11.Bolinho quebra-quebra.....	10
12.Omelete de taioba enriquecido.....	11
13.Peixinho-da-horta empanado.....	12
14.Bolinho de fruta-pão.....	13
15.Chips de cará do ar.....	14
16.Taioba refogada com os talos.....	15
17.Salpicão de banana verde.....	16
18.Mangarito.....	17
19.Massa de panqueca com as flores da abóbora e beldroega...18	
20.Bolinho de serralha.....	19
21.Farofa de folhas de cenoura.....	20
22.Conserva de jurubeba.....	21
23.Biomassa de banana verde.....	22

24. Torta de chaya.....	23
25. Suco de tomate-de-árvore.....	24
26. Arroz com ervas.....	24
27. Salada mista azedinha e capuchinha.....	25
28. Salada de vinagreira (roxa ou verde).....	25
29. Salada de beldroega.....	25
30. Salada nutritiva para aumentar a imunidade.....	26
31. Refogado de agrião, serralha e caruru de porco.....	26
32. Salada de maxixe.....	26
33. Refogado de almeirão e serralha.....	27
34. Outras "Plantas da Ancestralidade" ou "Matos de Comer" que podem ser consumidas refogadas.....	27
Nomes populares e científicos.....	28



APRESENTAÇÃO



Essa cartilha tem como objetivo divulgar as receitas das guardiãs dos saberes culinários envolvendo as “Plantas da Ancestralidade” ou “Matos de Comer”. A divulgação desses saberes contribui para a alimentação saudável de qualidade, com a autonomia, a soberania, a segurança alimentar e a conservação da biodiversidade. Essas plantas nascem, na maioria das vezes, espontaneamente nas hortas e quintais, são colhidas e incorporadas em pratos deliciosos, saudáveis e nutritivos.

Comer esses alimentos, observar suas cores, texturas, consistências e sentir seus sabores, nos remete a diversos hábitos alimentares culturais e lembranças afetivas de nossa infância, de nossos ancestrais ou de momentos vividos em determinados lugares. No decorrer das práticas extensionistas, junto aos agricultores e demais participantes que colaboraram com os saberes culinários, ouvimos sobre essas lembranças. Um dos relatos foi da agricultora Márcia Regina Donato, da cidade de Diogo de Vasconcelos – MG, em uma das suas colaborações ela disse: “Toda vez que faço esse prato eu lembro da minha vizinha, ela fazia muitas conservas diferentes e nós gostávamos de ir lá comer”.

As receitas aqui divulgadas foram produzidas pelas autoras ou identificadas em eventos agroecológicos, tais como intercâmbios, encontros, reuniões e em feiras. Nesses momentos incentivamos, também, a conservação e o plantio dos matos de comer através das trocas de mudas, sementes e receitas.

1. ANGU COM ORA-PRO-NÓBIS OU LOBROBÔ

Ingredientes:

- 200 g de palmito em cubos
- 4 dentes de alho bem amassados com sal a gosto
- 3 xícaras de chá de ora-pro-nóbis picados
- 3 colheres de sopa de óleo
- 2 xícaras de chá de fubá de milho moído fino
- 1 litro de água

Modo de preparo:

1. Coloque 500 ml de água em uma panela e aguarde esquentar.
2. Misture o fubá com os outros 500 ml de água, abaixe o fogo e adicione na panela, mexendo sempre para não queimar e não empelotar.
3. O Angu estará pronto quando começar a soltar dos cantos e do fundo da panela.
4. A sua textura lembra um purê de batata, um pouco mais espesso.
5. Preparo do ora-pro-nóbis: coloque aproximadamente 4 colheres de óleo na panela, depois as folhas do ora-pro-nóbis, mexa de preferência com uma colher de pau, coloque o alho e o sal a gosto. Evite colocar cebola porque pode aguar. Mexa as folhas até evaporar toda a água.
6. Agora transfira para uma travessa, o palmito em cubos, coloque o angu em cima e em seguida o ora-pro-nóbis refogado, e sirva.

Juliana Andrade F. de Oliveira

2. TORTA DE ORA-PRO-NÓBIS OU LOBROBÔ VEGETARIANO

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 xícara de chá de óleo
- 2 xícaras de chá de leite



FONTE: Juliana Andrade

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- ½ colher de sopa de fermento em pó
- 4 xícaras de chá de ora-pro-nóbis picados
- 1 alho-poró picado
- 2 abóboras verdes raladas
- 3 dentes de alho bem amassados com sal a gosto
- 100 g de queijo cortados em cubos
- Orégano e sal a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque em uma panela média 4 colheres de óleo, o alho-poró picado e os dentes de alho amassados com o sal a gosto. Frite um pouco e depois coloque a abóbora verde para dar uma pré-refogada. Reserve.
2. Faça a massa no liquidificador: coloque no liquidificador o óleo, o leite, a farinha de trigo e o fermento e bata.
3. Unte a forma e coloque a metade da massa. Por cima da massa, coloque o ora-pro-nóbis, o queijo, a abóbora verde e alho-poró refogados e o orégano. Cubra com o restante da massa.
4. Bata um ovo inteiro e passe por cima da massa pincelando.
5. Asse em forno médio e sirva-se à vontade.

Desenvolvida por Juliana Andrade e Maria Regina de Miranda durante Oficina Produção de Ora-pro-nobis na Semana do Fazendeiro - 2019

3. OMELETE DE ORA-PRO-NÓBIS

Ingredientes:

- 2 a 3 ovos
- Sal a gosto
- Orégano
- Folhas picadas de ora-pro-nóbis



FONTE: Claudia Lúcia (EPAMIG)

Modo de preparo:

1. Bata os ovos em um pirex ou em um prato fundo
2. Lave e pique as folhas de ora-pro-nóbis, e misture com os ovos.
3. Tempere a gosto.
4. Se quiser pode acrescentar salsinha e cebolinha e uma colherzinha de café com fermento químico.
5. Unte a frigideira com pouco óleo.
6. Coloque a mistura com o ovo na frigideira e aguarde o cozimento.

Claudia Lúcia de Oliveira Pinto - Colaboradora da EPAMIG

4. PATÊ DE INHAME COM CAPUCHINHA VEGANO

Ingredientes:

- ½ kg de inhame cozido
- 5 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- 1 limão
- 10 folhas de capuchinha
- Sal e tempero a gosto (orégano, manjeriçã, hortelã)



FONTE: Juliana Andrade

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador
2. Acrescente aos poucos o óleo e bata até ficar com uma consistência cremosa.
3. Sirva à vontade.

Prato compartilhado pela Juliana Andrade F. de Oliveira no intercâmbio agroecológico em Divino - MG

5. ANTEPASTO DE UMBIGO DE BANANA

Ingredientes:

- 2 umbigos de banana
- ½ xícara de chá de vinagre ou suco de limão
- 4 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 4 colheres de sopa de pimentão vermelho
- 1 cebola e 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de orégano
- Sal e pimenta do reino a gosto



FONTE: Juliana Andrade

Modo de preparo:

1. Corte o pimentão em cubinhos, sem as sementes. Reserve.
 2. Corte a cebola em cubinhos e pique o dente de alho. Reserve.
 3. Retire as folhas grossas de fora do umbigo da banana, até atingir as folhas do centro, que são menos fibrosas e com coloração amarelo clara.
 4. Corte o umbigo da banana em cubos pequenos.
 5. Numa panela com água e ¼ xícara de chá de vinagre, adicione o umbigo da banana e deixe ferver por 15 minutos.
 6. Escorra e repita o processo mais uma vez. Isto cortará a “nódoa” presente no umbigo da banana. Escorra e reserve.
 7. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e refogue o pimentão, a cebola, e o alho. Deixe cozinhar bem.
 8. Adicione o umbigo da banana escorrido. Em seguida, adicione os temperos.
 9. Coloque em um recipiente de vidro e deixe esfriar.
 10. Sirva com a comida ou com fatias de pão, biscoitos, ou como preferir.
- Observação: Caso não tenha algum dos ingredientes, substitua como queira, ou faça apenas o umbigo temperado.

Prato compartilhado pela Juliana Andrade F. de Oliveira no intercâmbio agroecológico no assentamento Dênis Gonçalves

6. BOLINHO DE ESPINAFRE

Ingredientes:

- 20 folhas de espinafre
- 10 folhas de cebolinha picada
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes em uma vasilha.
2. Frite os bolinhos aos poucos em gordura ou óleo bem quente.
3. Sirva-se à vontade.

Maura E. de Souza - Agricultora do Assentamento Padre Jésus - Espera Feliz - MG

7. GELEIA DE VINAGREIRA

Ingredientes:

- 2 litros de frutos de vinagreira
- ½ litro de açúcar
- Aproximadamente 500 ml de água

Modo de preparo:

1. Bata os frutos da vinagreira no liquidificador com a água.
2. Numa panela coloque o açúcar e depois os frutos batidos.
3. Misture bem, leve ao fogo e mexa até no ponto de geleia. Sirva-se à vontade.

Maria Aparecida de Almeida Pedrosa Silva - Agricultora Pedra Dourada – MG

8. TEMPERO CASEIRO COM QUITOCO OU ALFAVACA

Ingredientes:

- 1 kg de alho batido até formar uma massa
- ½ Kg de sal
- 1 molho de salsa
- 10 folhas de hortelã pimenta
- 2 mãos cheias de folhas de quitoco

Modo de preparo:

1. Triture bem o alho em liquidificador ou processador até formar uma pasta.
 2. Lave bem as folhas de quitoco, salsa e hortelã pimenta.
 3. Acrescente ao alho e bata novamente.
 4. Acrescente o sal e bata novamente.
 5. Coloque em um vidro esterilizado.
 6. Não precisa colocar na geladeira, pois o próprio sal servirá como conservante.
 7. Pode colocar maior quantidade de folhas de quitoco ou outras ervas conforme preferir.
 8. Esse tempero é utilizado para temperar feijão e carnes.
 9. Para carnes utiliza-se 1 colher de sopa, ou a gosto.
- Observação: o quitoco é também conhecido como alfavaca.

*Regina Miranda de Jesus Lima, Zulmira Miranda e
Maria da Dores Lima - Agricultoras de Pedra Bonita - Serro - MG*

9. PÃO DE QUEIJO COM INHAME

Ingredientes:

- 3 xícaras de chá de polvilho doce
- 1 kg de inhame
- 3 xícaras de chá de queijo
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 2 xícaras de chá de leite
- Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Cozinhe o inhame e amasse ainda quente.
 2. Misture os demais ingredientes até dá o ponto de enrolar.
 3. Separe porções, passe um fio de óleo na mão, coloque na forma e asse.
- Bom apetite.

FONTE: Sinthia Oliveira

*Aparecida das Graças Ribeiro - Agricultora da Comunidade do Barbosa -
Município de Sem Peixe - MG*

10. MINGAU DE ARARUTA

Ingredientes:

- 2 copos americano de leite
- 2 colheres rasas de polvilho da araruta
- Açúcar a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela.
2. Leve ao fogo.
3. Coloque a quantidade de açúcar que desejar e mexa até ficar cremoso, sirva-se.

*Armezinda da Silva Firmino - Agricultora do Assentamento Padre Jesus - Espera
Feliz - MG*

11. BOLINHO QUEBRA-QUEBRA

Ingredientes:

- 2 copos americanos de polvilho de Araruta
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 copo americano de açúcar



FONTE: Armezinda da Silva

Modo de preparo:

1. Separe as claras e bata até ganhar volume, passe para uma vasilha maior e acrescente a manteiga e açúcar. Bata novamente até ficar cremoso.
2. A seguir acrescente as gemas, misture bem.
3. Coloque os 2 copos de polvilho amassando aos poucos, até dá o ponto de enrolar.
4. Passe um pouco de polvilho na mão para poder enrolar.
5. Leve ao forno e bom apetite.

Armezinda da Silva Firmino - Agricultora do Assentamento Padre J3sus - Espera Feliz - MG

12. OMELETE DE TAIOBA ENRIQUECIDO

Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 folhas de taiobas
- 2 dentes de alho picado
- 1 pitada de colorau e açafrão
- Sal a gosto



FONTE: Juliana Andrade

Modo de preparo:

1. Lave bem as folhas de taioba e pique, coloque em uma vasilha e acrescente os ovos e demais ingredientes. Mexa tudo.
2. Leve a frigideira ao fogo, coloque os ingredientes e espere até ficar no ponto adequado e sirva-se.

Observação: a taioba deve ficar bem cozida, para eliminar a substância que provoca “ardência” na boca e garganta.

Armezinda da Silva Firmino - Agricultora do Assentamento Padre J3sus - Espera Feliz - MG

13. PEIXINHO-DA-HORTA EMPANADO

Ingredientes:

- 10 folhas de peixinho-da-horta
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de orégano
- 1 xícara de chá de farinha de mandioca ou fubá
- Sal a gosto



FONTE: Juliana Andrade

Modo de preparo:

1. Bata os ovos e os temperos em um prato.
2. Molhe as folhas nesse tempero e escorra um pouco.
3. Passe na farinha, depois frite.
4. Bom apetite!

*Maria Aparecida de Almeida Pedrosa Silva - Agricultora de Pedra Dourada –
MG e Maura E. de Souza - Agricultora do Assentamento Padre Jéssus - Espera
Feliz - MG*

14. BOLINHO DE FRUTA-PÃO

Ingredientes:

- 700g de fruta-pão
- 2 ovos
- 4 colheres sopa de queijo parmesão ralado
- 2 xícaras de chá de cebolinha e salsinha picada
- 1 pitada de pimenta do reino
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Descasque e corte a fruta pão em pedaços; coloque os pedaços em uma panela com água e cozinhe até a massa estiver macia mas firme, posteriormente deixe esfriar.
2. Transfira a massa para um prato, e com o auxílio de um garfo, amasse bem até ficar como um purê.
3. Depois acrescente os demais ingredientes, os ovos, o queijo ralado, cebolinha e o sal.
4. Amasse bem incorporando os ingredientes.
5. Retire pequenas porções e faça os bolinhos (devem ficar firmes).
6. Fique à vontade para usar algum recheio dentro enquanto estiver enrolando, como queijo, carne, frango desfiado, jaca verde cozida e desfiada ou umbigo de bananeira.
7. Após enrolar a massa, frite em óleo bem quente.
8. Escorra sobre papel absorvente e bom apetite!

Cândida Francisca Maulaz Elteto - Agricultora de Conceição de Ipanema - MG

15. CHIPS DE CARÁ DO AR (PREPARO SEMELHANTE A BATATA)

Ingredientes:

- 2 carás médios
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Descasque o cará do ar.
2. Corte em formato de chips.
3. Coloque na água para não escurecer.
4. Pouco antes de fritar seque bem.
5. Coloque sal e frite.

Observação: o cará do ar é também conhecido como cará moela.



FONTE: Maria Regina de Miranda

Maria Regina de Miranda Souza - Cartilha orientações técnicas para o cultivo da cará-do-ar - EPAMIG

16. TAIOBA REFOGADA COM OS TALOS

Ingredientes:

- 1 molho de taioba com talo
- Sal a gosto ou tempero que desejar



FONTE: *Maria Regina de Miranda*

Modo de preparo:

1. Lave e rasgue as folhas entre as nervuras.
2. Descasque o caule e pique em rodelaas pequenas.
3. Refogue as folhas e os talos com alho e tempero a gosto.
4. É importante deixar cozinhar bem.

Maria Regina de Miranda Souza - Cartilha orientações técnicas para o cultivo da taioba - EPAMIG

17. SALPICÃO DE BANANA VERDE

Ingredientes:

- 12 bananas bem verdes
- 2 cenouras
- 1 tomate
- 100g de ervilha
- 100g de milho
- 1 peito de frango
- cebola a gosto
- salsinha a gosto
- cebolinha a gosto
- alho poró a gosto
- azeitona a gosto
- maionese ou biomassa de banana verde (para fazer biomassa de banana verde veja receita número 23)
- sal e pimenta do reino a gosto



FONTE: Irene dos Santos

Modo de preparo:

1. Lave as bananas.
2. Coloque em uma vasilha com água e retire a casca com auxílio de uma faca.
3. Rale a banana para ficar com aspecto de batata palha e frite em óleo quente.
4. Corte os tomates em cubinhos e rale a cenoura.
5. Cozinhe o peito de frango e desfie.
6. Corte os outros ingredientes
7. Depois de fritar a banana, passe para outra vasilha e misture os demais ingredientes.
8. Decore com ovos cozidos.

Irene dos Santos Lucindo Silva - Agricultora do Sítio Agroecológico Campo Florido - Divino - MG

18. MANGARITO

Ingredientes:

- 200g de “batatinhas” de mangarito
- ½ copo americano de açúcar



FONTE: *Maria Regina de Miranda*

Modo de preparo:

1. Ferva as “batatinhas” de mangarito até o ponto de conseguir retirar a casca com uma colher.
2. Após descascado, coloque-o em outra água para cozinhar.
3. Coloque em uma panela, açúcar e um pouco de água e mexa até ficar em ponto de calda.
4. Para servir coloque a calda em cima das “batatinhas” cozidas.

Observação: mangarito é parecido com o inhame.

Maria Regina de Miranda Souza - Cartilha orientações técnicas para o cultivo de mangarito - EPAMIG

19. MASSA DE PANQUECA COM AS FLORES DA ABÓBORA E BELDROEGA

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de leite
- 3 ovos
- 1 ou 2 punhados de folhas de beldroega
- 5 flores de abóbora
- 1 pitada de sal ou tempero que desejar

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador a farinha de trigo, o leite, os ovos e o sal por pelo menos 2 minutos.
2. A seguir acrescente as flores da abóbora picada e as folhas da beldroega.
3. Unte a frigideira com um pouquinho óleo e leve ao fogo até aquecer.
4. Com o auxílio de uma concha, pegue uma porção da massa e coloque na frigideira e espalhe bem a massa.
5. Após alguns minutos vire a panqueca.
6. Retire da frigideira e coloque em um prato.
7. Use o recheio que desejar. Se quiser pode enrolar o recheio com a panqueca. Sirva-se à vontade.

Maria Aparecida de Almeida Pedrosa Silva - Agricultora de Pedra Dourada – MG

20. BOLINHO DE SERRALHA

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de fubá
- ½ xícara de chá de farinha de trigo
- 1 molho de serralha
- 3 ovos
- Salsa e cebolinha
- 1 colher de sopa de fermento
- Sal a gosto



FONTE: Marcia Regina Donato

Modo de preparo:

1. Lave bem a serralha e corte a bem fininha.
2. Misture com os demais ingredientes em uma vasilha.
3. Depois, a colheradas, frite no óleo quente.
4. Sirva-se à vontade.

Márcia Regina Donato Silva - Agricultora de Diogo de Vasconcelos - MG

21. FAROFA DE FOLHAS DE CENOURA

Ingredientes:

- Folhas de cenoura com os talos (a quantidade que achar necessário)
- 1 cebola pequena
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 ovos
- 2 dentes de alho
- 1 copo americano de farinha
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Lave bem e pique as folhas de cenoura com os talos e reserve.
2. Refogue o alho no azeite até começar a dourar, em seguida coloque cebola ralada ou picada, as folhas de cenoura e sal a gosto.
3. Mexa bem, acrescente um pouco de água e tampe pra amaciar as folhas.
4. Quando a água secar, quebre ovos e mexa bem.
5. Coloque a farinha de mandioca e cheiro verde a gosto.

Observação: Escolha os talos mais macios, menos fibrosos.

Maria José do Amaral e Paiva - Mestranda em Agroecologia - Viçosa - MG

22. CONSERVA DE JURUBEBA

Ingredientes:

- 2 copos americanos de jurubeba
- 1 copo americano de vinagre
- Sal e, se quiser, alho e cebola a gosto



FONTE: Juliana Andrade

Modo de preparo:

1. Colha a jurubeba.
2. Coloque para ferver.
3. Escorra a água e deixe esfriar.
4. Em seguida, coloque em um vidro esterilizado.
5. Coloque um copo americano de vinagre e um copo de água, sal, dentes de alho e cebola.

*Juliana Martins da Costa - Agricultora do Assentamento Dênis Gonçalves -
Goianá - MG*

23. BIOMASSA DE BANANA VERDE

Ingredientes:

- 1 dente de alho
- 8 bananas bem verde
- Azeite a gosto
- Cheiro verde a gosto
- 1 limão

Modo de preparo:

1. Coloque as bananas com a casca, bem lavadas na panela de pressão e coloque no fogo.
2. Quando pegar pressão, marque 10 minutos e depois desligue o fogo.
3. Espere 2 minutos e retire as bananas com a panela ainda quente.
4. Descasque as bananas e coloque no liquidificador, acrescente o caldo de limão, temperos, azeite e sal.
5. Bata com um pouco de água, o suficiente para conseguir bater a massa sem danificar o liquidificador.
6. A biomassa fica com uma textura cremosa.

A biomassa da banana-verde, pode ser usada como maionese ou manteiga. Pode ser usada no feijão, em bolos ou no suco. A biomassa é um probiótico e é muito boa para o intestino. Use a criatividade!!

FONTE: Irene dos Santos



Irene dos Santos Lucindo Silva - Agricultora do Sítio Agroecológico Campo Florido - Divino - MG

24. TORTA DE CHAYA

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 xícara de chá de óleo
- 2 xícaras de chá de leite
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- ½ colher de sopa de fermento em pó
- 10-15 folhas de chaya picado
- 1 alho-poró picado
- 3 dentes de alho bem amassados
- Sal a gosto
- 5 colheres de queijo ralado
- 50 g de azeitona sem semente
- Orégano e sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Coloque em uma panela média 4 colheres de óleo, o alho-poró picado e os dentes de alho amassados com o sal a gosto. Frite um pouco, depois acrescente na massa.
2. Bata no liquidificador o óleo, o leite, a farinha de trigo e o fermento.
3. Unte a forma e coloque a metade da massa. Por cima da massa, coloque as folhas de chaya refogada, o queijo ralado e o orégano. Cubra com o restante da massa.
4. Asse em forno médio e sirva-se à vontade.

Juliana Andrade F. de Oliveira

25. SUCO DE TOMATE-DE-ÁRVORE

Ingredientes:

- 5 unidades de tomate de árvore
- Aproximadamente 1L de água
- Açúcar a gosto

Modo de Preparo:

1. Retirar toda a casca do tomate-de-árvore.
2. Bata no liquidificador com os demais ingredientes.
3. Em seguida, coe e sirva com gelo.
4. Pode acrescentar outras frutas se desejar.



FONTE: Paula Faria

Raimundo Lopes da Silva – Palmital – Zona Rural de Viçosa - MG

26. ARROZ COM ERVAS

Modo de preparo:

1. Use as ervas que tiver e quiser: alfavaca, erva baleeira, alecrim, hortelã, manjericão, salsinha, cebolinha.
2. Lave bem as ervas, corte bem fininho.
3. Refogue as ervas com óleo.
4. Se tiver alho acrescente na hora de refogar. Coloque o arroz refogue. Coloque água e sal a vontade. Cozinhe e sirva!

Irene Maria Cardoso - Professora da UFV - Viçosa-MG

27. SALADA MISTA AZEDINHA E CAPUCHINHA

Modo de preparo:

1. Lave e coloque as folhas na quantidade que desejar de rúcula, azedinha, agrião roxo e capuchinha.
2. Tempere com sal e azeite ou use o tempero que desejar.

Maria Aparecida de Almeida Pedrosa Silva - Pedra Dourada - MG

28. SALADA DE VINAGREIRA (ROXA OU VERDE)

Modo de preparo:

1. Lave as folhas da vinagreira.
2. Corte bem fino e coloque em uma vasilha.
3. Tempere com sal, azeite ou qualquer tempero que desejar.
4. Pode acrescentar outras folhas: couve picada, tomate e cebola ou alface.

*Grupo Mulheres de Aye - Agricultoras do Assentamento Denis Gonçalves –
Município de Goianá-MG*

29. SALADA DE BELDROEGA

Modo de preparo:

1. Colha e lave bem as folhas e flores de beldroega.
2. Pique e faça uma salada com as folhas e flores.
3. Tempere a gosto.

Helenice Puri - Agricultora da Comunidade do Córrego do Meio - Airoes - MG

30. SALADA NUTRITIVA PARA AUMENTAR A IMUNIDADE

Modo de preparo:

1. Colha flores de dália, hibisco e flores de onze horas.
2. Lave bem as flores.
3. Faça uma salada das flores.
4. Tempere a gosto.

Helenice Puri - Agricultora da Comunidade do Córrego do Meio - Airões - MG

31. REFOGADO DE AGRIÃO, SERRALHA E CARURU DE PORCO

Modo de preparo:

1. Junte os maços de agrião, serralha, caruru de porco, folha de picão e folhas de couve.
2. Lave e pique bem as folhas, misturando tudo.
3. Refogue usando os temperos que desejar.

Vera Lucia Ferreira - Agricultora da Comunidade Taquaraçú - Paula Cândido - MG

32. SALADA DE MAXIXE

Modo de preparo:

1. Lave e raspe a casca do maxixe (se quiser pode fazer com a casca).
2. Pique e tempere a gosto.
3. Corte e consuma como salada crua ou refogue.
4. Pode colocar em sopas e caldos, neste caso basta cortar em cruz.
5. Sirva-se.

Simone Gomes Levindo - Assentamento Olga Benário - Visconde do Rio Branco - MG

33. REFOGADO DE ALMEIRÃO E SERRALHA

Modo de preparo:

1. Lave e pique o almeirão-roxo e a serralha na quantidade que desejar.
2. Use um pouco de óleo ou gordura de porco.
3. Coloque na panela e refogar com alho.

Maura E. de Souza - Agricultora do Assentamento Padre Jésus - Espera Feliz – MG

34. OUTRAS “PLANTAS DA ANCESTRALIDADE” OU “MATOS DE COMER” QUE PODEM SER CONSUMIDAS REFOGADAS:

Ingredientes:

- Folhas da bertalha ou beldroega refogadas, com as folhas da couve ou outro tipo de verdura/legumes.
- As folhas da batata doce podem ser refogadas com outros legumes, para deixar o prato mais diversificado.

Observação: refogue bem as folhas da batata doce.

Vera Lucia Ferreira - Comunidade Taquaraçú - Paula Cândido- MG

NOMES POPULARES E CIENTÍFICOS



ABÓBORA
Curcubita spp

Foto: Simone Maulaz



ALMEIRÃO-ROXO
Lactuca canadenses L.

Foto: Juliana Andrade



ARARUTA
Maranta arundinacea

Foto: Maria Regina de Miranda



AZEDINHA
Rumex acetosella

Foto: Simone Maulaz



BANANA
Musa ssp

Foto: Juliana Andrade



BATATA DOCE
Ipomoea batatas L.

Foto: Simone Maulaz



BELDROEGA
Portulaca oleracea L.

Foto: Juliana Andrade



BELDROEGA
Portulaca umbraticola

Foto: Helenice Puri



BERTALHA-CORAÇÃO
Anredera cordifolia (Ten.) Steenis

Foto: Maria Regina de Miranda



CAPUCHINHA
Trapaeolim majus L.

Foto: Juliana Andrade



CARÁ-DO-AR
Dioscorea bulbifera L.

Foto: Maria Regina de Miranda



CARURU DE PORCO
Amaranthus flavus

Foto: Helenice Puri



CENOURA
Daucus carota L.

Foto: Juliana Andrade



CHAYA
Cnidoscolus aconitifolius

Foto: Juliana Andrade



DÁLIA
Dahlia pinnata

Foto: Izabel Cristina dos Santos (EPAMIG)



ERVA BALEEIRA
Cordia verbenacea

Foto: Irene Cardoso



ESPINAFRE
Spinacia oleracea

Foto: Yuri Valadares



FRUTA PÃO
Artocarpus atilis (Parkinson) Fosberg

Foto: Simone Maulaz



INHAME
Dioscorea sp

Foto: Juliana Andrade



JURUBEBA
Solanum paniculatum L.

Foto: Juliana Andrade



MANGARITO
Xanthosoma riedelianum Scott

Foto: Juliana Andrade



MANJERICÃO
Ocimum basilicum L.

Foto: Juliana Andrade



MAXIXE
Cucumis anguria

Foto: Simone Gomes Levindo



ORA-PRO-NÓBIS
Pereskia aculeata Mill.

Foto: Juliana Andrade



PEIXINHO-DA-HORTA
Stachys byzantina

Foto: Murilo Bandeira



PICÃO
Bidens alba

Foto: Luciano Luís Jacob (EPAMIG)



QUITOCO
Pluchea sp

Foto: Maria das Dores Lima



SERRALHA
Sonchus oleraceus

Foto: Simone Gomes Levindo



TAIOBA
Xanthosoma sagittifolium Schott

Foto: Yuri Valadares



TOMATE-DE-ÁRVORE
Solanum betaceum

Foto: Raimundo Lopes da Silva



VINAGREIRA
Hibiscus sabdariffa

Foto: Maria Regina de Miranda



VINAGREIRA-ROXA
Hibiscus acetosella Welw. ex Hiern

Foto: Simone Maulaz

PARCERIAS

UFV

Universidade Federal de Viçosa

PEC

PRÓ-REITORIA DE
EXTENSÃO E CULTURA



NÚCLEO DE EDUCAÇÃO DO
CAMPO E AGROECOLOGIA –UFV

