



# *Cozinha* *CAPIXABA*

PESCADOS  
BANANA  
CAFÉ  
MAMÃO  
MORANGO

Volume I



Uma realização da Indústria

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA

*Cozinha*  
**CAPIXABA**

PESCADOS  
BANANA  
CAFÉ  
MAMÃO  
MORANGO

Volume I

1ª Edição

ESPÍRITO SANTO  
SESI  
2016

# Marcos Guerra

Presidente do Sistema Findes/Cindes



## A Findes e o desenvolvimento capixaba

O Espírito Santo é referência em beleza natural e famoso por sua culinária à base de peixes e frutos do mar. No entanto, o Estado tem muito mais a oferecer que sua cultura e vem se consolidando como um celeiro de oportunidades. A economia capixaba vive um processo de transformação, diversificação e crescimento, ampliando a oferta de empregos e a geração de oportunidades para as famílias e reduzindo o número de pessoas abaixo da linha de pobreza.

Apesar do difícil momento econômico e político que o Brasil vem enfrentando, o ambiente capixaba favorece a expansão dos negócios e o desenvolvimento econômico e social. A Federação das Indústrias do Estado do Espírito Santo (Findes) foi parceira e colaboradora desse processo. Criada em 1958, a entidade sempre atuou de forma integrada em prol do desenvolvimento da indústria, propondo projetos e ações que estimulassem a economia estadual.

Nas últimas quatro décadas, nosso Estado passou por grandes transformações, com a implantação de importantes projetos. Entramos no terceiro milênio diversificando nosso parque industrial, incorporando novos setores, abrindo espaço para a inovação e intensificando a produção de maior conteúdo tecnológico. Nesse período, o Sistema Findes, por meio de suas entidades e sindicatos, sempre atuou para impulsionar o desempenho da indústria capixaba.

Parte dos resultados positivos do Estado se deve também às suas características geográficas e à sua riqueza cultural. Com localização estratégica e 411 quilômetros de costa litorânea, o Espírito Santo desenvolveu um complexo portuário moderno, voltado para a exportação de commodities. No interior, criou importantes polos de atividades econômicas – a exemplo da produção de alimentos, da indústria de bens duráveis e da extração de rochas, chegando ainda ao artesanato e ao turismo.

O Sistema Findes reconhece e contribui para a continuidade desse ciclo de desenvolvimento, valorizando e potencializando as vocações regionais por meio de estímulos aos arranjos produtivos locais. Por essa razão, demos início em nossa gestão ao maior plano de investimentos da história da entidade, levando obras de modernização e construindo novas unidades para elevar o Espírito Santo a um novo patamar na história do Brasil.

É preciso valorizar nossos costumes e belezas naturais, sem esquecer do nosso maior patrimônio: o povo capixaba. Ao investirmos na formação de jovens, gerando renda para nossas famílias e melhorando a qualidade de vida em todas as regiões, estamos defendendo o futuro do Espírito Santo, sem esquecer o passado. Com oportunidades no interior, preservamos laços familiares e raízes culturais de nosso povo.

O “Cozinha Capixaba” é uma iniciativa que nos honra e prova o compromisso que temos com a perpetuação da cultura do Espírito Santo. Além de importante registro histórico, esse projeto aperfeiçoa nossa culinária e resgata o orgulho por nossas tradições. Independentemente de convicções e crenças, temos todos uma alegria que nos une: a de sermos reconhecidos como habitantes da terra da melhor moqueca do mundo; o prazer de sermos capixabas.



# Paulo Hartung

Governador do Estado  
do Espírito Santo



## Sabor e prosperidade

Da natureza à mesa, os ingredientes de nossos cardápios diários garantem a satisfação do apetite e muito mais: ajudam a produzir prosperidade nas terras capixabas.

Este livro, que muito acertadamente a Federação das Indústrias do Estado do Espírito Santo (Findes) publica, visa a fortalecer a conexão produção-alimentação cotidiana de um modo bem peculiar, promovendo as delícias de receitas regionais feitas com ingredientes de nossa agricultura/piscicultura.

Café, banana, morango, mamão e pescado são a base de dezenas de receitas elaboradas por chefes renomados em nosso Estado, promovendo a atividade econômica com sabor e saúde, ou seja, unindo o útil ao agradável.

A ideia é valorizar a culinária capixaba, com pratos à base de ingredientes-chave da nossa economia rural, e ainda ajudando a qualificar a dieta do dia a dia. Assim, a campanha pela alimentação e vida saudáveis, que é uma ação estratégica de nosso governo, cujo Movimento 21 Dias é uma das iniciativas mais populares, ganha com este lançamento mais um importante ingrediente.

Acerca das atividades econômicas, vale dizer que o café é um produto que faz parte da identidade capixaba, responsável que foi pelo primeiro grande ciclo de nossa economia, entre os meados do século XIX e do século XX.

Com a política de erradicação de cafezais, em razão da superprodução dessa commodity em nível planetário, o Espírito Santo teve de diversificar seu agronegócio. Uma das saídas foi investir na fruticultura, ampliando nossas oportunidades de produção de riqueza, em bases modernas e qualificadas.

Reforçando a tradição da pesca no extenso litoral, a aquicultura também entrou na pauta da renovação do nosso agronegócio. Aqui parece desnecessário remarcar a importância desse viés produtivo, tendo em vista os nossos mais típicos pratos, a moqueca e a torta capixabas.

Enfim, este é um livro que tem uma receita de sucesso: reunir delícias da gastronomia capixaba feitas com produtos importantes para a nossa economia. Temos aqui tradição culinária, sabor e geração de renda a formar um cardápio apto a encher os olhos, dar água na boca, e vitaminar nossas cadeias produtivas. Ou seja, uma bela receita de sabor e prosperidade.

*Boa leitura, bom apetite!*

# Luis Carlos Vieira

Superintendente  
do Sesi Espírito  
Santo



## O Sesi, a alimentação do trabalhador e a valorização da cozinha regional

O acesso à alimentação é um direito básico reconhecido, internacionalmente, no rol dos direitos humanos. No âmbito do mercado de trabalho brasileiro, esse acesso passou a ser garantido aos trabalhadores mediante o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), criado pela Lei nº 6.321 de 14 de abril de 1976 e regulamentado no ano de 1991.

O Serviço Social da Indústria – Sesi, atento a tais questões, deu início, em 1998, no Departamento Regional de São Paulo, à busca de uma solução eficaz e sustentável para a deficiência nutricional dos trabalhadores e de suas famílias. Nasceu assim, em 1999, o Programa “Alimente-se Bem com R\$ 1,00”, que rapidamente cresceu e caiu no gosto não só dos trabalhadores, mas de toda a comunidade, justamente por combinar boa alimentação com economia.

A partir do sucesso da experiência-piloto, em 2004 o Sesi ampliou a iniciativa e lançou o Programa “Cozinha Brasil” em todos os estados brasileiros. Desde então, o programa tem ensinado milhares de brasileiros a se alimentar bem sem gastar muito. Essa iniciativa vem introduzindo na vida dos trabalhadores e da comunidade em geral cardápios com alto valor nutritivo e baixo custo.

Aproveitando todas as partes dos alimentos, inclusive o que normalmente é dispensado – como caules, talos, cascas, folhas e sementes –, os profissionais do Sesi apresentam receitas saborosas e nutritivas, respeitando as diversidades regionais.

O programa “Cozinha Brasil” é considerado uma tecnologia social inovadora e uma ferramenta da responsabilidade social da empresa industrial, que vem contribuindo para elevar a qualidade de vida dos trabalhadores da indústria e seus dependentes, levando oportunidades de aprendizado e educação alimentar para todos os participantes.

Foi a partir dessa perspectiva que nasceu o programa “Cozinha Capixaba”. Seu objetivo central é valorizar as riquezas naturais e a culinária regional do Espírito Santo, aproveitando toda a experiência e inovação do programa nacional. A publicação que agora está sendo entregue à sociedade é fruto de muita pesquisa e experimentação com foco no regional. As informações e técnicas aqui reunidas levarão ao leitor um conhecimento relevante sobre alimentos abundantes no Espírito Santo, além de receitas simples e saudáveis.

Para esta edição, foram selecionados cinco ingredientes representativos da agricultura e da culinária local: pescado, café, banana, mamão e morango. A proposta é combinar três pilares fundamentais para uma boa refeição – qualidade, economia e sabor –, ensinando a população a preparar os alimentos de forma inteligente, sem desperdício e preservando os sabores locais. Desejamos a todos um excelente aproveitamento!





---

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA DEPARTAMENTO  
REGIONAL DO ESPÍRITO SANTO

S491c Cozinha Capixaba: pescado, banana, café, mamão e morango:  
Volume I / Patricia M. S. Merlo. - Espírito Santo: SESI – DR/ES,  
2016.  
200 p.: ilustrações.

ISBN: 978-85-63388-02-5

1. Culinária Regional 2. Alimentação Saudável 3. Espírito  
Santo. I. MERLO, Patricia M. S. II. Título.

CDU: 641

---

Catalogado pela Biblioteca da Indústria Capixaba

# Diretoria

Mandato  
2014/2017

**PRESIDENTE:**

Marcos Guerra

**1º VICE-PRESIDENTE:**

Gibson Barcelos Reggiani

**VICE-PRESIDENTES:**

Aristoteles Passos Costa Neto

Benício Lazáro

Clara Thais Rezende Cardoso Orlandi

Elder Elias Giordano Marim

Egídio Malanquini

Houberdam Pessotti

Leonardo Souza Rogerio de Castro

Manoel de Souza Pimenta Neto

Sebastião Constantino Dadalto

**1º DIRETOR ADMINISTRATIVO:**

José Augusto Rocha

**2º DIRETOR ADMINISTRATIVO:**

Sergio Rodrigues da Costa

**1º DIRETOR FINANCEIRO:**

Tharcicio Pedro Botti

**2º DIRETOR FINANCEIRO:**

Ronaldo Soares Azevedo

**3º DIRETOR FINANCEIRO:**

Flavio Sergio Andrade Bertollo

**DIRETORES:**

Almir José Gaburro

Atilio Guidini

Elias Cucco Dias

Emerson de Menezes Marely

Ennio Modenesi Pereira II

Jose Carlos Bergamin

José Carlos Chamon

Luiz Alberto de Souza Carvalho

Luiz Carlos Azevedo de Almeida

Luiz Henrique Toniato

Loreto Zanotto

Mariluce Polido Dias

Neviton Helmer Gasparini

Ocimar Sfalsin

Ortêmio Locatelli Filho

Ricardo Ribeiro Barbosa

Samuel Mendonça

Silésio Resende de Barros

Tullio Samorini

Vladimir Rossi

# Conselho Regional

Sesi-DR-ES 2016

**PRESIDENTE:**

Marcos Guerra

**TITULAR MINISTÉRIO DO TRABALHO E  
EMPREGO (SUP. REG. DO TRABALHO):**

Alessandro Luciani Bonzano Comper

**SUPLENTE MINISTÉRIO DO TRABALHO  
E EMPREGO (SUP. REG. DO TRABALHO):**

Alcimar das Candeias da Silva

**REPRESENTANTE DO GOVERNO (SUBSE-  
CRETÁRIO DA SECRETARIA DE ESTADO  
DE DESENVOLVIMENTO):**

Orlando Bolsanelo Caliman

**TITULAR INDÚSTRIA:**

Sebastião Constantino Dadalto

José Carlos Bergamin

Houberdam Pessotti

Valkineria Cristina Meirelles Bussular

**SUPLENTE INDÚSTRIA:**

Sérgio Rodrigues da Costa

Gibson Barcelos Reggiani

Luiz Carlos Azevedo de Almeida

Eduardo Dalla Mura do Carmo

**TIT. REPRES. TRAB. (FORÇA SINDICAL):**

Luiz Alberto de Carvalho

**SUP. REPRES. TRABALHADORES (NCST):**

Lauro Queiroz Rabelo

# Equipe Técnica

Sesi – Serviço Social da Indústria  
Departamento Regional do Espírito Santo

## **PRESIDENTE DO SISTEMA FINDES/ CINDES**

Marcos Guerra

## **DIRETOR PARA ASSUNTOS DO SESI**

José Carlos Bergamin

## **SUPERINTENDENTE DO SESI**

Luis Carlos de Souza Vieira

## **COORDENAÇÃO**

Kátia Maria Rosa Protta

Divisão de Educação Continuada SESI-ES

## **AUTORES**

Julia Maria Perini Barbieri (Nutricionista)

Maria Aparecida Quintão Valente

(Economista Doméstica)

Patrícia M. S. Merlo

(Doutora em História Social pela UFRJ)

## **CHEFS DE COZINHA**

Cleuza Cristina Costa

Juarez José Henrique Campos

Júlio Cesar Martins Lemos

## **FOTOGRAFIAS**

Ari Oliveira

## **PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO**

Balaio Design

## **REVISÃO ORTOGRÁFICA**

Marcia Rodrigues

## **COLABORAÇÃO**

Priscila de Sá Lopes

Bruna Gaparine Machado

## **PESQUISA EM ARQUIVO**

Julio Cesar Costa Silva

Ana Lucia Abenassiff

## **ACOMPANHAMENTO TÉCNICO E DIAGRAMAÇÃO**

Cintia Coelho Dias

Lais Salgado Fernandes

Sergio Roberto Silva de Paula

## **PRODUÇÃO GRÁFICA**

200 páginas



# pg. 16 *INTRODUÇÃO*

## 1. *Reflexões sobre uma alimentação saudável*

- pg. 22 *Fundamentos para uma  
alimentação saudável*
- pg. 33 *Escolha dos alimentos*
- pg. 36 *Montando o prato*
- pg. 40 *Planejamento de compras*
- pg. 40 *Segurança e qualidade dos  
alimentos*
- pg. 43 *Pesos e medidas*

## 2. *Pescados*

- pg. 50 *A pesca capixaba na atualidade*
- pg. 50 *Do moquéim à moqueca – notas  
sobre a origem de uma tradição*
- pg. 54 *Moqueca capixaba*
- pg. 58 *Torta capixaba*
- pg. 62 *Torta de repolho e sardinha*
- pg. 66 *Casquinha de siri*
- pg. 70 *Bacalhau capixaba com  
banana-da-terra e abóbora*
- pg. 74 *Bobó de camarão*

## 3. *Banana*

- pg. 82 *A produção de banana no  
Espírito Santo*
- pg. 84 *Moqueca de banana-da-terra*
- pg. 88 *Escondidinho de banana-da-  
terra com carne seca*
- pg. 92 *Arroz de forno com frango  
e banana*
- pg. 96 *Bolo rápido de banana com  
castanha-do-pará*
- pg. 100 *Torta de banana*

## 4. *Café*

- pg. 107 *A saga do café pelas terras  
capixabas*
- pg. 110 *Carne ao molho de café*
- pg. 114 *Peito de frango com ervas  
e perfume de café*
- pg. 118 *Bolo de café*
- pg. 122 *Café prestígio gelado*
- pg. 126 *Pudim capuccino*

## 5. Mamão

- pg. 133 *O mamão capixaba é o mais exportado do Brasil*
- pg. 136 *Farofa de mamão com banana-da-terra*
- pg. 140 *Salada mix com mamão papaia*
- pg. 144 *Panqueca de camarão com mamão*
- pg. 148 *Geleia polpada de mamão com laranja*
- pg. 152 *Doce de mamão com gengibre*

## 7. Caldos e molhos

- pg. 184 *Caldo de carne (ou frango)*
- pg. 185 *Caldo de peixe*
- pg. 186 *Molho branco*
- pg. 187 *Molho de tomate fresco*
- pg. 188 *Molho de mamão*
- pg. 189 *Óleo de urucum*

## 6. Morango

- pg. 159 *Morango capixaba*
- pg. 162 *Salada de morango com frutos do mar*
- pg. 166 *Mix de arroz com vagem, castanhas e morangos frescos*
- pg. 170 *Suco detox de morango*
- pg. 174 *Bolo vitaminado*
- pg. 178 *Morangos flambados*

pg. 190 *NOTAS*  
 pg. 196 *REFERÊNCIAS*

# Introdução

A comensalidade e seus rituais são uma criação humana. Animais se alimentam para providenciar sustento para seu corpo e assegurar sua existência. Já as pessoas ressignificam essa necessidade fisiológica, cercando-a de simbolismos e fazendo do ato de comer uma ação social, religiosa e, em alguns casos, até mesmo política. A antropóloga Lilia Schwarcz, ao prefaciar a obra *Farinha, feijão e carne-seca: um tripé culinário no Brasil colonial*, de autoria de Paula Pinto e Silva, afirma que

*... em um nível mais concreto simplesmente comemos – temos fome e nos saciamos –, de maneira mais abstrata produzimos valores e sentidos quando pensamos estar lidando apenas com a nossa satisfação e mera sobrevivência. Tudo isso porque o homem não sobrevive apenas, mas antes inventa significados para tudo o que faz.<sup>1</sup>*

Nesse sentido, comer se compreende, portanto, como uma invenção, que é praticada por uma sociedade em sua totalidade. Sua complexidade, independentemente do avanço tecnológico, adapta-se não apenas às necessidades nutricionais de um grupo, mas principalmente ao conjunto de crenças, práticas e tradições firmemente enraizadas na vivência de indivíduos que transmutam alimentação em ritual.

Tal prática é exercida em diferentes níveis de profundidade, pois se atrela a uma necessidade perene. Pode-se viver sem o consolo da religião, a satisfação da intelectualidade, os debates da política, a abstração da arte ou os prazeres do sexo, mas jamais sem comer e beber. Essa prática constante, que extrapola a esfera da refeição em si, e que se alia a tantas outras que moldam o comportamento dos sujeitos inseridos nas mais diversas realidades converge, junto a outras criações, para formar aquilo que se convencionou chamar de cultura.<sup>2</sup>



A cultura está na base da formação de uma identidade. E a cultura alimentar tem papel de destaque nesse contexto. Devemos alimentar-nos todos os dias, durante toda a nossa vida. Crescemos em lugares específicos, cercados também de pessoas com hábitos e crenças particulares. Por isso, o que aprendemos sobre comida está inserido em um corpo substantivo de materiais culturais historicamente derivados. Assim, a comida e o comer assumem uma posição central no aprendizado social por sua natureza vital e essencial, embora rotineira. O comportamento relativo ao alimento revela repetidamente a cultura em que cada um está inserido. Como bem observou o sociólogo pernambucano Gilberto Freyre,

*O paladar defende no homem a sua personalidade nacional. É dentro da personalidade nacional e regional que prende o indivíduo de modo tão íntimo às árvores, às águas, às igrejas velhas do lugar onde nasceu, onde brincou menino, onde comeu os primeiros frutos proibidos.*<sup>3</sup>

É verdade que aprendemos a gostar e a desgostar de certas comidas dentro das peculiaridades inerentes à nossa cultura. E ao fazê-lo, contribuímos para a formação de uma identidade coletiva que nos define enquanto povo. A história do gosto, portanto, liga-se à história do cotidiano em suas sutilezas e às estruturas sociais, culturais e ideológicas.<sup>4</sup> Como afirmou o sociólogo Carlos Alberto Dória, “comemos aquilo que a nossa história permite, o que a nossa cultura selecionou como possibilidade e o que a nossa educação pessoal elegeu como prioridade”.<sup>5</sup>

O ato da alimentação, mais do que biológico, envolve as formas e tecnologias de cultivo, manejo e a coleta do alimento, a escolha, seu armazenamento e formas de preparo e de apresentação, constituindo-se num processo social e cultural. Como destacou o antropólogo Roberto DaMatta a “comida não é apenas uma substância alimentar, mas é também um modo, um estilo e um jeito de alimentar-se. E o jeito de comer define não só aquilo que é ingerido, como também aquele que o ingere”.<sup>6</sup>

Cabe observar que a cultura alimentar é constituída pelos hábitos alimentares em um domínio em que a tradição e a inovação têm a mesma importância. Ou seja, ela não diz respeito apenas àquilo que tem raízes históricas, mas, principalmente, aos nossos hábitos cotidianos, que são compostos pelo que é tradicional e pelo que se constitui como novos hábitos. Contudo, sejam as escolhas modernas ou tradicionais, o comportamento relativo à comida liga-se diretamente ao sentido que conferimos a nós mesmos e à nossa identidade social.

Assim, pensando a alimentação enquanto campo privilegiado para se conhecer um lugar e sua gente, a proposta desse livro é apresentar alguns ingredientes que constituem a cozinha capixaba. São cultivos representativos da agricultura local e que figuram nas panelas nativas como itens presentes em diversos preparos. São eles: pescado, banana, café, mamão e morango. Além de receitas e atribuições nutricionais, procuramos apresentar um pouco da trajetória desses produtos e sua contribuição na construção de uma identidade alimentar capixaba.

Além disso, o Sesi procura, por meio dessa publicação, colaborar na promoção da melhoria dos hábitos alimentares do trabalhador, de sua família e de toda a comunidade. Como parte das ações educativas e adaptáveis à realidade da indústria, o material aqui apresentado procura mostrar que é possível combinar saúde e sabor, por meio da mudança de hábitos, respeitando as diversidades regionais e a utilização de alimentos típicos de cada localidade.







box







# *1. Reflexões sobre uma alimentação saudável*



# Reflexões sobre uma alimentação saudável

## Fundamentos para uma alimentação saudável

Ter uma alimentação saudável e balanceada é indispensável para quem busca bem-estar físico e mental, além de proteção contra diversas doenças provenientes do desequilíbrio nutricional.

Além de nos fornecer substâncias químicas que nos mantêm vivos, os alimentos proporcionam prazer através dos sabores e da sensação de saciedade e nos trazem significados psicológicos, sociais e culturais. Por isso, a alimentação de todo ser humano deve ser saborosa, colorida, saudável e segura.<sup>7</sup>



Infelizmente, o brasileiro não vem se alimentando da forma adequada. Dados do IBGE mostram que mais da metade da população brasileira está com excesso de peso, apenas 37,3% consomem frutas e vegetais na quantidade recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e o consumo de alimentos gordurosos, como carnes e leite integral, faz parte da alimentação diária de boa parte dos brasileiros.<sup>8</sup>

Os principais motivos que levam a esse quadro são:

*Falta de tempo para elaborar refeições saudáveis levando à procura por fast foods;*

*Sedentarismo em crianças, adolescentes e adultos;*

*Excesso de propagandas comerciais de alimentos altamente calóricos;*

*Aumento da oferta de alimentos processados, ricos em açúcar e gordura saturada.*

Diante desse cenário, cresce entre os brasileiros a preocupação em melhorar seus hábitos alimentares, e obter a tão falada reeducação alimentar. Mas, para se reeducar, é preciso determinação e, acima de tudo, conhecimento adequado sobre alimentação saudável.

Mesmo com uma rotina intensa de atividades, como trabalho, escola, faculdade, filhos etc., é possível aliar os horários de intervalo e de descanso ao consumo de refeições equilibradas.<sup>9</sup>

Para ajudar nesse processo de aprendizado, listamos abaixo algumas práticas saudáveis de alimentação.

## **1. Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras**

Esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais e fibras e por isso são essenciais à manutenção e ao bom funcionamento do organismo. Além das funções básicas, como regular o intestino, prevenir doenças graves e compor a estrutura do nosso corpo, as hortaliças trazem cores e sabores diversos aos nossos pratos e os tornam mais atrativos.

O consumo adequado desses alimentos pode evitar doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, alguns tipos de cânceres e outras complicações.



A OMS orienta o consumo de 400 gramas diários, em cinco ou mais dias da semana. Isso equivale a aproximadamente três porções de frutas e três porções de legumes diariamente. Apesar de as folhas não terem peso significativo, também devem estar presentes diariamente, pois acrescentam diversos nutrientes, enriquecendo ainda mais as refeições.<sup>10</sup>

## 2. Prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados

Alimentos *in natura* são alimentos naturais em sua forma original, ou seja, aqueles que você leva para casa do mesmo jeito que saíram da natureza. Como exemplo, ovos, frutas, verduras, folhas, legumes, grãos, cereais, peixes, carnes e água mineral.

Os alimentos minimamente processados são aqueles que passam por processamentos mínimos, em que não há adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou qualquer outra substância. O processamento – limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento, congelamento, moagem e fermentação – serve para conservar ou melhorar o alimento, mas o ideal é que não mude a composição. Exemplos: carnes frescas ou congeladas, arroz polido, milho em grão, farelo de trigo, frutas secas, sucos integrais pasteurizados, polpa de fruta congelada, temperos desidratados, leite pasteurizado, iogurte natural, chás, café etc.<sup>11</sup>

Alimentos *in natura* e minimamente processados, se forem cultivados sem agrotóxicos, são chamados de orgânicos e devem ter preferência sempre, pois além de não oferecerem riscos à saúde, evitam também os riscos ambientais.

## 3. Diminua o consumo de gorduras, óleos, sal e açúcar

Ao temperar e preparar as refeições, os ingredientes gorduras, óleos, sal e açúcar devem ser utilizados com moderação, pois podem ser prejudiciais devido aos nutrientes que possuem em suas fórmulas.

Existem gorduras vegetais (margarina) e animais (manteiga e banha de porco). Em excesso, ambas contribuem para o aumento de peso, por serem altamente calóricas. Além disso, podem resultar no aumento do colesterol, levando ao risco de doenças cardíacas.

Os óleos são de origem vegetal (soja, oliva etc.) mas, apesar de não aumentarem o colesterol, também são altamente calóricos e o seu consumo exagerado facilita o depósito de gordura no corpo, podendo levar à obesidade.

O açúcar também apresenta alta concentração de calorias e, além disso, pode igualmente ser prejudicial porque aumenta o risco de diabetes, contribui para o enfraquecimento das artérias, aumenta o risco de cárie dental e de várias outras doenças crônicas.



O consumo de açúcar não deve passar de 50 gramas por dia. Para diminuir esse ingrediente em sua alimentação, evite refrigerantes, doces industrializados, biscoitos recheados, chocolates, guloseimas, cafés e bebidas muito açucaradas.

O sal, por ser rico em sódio, aumenta a pressão arterial e favorece o desenvolvimento de doenças do coração, AVC, doenças renais e doenças autoimunes. O recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) é de dois gramas de sódio por pessoa ao dia, o que equivale a cinco gramas de sal.

Para reduzir o sal na alimentação, opte por temperos naturais frescos ou desidratados, como alho, cebola, coentro, limão, hortelã, cominho, tomilho, manjericão, folhas de louro, gengibre, cebolinha, salsinha etc.<sup>12</sup>

#### **4. Faça suas refeições em ambiente tranquilo e mastigue devagar**

Busque lugares tranquilos para almoçar, lanchar e jantar, longe da televisão, rádio, computador, telefone ou de jogos. Concentrar-se em cada mastigação promove saciedade em menor tempo, evitando que se coma exageradamente. Além disso, mastigar devagar pode prevenir a indigestão e ainda permite maior apreciação do sabor que cada alimento oferece.<sup>15</sup>

#### **5. Faça pelo menos cinco refeições ao dia**

Ao contrário do que possa parecer, pular refeições ou ficar muito tempo sem se alimentar não emagrece. Alimente-se a cada três horas e seu corpo terá níveis de energia mais equilibrados, aumentando o metabolismo, evitando picos de glicemia e diminuindo o armazenamento de gordura.

Café da manhã, almoço, jantar e pequenos lanches nos intervalos ajudarão a manter a saciedade, mas lembre-se de que a escolha dos alimentos nas refeições deve ser correta.

## 6. Fuja de dietas milagrosas e muito restritas

As dietas que prometem eliminar muitos quilos em pouco tempo, em geral, são prejudiciais e não garantem resultados duradouros. Costumam restringir muito a quantidade e a variedade dos alimentos a serem consumidos, o que leva ao desequilíbrio dos nutrientes e prejudica a saúde.

Emagrecer rápido não é a melhor opção. A melhor alternativa é adotar hábitos alimentares saudáveis e praticá-los a vida toda, não somente em períodos de dieta. Além da alimentação saudável, a atividade física e o sono regular também são essenciais para a manutenção do peso.

## 7. Beba água

A água é responsável pela hidratação do nosso corpo e deve ser consumida principalmente nos intervalos entre as refeições. Sucos naturais, chás e água de coco também hidratam, mas água é sempre a melhor opção. A quantidade diária ideal varia para cada pessoa, mas fica na média de dois litros por dia.<sup>14</sup>

## Os alimentos e suas funções

Os alimentos são fontes de nutrientes, os quais são responsáveis pela formação, manutenção e proteção do organismo.

### *NUTRIENTES*

1. *Carboidratos*

2. *Proteínas*

3. *Gorduras*

4. *Vitaminas e Minerais*

5. *Água*

6. *Fibras*

Vejamos a função de cada um:

Os *CARBOIDRATOS* fornecem energia para o nosso corpo. Essa energia é usada em todas as atividades, como andar, falar, respirar, entre tantas outras que praticamos. É o combustível do corpo.

*Alimentos ricos em carboidratos: pães, massas, cereais, milho, aveia, arroz, raízes e tubérculos como a mandioca, batata, inhame etc.<sup>15</sup>*





As **PROTEÍNAS** são necessárias para a construção e manutenção dos órgãos e tecidos corporais. Pele, músculo, coração e todos os outros órgãos dependem das proteínas para sua formação e reparação. Elas também participam da formação de hormônios, enzimas e anticorpos.

*Alimentos ricos em proteína: carnes, peixes, ovos, leite, queijo, iogurte, feijão, ervilha, lentilha e soja.<sup>16</sup>*



As gorduras ou lipídios são os principais fornecedores de energia, além dos carboidratos. Mas também são responsáveis por proteger os órgãos contra lesões, manter a temperatura do corpo, ajudar na absorção de algumas vitaminas (A, D, E e K) e produzir sensação de saciedade depois das refeições.

*Alimentos ricos em gordura: manteiga, óleos, azeite de oliva, margarina e banha de porco.<sup>17</sup>*





As *VITAMINAS* e os *MINERAIS* são importantes na regulação das funções e na proteção do nosso organismo. Contribuem para o seu bom funcionamento, fortalecem as defesas naturais, compõem a estrutura dos ossos e dentes e equilibram o organismo como um todo.

*Alimentos ricos em vitaminas e minerais: verduras, legumes, frutas e sementes.*<sup>18</sup>



A **ÁGUA** é um componente vital e constitui mais de 60% do nosso corpo. A importância de nos mantermos bem hidratados se dá pelas suas principais funções: compõe a estrutura e função do sistema circulatório; atua como meio de transporte para os nutrientes e todas as substâncias corpóreas; interage nos processos fisiológicos de digestão, absorção e excreção; regula a temperatura corporal; age como lubrificante em diversos órgãos e articulações.





Apesar de não serem propriamente nutrientes, as *FIBRAS* têm função de destaque, pois são essenciais para manter o bom funcionamento do intestino, prevenir o câncer intestinal, promover saciedade auxiliando no controle do apetite, diminuir os níveis de açúcar e colesterol no sangue, entre outras funções.

*Alimentos ricos em fibras: vegetais folhosos, cascas das frutas e cereais integrais, entre outros.<sup>19</sup>*





## Escolha dos alimentos

Como vimos, cada alimento apresenta maior concentração em um tipo de nutriente e isso define sua principal função na nutrição do corpo humano.

### *Mas como deve ser feita a escolha dos alimentos e suas quantidades?*

Cada indivíduo deve selecionar os melhores alimentos para si conforme suas necessidades metabólicas e elaborar refeições adequadas ao seu organismo e também à sua realidade social.

A quantidade a ser ingerida em cada refeição dependerá do sexo, altura, peso e atividade física que cada ser humano apresenta.

Para facilitar o entendimento sobre a proporção de consumo entre os diferentes tipos de alimentos, considerando suas funções, podemos observar o esquema a seguir:



*Pães, cereais,  
tubérculos, raízes  
e massas: 5 a 9 porções*

*Carnes e ovos:  
1 a 2 porções*

*Leguminosas:  
1 porção*

*Açúcares e doces:  
1 a 2 porções*

*Óleos e gorduras:  
1 a 2 porções*



*Verduras e legumes:  
3 a 5 porções*

*Frutas:  
3 a 5 porções*



*Leites e produtos  
lácteos: 2 a 3 porções*



A roda dos alimentos está dividida em grupos. Os grupos ocupam espaços de diferentes tamanhos, que representam a proporção do que deve ser consumido em maior e menor quantidade.

Também é importante observar que, dentro de cada grupo, os alimentos mais saudáveis estão em maior quantidade, pois sempre devem ter preferência; por exemplo: pães integrais x pães brancos; carne branca x carne vermelha; óleo vegetal x manteiga.

## Montando o prato!

Na hora de montar o seu prato, você deve escolher os alimentos mais apropriados para o horário, nas quantidades indicadas pela roda dos alimentos.

O **CAFÉ DA MANHÃ** é uma refeição muito importante. Depois de oito horas de sono e jejum, seu corpo precisará repor os níveis de energia para começar o dia. Os alimentos consumidos pela manhã ajudarão a obter disposição e concentração nas atividades, mas devemos escolher alimentos variados e de fácil digestão. Veja o exemplo abaixo:





O *ALMOÇO* também é de extrema importância, já que ainda teremos metade do dia para executar atividades que necessitam de energia e raciocínio. Devemos combinar alimentos que representem todos os nutrientes: carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e fibras. Quanto mais colorido o prato estiver, melhor!



O *JANTAR* é tão importante quanto o almoço, mas merece especial atenção devido ao horário e às quantidades. O ideal é que não seja próximo de se deitar e contenha alimentos leves, com pouca gordura e de fácil digestão.



Os *LANCHES INTERMEDIÁRIOS* têm a função de manter os níveis de energia equilibrados e o metabolismo ativo, evitando que se chegue às principais refeições com muita fome. Portanto, devem ser refeições leves e saudáveis. Escolha frutas, sucos, iogurtes, castanhas, cereais etc.





## Planejamento de compras

Antes de realizar uma compra, seja ela semanal, quinzenal ou mensal, é preciso que se faça um planejamento, para evitar gastos desnecessários e desperdício de alimentos.

- Faça um levantamento do consumo habitual da família listando os produtos que são utilizados e as quantidades por semana, quinzena ou mês;<sup>20</sup>
- Antes de sair para a compra, faça uma lista do que realmente precisa comprar, abatendo os alimentos disponíveis na despensa;
- Escolha o supermercado (ou feira livre) limpo e organizado, comparando sempre qualidade, preço e as vantagens que cada um oferece;<sup>21</sup>
- Evite ir às compras com crianças, pois muitas vezes elas poderão pedir para incluir alimentos comerciais no carrinho que não são saudáveis e, geralmente, são caros;
- Prefira frutas e hortaliças da safra. Além de terem melhor preço, são mais saborosos.

## Segurança e qualidade dos alimentos



## Higiene

Sabemos que os alimentos podem transmitir doenças e outros danos se estiverem contaminados. A contaminação pode se dar através de três vetores: biológicos, químicos e físicos.

**BIOLÓGICOS:** microrganismos como bactérias, fungos, vírus ou parasitas que podem contaminar o alimento e nele se reproduzir, trazendo doenças a quem o consumir. Esses microrganismos, geralmente, não são visíveis a olho nu, logo, a contaminação por eles é mais frequente e mais difícil de identificar.

**QUÍMICOS:** agrotóxicos e fertilizantes utilizados no cultivo de frutas, verduras, legumes e cereais; medicamentos utilizados para tratar ou prevenir doenças em animais que fornecem carne, leite e ovos; e produtos de limpeza que podem contaminar alimentos ao serem armazenados no mesmo local ou utilizados sem cuidados.

**FÍSICOS:** materiais estranhos, como pequenos pedaços de metal, madeira, pregos, lâminas, vidros, pedras e ossos podem estar presentes no alimento. Esses materiais podem causar danos físicos, como cortes na boca e dentes quebrados.<sup>22</sup>

Sabemos que os cuidados devem começar no campo e na indústria alimentícia. Cabe a nós, consumidores, selecionar os alimentos observando sempre:








- Se o estabelecimento comercial expõe os alimentos adequadamente, incluindo a limpeza do ambiente, a organização e a temperatura adequada, conforme indicado no rótulo dos alimentos.
- Se os funcionários que manipulam os alimentos estão com uniformes limpos, touca protegendo os cabelos, sem barba, unhas curtas e limpas, sem acessórios e se não conversam em cima dos alimentos.
- Se os alimentos estão dentro do prazo de validade, em embalagens limpas e íntegras, não devendo estar amassados, rasgados, estufados ou com aparência estranha.
- Ao escolher peixes, observe se a pele está firme, úmida e sem manchas; os olhos devem ser brilhantes e salientes; as escamas devem ser brilhantes e estar unidas e presas à pele; as brânquias (guelras) podem variar do rosa ao vermelho intenso, mas devem ser brilhantes e sem viscosidade.
- Começar a compra pelos alimentos secos, colocando por último no carrinho de compras os peixes, carnes, queijos, iogurtes e outros alimentos que necessitam de refrigeração.<sup>23</sup>

Após a compra, iniciamos os cuidados que devemos praticar dentro de casa, no preparo e armazenamento dos alimentos:

- Manter a cozinha limpa. Os microrganismos estão em toda parte e podem contaminar os alimentos pelas mãos de quem os prepara ou por meio do vento, de utensílios, roupas, panos, esponjas e quaisquer outros objetos que não estejam higienizados.
- Cozinhar bem os alimentos. O cozimento adequado mata quase todos os microrganismos causadores de doenças. Assim, devemos evitar carnes mal passadas, preparações com ovo cru etc.
- Armazenar os alimentos em temperaturas seguras. Alguns microrganismos se multiplicam muito rápido em temperatura ambiente. Na geladeira (abaixo de 5°C), esse crescimento é lento, no freezer (abaixo de -18°C) é quase nulo, e no calor do fogo ou forno (acima de 70°C) eles morrem.
- Não descongelar os alimentos à temperatura ambiente. Use o forno micro-ondas se for prepará-lo imediatamente ou deixe descongelar dentro da geladeira, lembrando que esse processo pode durar algumas horas.
- Utilizar sempre que possível água filtrada no preparo de alimentos.
- Evitar o uso de panos e toalhas de prato na cozinha. Eles são fontes de contaminação, pois quase sempre estão úmidos e favorecem o crescimento de microrganismos.
- Lavar as mãos cuidadosamente antes, durante e depois de preparar os alimentos. Utilize água e sabão e sempre que possível finalize com álcool. Além disso, mantenha as unhas curtas e sem esmalte. Não atenda ao telefone ou pegue em dinheiro, cabelo, animais, rosto ou outros objetos durante a manipulação.
- Após abertos, os enlatados não podem permanecer na embalagem original. Se não utilizar todo o conteúdo da latinha, armazene o restante em embalagens de plástico ou vidro com tampa e leve à geladeira. Exemplos de enlatados: sardinha, milho e molho de tomate, entre outros.
- Higienizar corretamente os alimentos que serão consumidos crus, como alface, tomate, frutas e outros:
  - 1º passo: Lavar apenas em água corrente, retirando as sujeiras visíveis.
  - 2º passo: Colocar de molho em água clorada por 15 a 20 minutos (1 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água. No rótulo do produto deve estar sinalizado que ele pode ser utilizado para desinfetar alimentos.).
  - 3º passo: Lavar em água corrente.
- Não guardar produtos de limpeza no mesmo armário ou prateleira dos alimentos, mesmo que estes estejam fechados.<sup>24</sup>



## Pesos e medidas

<i>LÍQUIDOS</i>	<i>FARINHA DE TRIGO</i>
1 xícara (chá)  240ml	1 xícara (chá)  120g
1/2 xícara (chá)  120ml	1/2 xícara (chá)  60g
1/4 xícara (chá)  60ml	1/4 xícara (chá)  30g
1 colher (sopa)  15ml	1 colher (sopa)  7,5g
1 colher (chá)  5ml	1 colher (chá)  2,5g
<i>CHOCOLATE EM PÓ</i>	<i>MANTEIGA</i>
1 xícara (chá)  90g	1 xícara (chá)  180g
1/2 xícara (chá)  45g	1/2 xícara (chá)  90g
1/4 xícara (chá)  20g	1 colher (sopa)  12g
1 colher (sopa)  6g	
1 colher (chá)  2g	

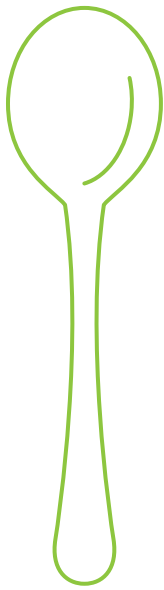


## OUTRAS COMPARAÇÕES

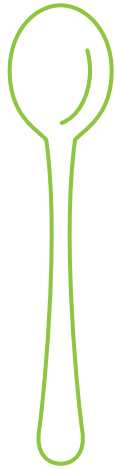
1 xícara (chá)  16 colheres (sopa)

1 colher (sopa)  3 colheres (chá)

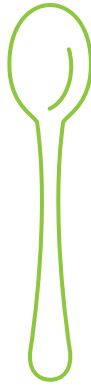
---



*colher (sopa)*



*colher (sobremesa)*



*colher (chá)*



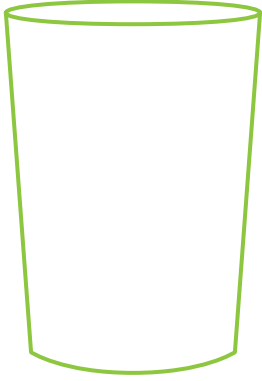
*colher (café)*



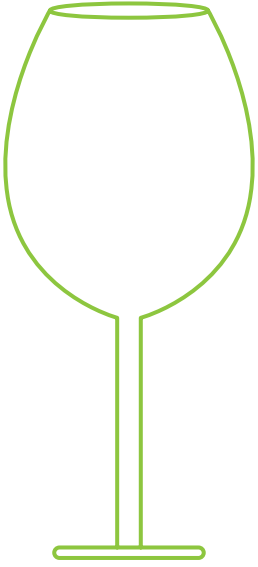
*xícara (chá)*



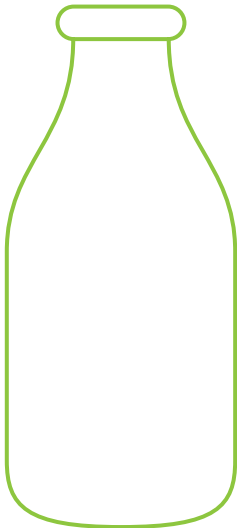
*xícara (café)*



*copo*



*taça*



*garrafa*







Tudo  
pode  
ser  
feito  
para  
você

www.cum





# 2. *Pescados*



# Pescados

Já dizia o grande folclorista brasileiro Luís da Câmara Cascudo: “a pesca é ofício dos mais antigos”. Tanto no mar quanto nos rios, a pesca pode ser de vários tipos: com rede, vara, puçá, físgos, carretilhas, covos, individualmente ou em embarcação com duas, três ou mais pessoas.<sup>25</sup> Pescar, um verbo que, à primeira vista, para aqueles que não compreendem a sistemática de vida de populações pesqueiras, pode remeter apenas à captura de peixes. Mas, certamente expressa, para aqueles que vivem e atuam na pesca, um conjunto de relações de domínios variados, como a classificação, ordenação e diferenciação das espécies capturadas e dos instrumentos utilizados.

O conhecimento do ambiente em que vivem essas populações e a sua habilidade no manuseio dos recursos naturais, à medida que são transmitidos e absorvidos pelas gerações, transformam práticas, hábitos de vida, modos de apreensão e apropriação da natureza com traços característicos. São interações advindas do contato íntimo com a natureza, seja pelas águas, florestas, terras ou com o próprio homem.

No Brasil, a pesca já era desenvolvida tradicionalmente pelos primeiros habitantes e as populações indígenas dominavam algumas técnicas para capturar peixes. Contudo, a partir da chegada dos portugueses, foram introduzidos novos instrumentos. Dessa forma, temos hoje uma mestiçagem entre os saberes dos primeiros habitantes e a introdução de novos saberes trazidos pelos colonizadores, uma vez que:



*A colonização brasileira empreendida pelos portugueses a partir do séc. XVI plasmou entre a população rural não-indígena um modelo sociocultural de adaptação ao meio que, malgrado suas diferenças regionais e as que se podem detectar ao longo do tempo, apresenta características comuns, que ainda hoje marcam as comunidades humanas em regiões isoladas do país. Esse modelo sociocultural de ocupação do espaço e de utilização de recursos naturais deve a maior parte de suas características às influências das populações indígenas e ao caráter cíclico e irregular do avanço da sociedade nacional sobre o interior do Brasil.<sup>26</sup>*

O Espírito Santo, com mais de 400 km de costa, preservou de maneira ímpar essa mestiçagem de saberes indígenas e portugueses. Com uma ocupação restrita ao litoral até a segunda metade do século XIX, foi nas franjas do mar, na lama dos manguezais e no curso de rios e ribeiros que a cozinha tradicional capixaba se moldou. Uma combinação que continua sendo um dos traços mais perenes da identidade local.

Banhado pelo mar em toda sua extensão, nada mais capixaba que o consumo de peixes, camarões, lagostas, lulas e mariscos, além de caranguejos, pitus e sururus. Tudo regado a azeite e tingido pela cor do urucum. Nada mais típico que comer moqueca capixaba com quem vem de fora ou sentar em roda com amigos para se deliciar com o ritual de quebrar caranguejos em busca de sua carne adocicada. Nada mais sagrado que preparar a torta capixaba, uma iguaria produzida a partir da combinação de mariscos, peixe fresco e palmito, compartilhado coletivamente na quaresma ou na Sexta-feira da Paixão.

É por meio desses rituais, reinventados e ressignificados ao longo do tempo, que a identidade capixaba se revela. Somos um dos poucos estados brasileiros em que a panela e seus quitutes definem o caráter local. Nesse pedaço de terra banhado por muito mar, alguns pratos se converteram na própria liga que une os da terra em torno de uma cultura compartilhada. Por isso, tratar dos ingredientes da cozinha tradicional implica dimensionar a importância histórica de tais produtos na trajetória da região.

Como ensina o historiador Carlos Roberto dos Santos, a cozinha é um microcosmo da sociedade e uma fonte inesgotável de história e, por essa razão, é importante se considerar que algumas produções sejam um patrimônio gustativo. Estas têm origem numa riqueza étnica e cultural que inventa uma ampla mesa, produzindo pratos dos povos locais ou trazidos por diversos migrantes e imigrantes, num processo permanente de adaptação e readaptação dentro da dinâmica dos processos históricos.

## A pesca capixaba na atualidade

O litoral do Espírito Santo possui uma extensão de 411 km, a qual corresponde a 5% da costa brasileira. Os 15 municípios localizados nessa área, constituindo 58 comunidades de várias etnias, com uma frota pesqueira de mais de três mil embarcações utilizada por 14 mil pescadores profissionais, apresentam uma produção estimada de 21 mil toneladas/ano, constituindo-se em uma das atividades econômicas mais tradicionais do Estado.<sup>28</sup>

Ao lado da pesca extrativista, outro setor em expansão é o da criação de peixes, mariscos e plantas marinhas em águas costeiras e continentais - a denominada aquicultura. Em expansão na atualidade, tal atividade tem como meta a sustentabilidade da atividade pesqueira. Representa ainda excelente alternativa para ampliar a produção de pescados, diminuindo os riscos de extinção de espécies e com ganhos ambientais. Isso porque, no futuro breve, a tendência é que a pesca extrativa seja uma atividade cada vez mais rara.

Os cultivos aquícolas foram introduzidos no Espírito Santo na década de 1980, quando ocorreu um grande desenvolvimento da atividade, ocupando então uma área alagada em torno de 120 hectares. Por falta de investimentos em pesquisa, assistência técnica e fornecimentos regulares de pós-larvas e alevinos, a atividade viria a perder fôlego. Nos últimos dez anos, porém, esse quadro começou a mudar.<sup>29</sup>

A aquicultura passou a atrair novos empreendimentos, fazendo despertar entre os agricultores capixabas crescente interesse pela atividade, principalmente como forma de diversificação de renda, de ocupação e de melhoria da qualidade de vida das famílias. Segundo dados do Ministério do Trabalho relativos ao ano de 2014, 23 empresas oficiais atuam na área de aquicultura no Estado, distribuídas em 17 municípios capixabas.<sup>30</sup>

No Espírito Santo os principais pescados são: Peroá, Dourado, Cioba, Pargo, Badejo, Cherne, Arraia, Atum, Baiacu, Bagre, Cação, Corvina, Garoupa, Pescadinha e Vermelho. Os principais municípios produtores são: Itapemirim, Piúma, Vitória, Guarapari.<sup>31</sup>

## Do moqué m à moqueca: Notas sobre a origem de uma tradição

A moqueca capixaba é um dos pratos típicos mais conhecidos da cozinha brasileira. Ícone local, sua degustação converteu-se em ritual obrigatório para aqueles que visitam o Espírito Santo. Na moqueca capixaba não entram o dendê (clara influência africana na culinária baiana), o leite de coco (contribuição lusa) nem o pimentão, que costumam usar os cariocas. Na receita capixaba, a cor vem da



tintura de urucum, o azeite é doce, o tomate precisa estar bem maduro, a cebola branca e o alho devem ser bem cortados e o coentro picado, salpicado em doses bem generosas. A moldura obrigatória fica por conta da panela de barro de Goiabeiras, produzida por senhoras que moldam, queimam e as tingem com cascas tiradas do manguezal. Assim, está garantido o sabor inigualável na preparação do prato.

Contudo, apesar do apelo publicitário sobre a moqueca e sua representação na identidade capixaba, pouco se sabe ao certo sobre sua origem. A literatura histórica aponta que durante muitos anos ficou adormecida nas gavetas de um arquivo europeu uma carta do Padre Luís de Grã, datada de 1554, que é provavelmente o primeiro documento a se referir ao moquém, à carne moqueada. Segundo a carta, os índios brasileiros se valiam dessa forma de preparar a carne assada na labareda, quando se dispunham a “comer alguma carne humana”.

Outros relatos confirmam, ao longo do tempo, a afirmação de Luís Grã. Contudo, alguns fragmentos também remetem ao fato de os índios se valerem de outras carnes no preparo de seu moquém. O jesuíta Fernão de Cardim escreveu em 1584: “Eles nos deram a acear de sua pobreza peixinhos de moquém, isto é, assados, batatas, cará, mangará e outras frutas da terra”. Outro religioso, o padre Monteiro, em carta escrita quase um século depois, em 1610, foi ainda mais longe, dando livre curso ao seu entusiasmo pela dieta indígena: “A carne de moquém se vai assando com tal têmpera, que leva vantagem a toda invenção do assado, na limpeza, na ternura e sabor”.

Contudo, a partir do século XVIII as moqueadas parecem se associar cada vez mais às carnes de peixe, bem mais próximas do gosto dominante em nossos dias. Moquém era simplesmente o assado envolto em folha e feito sobre a brasa ou sob a brasa. Em língua tupi, significa algo como secador para tostar a carne. Na técnica tradicional dos índios, o costume era assar a carne ou cozê-la em seu próprio suco. Conforme testemunhou o naturalista alemão George Marcgrave, os índios, na primeira metade do século XVII, envolviam com folhas de árvores ou ervas e cobriam com cinza quente os peixes que iriam comer. Por isso, é a maneira branda de assar ou cozer em seu próprio suco que pode ser considerada uma influência duradoura do período indígena sobre a moqueca capixaba. Moquear é cozer lentamente na terra. É fácil associar tal imagem à panela de barro efervescente que, graças ao calor concentrado, termina de cozinhar a moqueca lentamente, já na mesa. De fato, o efeito do cozimento é idêntico ao produzido no moquém. O moquém capixaba então é a panela de barro.

Patrimônio do Espírito Santo, a panela de barro é considerada bem imaterial. O trabalho artesanal das paneleiras sempre garantiu a sobrevivência econômica de seus familiares, como também de suas tradições. A região de Goiabeiras, ao norte da ilha de Vitória, é o local tradicional da produção de panelas de barro. No início, o trabalho era de cunho familiar e as panelas eram produzidas nos próprios quintais das casas. Hoje, se constituem no principal elemento cultural na elaboração de pratos típicos da culinária capixaba.

A técnica cerâmica utilizada é reconhecida por estudos arqueológicos como legado cultural Tupi-guarani e Una, com maior número de elementos identificados com os desse último grupo indígena. O saber foi apropriado dos índios por colonos que vieram a ocupar a margem

do manguezal, território historicamente identificado como um local onde se produziam panelas de barro. O naturalista francês Auguste de Saint-Hilaire visitou a região em 1815 e fez a primeira referência a essas panelas, descritas como “caldeira de terracota, de orla muito baixa e fundo muito raso”, utilizadas para torrar farinha e fabricadas “num lugar chamado Goiabeiras, próximo da capital do Espírito Santo”. Goiabeiras é, portanto, o lugar onde esse ofício de fabricar panelas ocorre por tradição.

Ainda que Saint-Hilaire não tenha mencionado a moqueca, provavelmente na época de sua passagem já se faziam panelas para cozinhar frutos do mar, pois este é o alimento primordial e preponderante dos nativos da região desde tempos pré-históricos. Segundo informam os estudiosos da identidade local, os sambaquis, que o protocapixaba deixou em diversos pontos do litoral do Espírito Santo, são, em sua essência, um amontoado de conchas partidas e de cascas de moluscos. De fato, esses processos milenares de coleta de frutos do mar persistem entre os capixabas com força imorredoura. Constituem, ainda hoje, cenas diárias nas praias, manguezais e pedras do litoral do Estado. Inclusive, vestígios desses sambaquis, compostos de grande quantidade de lascas de quartzo e de conchas de ostras, foram identificados em 2005, durante a construção da nova pista do aeroporto.

De toda maneira, o consumo permanente e reiterado das moquecas e da torta capixaba, outra iguaria local característica da Semana Santa, é valorizado pelos nativos como uma referência na formação de sua identidade cultural, sendo, provavelmente, uma das principais razões da continuidade histórica da fabricação artesanal das panelas de barro, apesar das notáveis transformações urbanas ocorridas.

Em relação à moqueca, é válido considerar que, para alguns estudiosos da alimentação brasileira, sua origem remeteria à peixada trazida pelos portugueses, na qual os negros acrescentaram o dendê, ingrediente habitual da culinária africana. Contudo, é importante lembrar que lusos, negros e índios eram igualmente grandes apreciadores de peixes e mariscos. Aliás, no Brasil, os indígenas tinham no peixe e na farinha de mandioca seus alimentos principais. Tal associação – peixe-farinha – conservou-se, aliás, na combinação perfeita da moqueca com o pirão, até os dias de hoje.

Por isso, parece razoável avaliar o peso da herança indígena e portuguesa na receita da moqueca capixaba, em oposição à africanidade atribuída à receita baiana. De fato, o Espírito Santo recebeu ao longo de sua história um pequeno número de escravos africanos. Estudos recentes comprovam inclusive que em sua maioria esses cativos eram oriundos da macrorregião africana que alimentava o porto de Luanda, formada pelo eixo Angola-Benguela-Cabinda com características muito semelhantes, inclusive hábitos alimentares parecidos com os dos portugueses, com quem conviviam desde o século XV. Diferentemente da Bahia, onde os grupos predominantes eram Mina, Jêjes e Nagôs, aportados em números reconhecidamente superiores.

Segundo Câmara Cascudo em sua *História da Alimentação no Brasil*, em Salvador ficou uma concentração negra mais homogênea, possibilitando a “defesa das velhas



comidas africanas”, mais do que em outros locais. Uma das razões para isso seriam “os candomblés, do culto jêje-nagô, onde a cozinha pôde manter os elementos primários de sua sobrevivência”. Em terras baianas a influência africana foi vital na constituição dos hábitos alimentares, em função do grande número de escravos ali estabelecidos (basta lembrar que Salvador foi o maior porto de entrada de escravos no Brasil até o final do século XVIII). Por outro lado, a baixa densidade demográfica e o isolamento que caracterizou a ocupação do Espírito Santo até o início do século XIX teriam contribuído, sobremaneira, para que sua cozinha permanecesse muito mais ligada aos hábitos indígenas, incorporando a estes a influência portuguesa, como no uso do azeite doce ou de oliva e temperos em geral.

*O grupo de pescados inclui peixes (de água doce e de água salgada), crustáceos (camarão, caranguejos e siris) e moluscos (polvos, lulas, ostras, mariscos).*

*Assim como a carne vermelha, são excelentes fontes de proteínas e, portanto, contribuem para a construção e manutenção dos músculos, pele e outros órgãos.*

*São consumidos em moquecas, risotos, massas, cozidos, fritos ou até crus. O valor calórico desses alimentos em geral é baixo, no entanto dependerá da preparação que irão compor.*







# MOQUECA CAPIXABA

## *Ingredientes:*

2 tomates maduros picados

1 cebola picada

1 maço de coentro picado



3 colheres (sopa) de azeite de oliva

600g de peixe em posta (badejo, robalo, dourado)



1 colher (sobremesa) de alho com sal batido

Suco de 1 limão



1 colher (sopa) de óleo de urucum (ver página 189)

*Modo de preparo:*

1. Junte o tomate, a cebola e o coentro e divida em duas partes iguais.
2. Unte uma panela de barro com azeite de oliva, aqueça e coloque no fundo uma das partes dos temperos acima.
3. Tempere as postas com sal, alho e limão e coloque-as sobre os temperos, cobrindo-as em seguida com o restante dos mesmos.
4. Adicione o óleo de urucum, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo. Após levantar fervura, deixe cozinhar por mais cinco minutos.
5. Corrija o sal e adicione mais azeite, se desejar.



*Tempo de preparo:*  
30 minutos



*Rendimento:*  
4 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
346kcal	5g	29g	23g	159mg

*Dica:*

Se cozinhar em panela rasa, não sobreponha as postas.

Durante o cozimento, sacuda a panela para que os temperos não agarrem no fundo.









# TORTA CAPIXABA

## Ingredientes:



3 colheres (sopa) de azeite de oliva



1 colher (sopa) de óleo de urucum (ver página 189)

1 tomate maduro picado

1 cebola picada

1 maço de coentro picado



1 colher (chá) de alho com sal batido

100g de bacalhau dessalgado e desfiado

100g de carne de siri

100g de camarões médios sem casca

100g de mexilhões (sururu) sem casca

100g de palmito natural picado em cubinhos

50g de azeitonas verdes picadas

5 ovos

Rodelas de cebola para decorar

Azeitonas verdes inteiras para decorar

*Modo de preparo:*

1. Coloque uma panela de barro em fogo baixo, adicione o azeite, óleo de urucum, tomate, cebola, coentro, alho e sal. Após iniciar a fritura, adicione os ingredientes (bacalhau, carne de siri, camarões, mexilhões, palmito e azeitona) e refogue-os adicionando  $\frac{1}{2}$  copo d'água. Cozinhe até secar o caldo e se necessário corrija o sal.
2. À parte, bata as claras em neve e adicione as gemas, batendo mais um pouco.
3. Cubra o refogado da panela de barro com a mistura de ovos batidos e decore colocando as rodela de cebola e azeitonas por cima.
4. Leve ao forno médio até dourar.



*Tempo de preparo:*  
35 minutos



*Rendimento:*  
3 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
496kcal	10g	35g	35g	1096mg

*Dica:*

Também é costume capixaba a torta de repolho e sardinha como alternativa de uma preparação mais barata. *Veja a receita na página 62.*










# TORTA DE REPOLHO E SARDINHA

## *Ingredientes (6 porções):*

1 cebola média picada em cubinhos

2 dentes de alho picados

 1 colher (chá) de colorau em pó

 1/3 xícara (chá) de azeite de oliva

4 tomates sem pele e sem semente picados

1/2 maço de salsinha picada


1 maço de coentro picado

1/2 maço de cebolinha verde picado

2 latas de sardinhas ao óleo

1kg de repolho em tiras e aferventado

400g de batatas inglesas cozidas e amassadas

 1 colher (café) de sal

 1 colher (café) de pimenta-do-reino

 1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas e algumas inteiras para enfeitar

4 claras em neve

4 gemas



*Modo de preparo:*

1. Refogue a cebola, alho e colorau no azeite até murchar. Junte os tomates, salsinha, coentro e cebolinha e deixe o tomate cozinhar.
2. Junte as sardinhas esfareladas, repolho, batatas, sal, pimenta-do-reino, azeitonas e deixe cozinhar.
3. Bata as claras em neve, acrescente as gemas e junte a metade ao refogado e misture.
4. Transfira para um refratário untado com azeite e cubra com o restante da mistura de gema e clara em neve.
5. Enfeite com rodela de cebola e azeitonas inteiras. Asse em forno preaquecido até dourar.







# CASQUINHA DE SIRI


## *Ingredientes:*

200g de siri desfiado

1/2 tomate maduro sem semente picado

1/2 cebola picada

1/2 maço de coentro picado

 1 colher (sopa) de azeite de oliva

 1 colher (sobremesa) de alho com sal batido

 1 colher (café) de óleo de urucum (ver página 189)

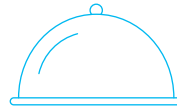
 2 colheres (sopa) de leite de coco

*Modo de preparo:*

1. Em uma frigideira refogue o siri com tomate, cebola, coentro, azeite, alho e sal.
2. Quando levantar fervura, adicione o óleo de urucum e o leite de coco. Misture tudo e deixe cozinhar por três minutos.
3. Corrija o sal e sirva na casquinha do siri ou em conchas de vieira.
4. Faça uma farofa simples com cebola, colorau, sal e farinha e sirva à parte.



*Tempo de preparo:*  
25 minutos



*Rendimento:*  
2 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
214kcal	6g	19g	13g	204mg

*Dica:*

O urucum é uma planta cujas sementes fornecem um corante natural rico em antioxidantes carotenoides. Dessa forma, além de dar cor aos pratos capixabas, contribui para a redução do colesterol e a prevenção de várias doenças.













# BUDIÃO SALGADO, O BACALHAU CAPIXABA

## Ingredientes:

- 1 filé (aprox. 1kg) de budião azul
- 100g de sal grosso
- 500ml de azeite de bacalhau (espinhas e pele de bacalhau cozidas no azeite de oliva por 30 minutos em fogo baixo e por fim peneirado)
- 2 dentes de alho
- 1 cebola média picada
-  2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 tomates sem sementes picados
- 1 maço de coentro picado
-  1 colher (sopa) de óleo de urucum (ver página 189)
-  1 colher (café) de pimenta-do-reino em pó
-  1 colher (chá) de sal
-  1 xícara (chá) de caldo de peixe (ver página 185)
- 2 bananas-da-terra maduras cortadas em bastões
-  1 colher (sopa) de manteiga
- 100g de abóbora cozida em cubos médios
- Broto de coentro para decorar (ou coentro picado)

*Modo de preparo do “Bacalhau Capixaba”:*

1. Coloque o filé de budião sobre a metade do sal grosso e cubra com o restante.
2. Deixe na geladeira por quatro dias, de preferência numa assadeira furada sobre uma normal, para escorrer a água que se forma.
3. Lave bem e deixe de molho em água por 8 horas. Troque a água pelo menos por tres vezes.
4. Corte quatro porções (180 a 200 g cada) da parte mais central do peixe, onde a espessura é maior.
5. Em uma panela estreita e alta, cubra essas porções com o azeite de bacalhau e os dentes de alho.
6. Cozinhe em fogo baixo (entre 80 e 85 graus) por 10 a 15 minutos dependendo da espessura.

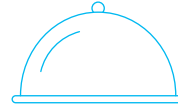
*Modo de preparo:*

1. Em uma panela de barro refogue a cebola em duas colheres (sopa) de azeite de oliva até murchar.
2. Junte os tomates, coentro, óleo de urucum, pimenta-do-reino, sal e caldo de peixe e cozinhe até os tomates desmancharem.
3. Em uma frigideira, doure as bananas na manteiga. Coloque-as no molho da panela de barro deixando cozinhar rapidamente até começarem a amaciar. Retire-as do molho e reserve.
4. Processe o molho no liquidificador, corrija o sal e reserve.
5. Coloque as bananas em um prato fundo.
6. Sobre elas coloque o “bacalhau capixaba”, distribua em torno dele os cubos de abóbora.
7. Regue com um fio de azeite de oliva e sobre ele coloque brotos de coentro.
8. Na hora de servir, coloque o molho pela lateral do prato.





*Tempo de preparo:*  
45 minutos



*Rendimento:*  
4 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
367kcal	17g	23g	23g	725mg

*Dica:*

O “bacalhau capixaba” pode substituir o bacalhau português em qualquer receita. É mais barato e muito saboroso.







# BOBÓ DE CAMARÃO

## *Ingredientes:*

600g de camarões médios sem casca

1/2kg de aipim cozido

 1 copo (250ml) de leite

 1/2 frasco (100ml) de leite de coco

 3 colheres (sopa) de azeite de oliva

 1 colher (sopa) de óleo de urucum (ver página 189)

 1 colher (chá) de alho com sal batido

1 tomate maduro picado

1 cebola picada

1 maço de coentro picado



*Modo de preparo:*

1. Cozinhe os camarões em água por cinco minutos e reserve.
2. Bata no liquidificador o aipim, leite, leite de coco, até atingir um creme pastoso.
3. Em uma panela de barro aquecida em fogo alto adicione o azeite, óleo de urucum, alho, sal, tomate, cebola e coentro. Em seguida, adicione os camarões, deixando cozinhar por cinco minutos.
4. Adicione o creme e deixe levantar fervura. Corrija o sal e cozinhe por mais cinco minutos. Sirva com arroz branco.



*Tempo de preparo:*  
25 minutos



*Rendimento:*  
4 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
455kcal	44g	19g	22g	648mg

*Dica:*

O aipim é um alimento energético, rico em carboidratos, fibras e vitaminas. Também é conhecido como macaxeira ou mandioca.





assada,  
ceziada,  
com

canhota,  
crua







3. *Banana*

# Banana

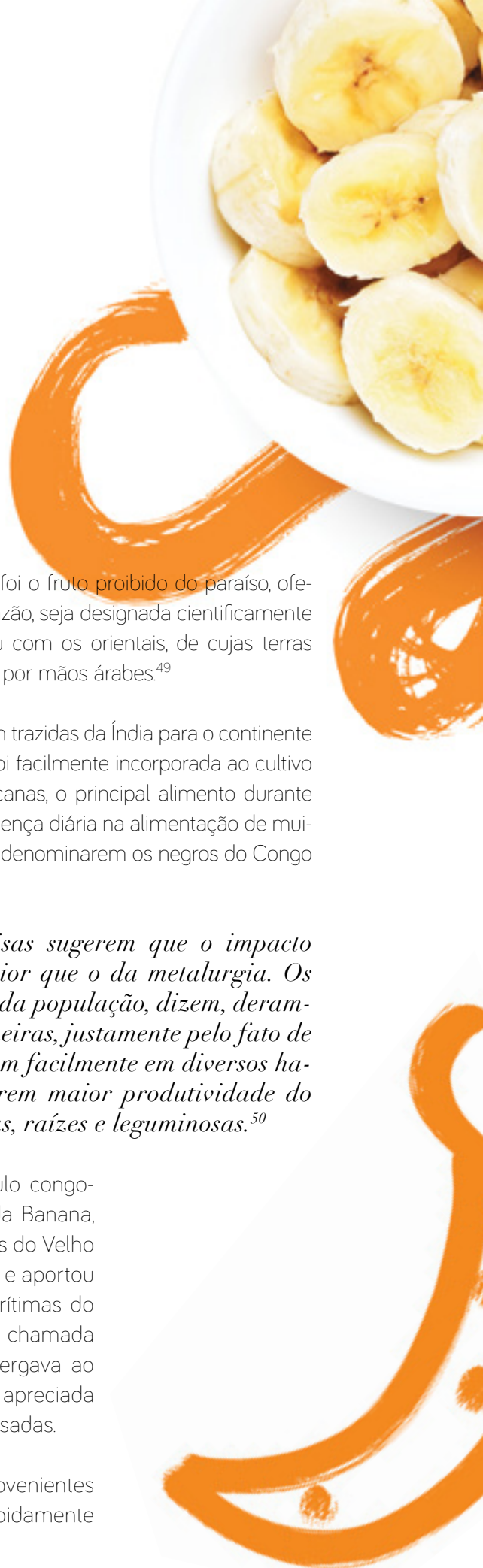
Segundo conta a tradição indiana, a banana foi o fruto proibido do paraíso, oferecido a Eva pela serpente. Talvez, por essa razão, seja designada cientificamente como musa paradisíaca. Tal alcunha nasceu com os orientais, de cujas terras várias espécies chegaram à África, sobretudo por mãos árabes.<sup>49</sup>


Ainda no século XIV as primeiras mudas foram trazidas da Índia para o continente africano, onde a fruta, denominada de “figo”, foi facilmente incorporada ao cultivo local. Desde então, em algumas regiões africanas, o principal alimento durante boa parte do ano passou a ser a banana. Presença diária na alimentação de muitos clãs, a ponto de os colonizadores brancos denominarem os negros do Congo de “motores movidos a banana”. De fato,

*Na África, pesquisas sugerem que o impacto da banana foi maior que o da metalurgia. Os grandes aumentos da população, dizem, deram-se nas áreas bananeiras, justamente pelo fato de as plantas crescerem facilmente em diversos habitats e apresentarem maior produtividade do que as outras frutas, raízes e leguminosas.<sup>50</sup>*

Esclarece Câmara Cascudo que “banana é vocábulo congolês e há no antigo Congo Belga a Vila e o Porto da Banana, onde desemboca o Rio Congo”.<sup>51</sup> Mas, foi pelas mãos do Velho Mundo que a banana atravessou o oceano Atlântico e aportou nas Américas, durante as grandes navegações marítimas do século XVI. No Brasil só há uma variedade nativa, a chamada banana-da-terra, pacoba ou pacova, cuja fatura vergava ao chão a pacoveira pelo peso dos frutos.<sup>52</sup> Era muito apreciada pelos índios, que se deliciavam com suas pencas assadas.


As primeiras bananas que aqui chegaram eram provenientes das Ilhas Canárias e São Tomé e se adaptaram rapidamente ao solo fértil, ganhando espaço por toda costa:





*Frutificando ininterruptamente, a bananeira tornou-se inseparável nas plantações brasileiras, rodeando o casario das povoações e as ocas das malocas indígenas, decorando a paisagem com o lento agitar de suas folhas cortadas em guiões ornamentais. Nenhuma fruta teve tão fulminante e decisiva popularidade.<sup>53</sup>*

A banana tornou-se então, das frutas aclimatadas no Brasil, a mais popular. Os índios que deliciavam o paladar com as pacovas assadas, passaram também a apreciar as bananas cruas. Até o princípio do século XVI, a pacova era consumida pelos índios em forma de mingaus, caldos e bebidas. Dependiam de algum preparo, ao contrário das novas variedades, que podiam ser degustadas cruas:



*O índio não tinha o hábito de plantar frutas. Apenas colhia o que a natureza lhe oferecia fartamente: abacaxi, goiaba, cajá, maracujá, imbu, mamão, mangaba e caju, sendo esta a mais soberana de todas. As bananas, laranjas, limas e os limões só foram conhecidos mais tarde, quando trazidos pelos portugueses, e o indígena gostou muito de todos eles.<sup>54</sup>*

Apesar de sua origem oriental, foram os africanos que ensinaram os brasis a consumir os vários tipos de bananas. A fruta era a mais apreciada pelos negros, servindo de alimento desde crianças até aos mais velhos, inclusive para doentes. No Brasil, além de comê-la pura, consumiam-na com mel da cana ou de abelha, misturadas ao açúcar mascavo ou com um simples punhado de farinha de mandioca:

*Crua, assada, cozida; com açúcar, canela, doce em calda e a bananada, compacta; assada, com queijo, cartola; farinha para crianças; mingau; tortas. Com mel. Licor. Cozidas acompanham os cozinhados, feijoadas, lombos. [...] Banana com farinha não é apenas pospasto mas quase refeição.<sup>55</sup>*

No Espírito Santo, a influência indígena se manifesta também na preferência pela banana-da-terra. A espécie nativa continua sendo muito consumida cozida, assada, frita e em sobremesas. Nas últimas décadas ela alcançou um novo uso: a moqueca de banana-da-terra, cuja combinação adocicada se revelou grande agregadora de sabor ao prato tradicional.



## A produção de banana no Espírito Santo

A banana é uma das frutas mais demandadas no mundo. O Brasil é o segundo maior produtor e o maior consumidor. Presente em todas as regiões do Espírito Santo e facilmente adaptável, o cultivo de banana ocupa uma área de 21 mil hectares, espalhados por 17 mil propriedades rurais, predominantemente familiares, gerando cerca de 25 mil empregos em toda cadeia. De 2006 a 2008, aproximadamente 85 mil mudas das novas variedades foram distribuídas aos agricultores capixabas, resultado do trabalho de pesquisa atrelado à assistência técnica e à extensão rural.<sup>56</sup>

Na última década, a banana ganhou fôlego na produção capixaba e aumentou em 15% sua produtividade, passando de 25 para as atuais 35 toneladas por hectare. Tendo em vista a importância econômica e social da atividade, o Governo do Estado tem incentivado a florescimento da bananicultura por meio da criação do Polo de Banana do Espírito Santo, que se subdivide em três grupos, de acordo com os diferentes tipos da fruta (Prata, Terra e Cavendish ou Nanica).<sup>57</sup>

Os principais objetivos consistem na organização dos produtores para a comercialização e o desenvolvimento de tecnologias destinadas a aumentar a produtividade e a resistência a pragas nas plantações, buscando assim solucionar um dos principais entraves ao progresso da atividade enfrentados pelos bananicultores do Estado.

Buscando impulsionar a produção, em 2005 o Incaper lançou dois novos cultivares de bananeira do tipo Prata, batizados de Japira e Vitória, resistentes às principais doenças da cultura (sigatoka-negra, sigatoka-amarela e mal-do-Panamá). Entre 2006 e 2008, aproximadamente 85 mil mudas das novas variedades foram distribuídas aos agricultores capixabas.

Os principais municípios capixabas produtores são: Alfredo Chaves, Iconha, Guarapari, Anchieta, Rio Novo do Sul, Santa Leopoldina, Domingos Martins, Ibraçu, Fundão, Viana, Cariacica e Mimoso do Sul.



*Muito utilizada pelos atletas, a banana tem alto teor de carboidratos e potássio, o que a torna um excelente alimento a ser consumido antes e durante a atividade física, já que fornece energia de fácil absorção, favorece o bom funcionamento cardíaco e previne câimbras musculares. A alta concentração de potássio também reduz o nível da pressão sanguínea e diminuí a retenção de líquidos.*

*Contém vitaminas (A e C), minerais (cálcio, magnésio, selênio, fósforo e potássio) e muitas fibras alimentares. É conhecida por melhorar o humor e o sono, já que contém em sua composição o triptofano, um aminoácido envolvido na produção de serotonina.*

*Valor calórico: 80 a 100 Kcal/100 g*











# MOQUECA DE BANANA-DA-TERRA

## Ingredientes:

-  2 colheres (sopa) de azeite de oliva
-  1 colher (chá) de óleo de urucum (ver página 189)
-  1 colher (sobremesa) de alho com sal batido
  - 2 tomates picados
  - 1 cebola picada
  - 6 bananas-da-terra cortadas em rodelas (sem casca)
-  1 copo (200ml) de água filtrada
  - 1 maço de coentro

*Modo de preparo:*

1. Aqueça uma panela de barro e nela refogue o azeite, o óleo de urucum, o alho com sal, os tomates e a cebola.
2. Em seguida, coloque as bananas e a água, tampe a panela e deixe-as cozinhar.
3. Por último acrescente o coentro e sirva.



*Tempo de preparo:*  
30 minutos



*Rendimento:*  
5 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
286kcal	52g	3,1g	7,4g	80mg

*Dica:*

Utilize bananas-da-terra maduras.









# ESCONDIDINHO DE BANANA-DA-TERRA COM CARNE SECA

## *Ingredientes:*

2 cebolas médias picadas em cubinhos


 1 colher (sopa) de óleo

1/2kg de carne seca dessalgada, cozida e desfiada

 2 colheres (sopa) de salsinha picada

 1 xícara (chá) de molho branco (ver página 186)

5 bananas-da-terra maduras cozidas e bem amassadas

 1 colher (café) de sal

300g de queijo muçarela ralado

*Modo de preparo:*

1. Refogue a cebola no óleo, acrescente a carne seca, a salsinha, misture e reserve.
2. Em uma panela, aqueça o molho branco, acrescente as bananas amassadas, o sal e misture até formar um purê. Reserve.
3. Em um refratário, coloque um pouco do purê de banana no fundo e espalhe bem. Em seguida adicione a carne seca e polvilhe com metade do queijo. Acrescente o restante do purê por cima espalhando-o uniformemente. Polvilhe com o restante do queijo e leve para gratinar.



*Tempo de preparo:*  
1 hora



*Rendimento:*  
6 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
510kcal	41g	31g	25g	1037mg

*Dica:*

Para cozinhar as bananas, basta cortá-las em três partes (com a casca mesmo), colocar em uma panela, cobrir com água e cozinhar até ficarem macias. Retire as cascas e amasse-as.









# ARROZ DE FORNO COM FRANGO E BANANA

## Ingredientes:

Manteiga para untar e farinha de rosca para polvilhar

50g de manteiga

1 cebola média picada em cubinhos

  2 xícaras (chá) de frango cozido desfiado

 1/4 de xícara (chá) de molho de tomate (ver página 187)

 1 xícara (chá) de ervilha em conserva

 1 xícara (chá) de milho verde em conserva

2 bananas-da-terra em cubos e fritas

 1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas

    4 xícaras (chá) de arroz cozido

3 ovos batidos

 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado



*Modo de preparo:*

1. Aqueça o forno a 200°C (médio-alto). Unte um refratário grande com manteiga e polvilhe com farinha de rosca.
2. Aqueça a manteiga numa panela grande e doure a cebola. Junte o frango, molho de tomate, ervilha, milho verde, bananas, azeitona, arroz e misture bem.
3. Assim que aquecer, retire do fogo, acrescente os ovos batidos e metade do queijo ralado, misturando bem.
4. Espalhe no refratário, polvilhe com o queijo ralado restante por cima e leve ao forno por 30 minutos ou até formar uma crosta dourada.



*Tempo de preparo:*  
45 minutos



*Rendimento:*  
6 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
494kcal	46g	34g	19g	649mg

*Dica:*

O frango pode ser a sobra de frango ensopado.















# BOLO RÁPIDO DE BANANA COM CASTANHA-DO-PARÁ

## Ingredientes:

 1 xícara (chá) de açúcar

   3 colheres (sopa) de manteiga

1 ovo

  1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo

 1 colher (sopa) de fermento em pó

6 bananas pratas amassadas

 1 colher (sobremesa) de canela em pó

100g de castanhas-do-pará picadas

*Modo de preparo:*

1. Misture em uma travessa o açúcar, manteiga, ovo e bata até formar um creme.
2. Acrescente a farinha de trigo, fermento e bananas amassadas, batendo mais um pouco até ficar homogêneo.
3. Por fim, junte a canela em pó e as castanhas picadas, mexendo delicadamente, e despeje em uma fôrma untada e enfarinhada.
4. Leve ao forno preaquecido por cerca de 40 minutos.



*Tempo de preparo:*  
1 hora



*Rendimento:*  
10 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
300kcal	47g	4,8g	10g	106mg

*Dica:*

As castanhas podem ser substituídas por castanhas de caju, nozes ou amêndoas.






















# TORTA DE BANANA

## Ingredientes:

-   1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
-   1 e 1/2 xícara (chá) de amido de milho
-  1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo
-  3/4 de xícara (chá) de manteiga
-  1 colher (sopa) de fermento em pó
- 6 bananas-nanicas bem maduras
- 3 ovos
-   1 e 1/2 xícara (chá) de leite
-  1 colher (sopa) de canela em pó
-   2 colheres (sopa) de açúcar refinado
-  1/2 xícara (chá) de uvas-passas

*Modo de preparo:*

1. Misture em um recipiente a farinha de trigo, amido de milho, açúcar mascavo, manteiga e fermento, formando uma farofa. Coloque num refratário e reserve.
2. Descasque as bananas e corte-as em rodela finas. Polvilhe por cima delas metade da canela em pó e acrescente as uvas-passas. Coloque por cima da farofa, formando a segunda camada. Reserve.
3. À parte, bata no liquidificador os ovos com leite e açúcar refinado, coloque essa mistura por cima das bananas e polvilhe o restante da canela em pó.
4. Leve ao forno preaquecido por cerca de 40 minutos.



*Tempo de preparo:*  
1 hora



*Rendimento:*  
12 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
348kcal	53g	3,4g	13g	182g

*Dica:*

Quando a banana está bem madura, já apresentando manchas escuras em sua casca, possui maior concentração de antioxidantes em sua polpa, o que garante reforço no sistema imunológico.









«euro  
wude»





# **4.** *Café*



# Café

O café é originário da região de Kaffa, na Etiópia, África. A espécie foi levada para a Europa apenas no século XVII e, depois de algum tempo, passou a ser largamente consumida por ingleses, holandeses, alemães e franceses. Desde então, o café suplantou em preferência as bebidas alcoólicas, por suas propriedades estimulantes.

Atribuiu-se a introdução da *Coffea arábica* no Brasil ao sargento-mor Francisco de Melo Palheta, em 1727. Oriundas da Guiana Francesa, as sementes foram plantadas no Pará. Não se sabe ao certo como o arbusto chegou, por volta de 1776, ao Rio de Janeiro, onde passou a ser cultivado apenas como planta ornamental, símbolo de sorte e de vida.<sup>58</sup>

Conta-se que o artista francês Jean-Baptiste Debret, quando de sua estada no Rio de Janeiro, no começo do século XIX, espantou a todos pelo fato de tomar café depois das refeições. A bebida ainda não era hábito brasileiro, embora já fosse costume entre europeus e americanos.

Foi dos jardins da cidade do Rio de Janeiro que saíram as primeiras mudas de café para as regiões vizinhas. O seu plantio, todavia, apenas se intensificou em presença da demanda do mercado externo, tornando o negócio rentável. Dessa forma, o café, estranho aos hábitos alimentares do português, do negro e do índio, foi pouco a pouco ingressando na vida brasileira.<sup>59</sup>



A cultura do café encontrou no Brasil condições favoráveis ao seu desenvolvimento: terra farta, mão de obra barata, clima adequado e solo fértil. A partir do século XIX, com o declínio das atividades econômicas tradicionais, como a plantação de cana-de-açúcar e a extração de ouro, o café passou a reinar, consolidando-se como produto de alta rentabilidade nas bolsas de valores do mundo e conquistando a alcunha de “ouro verde”.

## A saga do café pelas terras capixabas

No início do século XIX, chegaram ao Espírito Santo, oriundas do Rio de Janeiro, as primeiras sementes de café. Nos anos seguintes, apesar de o principal produto da economia local continuar sendo o açúcar, começou a se desenvolver uma tímida cultura cafeeira. Conta-nos Affonso de Taunay que, “em 1811, as lavouras do rio Doce já produziam para exportação. Aliás, o lote então vendido alcançou o preço de 3\$000 [três mil réis] por arroba”. As vendas ao exterior, contudo, segundo o mesmo autor, seriam incipientes, “de alguns quilos e de longe em longe ainda”.<sup>60</sup> Somente mais tarde, por volta da metade do século XIX, a rubiácea alcançaria o lugar proeminente que vem mantendo no conjunto dos produtos constituintes da riqueza capixaba.

Coube ao governador do Espírito Santo Francisco Alberto Rubim (1812-1819) a primazia de impulsionar o novo cultivo no Estado, inicialmente pela recomendação aos moradores de Vitória para substituírem as plantações de mamonas existentes em seus quintais por mudas de café. A aposta no novo produto deveu-se à alta do preço na praça mercantil do Rio de Janeiro. Como informa Basílio Daemon<sup>61</sup>, entre 1812 e 1815, “foram remetidas a diversos lavradores do norte da Capitania as primeiras sementes de cafeeiro, recomendando-se o seu plantio e cultura, mandando-se para tal fim instruções”.

As primeiras plantações em solo capixaba foram realizadas à sombra das árvores, especialmente as de copa ampla, a fim de proteger o cafeeiro. O uso de tal técnica no litoral do Espírito Santo possibilitou o surgimento de um tipo especial de café, conhecido no mercado carioca como Capitania. A razão fundamental de se proteger o cafeeiro com árvores copadas não residia somente na capacidade de amenizar a ação direta do sol no verão ou nas estiagens prolongadas, mas também visava a impedir que os rijos ventos do nordeste açoitassem a planta, atrofiando o seu crescimento. Formaram-se, naturalmente, com esses cuidados e providências, os primeiros cafezais ao longo do litoral, cujos frutos eram negociados na praça do Rio de Janeiro.<sup>62</sup>

Começava assim a ascendência do café Arábica, em suas variedades Typica e Bourbon, que se consolidaria nas décadas subsequentes. Daí em diante o açúcar perdeu paulatinamente expressão comercial no Espírito Santo. Inicia-se verdadeiramente o ciclo do café no Estado, com o plantio em larga escala empreendido pelos colonos alemães e italianos. A monocultura do café, dessa forma, passou a monopolizar a economia capixaba nas décadas seguintes, com o seu percentual na arrecadação do Estado beirando os 90%. Este índice viria a regredir ao longo do século XX, particularmente em virtude das pragas, até o advento da política voltada à sua erradicação.<sup>63</sup>

Cem anos após a chegada da cultura do café ao Espírito Santo, uma nova espécie seria introduzida, o Conilon. Desta feita, por obra do então governador do Estado, Jerônimo Monteiro (1908-1912). Atualmente, ao longo das planícies quentes do interior do Estado, o café Conilon predomina, tomando conta da paisagem com lavouras bem cuidadas, sugerindo ao visitante serem elas parte natural da paisagem. Nem sempre, porém, foi assim. A realidade é que o Conilon ainda é jovem, embora já tenha muito a contar. A importância da nova espécie, no mais das vezes, não é percebida em sua totalidade, notadamente como grande vetor da economia rural capixaba contemporânea. Na verdade, o Conilon integra uma cadeia econômica que vem conferindo dinamismo ao interior do Estado, garantindo, ao longo do tempo, trabalho e geração de renda para os envolvidos direta ou indiretamente no negócio.<sup>64</sup>

O agronegócio do café é uma das atividades mais importantes do Espírito Santo, por seu inequívoco peso social e econômico no Estado. Presente em todos os municípios capixabas, exceto Vitória, é a atividade com maior poder de geração de empregos. A cafeicultura é o sustentáculo econômico de 80% dos municípios e representa, sozinha, 43% do PIB agrícola capixaba. Toda a cadeia produtiva gera aproximadamente 400 mil postos de trabalho ao ano, e só no setor de produção envolve 131 mil famílias, com tamanho médio das lavouras em torno de 4,8 hectares para o café Arábica e de 9,4 hectares para o café Conilon.<sup>65</sup>

Na produção estadual de café, aproximadamente 73% são de Conilon e 26% de Arábica. O café Conilon é plantado em 64 municípios situados em regiões quentes e com altitudes inferiores a 500 metros. Os maiores produtores são Vila Valério, Jaguaré, Sooretama, Linhares, Rio Bananal, São Mateus, Nova Venécia, Pinheiros e São Gabriel da Palha, sendo a produção de cada município superior a 400 mil sacas por ano. A safra capixaba de Conilon foi de 7,3 milhões de sacas em 2010.<sup>66</sup>

O Espírito Santo está inserido numa das mais imponentes zonas cafeicultoras do mundo, cobrindo área aproximada de 500 mil hectares, responsáveis por uma produção anual de 10,7 milhões de sacas, entre Arábica e Conilon, colhidas em 60 mil propriedades. Esses números colocam o Estado como o





segundo maior produtor do Brasil, respondendo por 25% da oferta nacional. Além disso, o crescimento da produção nos últimos anos revelou-se significativo: de nove sacas por hectare, as lavouras de Conilon passaram a produzir, em média, 26 sacas. Em 1993, eram produzidas 2,4 milhões de sacas; atualmente, são 7,6 milhões, apesar do fato de a área de cultivo haver-se ampliado apenas 7% no intervalo.<sup>67</sup>

O café Arábica é produzido em 43 municípios capixabas - em regiões com altitude superior a 500 metros -, envolvendo 20 mil propriedades. Cerca de 70% da produção advém das regiões do Caparaó e Serrana, sendo que os principais municípios produtores são Brejetuba, Luna, Vargem Alta, Muniz Freire, Irupi e Ibatiba. A produtividade média no Estado é de 15,2 sacas beneficiadas/ha, mas muitos produtores alcançam produtividades superiores a 40 sacas/ha, atingindo até mesmo 80 sacas/ha.<sup>68</sup>

Por conta da importância da cafeicultura na geração de emprego e renda, a questão da sustentabilidade tornou-se tema estratégico na agenda do agronegócio do café no Espírito Santo. Ao longo da última década, a cadeia produtiva cafeeira capixaba vem assumindo o compromisso de atuar no sentido de produzir, além de dividendos econômicos, desenvolvimento humano, social e ambiental.

As ações voltadas ao desenvolvimento sustentável da cafeicultura capixaba estão previstas no Plano Estratégico para o Espírito Santo, 2007-2025, com a definição de vários objetivos. O acompanhamento da operacionalização do Plano é realizado pelo Comitê de Gerenciamento de Políticas Cafeeiras, constituído por representantes de instituições envolvidas nos elos da cadeia do café. Esse comitê é amparado pelo Programa Estadual de Cafeicultura Sustentável, que possui seis linhas de projetos: (i) renovação e revigoramento de lavouras; (ii) qualidade e certificação da produção; (iii) adequação ambiental; (iv) organização social; (v) mercado; e (vi) crédito.<sup>69</sup>

*O café é rico em cafeína, um estimulante natural que age diretamente no cérebro poucos minutos após o seu consumo e melhora o desempenho físico e mental. Além disso, contém vitaminas, sais minerais e antioxidantes que combatem os radicais livres.*

*Seu consumo regular e moderado (duas a quatro xícaras de 50 ml/dia) pode prevenir contra várias doenças como: depressão, cânceres, asma, Alzheimer, cirrose hepática e diabetes tipo 2, entre outras.*


*A quantidade de calorias presentes no café é praticamente nula, porém ao adoçá-lo com uma colher pequena de açúcar consumiremos cerca de 30 kcal.*



# CARNE AO MOLHO DE CAFÉ


## *Ingredientes:*

1kg de carne em cubos médios (*sugestão: músculo*)


 1 colher (*sobremesa*) de sal

2 dentes de alho batidos


 1 colher (*café*) de pimenta-do-reino em pó

 2 colheres (*sopa*) de óleo

1/2 cebola média picada

 1 colher (*chá*) de orégano

400g de molho de tomate

 1 copo (250ml) de cerveja preta

 1 copo (250ml) de café forte sem açúcar

 1 xícara (*chá*) de caldo de carne (*ver página 184*)

1/2 maço de salsinha picada

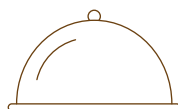


*Modo de preparo:*

1. Tempere a carne com sal, alho e pimenta-do-reino.
2. Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e doure a carne rapidamente.
3. Acrescente a cebola e deixe refogar um pouco até murchar.
4. Junte o orégano, molho de tomate, cerveja preta, café e caldo de carne e misture os ingredientes. Tampe a panela e deixe cozinhar na pressão por 30 a 40 minutos ou até a carne ficar macia.
5. Retire da pressão e deixe ferver até o molho engrossar. Corrija o sal.
6. Coloque a carne em uma travessa, cubra com o molho e sirva com a salsinha por cima.



*Tempo de preparo:*  
1 hora



*Rendimento:*  
6 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
329kcal	8,3g	39g	15g	592mg

*Dica:*

Peneire o molho caso queira-o mais refinado.










# PEITO DE FRANGO COM ERVAS E PERFUME DE CAFÉ

## *Ingredientes:*

1 peito de frango inteiro, sem pele e sem osso


 1 colher (chá) de sal

 1 colher (café) de pimenta-do-reino moída

 1 colher (chá) de ervas frescas (tomilho, sálvia, manjericão)

 1 colher (sopa) de manteiga

 1 taça (200ml) de vinho branco seco

 1 colher (café) de café solúvel

*Modo de preparo:*

1. Tempere o frango com sal, pimenta-do-reino e as ervas.
2. Aqueça uma frigideira com a manteiga e doure o peito de frango em fogo brando de todos os lados, até que esteja bem moreno.
3. Acrescente o vinho e o café e deixe ferver, virando sempre.
4. Desligue o fogo e preserve o molho da frigideira.
5. Fatie o peito e regue com o molho.



*Tempo de preparo:*  
25 minutos



*Rendimento:*  
4 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
252kcal	0,8g	43g	8,5g	424mg

*Dica:*

As ervas usadas na receita podem ser substituídas por outras de sua preferência, como exemplo orégano e alecrim.










# BOLO DE CAFÉ

## *Ingredientes:*

3 ovos


 3 colheres (sopa) de manteiga

 9 colheres (sopa) de açúcar

 6 colheres (sopa) de farinha de trigo

 4 colheres (sopa) de amido de milho

 1 colher (sopa) de chocolate em pó


 1/2 xícara (chá) de café forte e frio


 1 colher (sopa) de fermento em pó

## *Ingredientes da calda:*

1/2 lata de leite condensado

1/2 lata de leite  
(lata medida do leite condensado)

 2 colheres (sopa) de chocolate em pó

 1 colher (sopa) de café solúvel

 1/2 colher (sopa) de manteiga

*Modo de preparo:*

1. Bata as claras em neve até ficarem firmes e reserve na geladeira.
2. Em outro recipiente, bata a manteiga e o açúcar até formar um creme. Depois junte as gemas e bata mais um pouco.
3. Adicione a farinha de trigo, amido de milho, chocolate em pó e o café, batendo mais até ficar homogêneo.
4. Por fim, adicione as claras em neve e o fermento em pó, misturando delicadamente com uma espátula até dissolver bem.
5. Leve para assar em fôrma untada e enfarinhada por cerca de 30 minutos no forno preaquecido em temperatura média.
6. Para a calda, dissolva o chocolate em pó e o café solúvel no leite aquecido. Em uma panela, coloque o leite condensado, junte o leite com café e chocolate e misture bem.
7. Leve ao fogo médio mexendo sem parar até obter um ponto de calda.
8. Retire do fogo e despeje ainda quente no bolo.



*Tempo de preparo:*  
1 hora



*Rendimento:*  
10 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
199kcal	29g	5,2g	6,9g	163mg



*Dica:*

Para uma receita sem glúten, a farinha de trigo pode ser substituída por farinha de arroz.





# CAFÉ GELADO COM COCO

## *Ingredientes:*

- ☕ 1 xícara (café) de café expresso ou café bem forte sem açúcar (gelado)
- ☕ 1/2 xícara (chá) de leite de coco
- 2 bolas de sorvete de chocolate
- Chantilly para decorar
- Flocos de coco para decorar



*Modo de preparo:*

1. Bata no liquidificador todos os ingredientes por um minuto.
2. Coloque a mistura batida em uma taça ou copo e por cima decore com chantilly e flocos de coco.
3. Beba ainda gelado.



*Tempo de preparo:*  
10 minutos



*Rendimento:*  
1 porção

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
475kcal	32g	5,2g	36g	171mg

*Dica:*

Você pode alternar com sorvete de creme, coco ou flocos para obter diferentes sabores.








# PUDIM CAPPUCCINO

## *Ingredientes:*

 1/4 xícara (chá) de café coado forte sem açúcar


 1 xícara (chá) de açúcar

1 lata de leite condensado

1 lata de leite  
(lata medida do leite condensado)

3 ovos

 1 xícara (chá) de chocolate em pó

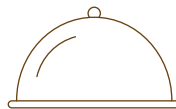
 1 colher (sopa) de café solúvel

*Modo de preparo:*

1. Em uma panela pequena, misture o açúcar com o café e leve ao fogo até caramelizar. Assim que formar o caramelo, distribua na fôrma de pudim cobrindo o fundo e as laterais. Reserve.
2. Bata no liquidificador o leite condensado, leite, ovos, chocolate em pó e café solúvel.
3. Despeje a mistura na fôrma caramelizada, cubra com papel alumínio e leve ao forno preaquecido para assar em banho-maria na temperatura média por aproximadamente 50 minutos.
4. Deixe esfriar, coloque na geladeira por pelo menos quatro horas e desenforme.
5. Sirva gelado.



*Tempo de preparo:*  
1 hora e 15 minutos



*Rendimento:*  
10 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
265kcal	46g	8,4g	5,4g	118mg

*Dica:*

Para desenformar o pudim, retire-o da geladeira e leve o fundo da forma diretamente na chama do fogo, deixando aquecer a calda caramelizada que está no fundo. Assim que o pudim se soltar, desenforme cuidadosamente.





um

aliado

para a

saúde





5. *Mamão*

# Mamão

O mamão, *Carica papaya* L., provavelmente é originário das planícies do leste da América Central, do México ao Panamá. Alguns estudiosos sugerem que suas sementes foram distribuídas para o Caribe e o sul da Ásia durante a conquista espanhola no século XVI, e daí teria aportado na Índia, Pacífico e África.<sup>70</sup>

Ainda no século XVI encontramos registros da presença da fruta em terras brasileiras:

*“De Pernambuco veio à Bahia a semente de uma fruta a que chamam mamão”, anotou Gabriel Soares de Sousa em 1587. Marcgrave estuda o mamoeiro, vulgarmente Papay: - “o fruto é chamado pelos portugueses porque se assemelha a mamas, pendentes do tronco...”<sup>71</sup>*

Desde então a fruta se multiplicou e hoje o mamão é cultivado em todos os países tropicais e em muitas regiões subtropicais do mundo.

O Brasil é o principal produtor mundial de mamão, com uma oferta aproximada de dois milhões de toneladas de frutos nos últimos anos. Além de sua inegável importância econômica, há que se destacar a sua capacidade de geração de emprego e renda, absorvendo mão de obra durante o ano todo, em vista da constante necessidade de manejo, tratamentos culturais, colheita e comercialização, tarefas realizadas de forma contínua nas lavouras.

O Espírito Santo ocupa a segunda posição entre os estados produtores de mamão, com área plantada de 7.976 ha e produção de 630.124 toneladas de frutos em 2008.<sup>72</sup> Desde a segunda metade da década de 1970, o Incaper trabalha na avaliação de novos genótipos de mamoeiro com o objetivo de disponibilizar aos agricultores cultivares mais produtivos e com frutos de boa aceitação comercial.

O Brasil, como visto, destaca-se na produção mundial de mamão, respondendo







por cerca de 20% da oferta global e auferindo \$34,5 milhões pela venda de 27,6 mil toneladas da fruta ao ano. A Bahia é o maior produtor nacional, seguida pelo Espírito Santo, e estas duas unidades federativas, juntas, respondem por cerca de 70% do mamão negociado no país e no exterior.<sup>73</sup>

A legislação internacional que regula as exportações, contudo, determina que os produtos comercializados de origem vegetal devam ser livres de insetos. Com essa finalidade, existem atualmente sérias restrições e exigências no tocante à maneira como a fruta deve ser tratada, com eficiência quarentenária comprovada para garantir-se que o mamão consumido esteja livre de qualquer praga.

## O mamão capixaba e a exportação brasileira

O Espírito Santo é o maior exportador de mamão do Brasil e o segundo maior produtor, com lavouras do tipo Papaya e Formosa. A alta qualidade do fruto, proporcionada pelo amplo trabalho de pesquisa, assistência técnica e extensão rural desenvolvida no Estado, fez com que o fruto capixaba fosse o primeiro a ser exportado para o exigente mercado americano. De 2007 a 2009, por exemplo, as exportações brasileiras de Papaya representaram cerca de US\$ 107 milhões. Só o Espírito Santo foi responsável por US\$ 56 milhões.<sup>74</sup>

Com o intuito de garantir a alta qualidade do mamão produzido no Espírito Santo e melhor organizar o acompanhamento dos agricultores em relação ao manejo adequado das plantações e à utilização de modernas tecnologias, o Governo do Estado criou o Polo de Mamão.

A cultura do mamão capixaba apresenta hoje os maiores índices de produtividade do país, em torno de 80 toneladas do fruto por hectare, distribuída em onze municípios do norte do Estado e gerando em torno de 20 mil empregos. O Polo de Linhares é o mais importante exportador de mamão do Brasil, responsável por 70% da exportação brasileira.<sup>75</sup>

Graças às pesquisas desenvolvidas no Espírito Santo, sob a liderança do Incaper, o Brasil voltou a exportar mamão Papaya para o exigente mercado americano depois de quase 15 anos de exclusão. O Estado também é pioneiro na inclusão do processo de produção do mamão no sistema de Produção Integrada de Frutas (PIF), processo oficial de certificação.



O sucesso da cultura de mamão no Estado deve-se, portanto, à implantação de programas de acompanhamento técnico dos produtores e monitoramento de lavouras, aliado ao desenvolvimento de tecnologias de manejo e controle de pragas no mamoeiro. Apesar das idas e vindas do mercado, o mamão capixaba vem mostrando sua força e a capacidade de permanecer como importante atividade do agronegócio no país.

Atualmente, o Espírito Santo continua sendo o maior exportador dessa fruta, tendo em 2013, exportado US\$ 19,5 milhões, com um volume de 12,3 mil toneladas, que corresponde, aproximadamente, a 50% da exportação brasileira, sendo a principal fruta de exportação. O Estado produz cerca de 500 mil toneladas anuais, em aproximadamente 8.000 hectares.<sup>76</sup>

*É uma fruta muito saudável devido à variedade de nutrientes que possui e à pequena quantidade de calorias que oferece: cerca de 40 kcal/100 g.*

*Rico em vitaminas A, C e do complexo B, minerais, antioxidantes e fibras, o mamão se torna um aliado para a saúde de quem o consome regularmente.*

*Dentre os benefícios, auxilia no funcionamento do intestino, previne contra diversos tipos de cânceres, combate os radicais livres, aumenta o sistema imunológico, fortalece a saúde dos olhos e acelera a cicatrização de feridas.<sup>77</sup>*










# FAROFA DE MAMÃO COM BANANA-DA-TERRA

## *Ingredientes:*

2 bananas-da-terra maduras cortadas em cubos


 1 xícara (chá) farinha de trigo

 1 xícara (chá) de óleo para fritar as bananas

 1 colher (sopa) de óleo para refogar

1 cebola média ralada

  2 xícaras (chá) de mamão de vez ralado grosso

 1 colher (café) de sal

  2 xícaras (chá) de farinha de mandioca

1 maço de cebolinha verde picada

*Modo de preparo:*

1. Passe os cubos de banana-da-terra na farinha de trigo e frite-os em óleo quente. Reserve.
2. Refogue a cebola em óleo até murchar. Acrescente o mamão ralado e o sal, deixando refogar rapidamente.
3. Acrescente a farinha de mandioca e a banana frita. Por fim, acrescente a cebolinha verde.
4. Decore a gosto.



*Tempo de preparo:*  
30 minutos



*Rendimento:*  
6 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
324kcal	61g	3g	8g	38mg

*Dica:*

“De vez” é um termo popular para designar que uma fruta ainda está verde, porém já em condições de uso na culinária.









# SALADA MIX COM MAMÃO PAPAIA

## *Ingredientes:*

1 pé de alface verde crespa


1 pé de alface roxa

1 cenoura cortada à Julienne (*tiras bem fininhas*)

1 abobrinha italiana à Julienne (*tiras bem fininhas*)

1/2 mamão Papaya (não muito maduro)

 2 colheres (*sopa*) de ricota fresca em cubinhos

 1 colher (*chá*) de sal

 3 colheres (*sopa*) de azeite de oliva

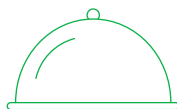


*Modo de preparo:*

1. Higienize as folhas e rasgue-as com as mãos. Coloque a cenoura e a abobrinha para uma breve fervura e esfrie imediatamente. Corte o mamão em cubos.
2. Na saladeira, disponibilize as folhas e arrume os vegetais, coloque os cubinhos de mamão e a ricota, tempere com sal e regue com azeite.



*Tempo de preparo:*  
20 minutos



*Rendimento:*  
4 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
151kcal	8,3g	2,4g	12g	119mg

*Dica:*

Se desejar, tempere com manjericão ou orégano desidratados.






















# PANQUECA DE CAMARÃO COM MAMÃO

## Ingredientes:

-  1 xícara (chá) de farinha de trigo
-  1 colher (sopa) de fermento em pó
-  1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
-  1 colher (café) de sal
-   1 e 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 ovo
-  1 colher (chá) de óleo

## Ingredientes do recheio:

-  1 colher (chá) de azeite de oliva
- 1 cebola picada em cubinhos
- 2 dentes de alho amassados
- 3 tomates picados
-   2 xícaras (chá) de mamão de vez cortado em cubos pequenos
- 500g de camarão sem casca
-  1 colher (chá) de sal
- 1 maço de coentro picado
-  1 colher (sopa) de farinha de trigo (se necessário)
-  1 colher (sopa) de manjericão

*Modo de preparo:*

1. Peneire juntos a farinha de trigo e o fermento em pó. Bata no liquidificador com os demais ingredientes.
2. Faça as panquecas em frigideira untada com pouco óleo.

*Modo de preparo do recheio:*

1. Prepare uma moqueca com azeite, cebola, alho, tomate, mamão, camarão e demais temperos, de modo que fique sequinho. Se necessário, engrosse o caldo da moqueca com farinha de trigo.
2. Recheie as panquecas.



*Tempo de preparo:*  
50 minutos



*Rendimento:*  
6 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
290kcal	28g	15g	13g	510mg

*Dica:*

Você pode adicionar o molho de tomate ou molho de mamão (*páginas 187 e 188*) por cima.









# GELEIA POLPADA DE MAMÃO COM LARANJA

## *Ingredientes:*

   3 xícaras (chá) de mamão maduro

 1 xícara (chá) de laranja picada em cubinhos  
(sem a parte branca e a pele transparente)

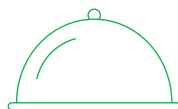
  2 xícaras (chá) de açúcar

*Modo de preparo:*

1. Amasse o mamão e coloque em panela funda junto com a laranja e o açúcar. Leve ao fogo baixo até o ponto de geleia.
2. Deixe esfriar e armazene em potes de vidro na geladeira.



*Tempo de preparo:*  
20 minutos



*Rendimento:*  
20 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
78kcal	19g	0g	0g	0mg

*Dica:*

Se a geleia for feita em tacho de cobre ficará com a coloração mais escura.












# DOCE DE MAMÃO COM GENGIBRE

## *Ingredientes:*

 1 colher (sopa) de gengibre ralado

    4 xícaras (chá) de mamão verde ralado com casca

  2 xícaras (chá) de açúcar

 1/2 xícara (chá) de água filtrada



*Modo de preparo:*

1. Misture os ingredientes em uma panela e leve ao fogo baixo. Deixe cozinhar até secar.



*Tempo de preparo:*  
40 minutos



*Rendimento:*  
12 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
129kcal	32g	0g	0g	0mg

*Dica:*

O doce também pode ser feito com mamão de vez.







sua beleza  
é tão grande  
quanto sua  
riqueza de  
nutrientes







# 6. *Morango*

# Morango

O morango (*Fragaria vesca*) é uma hortaliça pertencente à família das rosáceas, a mesma que as amoras. Existem menções a este pseudofruto desde a Antiguidade. Os poetas latinos Virgílio e Ovídio mencionam o morango ainda no primeiro século da era cristã. Contudo, tratava-se então de uma planta ornamental, não de um alimento. Apesar de os morangos silvestres terem sido comidos desde os tempos antigos, não existiam em grandes quantidades e os frutos eram pequenos, duros ou deixavam a desejar no sabor.<sup>78</sup>

O morangueiro existia de forma silvestre tanto na Europa quanto nas Américas do Sul e do Norte e diversas variedades ocupavam extensas áreas nesses continentes. Entretanto, produziam frutos muito pequenos e sem valor comercial. Essa história só começou a mudar por volta do século XIV. Há indícios de que nesse período o morango silvestre começou a ser cultivado pelos franceses em hortas e jardins. Mas foi no século XVII que chegou ao Velho Mundo uma variedade nativa da América do Norte, a *Fragaria Virginia* na, cujos frutos tinham uma cor vermelha assaz brilhante e um sabor muito doce.

No século XVIII, uma nova variedade veio a somar-se às demais: o morango do Chile (*Fragaria Chilensis*). Essa espécie apresentava a qualidade que faltava nas demais: tamanho mais desenvolvido, apesar da textura menos rígida e da produção menor. Foi a partir do cruzamento acidental das duas espécies nativas do Novo Mundo que os botânicos europeus chegaram ao morango que conhecemos hoje, o *Fragaria Ananassa*, um híbrido natural.

No Brasil, a cultura do morango começou a ser desenvolvida no final do século XVIII, em jardins e hortas. E começou a ganhar importância econômica em meados do século XIX, especialmente nos estados de São Paulo e Rio Grande do Sul. Primeiro, em virtude da aceitação do produto para consumo in natura e graças à instalação de um parque industrial voltado para a produção de compotas, geleias e, posteriormente, de polpas e frutas congeladas.<sup>79</sup>





## Morango capixaba

O Polo de Morango nasceu com o intuito de desenvolver ações para potencializar a produção capixaba. O polo permitiu a organização dos agricultores, o que tem facilitado a comercialização (tanto na logística quanto na negociação) e a assistência técnica. Participam do polo, principalmente, os municípios da região das Montanhas Capixabas, com destaque para Santa Maria de Jetibá e Domingos Martins. No conjunto do Espírito Santo são produzidas quatro mil toneladas de morango ao ano. A atividade ocupa uma extensão de 243 hectares, gerando cerca de 2,5 mil empregos diretos e constituindo-se, assim, em importante fator de distribuição de renda e de fixação do homem no campo.<sup>80</sup>

Atualmente, cerca de 70% da produção capixaba são comercializados para estados do Nordeste, especialmente Bahia e Pernambuco. Mas existe ainda muito espaço para o crescimento comercial das vendas dentro do próprio Estado, principalmente devido ao aumento da demanda pela fruta “in natura” em decorrência do melhor controle na qualidade do morango produzido no Espírito Santo. Desde 2004, com a criação do chamado selo de origem “Morango das Montanhas do Espírito Santo - Qualidade com Responsabilidade”, as frutas capixabas passaram a apresentar a garantia para o consumidor da compra de um produto fiscalizado e normatizado.<sup>81</sup>

Além disso, cresceram as ações em prol da melhoria da qualidade do morango, bem como o treinamento e capacitação de técnicos e produtores, o monitoramento de resíduos de agrotóxicos nas plantações e o incentivo à sustentabilidade na produção. Além disso, o Incaper disponibilizou variedades mais produtivas, como a “Aromas” e a “Diamante”, em 2009.

A cultura do morango tem se mostrado bastante favorável aos produtores, por ser economicamente rentável e socialmente benéfica, já que emprega cerca de seis pessoas por hectare. Além disso, o produto dá visibilidade ao local, já dedicado ao agroturismo.





*Sua beleza é tão grande quanto sua riqueza de nutrientes. Os mais abundantes são: antioxidantes, vitaminas C, A e do complexo B, flavonoides, ácido fólico, cálcio e potássio. Essa composição garante ao nosso organismo proteção contra diversas doenças, combate aos radicais livres, ação anti-inflamatória, melhora da memória e função cognitiva (mental) e saúde da pele, olhos, ossos e músculos.*

*Seu valor calórico é baixo (cerca de 30 kcal/100 g) e 90% de sua composição são água, portanto, é uma fruta muito indicada para o verão, seja em forma de sucos, doces, geleias ou apenas pura.<sup>82</sup>*











# SALADA DE MORANGO COM FRUTOS DO MAR

## *Ingredientes:*

5 folhas de alface americana

1/2 pé de alface roxa

1/2 pé de alface crespa


50g de anéis de lula cozidos na água e sal

50g de camarões médios descascados e cozidos na água e sal

50g de mexilhões sem casca cozidos na água e sal

15 morangos cortados em lâminas

 3 colheres (sopa) de azeite de oliva

 1 colher (café) de sal


Calda de morangos marinados no vinho tinto

## *Ingredientes para a calda de morangos marinados no vinho tinto:*

5 morangos cortados ao meio

 1 copo (200ml) de água

 1 copo (200ml) de vinho tinto seco

 1/2 xícara (chá) de açúcar

*Modo de preparo:*

1. Higienize as folhas e rasgue-as com as mãos.
2. Em uma travessa grande, coloque as folhas, os frutos do mar e os morangos.
3. Tempere com azeite e sal.
4. Para a calda, coloque todos os ingredientes, e deixe reduzir em fogo médio até começar a engrossar. Deixe esfriar e sirva à parte.



*Tempo de preparo:*  
25 minutos



*Rendimento:*  
6 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
175kcal	19g	4,9g	8,7g	348mg

*Dica:*

Se desejar, varie as folhas, optando por rúcula ou agrião. As folhas verde-escuras são ricas em fibras, vitaminas A, C, E, K, ácido fólico, vitaminas do complexo B e diversos minerais como cálcio, ferro, fósforo, magnésio e potássio.
















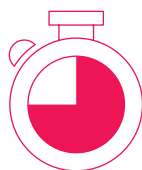
# MIX DE ARROZ COM VAGEM, CASTANHAS E MORANGOS FRESCOS

## *Ingredientes:*

-  2 colheres (sopa) de azeite de oliva
-  1 colher (sopa) de cebola picada em cubinhos
- 2 dentes de alho batidos
- 200g de vagens cortadas ao meio
-  1 xícara (chá) de arroz branco cozido
-  1 xícara (chá) de arroz integral cozido
-  1 colher (café) de sal
- 5 morangos frescos cortados em cubos
-  2 colheres (sopa) de castanhas-do-pará e amêndoas picadas e torradas
-  2 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha picadas

*Modo de preparo:*

1. Refogue no azeite a cebola e o alho até murcharem, acrescente a vagem e deixe dar uma leve refogada.
2. Misture os arrozes e leve à frigideira junto à vagem.
3. Tempere com sal, desligue o fogo, misture os morangos, as castanhas, a salsinha e a cebolinha.



*Tempo de preparo:*  
20 minutos



*Rendimento:*  
3 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
290kcal	36g	5,3g	14g	261mg

*Dica:*

A receita também pode ser feita com sobra de arroz.










# SUCO DETOX DE MORANGO

*Ingredientes:*

6 morangos

200ml de suco de laranja

 2 colheres (sopa) de hortelã

1 pedaço pequeno de gengibre  
(cerca de 1cm)

3 pedras de gelo

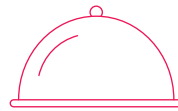


*Modo de preparo:*

1. Higienize todos os ingredientes e bata-os no liquidificador. Sirva gelado.



*Tempo de preparo:*  
10 minutos



*Rendimento:*  
1 porção

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
112kcal	24g	2,7g	0,6g	1,8mg

*Dica:*

Se desejar, adoce com um pouco de mel ou açúcar mascavo.










# BOLO VITAMINADO

*Ingredientes:*

100g de manteiga

 1 xícara (chá) de açúcar

3 ovos


 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos

  1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo

300g de morangos cortados em cubinhos

2 maçãs com casca cortadas em cubinhos

 1 colher (sopa) de fermento em pó

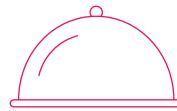
 1 colher (sopa) de canela em pó

*Modo de preparo:*

1. Bata a manteiga com o açúcar até formar um creme.
2. Junte os ovos e continue batendo até ficar homogêneo.
3. Adicione a aveia e a farinha de trigo e misture bem.
4. Por último, acrescente as frutas, o fermento e a canela, mexendo delicadamente.
5. Despeje a massa em fôrma untada e enfarinhada e leve para assar em forno preaquecido por aproximadamente 30 minutos.



*Tempo de preparo:*  
50 minutos



*Rendimento:*  
10 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
298kcal	44g	6g	11g	147mg

*Dica:*

A aveia é rica em fibras que ajudam a prevenir o câncer de intestino e reduzem os níveis do colesterol ruim no sangue.









# MORANGOS FLAMBADOS

## *Ingredientes:*

 1 colher (sopa) de manteiga

 1 colher (sopa) de açúcar

 1/2 copo de suco de laranja Seleta ou Bahia

1 cravo-da-índia

1 pequeno pedaço de canela

1 anis estrelado

Zest de 1/2 laranja

300g de morangos

 1 taça de rum

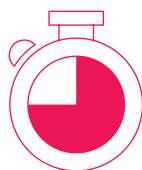
 1 taça de Cointreau ou qualquer licor de laranja

Hortelã para decorar

Sorvete de coco verde ou creme

*Modo de preparo:*

1. Derreta a manteiga em uma frigideira, polvilhe o açúcar e deixe dissolver.
2. Acrescente o suco de laranja, cravo, canela, anis estrelado e a zest de laranja.
3. Adicione os morangos e deixe cozinhar até começar a amaciar.
4. Acrescente o rum e o Cointreau. Deixe ferver para evaporar o álcool e flambar se possível.
5. Sirva quente em prato fundo em torno de uma bola de sorvete de coco verde enfeitada com hortelã.



*Tempo de preparo:*  
15 minutos



*Rendimento:*  
4 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor calórico</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Sódio</i>
114kcal	19g	1,4g	3,4g	26mg

*Dica:*

A zest de laranja é a raspa da casca da laranja sem a parte branca, que acrescenta sabor levemente cítrico às receitas doces.







con  
bu  
tomati



ma  
ma

o  
o  
o





# *7. Caldos e Molhos*



# CALDO DE CARNE (OU FRANGO)

## *Ingredientes:*

- 1kg de músculo ou acém (ou carne escura de frango)
- 6l de água fria
- 1 cebola média picada
- 1 cenoura pequena picada
- 1 talo de aipo picado
- 1 bouquet garni (aipo, louro, salsinha e tomilho amarrados)

## *Modo de preparo:*

1. Misture todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo até ferver.
2. Abaixе bem o fogo e cozinhe destampado por 1 hora e 30 minutos.
3. Peneire e utilize o caldo nas preparações.
4. Se desejar, espere esfriar e congele em recipiente com tampa.

# CALDO DE PEIXE

## *Ingredientes:*

1l de água

300g de cabeça e rabo de peixe (qualquer peixe)


 3 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 maço de coentro picado

1 cebola média picada

1 tomate médio picado

 1 colher (sopa) de óleo de urucum (ver página 189)

 1 colher (chá) de sal


## *Modo de preparo:*

1. Numa panela, adicione a água e o peixe e deixe cozinhar por cinco minutos. Retire o peixe e desfie-o.
2. Junte o peixe desfiado ao caldo do cozimento e reserve.
3. Numa frigideira coloque o restante dos ingredientes e refogue-os por cinco minutos após levantar fervera.
4. Junte o refogado ao caldo da panela e deixe cozinhar por outros cinco minutos e está pronto o caldo.


*\*Para fazer o pirão, é só adicionar farinha de mandioca crua e misturar rapidamente para não empelotar.*


# MOLHO BRANCO


## *Ingredientes:*

 3 colheres (sopa) de manteiga

1 cebola pequena ralada

 3 colheres (sopa) de farinha de trigo

 1 xícara (chá) de leite

 1 colher (chá) de sal

 1/2 colher (café) de noz-moscada ralada






## *Modo de preparo:*

1. Derreta a manteiga em fogo baixo, adicione a cebola ralada e refogue rapidamente.
2. Junte a farinha de trigo e misture bem, deixando corar levemente.
3. Acrescente o leite, sal e noz-moscada na panela, misture bem. Cozinhe até engrossar, mexendo sempre.
4. Corrija o sal.



# MOLHO DE TOMATE FRESCO

## *Ingredientes:*


-  2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 talos de aipo picado
- 4 dentes de alho picados
- 2kg de tomates picados em pedaços grandes (ou pomodori pelati)
-  1 colher (sopa) de manjericão fresco
-  1 colher (café) de orégano desidratado
-  1 colher (café) de sal
-  1/2 colher (café) de pimenta-do-reino em pó

## *Modo de preparo:*


1. Em uma panela, coloque o azeite e refogue a cebola, o aipo e o alho.
2. Acrescente os tomates, o manjericão e o orégano.
3. Deixe cozinhar até que fique totalmente macio, aproximadamente 30 a 40 minutos.
4. Bata o molho no liquidificador e volte a ferver até o ponto que desejar.
5. Tempere com sal e pimenta-do-reino.

# MOLHO DE MAMÃO





## *Ingredientes:*


 1 colher (sopa) de cebola picada

1 dente de alho triturado

 1 colher (sopa) de óleo

  2 xícaras (chá) de polpa de mamão maduro

    5 colheres (sopa) de polpa de tomate

 1 colher (café) de sal


 1 colher (sopa) de salsinha picada

## *Modo de preparo:*

1. Doure a cebola e o alho no óleo e acrescente o mamão e a polpa de tomate.
2. Tempere com sal.
3. Ao levantar fervura, salpique a salsinha e sirva quente por cima do prato desejado.

# ÓLEO DE URUCUM

## *Ingredientes:*

 1 xícara (chá) de óleo

 1/4 xícara (chá) de sementes de urucum

## *Modo de preparo:*

1. Acrescente o óleo e as sementes de urucum em uma panela pequena, leve ao fogo baixo por dois minutos.
2. Desligue e deixe esfriar.



# Notas

<sup>1</sup> SILVA, Paula Pinto e. *Farinha, feijão e carne-seca: um tripé culinário no Brasil colonial*. São Paulo: SENAC, 2005. p. 10.

<sup>2</sup> Cf. RIEOX, Jean-Pierre; SIRINELLI, Jean-Pierre. *Para uma História Cultural*. Lisboa: Estampa, 1999.

<sup>3</sup> FREYRE, G. *Açúcar: uma sociologia do doce com receitas de doces e bolos do Nordeste do Brasil*. São Paulo: Companhia das Letras, 1968.

<sup>4</sup> BRILLAT-SAVARIN J.A. *A fisiologia do gosto*. São Paulo: Companhia das Letras; 1995.

<sup>5</sup> DÓRIA, C A. *Estrelas no céu da boca. Escritos sobre culinária e gastronomia*. São Paulo: Senac, 2006. p. 48.

<sup>6</sup> DaMATTA, Roberto. *O que faz o Brasil, Brasil?* Rio de Janeiro, Rocco, 1986.

<sup>7</sup> BRILLAT-SAVARIN J.A. *A fisiologia do gosto*. São Paulo: Companhia das Letras; 1995.

<sup>8</sup> *Pesquisa Nacional de Saúde 2013: Percepção do estado de saúde, estilo de vida e doenças crônicas*. Rio de Janeiro: IBGE, 2014.

<sup>9</sup> *GUIA Alimentar para a População Brasileira. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.*

<sup>10</sup> *GUIA Alimentar para a População Brasileira. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.*

<sup>11</sup> *GUIA Alimentar para a População Brasileira. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.*

<sup>12</sup> *GUIA Alimentar para a População Brasileira. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.*

<sup>13</sup> PETRINI, C. *Slow Food: princípios da nova gastronomia*. São Paulo: Senac, 2009.

<sup>14</sup> *GUIA Alimentar para a População Brasileira. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.*

<sup>15</sup> *ALIMENTE-SE bem: Alimentação Saudável – 50 receitas nutritivas com cereais e leguminosas. São Paulo: SESI-SP, 2009.*

<sup>16</sup> *Alimentação Saudável. Brasília: NUT/FS/UnB – ATAN/DAB/SPS, 2001.*

<sup>17</sup> *Alimentação Saudável. Brasília: NUT/FS/UnB – ATAN/DAB/SPS, 2001.*

<sup>18</sup> *GUIA Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a Alimentação Saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.*

<sup>19</sup> *ALIMENTAÇÃO Saudável. Brasília: NUT/FS/UnB – ATAN/DAB/SPS, 2001.*

<sup>20</sup> *ALIMENTE-SE BEM: Alimentação Saudável – 50 receitas nutritivas com cereais e leguminosas. São Paulo: SESI-SP, 2009.*

<sup>21</sup> *ALIMENTE-SE BEM: Alimentação Saudável – 50 receitas nutritivas com cereais e leguminosas. São Paulo: SESI-SP, 2009.*

<sup>22</sup> *AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Guia de alimentos e vigilância sanitária. Brasília.*

<sup>23</sup> *VIGILÂNCIA Sanitária: Guia didático. ANVISA /IDEC, 2007.*

<sup>24</sup> *Vigilância Sanitária: Guia didático. ANVISA /IDEC, 2007.*

<sup>25</sup> *CASCUDO, L. C. História da alimentação. São Paulo: Itatiaia, 2000. p. 512.*

<sup>26</sup> *DIEGUES, Antonio Carlos. ARRUDA, Rinaldo S. V. (Org.). Saberes tradicionais e biodiversidade no Brasil. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, 2001. p. 29.*

<sup>27</sup> *SANTOS, C.R.A. A alimentação e seu lugar na história: os tempos da memória gustativa. IN: História: Questões & Debates, n. 42. Curitiba: Editora UFPR, 2005.*

<sup>28</sup> *MERLO, P.M. S. INCAPER: 10 anos de integração pesquisa-extensão: um ciclo virtuoso de investimentos e realizações. 1. ed. Vitória: INCAPER, 2010. v. 1, p. 92.*

<sup>29</sup> *Idem, p. 93.*

<sup>30</sup> MET – Ministério do Trabalho e Emprego. *Relação Anual de Informações Sociais (Rais)*. 2014. Disponível em: [www.mte.gov.br/rais](http://www.mte.gov.br/rais). Acesso em 22 fev.2016.

<sup>31</sup> Cf. MPA - *Boletim Estatístico de Pesca e Aquicultura do Ministério de Pesca e Agricultura – 2011*. Disponível: [http://www.mpa.gov.br/files/docs/Boletim\\_MPA\\_2011\\_pub.pdf](http://www.mpa.gov.br/files/docs/Boletim_MPA_2011_pub.pdf) Acesso em 22 Fev. 2016.

<sup>32</sup> MERLO, Patrícia M. S. *Em torno da panela: sabores do Espírito Santo*. Vitória: SEBRAE-ES, 2006, p. 25.

<sup>33</sup> SEBRAE-ES. *Desenvolvimento de manifestações e usos populares da culinária capixaba e eventos e interesse gastronômico. Relatório Técnico*. Vitória: 2005.

<sup>34</sup> Cf. ALVES FILHO, I.; DI GIOVANNI, R. *Cozinha brasileira (com recheio de história)*. Rio de Janeiro: Revan, 2000.

<sup>35</sup> CARDIM, Fernão. *Tratado da terra e gente do Brasil*. Brasileira. 2. ed., v.168. Biblioteca Pedagógica Brasileira. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1939.

<sup>36</sup> PEIXOTO, Afrânio (Org.). *Cartas avulsas de jesuítas (1550-1568)*. *Cartas de Letras Jesuíticas II*. Rio de Janeiro. Publicações da Academia Brasileira, 1931.

<sup>37</sup> MARCGRAVE, George. *História Natural do Brasil (1648)*. São Paulo: Imprensa Oficial do Estado, 1942.

<sup>38</sup> MERLO, Patrícia M. S. “Repensando a tradição: a moqueca capixaba e a construção da identidade oral”. *Interseções*, v. 13, n. 1, pp. 26-39, jun. 2011, p. 31.

<sup>39</sup> O ofício das panelas de Goiabeiras, que produzem a tradicional panela de barro capixaba, inaugurou o Livro do Saberes do Iphan (Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional), no ano de 2002. Para saber mais cf. *Ofício das Panelas de Goiabeiras. (Dossiê Iphan; 3)*. Brasília, DF: Iphan, 2006.

<sup>40</sup> PEROTA, Celso et al. *As panelas de Goiabeiras. (Memória viva; 5)*. Vitória, Secretaria Municipal de Cultura, 1997, p. 14.

<sup>41</sup> SAINT-HILAIRE, Auguste. *Viagem ao Espírito Santo e Rio Doce*. Belo Horizonte: Itatiaia/USP, 1974, p.55.

<sup>42</sup> NEVES, Luís Guilherme Santos; PACHECO, Renato. *Torta Capixaba*. Vitória: Eldorado Comunicacties, 2002.



<sup>43</sup> *Ofício das Paneleiras de Goiabeiras. (Dossiê Iphan; 3). Brasília, DF: Iphan, 2006, p.17.*

<sup>44</sup> *Cf. VIANA JUNIOR, Fernando S. C. Desfiadeiras de Siri: elementos de identidade cultural de um povo ligado à gastronomia. Governo do Estado do Espírito Santo: SECULT/Rede de Cultura Jovem, 2010.*

<sup>45</sup> *Cf. CASCUDO, L.C. História da alimentação. São Paulo: Itatiaia, 2000.*

<sup>46</sup> *Cf. CAMPOS, Adriana Pereira. Nas barras dos tribunais: Direito e escravidão no Espírito Santo do século XIX. Tese. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2003; MERLO, Patrícia. M. S. O nó e o ninho: estudos sobre a família escrava em Vitória/ES, 1800-1871. Tese de Doutorado. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro. 2008.*

<sup>47</sup> *CASCUDO, 2000, p. 83.*

<sup>48</sup> *Cf. MERLO, 2008.*

<sup>49</sup> *Cf. MACHADO, João Luís de Almeida. Banana: a musa paradisíaca. Planeta Educação. São Paulo, 2006.*

<sup>50</sup> *VALLE, Heloisa de Freitas; CAMARGOS, Marcia. Yes, nós temos bananas: histórias e receitas com biomassa de banana verde. 2. ed. São Paulo: Senac, 2002.*

<sup>51</sup> *CASCUDO, Luís da Câmara. História da Alimentação no Brasil. 3. ed. São Paulo: Global, 2004. p. 114.*

<sup>52</sup> *CASCUDO, 2000.*

<sup>53</sup> *CASCUDO, 2000, p. 223.*

<sup>54</sup> *LEAL, Maria Leonor de Macedo. A História da Gastronomia. Rio de Janeiro: Senac, 2003. p. 66.*

<sup>55</sup> *CASCUDO, 2000, p. 113.*

<sup>56</sup> *MERLO, 2010. v. 1, p. 19.*

<sup>57</sup> *Cf. DESENVOLVIMENTO da Fruticultura no Espírito Santo, Brasil. Toda Fruta. Disponível em: <http://www.todafruta.com.br/noticia/27793/DESENVOLVIMENTO+DA+FRUTICULTURA+NO+ESP%CDRITO+SANTO,+BRASIL>. Acesso: 22 fev. 2016.*

<sup>58</sup> MERLO, P. M. S. *Conilon Capixaba: 100 anos de desafios, crescimento e inovação*. 1. ed. Vitória: Bumerangue Produção de Comunicação, 2012.

<sup>59</sup> MOTTA SOBRINHO, Alves. *A civilização do café (1820-1920)*. 2. ed. São Paulo: Brasiliense, 1968.

<sup>60</sup> TAUNAY, A. *A história do café no Brasil*. Rio de Janeiro: Departamento Nacional do Café, 15 v., 1939-1943, p.288.

<sup>61</sup> DAEMON, 2010, p. 143.

<sup>62</sup> BITTENCOURT, 1987.

<sup>63</sup> MERLO, 2012. p. 16

<sup>64</sup> MERLO, 2012. p. 18-20.

<sup>65</sup> MERLO, 2010, v.1, p. 52-60.

<sup>66</sup> Cf. Soares, Sérgio Caldas. *Distribuição da cafeicultura em parte do Estado do Espírito Santo, em relação às variáveis morfológicas e tipos de solos, usando dados de sensoriamento remoto*. Disponível em: <http://mtc-m16d.sid.inpe.br/col/sid.inpe.br/mtc-m19/2012/12.17.09.07/doc/publicacao.pdf>. Acesso: 20 fev. 2016.

<sup>67</sup> Cf. MERLO, 2010, v.1, p. 57.

<sup>68</sup> Cf. Tecnologia cafeeira impulsiona produção de conilon no Espírito Santo. Embrapa. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/1489627/tecnologia-cafeeira-impulsiona-producao-de-conilon-no-espírito-santo>. Acesso em 16 fev.2016.

<sup>69</sup> Cf. FERRÃO, R. G.; FONSECA, A. F. A. da; BRAGANÇA, S. M.; FERRÃO, M. A. G.; MUNER, L. H. *Café conilon*. Vitória: Incaper, 2007.

<sup>70</sup> Cf. RUGGIERO, C. (Ed.). *Mamão. Jaboticabal: FCAVUNESP, 1988. p.89-110*.

<sup>71</sup> CASCUDO, p. 641.

<sup>72</sup> MERLO, 2010, v.1, p. 23.

<sup>73</sup> RELATÓRIO anual de fruticultura – 2013. Polos de fruticultura. INCAPER. Disponível em: <http://biblioteca.incaper.es.gov.br/digital/bitstream/item/818/1/relatorio-anual-de-fruticultura-completo-polos-2013.pdf>. Acesso em 20 fev. 2016.

<sup>74</sup> Cf. *DESENVOLVIMENTO da Fruticultura no Espírito Santo, Brasil. Toda Fruta. Disponível em: <http://www.todafruta.com.br/noticia/27793/DESENVOLVIMENTO+DA+FRUTICULTURA+NO+ESP%CDRITO+SANTO,+BRASIL>. Acesso: 22 fev. 2016.*

<sup>75</sup> *MERLO, 2010, v.1, p.24.*

<sup>76</sup> *RELATÓRIO anual de fruticultura – 2013. Polos de fruticultura. INCAPER. Disponível em: <http://biblioteca.incaper.es.gov.br/digital/bitstream/item/818/1/relatorio-anual-de-fruticultura-completo-polos-2013.pdf>. Acesso em 20 fev. 2016.*

<sup>77</sup> *TABELA Brasileira de Composição de Alimentos. 4. ed. São Paulo: NEPA/ UNICAMP, 2011.*

<sup>78</sup> Cf. *RONQUE, E.R.V. A cultura do morangueiro. Curitiba: EMATER-PR, 1998.*

<sup>79</sup> *SANTOS, A.M.; MEDEIROS, A.R.M. Morango – Produção. Brasília: EMBRAPA CLIMA TEMPERADO (Pelotas, RS), 2003.*

<sup>80</sup> *MERLO, 2010, v.1, p. 128.*

<sup>81</sup> *RELATÓRIO anual de fruticultura – 2013. Polos de fruticultura. INCAPER, p.97-105. Disponível em: <http://biblioteca.incaper.es.gov.br/digital/bitstream/item/818/1/relatorio-anual-de-fruticultura-completo-polos-2013.pdf>. Acesso em 20 fev. 2016.*

<sup>82</sup> *TABELA Brasileira de Composição de Alimentos. 4. ed. São Paulo: NEPA/ UNICAMP, 2011.*



# Referências

*AGÊNCIA Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). Guia de alimentos e vigilância sanitária. Brasília.*

*ALIMENTAÇÃO Saudável. Brasília: NUT/FS/UnB – ATAN/DAB/SPS, 2001.*

*ALIMENTE-SE bem: Alimentação Saudável – 50 receitas nutritivas com cereais e leguminosas. São Paulo: SESI-SP, 2009.*

*ALVES FILHO, I.; DI GIOVANNI, R. Cozinha brasileira (com recheio de história). Rio de Janeiro: Revan, 2000.*

*BITTENCOURT, Gabriel A. M. Café e modernização: o Espírito Santo no século XIX. Rio de Janeiro: Cátedra, 1987.*

*BRILLAT-SAVARIN J. A. A fisiologia do gosto. São Paulo: Companhia das Letras; 1995.*

*CAMPOS, Adriana Pereira. Nas barras dos tribunais: Direito e escravidão no Espírito Santo do século XIX. Tese. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2003.*

*CARDIM, Fernão. Tratado da terra e gente do Brasil. Brasileira. 2. ed., v.168. Biblioteca Pedagógica Brasileira. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1939.*

*CASCUDO, L. C. História da alimentação. São Paulo: Itatiaia, 2000.*

*DAEMON, Basílio. Província do Espírito Santo. 2. ed. Vitória: Secretaria de Estado da Cultura; Arquivo Público do Estado do Espírito Santo, 2010.*

*DaMATTA, Roberto. O que faz o Brasil, Brasil? Rio de Janeiro, Rocco, 1986.*

*DESENVOLVIMENTO da Fruticultura no Espírito Santo, Brasil. Toda Fruta. Disponível em: <http://www.todafruta.com.br/noticia/27793/DESENVOLVIMENTO+DA+FRUTICULTURA+NO+ESP%C3%83+ITO+SANTO,+BRASIL>. Acesso: 22 fev. 2016.*

*DIEGUES, Antonio Carlos. ARRUDA, Rinaldo S. V. (Org.). Saberes tradicionais e biodiversidade no Brasil. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, 2001.*

DÓRIA, C.A. *Estrelas no céu da boca. Escritos sobre culinária e gastronomia*. São Paulo: Senac, 2006.

FERRÃO, R. G.; FONSECA, A. F. A. da; BRAGANÇA, S. M.; FERRÃO, M. A. G.; MUNER, L. H. *Café Conilon*. Vitória: Incaper, 2007.

FREYRE, G. *Açúcar: uma sociologia do doce com receitas de doces e bolos do Nordeste do Brasil*. São Paulo: Companhia das Letras, 1968.

GUIA Alimentar para a População Brasileira. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

LEAL, Maria Leonor de Macedo. *A História da Gastronomia*. Rio de Janeiro: Senac, 2003.

MACHADO, João Luís de Almeida. *Banana: a musa paradisíaca*. Planeta Educação. São Paulo, 2006.

MARCGRAVE, George. *História Natural do Brasil (1648)*. São Paulo: Imprensa Oficial do Estado, 1942.

MERLO, P. M. S. *Conilon Capixaba: 100 anos de desafios, crescimento e inovação*. 1. ed. Vitória: Bumerangue Produção de Comunicação, 2012.

\_\_\_\_\_. *INCAPER: 10 anos de integração pesquisa-extensão: um ciclo virtuoso de investimentos e realizações*. 1. ed. Vitória: INCAPER, 2010. v. 1.

\_\_\_\_\_. “Repensando a tradição: a moqueca capixaba e a construção da identidade oral”. *Interseções*, v. 13, n. 1, pp. 26-39, jun. 2011.

\_\_\_\_\_. *Em torno da panela: sabores do Espírito Santo*. Vitória: SEBRAE-ES, 2006.

\_\_\_\_\_. *O nó e o ninho: estudos sobre a família escrava em Vitória/ES, 1800-1871. Tese de Doutorado*. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro. 2008.

MET – Ministério do Trabalho e Emprego. *Relação Anual de Informações Sociais (Rais)*. 2014. Disponível em: [www.mte.gov.br/rais](http://www.mte.gov.br/rais). Acesso em 22 fev. 2016.

MOTTA SOBRINHO, Alves. *A civilização do café (1820-1920)*. 2. ed. São Paulo: Brasiliense, 1968.

MPA - *Boletim Estatístico de Pesca e Aquicultura do Ministério de Pesca e Agricultura* – 2011. Disponível: [http://www.mpa.gov.br/files/docs/Boletim\\_](http://www.mpa.gov.br/files/docs/Boletim_)

- MPA\_2011\_pub.pdf. Acesso em 22 Fev. 2016.
- NEVES, Luís Guilherme Santos; PACHECO, Renato. *Torta Capixaba. Vitória: Eldorado Comunicacties, 2002.*
- Ofício das Paneleiras de Goiabeiras. (Dossiê Iphan; 3). Brasília, DF: Iphan, 2006.*
- PEIXOTO, Afrânio (Org.). *Cartas avulsas de jesuítas (1550-1568). Cartas de Letras Jesuíticas II. Rio de Janeiro. Publicações da Academia Brasileira, 1931.*
- PEROTA, Celso et al. *As panneliras de Goiabeiras. (Memória viva; 5). Vitória, Secretaria Municipal de Cultura, 1997.*
- PESQUISA Nacional de Saúde 2013: *Percepção do estado de saúde, estilo de vida e doenças crônicas. Rio de Janeiro: IBGE, 2014.*
- PETRINI, C. *Slow Food: princípios da nova gastronomia. São Paulo: Senac, 2009.*
- RELATÓRIO anual de fruticultura – 2013. *Polos de fruticultura. INCAPER. Disponível em: <http://biblioteca.incaper.es.gov.br/digital/bitstream/item/818/1/relatorio-anual-de-fruticultura-completo-polos-2013.pdf>. Acesso em 20 fev. 2016.*
- RIEOX, Jean-Pierre; SIRINELLI, Jean-Pierre. *Para uma História Cultural. Lisboa: Estampa, 1999.*
- RONQUE, E.R.V. *A cultura do morangueiro. Curitiba: EMATER-PR, 1998.*
- RUGGIERO, C. (Ed.). *Mamão. Jaboticabal: FCAVUNESP, 1988. p.89-110.*
- SAINT-HILAIRE, Auguste. *Viagem ao Espírito Santo e Rio Doce. Belo Horizonte: Itatiaia/USP, 1974.*
- SANTOS, A.M.; MEDEIROS, A.R.M. *Morango – Produção. Brasília: EMBRAPA CLIMA TEMPERADO (Pelotas, RS), 2003.*
- SANTOS, C.R.A. *A alimentação e seu lugar na história: os tempos da memória gustativa. IN: História: Questões & Debates, n. 42. Curitiba: Editora UFPR, 2005.*
- SEBRAE-ES. *Desenvolvimento de manifestações e usos populares da culinária capixaba e eventos e interesse gastronômico. Relatório Técnico. Vitória: 2005.*



SILVA, Paula Pinto e. *Farinha, feijão e carne-seca: um tripé culinário no Brasil colonial*. São Paulo: SENAC, 2005. p. 10.

SOARES, Sérgio Caldas. *Distribuição da cafeeicultura em parte do Estado do Espírito Santo, em relação às variáveis morfológicas e tipos de solos, usando dados de sensoriamento remoto*. Disponível em: <http://mtc-m16d.sid.inpe.br/col/sid.inpe.br/mtc-m19/2012/12.17.09.07/doc/publicacao.pdf>. Acesso: 20 fev. 2016.

TABELA Brasileira de Composição de Alimentos. 4. ed. São Paulo: NEPA/UNICAMP, 2011.

TABELA Brasileira de Composição de Alimentos. 4. ed. São Paulo: NEPA/UNICAMP, 2011.

TAUNAY, A. *A história do café no Brasil*. Rio de Janeiro: Departamento Nacional do Café, 15 v., 1939-1943, p.288.

TECNOLOGIA cafeeira impulsiona produção de conilon no Espírito Santo. *Embrapa*. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/1489627/tecnologia-cafeeira-impulsiona-producao-de-conilon-no-espírito-santo>. Acesso em 16 fev.2016.

VALLE, Heloisa de Freitas; CAMARGOS, Marcia. *Yes, nós temos bananas: histórias e receitas com biomassa de banana verde*. 2. ed. São Paulo: Senac, 2002.

VIANA JUNIOR, Fernando S. C. *Desfiadeiras de Siri: elementos de identidade cultural de um povo ligado à gastronomia*. Governo do Estado do Espírito Santo: SECULT/Rede de Cultura Jovem, 2010.

VIGILÂNCIA Sanitária: Guia didático. ANVISA /IDEC, 2007.





SESI  
SISTEMA  
DE  
INDÚSTRIA

**SESI**

Uma realização da indústria

SESI  
SISTEMA  
DE  
INDÚSTRIA

Sistema  
**FINDES**