



# *Cozinha* **CAPIXABA**

MILHO  
INHAME  
COCO  
CARNE  
LATICÍNIOS

Volume II



Uma realização da indústria

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA

*Cozinha*  
*CAPIXABA*

MILHO  
INHAME  
COCO  
CARNE  
LATICÍNIOS

Volume II

1ª Edição

ESPÍRITO SANTO  
SESI  
2016

# Marcos Guerra

Presidente do Sistema Findes/Cindes



## A diversidade da cozinha capixaba

O Espírito Santo é um dos Estados que melhor ilustram a diversidade do Brasil. Da praia ao clima montanhoso; das comunidades indígenas aos imigrantes italianos e pomeranos, que tanto contribuíram para a nossa história; da indústria com conteúdo tecnológico à produção agrícola; tudo aponta para a riqueza cultural, geográfica e econômica de nossa terra.

Nosso Estado abriga as melhores condições para o desenvolvimento sustentável do país, reunindo localização privilegiada, terra fértil e profissionais criativos. Em 481 anos de história, nos tornamos referência de boa música, belezas naturais, pujança industrial e, especialmente, boa culinária.

Embora a moqueca capixaba seja merecidamente o prato mais famoso do Espírito Santo, nossa cozinha tem muito mais a oferecer. Pensando nisso, selecionamos alimentos tradicionais para o segundo volume do livro “Cozinha Capixaba”, projeto criado em nossa gestão à frente do Sistema Findes.

Milho, inhame, coco, carne e leite estão no nosso dia a dia. O primeiro, além de marcar presença em nossa cozinha, é essencial para o agronegócio, fornecendo ração com ótimo custo-benefício aos produtores de carne. Inhame e coco, ainda que não sejam nativos do Estado, foram incorporados à nossa cultura e são ingredientes constantes na mesa dos capixabas.

Carne e leite, no entanto, representam mais que alimentos; são também fonte de renda direta para mais de 40 mil trabalhadores, compondo duas das maiores cadeias produtivas de nossa economia, com forte presença no mercado externo. Gerando empregos no interior do Espírito Santo, a produção de carne e leite traz oportunidades a regiões com menor infraestrutura econômica.

No contexto que o Brasil vive atualmente, em meio às incertezas econômicas e políticas, investir no “Cozinha Capixaba” é trazer à tona a importância de nossa culinária como ferramenta de estímulo à economia. O Sistema Findes segue acreditando no potencial do Espírito Santo, preparando nosso Estado para o novo ciclo de crescimento que virá – e será celebrado com bons pratos!

# Luis Carlos Vieira

Superintendente  
do Sesi Espírito  
Santo



## Sesi: compromisso social e valorização da cozinha regional

Há décadas o Sesi desenvolve ações nas áreas da educação, saúde, cultura e lazer para o aprimoramento da qualidade de vida dos trabalhadores da indústria, contribuindo para o desenvolvimento do país.

Paralelamente, participa do esforço coletivo de assegurar melhores condições de vida para todos, abrindo novos caminhos para minimizar os impactos das necessidades básicas da população. Nessa perspectiva, iniciou ações orientadas para o combate ao desperdício de alimentos e o melhor aproveitamento dos produtos regionais.

É um trabalho de compromisso social. Para o Sesi-ES, a busca incessante por qualidade de vida é traduzida em atitudes que visam a melhorar o dia a dia das indústrias, de seus trabalhadores e dependentes.

Nessa linha, o Programa Cozinha Capixaba conta com ações educativas para a adoção de comportamentos alimentares mais saudáveis, em complemento às iniciativas na área da saúde e prática esportiva. Uma unidade móvel equipada com cozinha experimental e didática foi preparada para oferecer em todo o Estado do Espírito Santo treinamentos desenvolvidos por nutricionistas e outros profissionais, por meio de cursos, palestras e oficinas com foco nos ingredientes locais.

Os dois volumes impressos sobre a Cozinha Capixaba integram tais ações e objetivam apresentar, de maneira atrativa e didática, informações que ajudarão a qualificar o público, tanto do ponto de vista cultural, quanto nutricional. Combinando qualidade, economia e sabor, o programa busca incentivar a população a preparar os alimentos de forma inteligente e sem desperdício, além de reforçar vínculos com a identidade capixaba e levar oportunidades de aprendizado e educação alimentar para todos os participantes.

# José Eduardo Azevedo

Secretário de Estado  
de Desenvolvimento



## Receita de saúde e de desenvolvimento

A alimentação é uma necessidade vital, um momento de prazer, que também gera renda para milhares de pessoas no mundo inteiro. Essa atividade, tão rotineira em nossas vidas, tem aspectos nutricionais, sociais e econômicos.

Nunca se falou tanto em gastronomia como em nossos dias. Programas de televisão em canais abertos e fechados, cursos, eventos e empreendimentos culinários de todo tipo não param de se multiplicar. Famílias, amigos e colegas de trabalho se reúnem em *happy hours* e encontros onde atuam como *chefs*, seja nas cozinhas ou nos chamados “espaços gourmets” de casas e de condomínios.

Com tanta popularidade, o ato de alimentar-se merece mais atenção de todos nós. O que estamos levando à mesa? Os produtos são saudáveis? Quais hábitos e comportamentos alimentares estamos adotando e deixando para as futuras gerações?

Alimentar-se bem exige responsabilidade e cuidado na escolha dos ingredientes e do cardápio, e na preparação dos alimentos. E é por isso que o livro “Cozinha Capixaba”, produzido pela Federação das Indústrias do Estado do Espírito Santo (Findes), por meio do Serviço Social da Indústria (Sesi), é atual e necessário.

Divulgar receitas com ingredientes fortes da cultura brasileira e produzidas em terras capixabas faz bem não só para a saúde, mas também para o comércio e para a agricultura, responsável por 25% do Produto Interno Bruto (PIB) do Espírito Santo.

Estimular uma culinária com alimentos cultivados em nossas propriedades incentiva a saúde e o prazer da boa comida na mesa das famílias e em restaurantes, bares e lanchonetes em todas as regiões capixabas.

É importante perceber que projetos como este vão além de orientações sobre como aproveitar todas as funções nutricionais dos alimentos e reduzir o desperdício. Essa iniciativa contribui para o desenvolvimento da nossa economia.

Que as 25 receitas desta publicação, preparadas com milho, inhame, coco, laticínios e carnes, em conjunto com os chefs Juarez Campos, Assis e Gaudio, possam fomentar os negócios e levar mais qualidade de vida e prosperidade para as famílias e empreendedores capixabas.

Boa leitura!

José Eduardo Azevedo

Secretário de Estado de Desenvolvimento





---

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA  
DEPARTAMENTO REGIONAL DO ESPÍRITO SANTO

S491c Cozinha Capixaba: milho, inhame, coco, carne e laticínios -  
volume II / Patricia M. S. Merlo. - Espírito Santo: Sesi - DR/ES,  
2016.  
182 p.: ilustrações.

ISBN: 978-85-63388-03-2

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

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

Benízio Lázaro

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:**

Sérgio 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

Loreto Zanotto

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

Wléssio Resende de Barros

Wladimir Amorini

# Conselho Regional

Sesi-DR-ES 2016

**PRESIDENTE:**

Marcos Guerra

**TITULAR DO MINISTÉRIO DO  
TRABALHO E EMPREGO**

Alessandro Luciani Bonzano Comper

**SUPLENTE DO MINISTÉRIO DO  
TRABALHO E EMPREGO**

Alcimar das Candeias da Silva

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

Orlando Bolsanelo Caliman

**TITULAR INDÚSTRIA:**

Sebastião Constantino Dadalto

Houberdam Pessott

Jose Carlos Bergamin

Valkinéria Cristina Meirelles Bussular

**SUPLENTE INDÚSTRIA:**

Eduardo Dalla Mura do Carmo

Gibson Barcelos Reggiani

Luiz Carlos Azevedo de Almeida

Sérgio Rodrigues da Costa

**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**

Juarez José Henrique Campos

Francisco Assis Goltman Teixeira

Paulo Domingos Vianna Gáudio

## **FOTOGRAFIAS**

Bruno Coelho

## **PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO**

Balaio Design

## **REVISÃO ORTOGRÁFICA**

Marcia Rodrigues

## **COLABORAÇÃO**

Priscila de Sá Lopes

Bruna Gasparine Machado

## **PESQUISA EM ARQUIVO**

Fernando Santa Clara Viana Junior

Julio Cesar Costa Silva

## **ACOMPANHAMENTO TÉCNICO E DIAGRAMAÇÃO**

Cintia Coelho Dias

Laís Salgado Fernandes

Monize Buonamici Lopes Moralli

Sergio Roberto Silva de Paula

## **PRODUÇÃO GRÁFICA**

182 páginas

# pg. 16 *INTRODUÇÃO*

## 1. *Sobre a importância da alimentação saudável: conselhos práticos*

- pg. 18 *Variações para o dia a dia*
- pg. 22 *Alimentos funcionais*
- pg. 24 *Aproveitando melhor os  
alimentos*
- pg. 28 *Congelamento e  
descongelamento*
- pg. 31 *Pesos e medidas*

## 2. *Milho*

- pg. 37 *Do milho à polenta – a  
presença do grão na dieta  
capixaba*
- pg. 40 *Variedade de milho capixaba*
- pg. 41 *Oração do Milho*
- pg. 43 *Polenta grelhada com fonduta  
e molho de linguiça*
- pg. 47 *Confit de frango com creme de  
milho verde*
- pg. 51 *Canjiquinha com legumes e  
ovo mollet*
- pg. 55 *Bolo milharal*
- pg. 59 *Papa de milho verde*

## 3. *Inhame*

- pg. 65 *Uma confusão histórica*
- pg. 66 *A produção de taro no Espírito  
Santo*
- pg. 69 *Nhoque de inhame*
- pg. 73 *Caldo verde de inhame e alho-  
porro*
- pg. 77 *Peixe com escamas de abobrinha  
e purê de inhame aromatizado  
com limão siciliano*
- pg. 81 *Quiche de inhame*
- pg. 85 *Sorvete de inhame com leite de  
coco, nozes e mel*

## 4. *Coco*

- pg. 95 *Bacalhau com leite de coco*
- pg. 99 *Suco verde com água de coco*
- pg. 103 *Bom-bocado de coco*
- pg. 107 *Bolo de aipim com coco*
- pg. 111 *Cuscuz de tapioca*

## 5. *Carne*

- pg. 117 *Aspectos históricos do consumo da carne no Brasil*
- pg. 119 *Cenário brasileiro atual*
- pg. 120 *Pecuária de corte no Espírito Santo*
- pg. 123 *Cozido à capixaba*
- pg. 127 *Carne de sol desfiada com feijão verde*
- pg. 131 *Carré de cordeiro*
- pg. 135 *Peito de frango recheado com camarão e requeijão tipo catupiry*
- pg. 139 *Rolê de filé suíno e bacon com molho de vinho e alecrim*

## 7. *Caldos e molhos*

- pg. 170 *Molho de tomate fresco*
- pg. 171 *Caldo de legumes*
- pg. 172 *Caldo de carne (ou frango)*

## 6. *Laticínios*

- pg. 146 *Produção capixaba de leite*
- pg. 149 *Salada de folhas com molho de iogurte e chips de parmesão*
- pg. 153 *Penne gratinado ao molho de queijo tipo resteya e socol*
- pg. 157 *Mousseline de feijão carioquinha com queijo tipo morbier*
- pg. 161 *Batata rosti com frango e requeijão*
- pg. 165 *Torta de ricota com frutas cristalizadas*

pg. 174 *NOTAS*

pg. 178 *REFERÊNCIAS*

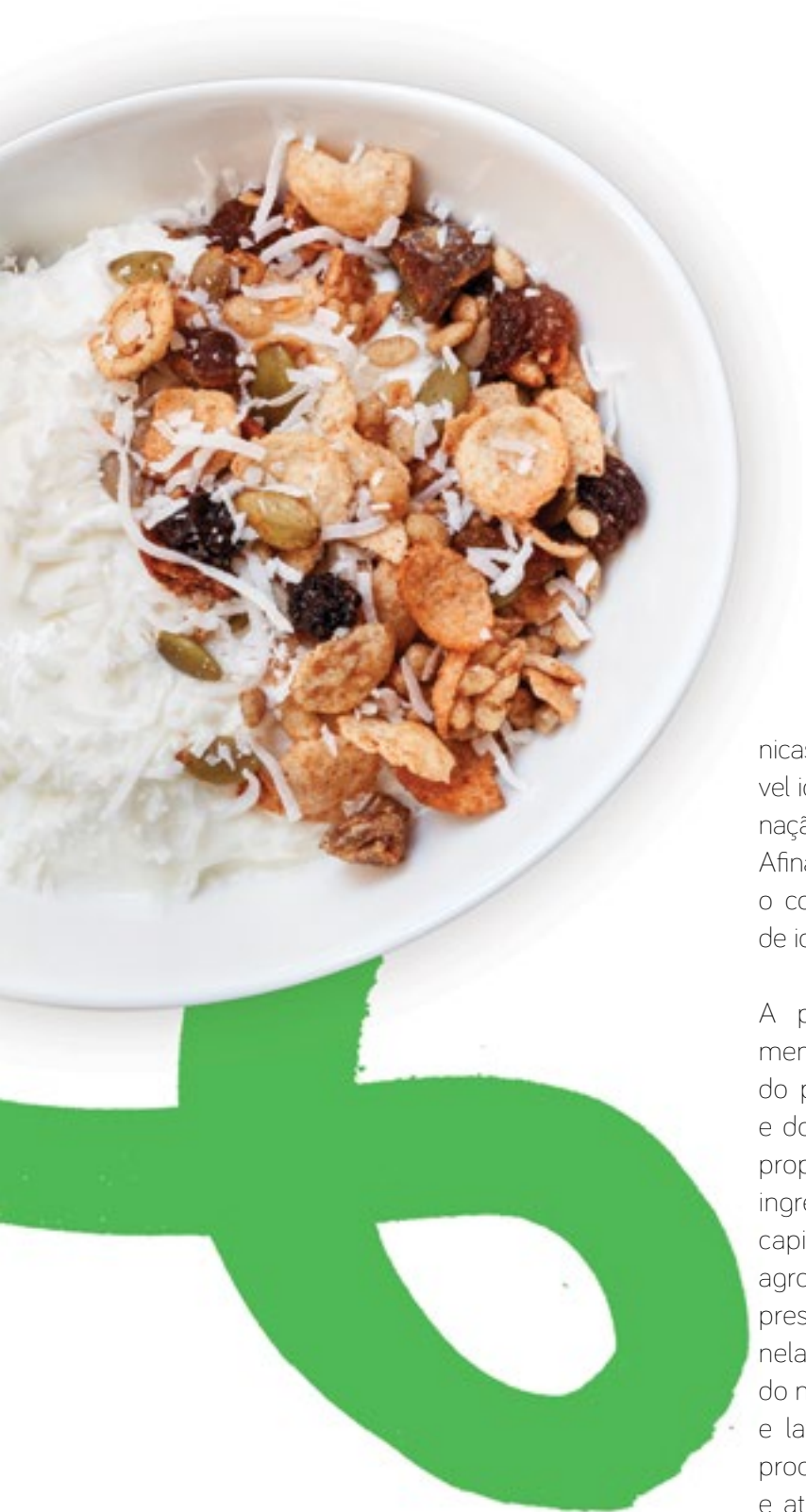


# Introdução

Comer é mais que ingerir um alimento; traduz também relações pessoais, sociais e culturais. O alimento é um dos elementos básicos para a existência de um povo e sua aquisição desempenha um papel importante na formação de qualquer cultura. As práticas alimentares traduzem a história cultural e social de um indivíduo e correspondem a procedimentos que vão desde a escolha até o consumo, passando pela preparação. No comportamento alimentar do sujeito, não há apenas a busca pela satisfação das necessidades fisiológicas, mas também das necessidades psicológicas, sociais e culturais. Dessa maneira, o comportamento alimentar engloba tanto aspectos biológicos, cognitivos e situacionais, quanto afetivos.

Em todas as sociedades humanas, a comida é uma maneira de criar e expressar as relações entre os indivíduos. Essas relações são estabelecidas por todo o curso da vida. Comer é antes de tudo um ato simbólico, tradutor de sinais, de reconhecimentos formais, de cores, de texturas e de temperaturas. Consiste, portanto, num ato que une memória, desejo, fome, significado, sociabilidade e ritualidade.<sup>1</sup>

Cada vez mais entende-se que os modos alimentares se articulam com outras dimensões sociais e com a identidade. O valor cultural do ato alimentar é percebido, na atualidade, enquanto patrimônio, pois a comida é tradutora de povos, nações, civilizações, grupos étnicos, comunidades e famílias. Assim, entendendo a estrutura culinária como o conjunto de regras e normas relacionadas à alimentação, incluindo os alimentos escolhidos, a organização do cardápio, as téc-



nicas de preparo e os temperos, é possível identificar a culinária de uma região ou nação como uma particularidade cultural. Afinal, desde as etapas de preparação até o consumo, estão inclusos vários fatores de identidade cultural.<sup>2</sup>

A partir dessa compreensão da alimentação enquanto campo privilegiado para acessar a cultura de um lugar e dos indivíduos que a compartilham, a proposta deste livro é apresentar alguns ingredientes representativos da cozinha capixaba. São produções importantes da agroindústria e componentes comuns, presentes em diversos preparos das panelas locais. Neste volume trataremos do milho, do inhame, do coco, das carnes e laticínios. Como no primeiro volume, procuramos apresentar, além de receitas e atribuições nutricionais, um pouco da trajetória desses produtos e sua contribuição na construção da cozinha brasileira e da identidade alimentar capixaba.

Mais uma vez, o Sesi busca, com essa publicação, contribuir para a 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 reunido propõe combinar saúde e sabor, por meio da mudança de hábitos, respeitando as diversidades regionais e o uso de alimentos característicos de cada lugar.



1.



*Sobre a  
importância da  
alimentação  
saudável: conselhos  
práticos*



# Sobre a importância da alimentação saudável: conselhos práticos

## Variações para o dia a dia

Alimentação saudável deve ser balanceada, variada e adequada às necessidades específicas de cada ser humano.

Variar os alimentos permite o consumo de diferentes nutrientes garantindo, assim, o atendimento às necessidades nutricionais do organismo e a manutenção das funções vitais.

Para evitar um cardápio monótono e favorecer o consumo de diversos nutrientes essenciais, selecionamos opções de preparações ricas e variadas, a serem inseridas no cardápio.

## CAFÉ DA MANHÃ

<i>Carboidratos:</i>	<i>Pães integrais, torradas, cereais matinais, tubérculos cozidos (inhame, batata-baroa, mandioquinha, aipim), aveia, milho cozido, tapioca.</i>
<i>Proteínas:</i>	<i>Leite, iogurte, queijos brancos, ovos, requeijão, leite fermentado.</i>
<i>Vitaminas, minerais e fibras:</i>	<i>Frutas, sucos naturais, vitaminas de frutas, granola, frutas secas, castanhas, geleia.</i>

## ALMOÇO E JANTAR

<i>Carboidratos:</i>	<i>Cereais (arroz, arroz integral, milho), massas, tubérculos cozidos (inhame, batata-baroa, mandioquinha, aipim), sopas ou caldos, purês, panquecas, crepes.</i>
<i>Proteínas:</i>	<i>Carnes, peixes, leguminosas (feijão, soja, ervilha, lentilha), ovos.</i>
<i>Vitaminas, minerais e fibras:</i>	<i>Verduras, legumes, cogumelos, frutas.</i>

Obs: Não foram consideradas quantidades, pois a indicação desse fator é variável conforme idade, sexo, atividade física e outras características de cada indivíduo.

## Alimentos funcionais

Alimentos funcionais são aqueles que, além das funções nutricionais básicas, possuem outras funções benéficas à saúde. O consumo habitual desses alimentos permite a manutenção constante do corpo e pode reduzir o risco de doenças crônicas degenerativas.

Para ser considerado um alimento funcional, seu consumo deve ser seguro mesmo sem supervisão médica, isso porque não tem efeitos colaterais.

É preciso lembrar que os alimentos funcionais devem ser consumidos de forma regular, sem excessos e associados a uma alimentação variada e balanceada.

Veja abaixo os principais alimentos funcionais:

<i>ALIMENTOS</i>	<i>FUNÇÕES</i>
<i>Tomate e molho de tomate</i> <i>Goiaba vermelha</i> <i>Abóbora</i> <i>Melancia</i> <i>Pimentão vermelho</i> <i>Mamão</i>	<i>São alimentos ricos em licopeno, um carotenoide antioxidante que reduz níveis de colesterol e o risco de certos tipos de câncer como, por exemplo, o câncer de próstata.</i>
<i>Peixes (sardinha, salmão, atum, arenque)</i> <i>Linhaça</i> <i>Óleos vegetais</i> <i>Castanhas e nozes</i> <i>Chia</i>	<i>São ricos em ômega-3 e reduzem os níveis de colesterol e o risco de doenças cardiovasculares.</i>
<i>Cereais integrais (arroz, trigo etc.)</i> <i>Aveia</i> <i>Hortaliças</i> <i>Leguminosas (feijão, ervilha, soja)</i> <i>Frutas</i> <i>Cascas, talos e sementes</i>	<i>Possuem fibras alimentares que auxiliam no bom funcionamento do intestino, ajudam no controle da glicemia e reduzem o risco de câncer de cólon.</i>





*Soja e derivados  
Óleos vegetais (soja, milho,  
girassol)*

*Ricos em fitosteróis, que reduzem os níveis de colesterol e flavonoides, que são antioxidantes.*

*Iogurtes  
Leites fermentados  
Coalhada*

*São alimentos probióticos (bifidobactérias e lactobacilos) que contribuem para o equilíbrio da flora intestinal, reduzindo assim o risco de constipação, de câncer de cólon e de várias doenças intestinais.*

*Alho  
Cebola*

*Contêm antioxidantes e outras substâncias que combatem os radicais livres, têm ação anti-inflamatória, diurética e anticoagulante. Esses alimentos fortalecem o sistema imunológico e previnem a ocorrência de alguns tipos de câncer e diversas outras doenças.*

*Couve  
Brócolis  
Espinafre  
Berinjela  
Uva e vinho tinto  
Chocolate amargo  
Chá verde  
Frutas (vermelhas e cítricas)*

*Ricos em flavonoides e, portanto, mantêm atividade anticancerígena, vasodilatadora, anti-inflamatória e antioxidante. Além disso, ajudam a reduzir os níveis de colesterol no sangue.*



## Aproveitando melhor os alimentos

Existem técnicas que ajudam a preservar os nutrientes dos alimentos. Vejamos:

### *CARNES:*

*A carne vermelha não deve ser lavada, pois a água vai retirar boa parte dos nutrientes solúveis e também poderá alterar o sabor.*



*PEIXES:*

*A maior concentração de ômega 3 está na pele de peixes como sardinha, salmão, atum e outros, portanto evite tirá-la.*



**LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS:**

- Ao cozinhar os legumes, prefira cocção no vapor. Se não for possível, eles devem ser cozidos com casca, inteiros ou em pedaços grandes, com o mínimo de água possível. Desta forma, a perda de algumas vitaminas e minerais será menor.
- A água de cocção dos legumes pode ser reaproveitada para cozinhar arroz e sopas, entre outros.
- Para aproveitar ao máximo as vitaminas das frutas e vegetais, devemos consumi-los crus e logo após o preparo. Algumas vitaminas são muito sensíveis e têm perda considerável quando expostas ao calor ou ao processamento dos alimentos.
- Sempre que possível, inclua as cascas, talos e sementes nas receitas, pois são partes com alta concentração de nutrientes, principalmente de fibras.
- Na hora da compra, dê preferência aos alimentos da época, pois além do menor custo, oferecem mais sabor e nutrientes.
- Consumir frutas cítricas após as refeições otimiza a absorção do ferro presente nos alimentos de fonte vegetal.



**LEGUMINOSAS (FEIJÃO, ERVILHA, LENTILHA, SOJA,  
GRÃO-DE-BICO):**

*Para facilitar a cocção e diminuir a formação de gases, é aconselhável deixar a leguminosa de molho na água por algumas horas e descartar a água do molho antes de cozinhá-la.*



## Congelamento e descongelamento

### *CONGELAMENTO*

Congelar alimentos em casa pode ser mais fácil do que se imagina, basta seguir algumas técnicas e cuidados básicos.

A prática permite economizar tempo e dinheiro. Dentre as vantagens estão: diminuir as idas aos supermercados e feiras, ter alimentos de época sempre disponíveis, rapidez e praticidade no preparo das refeições, diminuir as perdas e desperdício de alimentos, preparar com antecedência recheios e bases de receitas mais complexas, entre outras.

Algumas técnicas são necessárias para garantir que os alimentos congelados não percam sabor, textura, coloração e propriedades nutricionais:

- Escolher alimentos frescos, limpos e de ótima qualidade.
- Escolher o recipiente mais adequado para o tipo de alimento que será congelado. Potes plásticos, vidros ou sacos plásticos devem estar devidamente limpos e permitir uma perfeita vedação dos alimentos.
- Ao embalar o alimento, tente retirar o máximo de ar possível.
- Identificar os recipientes com uma etiqueta informando a data de fabricação e data de validade.
- Não utilizar embalagens e sacos plásticos reaproveitados.
- Garantir que a temperatura do freezer se mantenha a  $-18^{\circ}\text{C}$  ou menor.
- As frutas devem ser lavadas adequadamente e as partes que não serão consumidas, como cascas ou caroços, devem ser retiradas. Se preciso, divida em porções com as quantidades que serão utilizadas. As frutas congeladas são indicadas apenas para preparações como sucos, vitaminas, geleias etc.
- Temperos verdes como salsa, cebolinha, coentro e outros devem ser lavados, picados e espalhados em uma superfície até que fiquem completamente secos e soltinhos. Congelar em vasilhas com tampa e descongelar diretamente na panela, durante o preparo da refeição.
- Para congelar alguns vegetais, é necessário utilizar a técnica de branqueamento, que consiste em um processo capaz de conservá-los sob congelamento sem perder a qualidade.

*Passo a passo do branqueamento:*

- 1. Lavar, descascar (se necessário) e picar os vegetais em pedaços pequenos a médios.*
- 2. Mergulhar os vegetais em água fervendo e deixar por, no máximo, dois minutos.*
- 3. Retirar da água fervendo e imediatamente resfriar com água gelada, promovendo um choque térmico.*
- 4. Escorrer o máximo da água gelada e congelar os vegetais.*
- 5. Utilizar preferencialmente sacos plásticos e lacrá-los com o mínimo de ar possível.*

- Alguns alimentos não podem ser congelados: ovos crus ou cozidos, maionese, *chantilly*, iogurte, folhas (alface etc.), pudim, pepino, salsão, gelatina, creme de leite, queijos cremosos, preparações com amido de milho, entre outros.

- Alimentos crus não podem ser descongelados e recongelados. Depois de descongelar, a opção é cozinhar todo o alimento para poder congelar novamente.

- Preparações que serão congeladas devem ter pouco tempero, pois o congelamento tende a acentuar seu sabor. Também devem ser cozidas pelo menor tempo possível, já que depois de descongelados, serão aquecidos e continuarão o cozimento.

- Para congelar o alho, basta batê-lo com óleo formando um purê e armazenar em um pote de vidro com tampa. Para aqueles que preferem tritar o alho na hora de cozinhar, podem congelar os dentes inteiros mergulhados no óleo e ir tirando com uma colher conforme a necessidade.

- É importante respeitar o tempo de congelamento dos alimentos, utilizando orientações do fabricante, ou as regras abaixo:

*Pães e bolos: até seis meses.*

*Frutas e vegetais: até seis meses.*

*Carnes, peixes e frutos do mar: até três meses.*

*Alimentos prontos: até três meses.*



## *DESCONGELAMENTO*

Só existem três formas seguras de descongelar os alimentos.

- 1. Retirar o alimento do freezer com antecedência de 24 horas e colocar na geladeira, deixando que o descongelamento ocorra de forma lenta, porém dentro de temperaturas seguras.*
- 2. Descongelar no micro-ondas utilizando a função correspondente e imediatamente depois proceder ao preparo.*
- 3. Descongelar diretamente na panela durante o preparo da refeição, por exemplo: fritar o frango congelado no óleo quente.*

Escolha a opção mais adequada a cada situação e garanta um alimento livre de contaminação.

## 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	

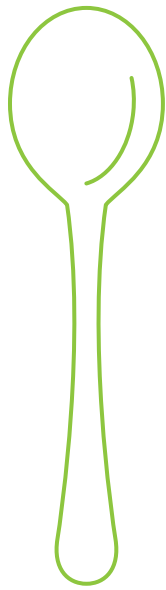


## OUTRAS COMPARAÇÕES

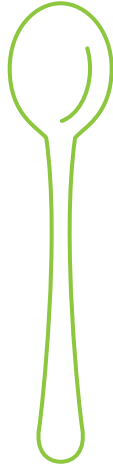
1 xícara (chá)  16 colheres (sopa)

1 colher (sopa)  3 colheres (chá)

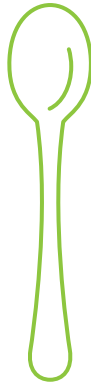
---



*colher (sopa)*



*colher (sobremesa)*



*colher (chá)*



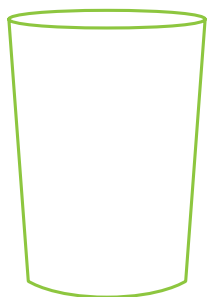
*colher (café)*



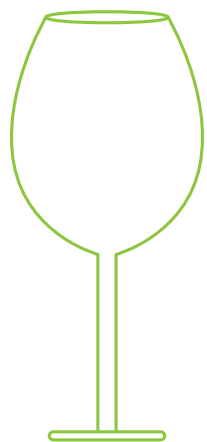
*xícara (chá)*



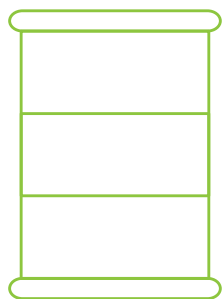
*xícara (café)*



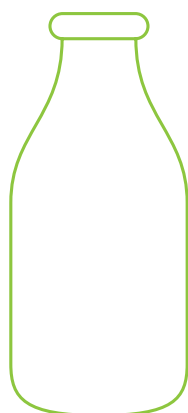
*copo*



*taça*



*lata*



*garrafa*







# 2. *Milho*

# Milho

Um dos principais produtos agrícolas e um dos alimentos mais utilizados pelos brasileiros, sob diversas formas e na confecção de dezenas de pratos, o milho é presença constante em nosso dia a dia. Sua espécie é da família das gramíneas, sendo o único cereal nativo da América. Nomeado pelos botânicos europeus como *Zea mays* (do grego *grão* – ou *cereal* – dos *maias*), tem como local de origem a região do atual México e da Guatemala. Sua cultura, hoje em dia, está disseminada numa vasta região do globo, em altitudes que vão desde o nível do mar até 3.000 metros. Trata-se do terceiro cereal mais cultivado no planeta.<sup>3</sup>

A mais antiga espiga de milho foi encontrada no vale do Tehucan, no México, datada de 7.000 anos. O Teosinte, ou “alimento dos deuses”, como era chamado pelos maias, deu origem ao milho atual por meio de um processo de seleção feita pelo homem. Ao longo do tempo, a humanidade promoveu uma crescente domesticação da espécie por meio da seleção visual no campo, considerando como importantes características a produtividade, a resistência a doenças e a capacidade de adaptação, entre outras.<sup>4</sup>

Difundido e adaptado a praticamente todas as condições climáticas do continente, apenas os incas possuíam o controle de mais de 200 espécies do *choclo*, como o nomearam dentro do dialeto quéchua. Já na época do descobrimento das Américas, o milho era o alimento-base de quase todas as civilizações do continente. Das mais de 300 variedades desse cereal identificadas no mundo, praticamente todas tiveram sua origem direta ou indireta nos trabalhos pioneiros dessas civilizações pré-colombianas.

Sobre os diversos usos do milho na América, o folclorista Câmara Cascudo relata que as civilizações asteca, inca, chibcha e maia tinham nele o principal





alimento e as populações contemporâneas são devotas a essa herança pré-histórica: “Do milho provêm as bebidas prediletas, chicha, aguardente de grãos fermentados, e da cana do milho, o pulque de maiz, de sumo açucarado.”<sup>5</sup>

Em 1493, quando retornou à Europa, Cristóvão Colombo levou consigo variedades de grãos de milho. Inicialmente, a planta exótica adornou jardins na Espanha, Portugal, França e Península Itálica. No final do século seguinte, o cereal já se encontrava estabelecido em todos os continentes, nos mais variados ambientes e climas.

Apesar da elevada participação na produção agrícola, o milho é pouco utilizado diretamente na alimentação humana, encontrando um uso intensivo na alimentação de animais e como matéria-prima de produtos industrializados. Estima-se que mais de 90% da produção mundial sejam destinados à fabricação de ração animal, de óleos vegetais e de outros produtos industrializados, como glicose, amido etc., sendo o uso direto na alimentação humana bastante reduzido.<sup>6</sup>

Nos países industrializados, o emprego direto do milho na dieta humana limita-se ao consumo de espigas de milho verde (*in natura* ou em conserva), mais como verdura do que como alimento básico, e a alguns outros empregos hoje exóticos, como a pipoca, a polenta, o cuscuz, num *revival* da alimentação pobre dos séculos passados. Mesmo nos países em desenvolvimento, nos quais o milho representa ainda um componente essencial da dieta, mais de 60% da produção destina-se a rações para frangos, porcos e ruminantes.<sup>7</sup>

## Do milho à polenta a presença do grão na dieta capixaba

Antes da chegada dos portugueses, a região onde hoje é o Estado do Espírito Santo encontrava-se povoada pelos índios tupiniquins, aimorés, temiminós e puris.<sup>8</sup> Na língua tupi, *capixaba* significa roça, roçado, terra limpa para plantação. Os índios que aqui viviam chamavam de capixaba a sua plantação de milho ou mandioca.

O milho era uma presença constante na alimentação indígena no Brasil, sem, contudo, assumir o posto de alimento principal, reservado à mandioca. O milho acompanhava as tribos, sendo consumido assado e até fermentado. É interessante apontar a contribuição do plantio da roça de milho para a fixação

dos grupos ao território. Entre os colonizadores portugueses, ele ganhou usos significativos, especialmente na formação da culinária nos séculos XVII e XVIII. Nesse período, o milho, por ter como sementes pequenos grãos de fácil locomoção, com capacidade germinativa duradoura, alcançou também maiores possibilidades de cultivo. O sociólogo Sérgio Buarque de Holanda destacou o consumo do milho e seus usos no período colonial:

*É característico da acolhida ordinariamente dispensada entre gente da terra – índios, mestiços, brancos aclimatados – aos métodos e recursos adventícios no aproveitamento de produtos nativos, que a transferência para o milho de técnicas associadas no Velho Mundo ao tratamento do trigo não afetou, tanto quanto se poderia esperar, os hábitos alimentícios da população. A preferência geral continuou a dirigir-se, não para o milho moído ou fubá, que se destinava, em geral, aos escravos, mas para o grão pilado ou apenas pelado ao pilão, de acordo com os métodos usuais entre índios.<sup>9</sup>*

A colonização portuguesa ampliou a utilização do milho na culinária brasileira, uma vez que o fubá foi incorporado à produção de bolos, biscoitos e também em sopas e mingaus. Por outro lado, o angu, cozido em grandes quantidades, em tachos de água quente, era um importante alimento dos escravos, juntamente com o feijão, em muitas regiões brasileiras.

Assim como no Brasil, de maneira geral, o milho se associou à dieta dos mais pobres na Europa moderna. Com a chegada das primeiras espigas levadas do Novo Mundo, as populações mais humildes começaram a substituir a farinha de cevada, de grão-de-bico e o trigo mouro pelo milho:

*O milho quando introduzido na Europa foi utilizado pelas camadas sociais de reduzidas posses, surgindo assim as preparações econômicas. O milho e a batata foram certamente as contribuições mais significativas para beneficiar as populações menos favorecidas em recursos alimentares. O cacau, a baunilha e o tomate ascenderam às esferas de maior sofisticação culinária, comparecendo à mesa dos ricos.<sup>10</sup>*

Esse cereal adaptou-se facilmente ao solo e ao clima europeus e, por volta de 1530 a 1540, era possível encontrar milho em Veneza, na Península Itálica. Aos poucos, ele substituiu outros cereais – como o milhete (*Panicum miliaceum*) entre os italianos. A espécie americana despertou a atenção por seu rendimento, quando comparado aos demais grãos produzidos e consumidos na época, entre eles o centeio e o trigo. Entre os séculos XV e XVIII, as populações menos abastadas da Europa utilizavam o milho para a fabricação de uma farinha grossa, que seria, posteriormente, a base para o preparo de sopas e papas. A receita básica se constituía no cozimento no leite ou água misturado à farinha de milho. Essa mistura foi a base da alimentação de inúmeras famílias campone-



sas europeias: “Os italianos do norte têm há muito tempo o hábito de comer polenta: polenta branca, feita de milhete na Idade Média, depois polenta cinza, de trigo-mouro na Renascença, e por fim polenta amarela, de milho, que fez desaparecer as anteriores.”<sup>11</sup>

Entre os imigrantes que chegaram ao Brasil, o milho continuou sendo o alimento-base na dieta dessas famílias. Esse cereal era indispensável aos imigrantes europeus, servindo para fazer a polenta entre os italianos e o pão entre os alemães. O milho também possibilitava a esses grupos de imigrantes alimentar os suínos, as galinhas e as vacas, que lhes dariam carne, salame, banha e leite. Da palha, faziam cigarros e colchões, os caules e as folhas dessa planta eram usados para forragem. Deve-se ainda registrar que o milho podia ser cultivado em associação com a abóbora ou o feijão.<sup>12</sup>

O Espírito Santo está entre as diversas regiões do Brasil em que a imigração estrangeira teve maior impacto. No período de 1847 a 1896, o Estado recebeu um total de 28.447 imigrantes, em sua maioria provenientes da Itália<sup>13</sup>, o que resultou em profundos impactos na economia e na sociedade, imprimindo uma feição particular à região, preenchendo vazios demográficos e diversificando a produção agrícola.

A maior parte desses imigrantes se instalou nas colônias criadas por uma política do Governo Imperial e Provincial, como Santa Isabel, Rio Novo, Santa Leopoldina e depois Santa Teresa, Timbuí, Santa Cruz, Castelo, Acioli de Vasconcelos, Afonso Cláudio, Demétrio Ribeiro, Costa Pereira, Muniz Freire, Antonio Prado e Nova Venécia. Nessas colônias, o governo disponibilizava lotes de terras para a ocupação pelas famílias estrangeiras.<sup>14</sup>

No Espírito Santo, o milho, que era costumeiramente consumido pelos índios, ganhou usos diversos, convertendo-se em uma importante característica da cozinha local. Uma das marcas registradas da presença desses imigrantes no Estado é a existência de moinhos de pedra, movidos a água, para a produção de fubá, ingrediente principal da polenta. A receita tradicional era feita em fogão a lenha e em panela de ferro, na qual se adicionava o fubá à água fervente, colocando-se sal a gosto. De fácil preparo, a polenta é um prato de baixo custo que, combinado com queijos, molhos e outros alimentos, compõe muito bem uma mesa.

Até os dias de hoje, o milho é um dos três cereais mais consumidos pela população brasileira, principalmente nas formas de cuscuz, polenta ou angu, canjica ou mungunzá, pipoca, pamonha, curau ou mingau de milho verde. O consumo desses derivados aumenta durante os meses de junho e julho, quando acontecem as festas juninas e julinas, tradição da cultura brasileira.



## Variedade de milho capixaba

O milho, cereal tão conhecido e consumido no Espírito Santo, ganhou uma nova variedade em 2007, denominada Capixaba *Incapar* 203. O Capixaba é resultado de um trabalho de pesquisa científica, iniciado em 1985 em parceria com a Embrapa Milho e Sorgo. Desenvolvido principalmente para os pequenos produtores de base familiar, o valor nutricional dos grãos é elevado, superando as quantidades encontradas na média dos milhos comuns brasileiros. Possui 30% a mais de proteína, 45% a mais de óleo, 50% a mais de fósforo e quatro vezes mais cálcio. Os grãos são duros, de cor vermelha alaranjada, considerados excelentes para a produção de fubá, polenta, canjiquinha, bolos, inclusive para a alimentação de aves visando à produção de ovos e carnes mais avermelhadas, ao gosto do consumidor.<sup>15</sup>

As lavouras capixabas de milho ocupam 40 mil hectares e envolvem 20 mil produtores, principalmente de base familiar. A produção anual está em crescimento no Estado, sendo destinada integralmente ao mercado interno, ou seja, ao próprio consumo da agricultura familiar, à alimentação de aves, suínos e bovinos e aos produtos do agroturismo local. Por ser um cereal estratégico, de segurança alimentar e nutricional, o milho se configura importante fonte de receita para os agricultores capixabas. Entre os municípios produtores destacam-se: Afonso Cláudio, Colatina, Lúna e Pancas.

*É importante saber!*

*Devido à grande variedade de derivados, o milho se mostra um alimento versátil no uso de receitas doces ou salgadas, agradando aos mais diversos paladares.*

*Destaca-se como importante fonte energética devido ao alto teor de carboidratos, mas também é rico em proteínas, fibras, vitaminas do complexo B, vitamina C e antioxidantes. Desta forma, torna-se também um aliado na prevenção de doenças do intestino e do coração, ajuda a reduzir os níveis de colesterol, auxilia no combate aos radicais livres e aumenta a saciedade.*

*Cabe ressaltar que o milho em conserva apresenta um alto teor de sódio, devendo ser consumido com moderação.*

*Valor calórico: 138 Kcal/100 g*

## Oração do Milho<sup>16</sup>

Cora Coralina

Senhor, nada valho.  
Sou a planta humilde dos quintais pequenos e das lavouras pobres.













Meu grão, perdido por acaso,  
Nasce e cresce na terra descuidada.  
Ponho folhas e haste e se me ajudardes, Senhor, mesmo planta  
De acaso, solitária,  
Dou espigas e devolvo em muitos grãos  
O grão perdido inicial, salvo por milagre, que a terra fecundou.  
Sou a planta primária da lavoura.  
Não me pertence a hierarquia tradicional do trigo  
E de mim não se faz o pão alvo universal.  
O Justo não me consagrou Pão da Vida, nem lugar me foi dado nos altares.  
Sou apenas o alimento forte e substancial dos que  
Trabalham a terra, onde não vinga o trigo nobre.  
Sou de origem obscura e de ascendência pobre,  
Alimento de rústicos e animais do jugo.

Quando os deuses da Hélade corriam pelos bosques,  
Coroados de rosas e de espigas,  
Quando os hebreus iam em longas caravanas  
Buscar na terra do Egito o trigo dos faraós,  
Quando Rute respigava cantando nas searas de Booz  
E Jesus abençoava os trigais maduros,  
Eu era apenas o bró nativo das tabas ameríndias.  
Fui o angu pesado e constante do escravo na exaustão do eito.  
Sou a broa grosseira e modesta do pequeno sitiante.  
Sou a farinha econômica do proletário.  
Sou a polenta do imigrante e amiga dos que começam a vida em terra estranha.  
Alimento de porcos e do triste mu de carga.  
O que me planta não levanta comércio, nem vantagem dinheiro.  
Sou apenas a fartura generosa e despreocupada dos paióis.  
Sou o cocho abastecido donde ruma o gado.  
Sou o canto festivo dos galos na glória do dia que amanhece.  
Sou o cacarejo alegre das poedeiras à volta dos ninhos.  
Sou a pobreza vegetal agradecida a Vós, Senhor,  
Que me fizestes necessário e humilde.  
Sou o milho.



# POLENTA GRELHADA COM FONDUTA E MOLHO DE LINGUIÇA

## Ingredientes:

-  1/2 xícara (chá) de fubá
-   1 e 1/2 xícara (chá) de água filtrada
-  1 colher (café) de sal
- 50g de queijo ralado grosso (tipo morbier ou outro queijo de massa mole)
- 100ml de creme de leite fresco
-  1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho picado ou amassado
-   2 colheres (sopa) de azeite de ervas frescas (alecrim, tomilho, sálvia, manjeriço, salsa e cebolinha picados misturados ao azeite)
- 100g de linguiça de porco (abrir, retirar a pele e a gordura)
-   2 colheres (sopa) de vinho tinto seco
-  1/3 xícara (chá) de molho de tomate (ver página 170)
-  1 colher (chá) de salsa picada
-  1 colher (chá) de cebolinha verde picada
- 2 folhas de couve fatiadas e fritas em óleo (opcional) ou brotos

### *Modo de preparo da polenta:*

1. Faça uma polenta da maneira tradicional, misturando fubá com água salgada, e cozinhe em torno de 40 a 45 minutos em fogo baixo, mexendo sempre. Utilize, preferencialmente, uma panela de fundo grosso.
2. Espalhe numa pequena assadeira, formando uma camada de aproximadamente 1 cm de altura.
3. Deixe esfriar e corte quatro porções com um aro redondo de 8 cm de diâmetro.

### *Fonduta:*

1. Em uma panela, derreta o queijo ralado com o creme de leite fresco em fogo baixo e misture (*mixer* ou liquidificador) até formar um creme homogêneo.
2. Reserve aquecido.

### *Molho de linguiça:*

1. Em uma frigideira grande, refogue a cebola e o alho com uma colher (sopa) do azeite de ervas.
2. Junte a linguiça sem a gordura e doure bem.
3. Adicione o vinho tinto e deixe o álcool evaporar.
4. Junte o molho de tomate e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos para apurar.
5. Adicione salsa e cebolinha e ajuste o tempero.
6. Reserve aquecido.

### *Apresentação:*

1. Grelhe a polenta numa chapa canelada e coloque em um prato de sobremesa sobre uma porção de fonduta.

2. Sobre a polenta, coloque o molho de linguiça e sobre ele a couve frita ou brotos.
3. Enfeite com uma colher (sopa) do azeite de ervas frescas.

*Tempo de preparo:*



1h30

*Rendimento:*



4 porções  
como entrada

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
306 kcal	16g	9,7g	23g	573mg

### *Dica:*

A linguiça pode ser substituída por outra carne de sua preferência.





# CONFIT DE FRANGO COM CREME DE MILHO VERDE

## *Ingredientes:*

2 coxas e sobrecoxas de frango caipira

Ervas finas a gosto

Pimenta-do-reino em grãos a gosto

200g de sal grosso

500g de banha de porco

200ml de fermentado de jabuticaba

50ml de vinagre balsâmico

30g de açúcar

🔪 1 colher (café) de sal

3 espigas de milho verde

100ml de creme de leite fresco

10g de mostarda amarela

20g de manteiga



### *Modo de preparo do frango:*

1. Tempere o frango com as ervas secas, alguns grãos de pimenta-do-reino amassados com a faca e o sal grosso, envolva em filme plástico e reserve na geladeira por aproximadamente duas horas.
2. Em seguida, raspe o frango com a faca, de modo que retire todo o excesso de sal. Em uma panela pequena, derreta a banha de porco, coloque o frango imerso na gordura e leve ao fogo entre 70°C e 80°C (muito baixo) por aproximadamente duas horas.
3. Retire do fogo, espere esfriar e coloque em um recipiente fechado na geladeira com o frango imerso na gordura, por um período de aproximadamente sete dias.
4. Retire o frango da gordura e leve ao forno preaquecido a 250°C por aproximadamente 15 minutos ou até dourar a pele.

### *Redução de fermentado de jabuticaba:*

Em uma panela ou frigideira de fundo claro, coloque o fermentado de jabuticaba, o vinagre balsâmico, o açúcar e o sal e reduza a 1/3 do volume inicial, em fogo médio.

### *Creme de milho verde:*

Separe o milho da espiga utilizando uma faca, processe no liquidificador com o creme de leite e a mostarda. Coe em uma peneira fina e leve ao fogo médio por aproximadamente 10 minutos, mexendo sempre. Acrescente a manteiga e ajuste o sal.

### *Montagem:*

Sirva o frango regado com a redução e acompanhado do creme de milho verde.

*Tempo de preparo:*



4h (tempero do frango e cozimento na gordura);

7 dias (confit);

40 min (preparo do prato)

*Rendimento:*



2 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
1110 kcal	86g	52g	62g	1552mg

*Dica:*

O creme de milho verde serve de acompanhamento para diversos pratos, como, por exemplo: frango assado, grelhado, ensopado etc.





# CANJIQUINHA COM LEGUMES E OVO MOLLET

## Ingredientes:

200g de canjiquinha

1l de caldo de legumes (ver página 171)

50g de bacon magro em cubos



4 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 cebola média picada em cubinhos

1 pimentão vermelho picado em cubinhos  
(opcional)

1 cenoura pequena picada em cubinhos

1 talo de aipo picado em cubinhos

1 talo de vagem fina picado em cubinhos

1 dente de alho grande picado ou amassado



2 colheres (sopa) de salsa picada



2 colheres (sopa) de cebolinha picada

1 colher (café) de sal

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

4 ovos frescos em temperatura ambiente

*Modo de preparo:*

1. Deixe a canjiquinha de molho em água (quatro vezes mais que a quantidade de canjiquinha) por uma hora.
2. Escorra a água e cozinhe no caldo de legumes até os grãos ficarem macios. Escorra numa peneira e reserve.
3. Em uma panela, refogue o bacon em duas colheres (sopa) de azeite, junte a cebola, pimentão, cenoura, aipo, vagem e alho até murchar.
4. Adicione a canjiquinha cozida e misture bem.
5. Junte a salsa, cebolinha e duas colheres (sopa) de azeite.
6. Acrescente o sal e a pimenta e reserve quente.
7. Em uma panela, aqueça água suficiente para cobrir os quatro ovos e mantenha o fogo alto. Quando ferver, junte os ovos com cuidado para não bater no fundo e quebrar. Cozinhe por cinco minutos e 30 segundos.
8. Em seguida, interrompa a cocção colocando-os em uma tigela de água com gelo e deixe por 15 minutos.
9. Descasque-os cuidadosamente debaixo d'água e reserve.
10. Na hora de servir, aqueça-os em água quente por um minuto e sirva sobre a canjiquinha.



*Tempo de preparo:*  
1h30



*Rendimento:*  
4 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
451 kcal	46g	15g	23g	303mg

*Dica:*

Os ovos podem ser cozidos por completo, conforme gosto.






# BOLO MILHARAL

## Ingredientes:


2 ovos

 1 lata de milho verde com a água da conserva

 1 lata medida de leite (usar a lata de milho verde como medida)

 1 lata medida de fubá (usar a lata de milho verde como medida)

 1 lata medida de açúcar (usar a lata de milho verde como medida)

 1/2 lata medida de óleo (usar a lata de milho verde como medida)

 1 colher (sopa) de fermento em pó

50g de queijo parmesão ralado

50g de coco ralado

Manteiga, açúcar e canela para polvilhar



*Modo de preparo:*

1. Bata no liquidificador os ovos, milho, leite, fubá, açúcar e óleo por dois minutos. Em seguida, coloque o fermento em pó, o queijo e o coco ralados e misture à mão.
2. Unte um tabuleiro pequeno com manteiga, polvilhe com açúcar e canela, despeje a massa e leve para assar em forno preaquecido por aproximadamente 40 minutos.



*Tempo de preparo:*  
1h



*Rendimento:*  
10 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
417kcal	49g	6,5g	22g	243mg

*Dica:*

Pequenos cubinhos de goiabada podem ser adicionados à massa antes de assar.







# PAPA DE MILHO VERDE


## *Ingredientes:*

4 espigas de milho verde

 1 xícara (chá) de água filtrada

   3 xícaras (chá) de leite

 1/3 xícara (chá) de açúcar

 1 colher (chá) de canela em pó

*Modo de preparo:*

1. Rale as espigas de milho e passe por uma peneira grossa diluindo com a água e o leite. Esprema bem.
2. Leve ao fogo médio, mexendo sempre até cremorizar. Acrescente o açúcar e mexa por mais cinco minutos. Coloque em uma travessa e polvilhe com canela em pó.



*Tempo de preparo:*  
30 minutos



*Rendimento:*  
4 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
259kcal	41g	10g	5,9g	116g

*Dica:*

O bagaço é rico em fibras e pode ser aproveitado em preparações como farofa, bolos e sopas.







# 3. *Inhame*



# Inhame

No cardápio dos ameríndios não constava o inhame. O alimento principal era a mandioca que, por ser desconhecida pelos portugueses, foi confundida com o inhame por Pero Vaz de Caminha, o primeiro cronista a escrever sobre o Brasil. Todavia,

*Não havia o inhame atingido o Brasil quando os portugueses desembarcaram em Porto Seguro. Veio deliberadamente trazido de Cabo Verde, da ilha de São Tomé desde então, entrepostos de muita utilidade no século XVI para a terra brasileira...<sup>17</sup>*

Apesar da confusão entre inhame e mandioca, recorrente nos escritos de estrangeiros em viagens à colônia portuguesa, alerta Câmara Cascudo: “Inhame nunca foi o pão para o indígena, como não é para a contemporaneidade popular brasileira”.<sup>18</sup> O que nossos índios consumiam de forma secundária era o cará, da mesma família de dioscoreáceas:

*A palavra “inhame” vem de nyame, da língua worlof falada na costa do Senegal, significando o verbo comer. O vocábulo cará é de origem tupi: os indígenas da costa brasileira chamavam de cará os tubérculos *Dioscorea trifida*, que hoje em dia encontramos nas feiras-livres e mercados por todo o Brasil, muitas vezes com o nome de inhame.<sup>19</sup>*

Os portugueses conheciam o inhame já há muito tempo, graças aos intercâmbios com a África. De origem africana, a espécie *Dioscorea cayenensis* ainda pode ser encontrada em seu estado selvagem naquele continente. Cultivado pelo homem desde a Antiguidade, sua presença e importância na alimentação local sempre foram valorizadas. Como outras espécies estrangeiras, o inhame acabou incorporado à dieta colonial, especialmente pela preferência africana.

Contudo, a questão semântica não se resolve na distinção entre mandioca, cará e inhame. Na verdade, o que na atualidade o Norte e o Nordeste do Brasil chamam de inhame é o cará, ou o inhame-da-costa<sup>20</sup>, ao passo que nas demais regiões, o que se conhece como inhame é o vegetal nomeado internacionalmente como taro, a *Colocasia esculenta*, planta da família das aráceas, originária da Índia e da Malásia:





*O taro é a base da alimentação tradicional dos havaianos, que utilizam não só os rizomas, mas também os talos e as folhas. Sempre cozidos – afinal, aprendeu-se que o calor reduz seu efeito irritante, especialmente se a água do cozimento for descartada. Havaianos comem taro na forma de poi, uma pasta feita com o legume cozido e socado em tachos de madeira com mão de pilão feita de pedra esculpida em forma de sino compacto.<sup>21</sup>*

A cultura do inhame e do taro representa hoje a quarta cultura de tubérculos e raízes mais importante do mundo, logo atrás da batata (*Solanum tuberosum* L.), da mandioca (*Manihot esculenta* Crantz) e da batata-doce (*Ipomoea batatas* L.). A produção mundial para o ano de 2007 foi de 46.573.622 milhões de toneladas por ano. Possui grande importância econômica em muitos países tropicais, especialmente na África, que responde por cerca de 96% de toda a produção mundial.<sup>22</sup> No 'cinturão do cará', localizado na África Ocidental, a cultura contribui para a dieta diária da população local com cerca de 200 calorias por pessoa, também gerando negócios e constituindo parte integrante do convívio sociocultural.

## Uma confusão histórica

O termo inhame no Brasil é uma confusão histórica, já que se refere ao cará no Nordeste e ao taro, no Sudeste, tubérculos de duas famílias diferentes: *Dioscorea* e *Colocasi*. Em 2002, a Associação Brasileira de Horticultura (ABH) determinou que os da primeira família (mais conhecidos como cará) seriam chamados oficialmente de inhame, e os da segunda família, de taro. No entanto, popularmente, no Sudeste do país, o taro (*Colocasia esculenta*) ainda é conhecido como inhame japonês ou inhame africano, devido à sua origem.

O taro, ou inhame, é cultivado principalmente no Sudeste do país e pode pesar até 200g. Caracteriza-se por uma parte subterrânea comestível e faz parte do grupo dos tubérculos e raízes como a batata, a mandioca e o cará. Esse grupo é conhecido pela sua versatilidade após o cozimento, em sopas, saladas, cozidos, purês, pães e sobremesas.

Fonte: Ministério da Saúde. Alimentos Regionais Brasileiros. Brasília. 2014.

## A produção de taro no Espírito Santo

O plantio de taro, conhecido como inhame entre os capixabas, é tradicional no Espírito Santo e realizado predominantemente em propriedades de base familiar, representando, dentro do agronegócio capixaba, importante fonte geradora de emprego e renda. O aumento do consumo interno e a perspectiva de incremento das exportações têm contribuído para a expansão das áreas de plantio e feito dessa hortaliça atrativa opção de cultivo.

A primeira cultivar de taro genuinamente capixaba foi apresentada em agosto de 2008 pelo Incaper, recebendo o nome de “São Bento” em homenagem ao local onde foi encontrado pela primeira vez, em 1989: o distrito de São Bento de Urânia, em Alfredo Chaves, pelo produtor rural Jair Pianzoli. A inscrição no Registro Nacional de Cultivares do Ministério da Agricultura está sob o nº 22.987. O “São Bento” é resultado de um importante avanço científico na produção de alimentos saudáveis, por necessitar de pouco insumo, reduzindo assim os custos da lavoura, além de ser mais adequado ambientalmente, tornando-se importante aliado do produtor na conquista da qualidade de vida no campo.<sup>23</sup>

O taro “São Bento” é uma raiz tuberosa com produtividade 30% superior às variedades tradicionais cultivadas no Espírito Santo. Com plantas vigorosas e tubérculos de excelente aspecto comercial, a variedade capixaba apresenta-se mais propícia ao atendimento dos mercados, principalmente os externos. Atualmente, o Estado é um dos maiores produtores e exportadores de inhame no país, com área de plantio em torno de três mil hectares. É a hortaliça com maior cultura local: são cerca de mil produtores que cultivam, anualmente, 60 mil toneladas, com produtividade média de 20 toneladas/ha, em diversas altitudes, o que resulta em safra o ano inteiro, emprestando ao cultivo destaque no cenário nacional.



*É importante saber!*

*O inhame é um tubérculo rico em carboidratos complexos, fibras, cálcio, ferro, fósforo, vitaminas do complexo B, vitamina C e potássio, entre outros nutrientes, capazes de fornecer muitos benefícios para a saúde.*

*Com toda essa riqueza nutricional, ele pode contribuir para reduzir os níveis de colesterol, bom funcionamento do intestino, fortalecimento do sistema imunológico, ação anti-inflamatória, eliminação de toxinas, diminuição dos sintomas da TPM (tensão pré-menstrual) e aumento da fertilidade, entre outros benefícios.*








*Valor calórico: 97 Kcal/100 g*







# NHOQUE DE INHAME

## *Ingredientes:*

-    3 xícaras (chá) de inhame cozido e amassado
-  1 colher (sopa) de azeite de oliva
-  1 colher (chá) de sal
-  1/2 colher (café) de noz-moscada ralada
-  1 xícara (chá) de farinha de arroz

## *Molho*

-  1 colher (sopa) de óleo
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados ou amassados
- 350g de carne moída
-  1 colher (chá) de sal
- 4 tomates maduros
- 1/2 maço de manjeriço picado
- 80g de queijo parmesão ralado

*Modo de preparo:*

1. Cozinhe o inhame com a casca, descasque, amasse, meça três xícaras (chá) e deixe esfriar completamente.
2. Em um recipiente, coloque o inhame, azeite, sal e noz-moscada, e amasse bem com as mãos.
3. Adicione a farinha de arroz aos poucos até formar uma massa consistente, mas deixe reservada uma colher (sopa) da farinha. A massa deve ser modelada, formando rolos compridos. Corte os nhoques, polvilhando com a farinha reservada.
4. Coloque uma panela com água para ferver, acrescente um fio de azeite, e aos poucos acrescente os nhoques na água fervendo, retirando-os assim que forem subindo para a superfície e colocando-os em um escorredor.
5. Após todos cozidos, coloque em uma travessa e acrescente o molho.

*Molho:*

1. Em uma panela, coloque o óleo e refogue a cebola e o alho, acrescentando em seguida a carne moída. Junte o sal e deixe refogar até ficar bem soltinha.
2. Bata os tomates no liquidificador e acrescente na panela, junte o manjericão e deixe ferver até apurar e obter a consistência desejada.
3. Depois de pronto, despeje sobre os nhoques e sirva com queijo parmesão. Decore com folhas de manjericão.



Tempo de preparo:  
50 min



Rendimento:  
4 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
329kcal	8,3g	39g	19g	1194mg

*Dica:*

Regule a consistência da massa acrescentando a farinha de arroz aos poucos. Essa receita não contém glúten.

*Sobre a origem do  
nhoque da sorte:*

Reza a lenda que São Pantaleão, vestido de mendigo, perambulava por um vilarejo italiano. Em uma dessas aventuras, no dia 29 de dezembro, sentiu fome e bateu à porta de uma casa pedindo comida. Ali morava um casal de velhos, que o recebeu e o convidou para jantar à mesa com eles e sua família. Como eram pobres, não tinham muito que oferecer. O jantar foi nhoque, que ao ser dividido entre todos, deu sete unidades para cada um. São Pantaleão comeu feliz, agradeceu a generosidade da família e foi embora. Mas, qual não foi a surpresa do casal quando, tirando os pratos, acharam embaixo moedas de ouro. Dizem que desde então, acredita-se que comer nhoque no dia 29 do mês traz fortuna.






# CALDO VERDE DE INHAME E ALHO-PORRO

*Ingredientes:*

1 cebola grande ralada

2 alhos-porros cortados em rodela finas

1 dente de alho amassado


 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva

2kg de inhame descascado e cortado em cubos

3l de caldo de frango (ver página 172)

2 paios aferventados, sem a pele e picados em cubinhos

1 maço de couve cortada fininha

 1 colher (chá) de sal

 1/2 colher (café) de pimenta-do-reino ralada

*Modo de preparo:*

1. Refogue a cebola, o alho-porro e o alho no azeite.
2. Adicione o inhame e o caldo de frango. Deixe cozinhar em fogo baixo.
3. Quando o inhame estiver cozido, liquidifique tudo. Deve ficar um caldo grosso.
4. Coloque o caldo na panela, junte o paio e a couve e deixe ferver por uns 10 minutos com a panela destampada para que a couve não perca a sua cor natural.
5. Acrescente o sal e a pimenta-do-reino e por fim coloque um fio de azeite.
6. Sirva quente, acompanhado de torrada.



*Tempo de preparo:*  
40 minutos



*Rendimento:*  
10 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
522 kcal	50g	25g	25g	452mg

*Dica:*

Reserve um pouco de couve crua cortada para servir na hora de consumir.







# PEIXE COM ESCAMAS DE ABOBRINHA E PURÊ DE INHAME AROMATIZADO COM LIMÃO SICILIANO

## *Ingredientes:*

4 filés de tilápia


 1 colher (chá) de sal


 1/2 colher (café) de pimenta-do-reino ralada

 4 colheres (sopa) de vinho branco

2 abobrinhas verdes finas


200ml de azeite de oliva

 4 colheres (sopa) de salsa picada

 2 colheres (sopa) de tomilho picado

 4 colheres (sopa) de manjeriçao verde e roxo picado

 4 colheres (sopa) de cebolinha picada

 2 colheres (sopa) de alecrim


2 tomates maduros sem sementes em cubos


## *Purê de inhame aromatizado com limão siciliano:*

400g de inhame descascado

 1 colher (sopa) de manteiga

200ml de leite

 1 colher (sopa) de creme de leite

 1 colher (café) de sal

 1/2 colher (café) de pimenta-do-reino ralada

Gotas e zest (raspas da casca) de limão siciliano a gosto

#### *Modo de preparo:*

1. Tempere o peixe com sal, pimenta-do-reino e vinho branco.
2. Fatie finamente as abobrinhas, mantendo a casca, e arrume-as sobre a tilápia formando escamas.
3. Regue com metade do azeite e leve ao forno preaquecido a 250 graus por seis a oito minutos, dependendo da espessura da tilápia.
4. Junte todas as ervas em uma tigela e acrescente o azeite restante.
5. Sirva o peixe regado com esse azeite de ervas e cubos de tomates.

#### *Purê de inhame aromatizado com limão siciliano*

1. Cozinhar os inhames. Espremer ainda morno.
2. Numa panela adicionar a manteiga, leite, creme de leite e inhame. Misturar bem.
3. Temperar com sal, pimenta-do-reino, gotas e zest de limão siciliano.



Tempo de preparo:  
50 min



Rendimento:  
4 porções

Composição nutricional por porção:

Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gorduras totais	Sódio
786 kcal	32g	34g	58g	568mg

### *Dica:*

A receita pode ser feita com outros tipos de peixe, desde que tenham sabor suave.











# QUICHE DE INHAME

## *Ingredientes:*

   3 xícaras (chá) de farinha de trigo

200g de manteiga com sal

 1/4 xícara (chá) de água


## *Recheio:*

3 ovos

200g (uma caixa) de creme de leite

100g de queijo prato picado ou ralado

200g de ricota amassada

 1 colher (chá) de sal

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

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

  2 xícaras (chá) de inhame cozido ralado ou picadinho

1/2 maço de brócolis picado

1 cenoura pequena ralada

  2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

*Modo de preparo:*

1. Em uma tigela, misture a farinha de trigo, a manteiga e a água aos poucos, amassando até soltar das mãos.
2. Enrole em saco plástico e leve à geladeira por 30 minutos.
3. Abra a massa em uma fôrma de fundo falso com 27 cm de diâmetro, faça pequenos furos com um garfo e reserve.

*Recheio:*

1. No liquidificador, bata os ovos, creme de leite, queijo prato, ricota, sal, pimenta e noz-moscada.
2. Passe para uma tigela e misture o inhame, o brócolis e a cenoura. Despeje sobre a massa aberta na forma.
3. Cubra com o queijo ralado e leve ao forno, preaquecido em temperatura média, por 40 minutos ou até dourar e o recheio ficar firme. Retire, desenforme e sirva quente ou fria.



*Tempo de preparo:*  
1h20



*Rendimento:*  
10 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
454 kcal	36g	13g	29g	481mg

*Dica:*

Para aumentar a quantidade de fibras, experimente fazer a massa com farinha de trigo integral.





# SORVETE DE INHAME COM LEITE DE COCO, NOZES E MEL

*Ingredientes:*

*1kg* de inhame descascado e picado em cubos pequenos

*500ml* de leite de coco

*300g* de nozes picadas

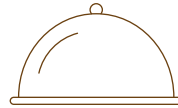
*300ml* de mel de abelhas

*Modo de preparo:*

1. Cozinhe o inhame em água abundante por aproximadamente 20 minutos, escorra a água e deixe resfriar no congelador por aproximadamente cinco minutos.
2. Após resfriado, bata em um liquidificador com o leite de coco, nozes e mel.
3. Armazene em um pote com tampa e leve para congelar.
4. Sirva decorando com um broto de hortelã ou manjericão.



*Tempo de preparo:*  
4h



*Rendimento:*  
10 porções

*Composição nutricional por porção:*

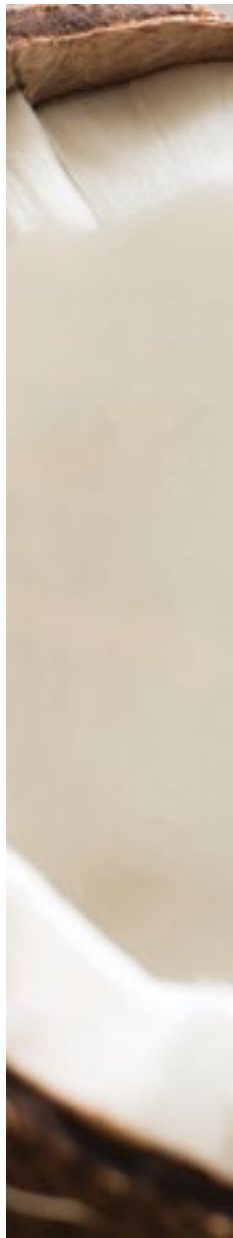
<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
492 kcal	55g	6,8g	27g	25mg

*Dica:*

Essa receita pode ser consumida por alérgicos e intolerantes ao leite de vaca.









# *4. Coco*

# Coco

Comum em toda a costa, o coco parece nativo do Brasil. Contudo, a palmeira cujos frutos aprendemos a apreciar de diferentes maneiras e cuja água é símbolo do verão só aportou em terras tupinambás após a chegada dos portugueses:

*Estendeu-se o plantio pelo litoral e em 1612 não atingia as praias do Maranhão. Os séculos XVII-XVIII foram da expansão dos coqueirais, da Bahia para o norte, tendo os nomes de “coco-da-Bahia” e “coco-da-Índia”, indicantes da origem na memória coletiva.<sup>24</sup>*

Gabriel Soares de Souza, em 1587, em seu *Tratado Descritivo do Brasil*, já descrevia a presença do fruto: “As palmeiras que dão os cocos se dão bem na Bahia, melhor que na Índia, porque metendo um coco debaixo da terra, a palmeira que dele nasce dá coco em cinco a seis anos, e na Índia não dão, estas plantas, frutos em vinte anos.”<sup>25</sup> Essa fruta estrangeira é também uma das mais bem-sucedidas entre as muitas espécies vegetais disseminadas pelas navegações portuguesas.

Frei Vicente do Salvador, o primeiro a escrever uma história do Brasil, também registrou em 1627 que: “cultivam-se palmeiras de cocos grandes e colhem-se muitos, principalmente à vista do mar, mas só os comem e lhes bebem a água que tem dentro, sem os mais proveitos que tiram na Índia”.<sup>26</sup> De fato, o coco precisaria de mais um século para ser aproveitado em toda sua potencialidade. Não há referências, nos cronistas do nosso primeiro século, ao uso do coco na doçaria ou ao leite de coco no preparo de pratos.<sup>27</sup>

Atualmente, é difícil pensar o nosso litoral sem coqueiro e também não dá para imaginar a culinária brasileira sem o coco. O fruto está na cocada, na canjica, na pamonha das festas juninas, na tapioca, em bolos e sequilhos, na bala de coco





que derrete na boca, no bobó de camarão, no cuscuz... Enfim, em pratos tão diversos quanto saborosos. Na verdade, ainda no período colonial, por volta do século XVII, o coco passou a figurar entre os alimentos consumidos no Brasil.<sup>28</sup>

A doçaria trazida pelas portuguesas, com suas técnicas e modos de preparo, somou-se à criatividade das negras, enriquecendo-se, e o coco, rapidamente, foi incorporado, juntamente com outras frutas da terra:

*As receitas com coco – “de coco” – representam, em estética e sabor, o trópico, o litoral, as paisagens que atendem ao imaginário ideal do paraíso. Comer cada uma das receitas de coco é, antes de tudo, comer esse imaginário de ingredientes e sabor. [...] a cocada, estimada de norte a sul do país, é uma das referências mais imediatas da cozinha brasileira.<sup>29</sup>*

Uma das mais importantes espécies tropicais, o coqueiro (*Cocos nucifera* L.) foi domesticado na Malásia e sua disseminação, praticamente, ficou a cargo do próprio mar, podendo o fruto flutuar por longas distâncias e se desenvolver nos solos arenosos costeiros onde atracava. Da pré-história até os dias atuais, o coqueiro sustenta, de inúmeras formas, comunidades ao redor dos trópicos.<sup>30</sup> Seu uso é tão versátil que um ditado Indonésio afirma que “há tantos usos para o coqueiro quanto há dias no ano”.

O coqueiro é considerado uma planta de inúmeras utilidades. De seus frutos retira-se a polpa (copra), óleo, ácido láurico, leite de coco, farinha, água de coco, fibra e ração animal, constituindo-se em matéria-prima tanto para uso agroindustrial, na fabricação de alimentos, na saboaria e detergentes, entre outras, quanto no uso *in natura* na culinária. Além disso, o coqueiro desempenha um papel importante na geração de renda e empregos e na fixação do homem no campo. Também é uma cultura importante na sustentabilidade dos ecossistemas frágeis das ilhas e regiões costeiras do mundo tropical, onde poucas espécies vegetais são capazes de sobreviver.<sup>31</sup>

A cultura do coqueiro tem uma importância social muito grande, pelos empregos que gera e, principalmente, porque é cultivada, em sua maior parte, por pequenos produtores, em pequenas propriedades. Atualmente, 96% da produção mundial de coco são provenientes de propriedades com 1,0 a 5,0ha, envolvendo aproximada-

mente 50 milhões de pessoas no mundo. Somente na Ásia, 30 milhões de pessoas dependem diretamente da cultura do coqueiro para sua sobrevivência.<sup>32</sup>

Segundo dados da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), os principais países produtores de coco (35 milhões de t/ano) são as Filipinas, Indonésia e Índia.<sup>33</sup> O Brasil ocupa, atualmente, a quarta posição, com 2.695.200 t/ano cultivadas em quase todo o território mas, predominantemente, no litoral do Nordeste, região onde se concentram as principais agroindústrias de coco. São 500 mil brasileiros envolvidos direta e indiretamente com a cultura, que é perene, com vida útil econômica variando de 30 a 80 anos, de acordo com a variedade cultivada, e produção distribuída ao longo de todo o ano.<sup>34</sup>

O Espírito Santo é o quinto maior produtor brasileiro. Com uma produção de cerca de 165 mil frutos por ano e quase 12 mil hectares de área plantada, o coco é a segunda fruta responsável pela geração de renda no agronegócio capixaba da fruticultura.<sup>35</sup> Do total de cocos produzidos por ano no Estado, cerca de 20% são processados pelas indústrias locais e 80% comercializados para o mercado *in natura*. Ficam no mercado capixaba cerca de 50% da produção, sendo o restante vendido no mercado nacional.<sup>36</sup>

A instalação de empresas processadoras de coco no Espírito Santo, tais como a empresa De Martins/ Wow Indústria e Comércio, a Amacoco/ PepsiCo e a DuCoco representam importantes fatores de incentivo para a implantação de lavouras comerciais. O cultivo de coco no Estado se concentra no norte, com destaque para os municípios de São Mateus, Nova Venécia, Linhares e Colatina.

### *É importante saber!*

*O valor nutritivo do coco depende de o fruto estar verde ou mais maduro.*

*A água do coco verde é rica em sais minerais, portanto é um excelente isotônico natural, sendo indicado para hidratação do corpo e reposição do líquido perdido nas atividades físicas. Ela também é rica em vitaminas, aminoácidos, antioxidantes e enzimas que ajudam no funcionamento do intestino, facilitam a digestão,*



*controlam níveis de glicemia no sangue, favorecem as funções renais e a pressão arterial.*

*A polpa do coco é rica em gorduras saturadas que, logo após o consumo, se tornam fonte rápida de energia e podem ser muito importantes na dieta dos praticantes de atividades físicas.*

*Também possui alto teor de fibras, que auxiliam no bom funcionamento do intestino.*

*O óleo de coco tem se mostrado benéfico como substituto das gorduras animais (manteiga) e alguns óleos vegetais (soja, canola etc.), mas é sempre bom lembrar que, por ser uma gordura, também deve ser usado com moderação.*

*Valor calórico: 406 Kcal/100 g*








# BACALHAU COM LEITE DE COCO


## Ingredientes:

300g de bacalhau dessalgado


 3 colheres (sopa) de azeite de oliva

 1 colher (sobremesa) de manteiga sem sal

 1 colher (sopa) de cebola picada

 1 ½ colher (chá) de alho picado

1 tomate médio sem pele picado  
em cubos

 1 colher (sopa) de coentro picado

 1 colher (sopa) de cebolinha picada

100ml de leite de coco

600g de massa (espaguete ou talharim)  
cozida ao dente

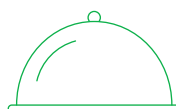


*Modo de preparo:*

1. Lamine o filé de bacalhau dessalgado em pequenos pedaços e reserve-o.
2. Leve ao fogo uma frigideira média e coloque uma colher (sopa) de azeite por 30 segundos. Acrescente a manteiga, mantendo no fogo por mais 30 segundos. Acrescente a cebola e o alho picado, até dourar.
3. Adicione o bacalhau e em seguida o tomate, coentro e cebolinha e deixe ferver por aproximadamente cinco minutos.
4. Acrescente o leite de coco e deixe ferver por mais cinco minutos, em seguida incorpore a massa e mantenha em fogo baixo por três minutos.
5. Para finalizar acrescente o restante do azeite de maneira uniforme.



*Tempo de preparo:*  
40 minutos



*Rendimento:*  
4 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
693 kcal	84g	31g	26g	262mg

*Dica:*

Pode ser utilizado o bacalhau fresco.





# SUCO VERDE COM ÁGUA DE COCO

*Ingredientes:*

*500ml* de água de coco

*1* folha de couve picada

*10* uvas verdes picadas sem sementes

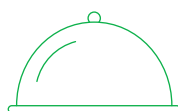
*1* maçã picada sem sementes

*Modo de preparo:*

1. Bata no liquidificador todos os ingredientes por aproximadamente dois minutos.
2. Passe na peneira grossa e sirva bem gelado. Consumir logo após o preparo.



*Tempo de preparo:*  
15 minutos



*Rendimento:*  
3 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
87 kcal	21g	0,7g	0g	13,9mg

*Dica:*









Higienize corretamente as folhas e frutas antes de utilizá-las na receita.





# BOM-BOCADO DE COCO

## *Ingredientes:*

-    3 xícaras (chá) de açúcar
-  1 xícara (chá) de água filtrada
-  1 colher (sopa) de manteiga
- 6 ovos ligeiramente batidos
-  3/4 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
-  1 xícara (chá) de coco ralado
-  1 xícara (chá) de farinha de trigo



*Modo de preparo:*

1. Em uma panela, leve o açúcar e a água ao fogo e após começar a ferver e a água evaporar, espere o ponto de fio da calda e desligue. Deixe amornar por oito minutos (numa temperatura não suportável ao contato com a mão).
2. Adicione a manteiga, ovos, queijo, coco e por último a farinha, misturando bem.
3. Asse em tabuleiro untado pequeno, retangular, ou em forminha de papel, em forno preaquecido, na temperatura de 200°C por 50 minutos.



*Tempo de preparo:*  
1h30



*Rendimento:*  
10 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
315 kcal	47g	7,8g	10,8g	157mg

*Dica:*

O ponto de fio da calda pode ser observado quando, ao retirar um pouco de calda com uma colher ou garfo, forma-se um fio fino que acompanha seus movimentos.





# BOLO DE AIPIM COM COCO

## *Ingredientes:*



3 xícaras (chá) de açúcar

100g de manteiga

5 ovos

1kg de aipim descascado e ralado

1 coco ralado

250ml de leite quente

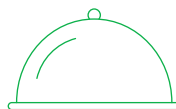
1 colher (café) de sal

*Modo de preparo:*

1. Bata bem o açúcar, a manteiga e os ovos na batedeira.
2. Adicione o aipim, o coco, o leite quente e o sal e bata mais um pouco.
3. Coloque a massa em um tabuleiro untado com manteiga e açúcar. Leve ao forno preaquecido por 50 minutos ou até dourar a superfície.



*Tempo de preparo:*  
1h30



*Rendimento:*  
12 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
443 kcal	64g	5,4g	18g	137mg

*Dica:*

Sirva com um delicioso café.








# CUSCUZ DE TAPIOCA


## Ingredientes:

500g de farinha de tapioca

 1 xícara (chá) de leite frio

1 coco ralado

  2 xícaras (chá) de açúcar

 1 colher (café) de sal

1 ½l de leite fervendo

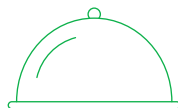


### *Modo de preparo:*

1. Coloque a farinha de tapioca em uma tigela, acrescente o leite frio, metade do coco ralado, açúcar, sal e misture bem, deixando descansar por 10 minutos.
2. Acrescente vagarosamente o leite fervendo sobre a mistura, mexendo sempre.
3. Coloque em um refratário, cubra com uma toalha e deixe descansar até que a farinha absorva bem o leite.
4. Coloque por cima o restante do coco ralado, na hora de servir.



*Tempo de preparo:*  
40 minutos



*Rendimento:*  
14 porções

### *Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
294 kcal	43g	5,0g	11g	123mg

### *Dica:*

Se desejar, sirva com leite condensado por cima.







# 5. *Carne*

# Carne

Há milhões de anos, os ancestrais humanos consumiam grandes quantidades de carne, sendo essa a maior fonte de energia antes do início da agricultura. Estudos indicam que nas sociedades caçadoras-coletoras mais de 56% da subsistência provinha de produtos de origem animal. Somos os herdeiros de características fisiológicas e bioquímicas acumuladas ao longo de milhões de anos, quando predominava uma dieta com baixo consumo de energia e muita proteína.<sup>37</sup>

Para saciar a fome, a humanidade tem se servido, ao longo da História, de quase todo organismo animal e vegetal. Foi graças à caça que o homem pôde sobreviver às épocas glaciais, deixando de ser um simples coletor de alimentos.<sup>38</sup> Com o nascimento da agricultura, há cerca de 10 mil anos, a carne de caça na dieta humana diminuiu drasticamente, concomitantemente ao surgimento dos primeiros rebanhos de corte, como os de bovinos, ovinos, suínos e caprinos. A humanidade tornava-se, portanto, criadora de animais e produtora de alimentos.<sup>39</sup>

Desde a Antiguidade, em diferentes contextos, culturas, grupos sociais e períodos históricos, a carne ocupa lugar de destaque. Na hierarquia da comida, a carne estaria no topo, particularmente a carne vermelha. Com menor *status* estariam as carnes brancas (frango e peixe) e, abaixo, outros produtos de origem animal (ovos e queijo). Mais abaixo ainda estariam os vegetais, considerados insuficientes para formar uma refeição e, portanto, representando apenas um papel auxiliar. Sendo assim, a carne muitas vezes é considerada a comida “verdadeira”.<sup>40</sup>

Contudo, a carne não era um alimento cotidiano nas civilizações clássicas. Para gregos e romanos, os cereais eram a base da dieta, juntamente com o vinho e o azeite. Mas, a carne revestia-se de uma importância simbólica vital. Era reservada às grandes ocasiões, às festas que estreitavam laços sociais e às homenagens aos deuses.





A carne estava presente, obrigatoriamente, em todos os momentos fundamentais da vida social.

Foi apenas no decurso do último século que a proteína animal, especialmente a de origem bovina, passou a ser primordial na dieta ocidental. O consumo de carne, leite e derivados, que ocupava posição discreta na alimentação humana até o século XIX, hoje é hábito diário de bilhões de pessoas. Estima-se que, em menos de um século, dobrou a média de consumo *per capita* desses alimentos.<sup>41</sup>

## Aspectos históricos do consumo da carne no Brasil

De maneira geral, associa-se a difusão do consumo de carne no Brasil à colonização europeia. Câmara Cascudo, por exemplo, destaca em sua obra clássica *História da Alimentação no Brasil* a participação portuguesa no início da criação de animais para fins alimentícios, como bois, ovelhas, cabras, carneiros, porcos, galinhas, pombos, patos e gansos.<sup>42</sup>

Contudo, não devemos esquecer que a caça era a principal atividade alimentar dos índios sul-americanos. Eles apreciavam o peixe, mas se houvesse possibilidade de escolha, preferiam a carne de caça. A presença da caça na alimentação nativa foi registrada nos relatos de viajantes e cronistas dos tempos coloniais.<sup>43</sup> De igual modo os africanos, hábeis caçadores, cujos hábitos alimentares se fundiram com as influências locais na formação da culinária brasileira.

A chegada da primeira leva de bois no Brasil é datada de 1534, trazidos por dona Ana Pimentel, esposa de Martin Afonso de Souza, donatário da Capitania de São Vicente. Nesse período entravam na Capitania de Porto Seguro as primeiras tropas bovinas oriundas de Cabo Verde.<sup>44</sup> O boi, assim como as galinhas, patos, cabras, carneiros, cavalos e porcos, foram trazidos para o Brasil nas caravelas, que também transportavam os colonizadores lusos e seus pertences.

Assim como na Europa, o boi tornou-se um importante elemento da economia colonial brasileira, tanto como mão de obra auxiliar do trabalhador escravizado, quanto como fornecedor de alimento. Primeiro na faixa litorânea, junto com os engenhos de açúcar, onde os rebanhos cresceram de maneira extensiva. Mas, em função do avanço dos animais sobre as plantações, paulatinamente o gado foi abrindo novas fronteiras:

*O desbravamento e povoamento do sertão se fez com bois e homens. O gado não só permitiu o povoamento como auxiliou na abertura dos caminhos previamente sinalizados pelas trilhas indígenas. O escravo africano acompanhou esta abertura construindo estradas, criando os caminhos para as lavouras agrícolas comerciais com a derrubada das matas, limpeza e preparação dos solos.<sup>45</sup>*

Com a crescente ocupação de terras e o fortalecimento da economia no litoral, a interiorização rumo ao Brasil Central era questão de tempo. Entre os séculos XVII e XVIII, a introdução e disseminação de gado foram correlatas ao crescente populacional humano e à busca por áreas de mineração. A procura por minérios e a captura de índios foram catalisadores do processo de interiorização dos rebanhos no Brasil Colônia. Contudo, a atividade pecuária só se consolidou como atividade prioritária com o colapso da indústria mineradora, em fins do século XVIII.

Todavia, a pecuária era uma importante fonte de proteína animal nos engenhos de açúcar e viabilizava a dura jornada dos bandeirantes. Destacam-se, nesse sentido, como principais farnéis a carne-seca, a carne de sol, o charque e a paçoca, que era uma mistura de farinha de mandioca com cebola ou pimenta e pedaços mais fibrosos de carne, fritos em banha de porco.<sup>46</sup> Além do alimento, também o couro, o sebo e os chifres compunham o rol de produtos comercializados. A interiorização de povoados e rebanhos foi marcada pelas condições precárias de acesso e transporte, agravadas pela aspereza da Serra do Mar que dividia o litoral e o planalto. Apesar disso, o gado se disseminou por todo o território brasileiro.

As galinhas, comida de ricos em Portugal, levaram tempo para conquistar a preferência nacional. Trazidas pelos colonizadores em 1500, causaram espanto aos índios. Apesar de conhecidos pela cozinha africana, os frangos eram entre eles também um quitute dos mais abastados. Na verdade, indígenas e africanos preferiam aves caçadas e criavam galinhas para vendê-las aos portugueses, tal como os ovos. Na verdade, no Brasil o peixe fresco ou seco constituía a preferência alimentar, assim como moluscos e crustáceos tinham maior emprego na culinária popular litorânea até o final do século XVIII.<sup>47</sup>

Foi no decurso do século XIX que se consolidou um padrão mais próximo do atual, com uma preferência pela carne de boi, consumida sobretudo salgada. Contudo, no centro da economia doméstica estava a carne de porco:



*O porco, trazido da Europa pelo colonizador, manteve no Brasil suas prerrogativas alimentares [...] utilizavam-no assado, cozido, picadinho, lombo, costelas, linguiça, e mais proveitos. Os indígenas assavam o porco-do-mato, considerado por eles e caçadores, carne deliciosa e sadia. Na África, retiradas as áreas de veto mulçumano, é sempre bem-vindo.*<sup>48</sup>

De fato, o toucinho, ao lado do feijão e da farinha, sempre figurou como parte obrigatória da dieta colonial da maioria da população composta por homens livres pobres e escravos. Se os mais abastados comiam não apenas muita carne, mas em grande variedade – boi, porco e aves –, os homens pobres livres tinham dificuldades para consumir proteínas animais. O pintor Debret, quando de sua estada na Corte, no Rio de Janeiro, relatou que “o alimento do pobre é o feijão-preto e a farinha de mandioca. O primeiro é sempre preparado com toucinho e a mandioca é servida também com carne-seca”.<sup>49</sup>

Acompanhando a tendência da civilidade metropolitana, no Brasil oitocentista a carne era o prato principal na maior parte dos cardápios ou ementas. A relevância da carne pode ser percebida nos livros de receita do século XIX:

*Grande porcentagem das páginas de O Cozinheiro Nacional, livro que retrata o desejo de uma alimentação mais nacionalizada por parte da elite brasileira, é dedicada às receitas de carne, primeiro a de vaca, em seguida vitela, depois carneiro, porco, aves domésticas, peru, caça e aves silvestres. Para o autor anônimo dessa obra, “a carne de vaca é indispensável para a cozinha, e oferece um variado número de partes, das quais cada uma tem um emprego especial, o que um cozinheiro experimentado reconhece à primeira vista”.<sup>50</sup>*

Na atualidade, o consumo de carne bovina representa 49,6% do consumo total de carnes no Brasil, seguido pelo consumo de aves, com 34,6%; já a carne suína representa apenas 15,8%.<sup>51</sup>



## Cenário brasileiro atual

A pecuária bovina é um dos setores mais importantes do agronegócio brasileiro e, conseqüentemente, da economia nacional. O Brasil possui o maior rebanho comercial do mundo, é o maior exportador de carne bovina, o segundo maior produtor de carne e sexto maior produtor de leite. Em 2013, o Valor Bruto da Produção (VBP) de carne foi de R\$ 51,1 bilhões, atrás apenas do complexo soja. A cadeia produtiva da carne movimenta R\$ 167,5 bilhões por ano, gerando aproximadamente sete milhões de empregos. Em 2013 o país produziu cerca de 9,6 milhões de toneladas de carne bovina, das quais em torno de 7,6 milhões de toneladas foram destinadas ao mercado interno.

As exportações de carne bovina crescem a cada ano e alcançam um número cada vez maior de mercados. Em 2012, o Brasil exportou para 142 países. Esse avanço, em grande parte, foi possível devido às conquistas obtidas com a defesa agropecuária, como as zonas livres de febre aftosa. Porém, devido a outras questões sanitárias e de qualidade do produto, o Brasil ainda não consegue acessar mercados mais nobres. Outras questões, como a sustentabilidade ambiental da atividade e as preocupações com o bem-estar animal, também começam a entrar nas negociações, podendo servir como barreiras não tarifárias.

Fonte: Brasil. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Plano mais pecuária. Assessoria de Gestão Estratégica. – Brasília: MAPA/ACS, 2014.

## Pecuária de corte no Espírito Santo

O Estado do Espírito Santo possui um rebanho de 2.221.748 cabeças bovinas, segundo o Instituto de Defesa Agropecuária e Florestal do Espírito Santo (Idaf), órgão responsável pela defesa sanitária animal. A atividade envolve cerca de 14 mil produtores. O Estado ocupou a 15ª posição no ranking nacional da produção de carne bovina, em 2014, quando foram produzidas 87.400 toneladas de carne bovina. Entre janeiro e maio de 2016, foram exportados 2.462.511 quilos de carne *in natura*, que geraram o montante de US\$ 11.820.963, de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Os principais municípios capixabas produtores são: Ecoporanga, Montanha, Linhares, São Mateus, Mucurici, Nova Venécia, Mimoso do Sul, Colatina, Pinheiros, Barra de São Francisco e Pedro Canário.

Fonte: IBGE. Produção da Pecuária Municipal. v. 40. 2012. Brasília: Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, 2014.

*É importante saber!*

*As carnes são classificadas como alimentos construtores, pois são fontes de proteínas de alto valor biológico, envolvidas na construção e regeneração de diferentes tecidos do corpo, como ossos, músculos e pele.*

*Além disso, são fontes de nutrientes importantes, como os minerais ferro, zinco e fósforo, as vitaminas B12, A e D e nove aminoácidos essenciais.*

*Esses nutrientes associam o consumo das carnes com a prevenção de anemia, crescimento e cicatrização de células, manutenção do sistema imunológico e a produção de hormônios e enzimas digestivas.*

*O segredo para o consumo saudável diário de carnes está na escolha de carnes magras (sejam elas de boi, frango, porco ou peixe), que sejam assadas, grelhadas ou refogadas e em quantidades moderadas. O ideal é não ultrapassar 150 gramas/dia.*





# COZIDO À CAPIXABA

## *Ingredientes:*

250g de cenouras em lâminas grossas

250g de batata-doce

250g de aipim

250g de batata inglesa

250g de chuchu

3 bananas-da-terra

250g de abóbora madura

1/2 repolho em pedaços grandes

1 maço de couve rasgada

500g de coxão duro (chã de fora) em cubos grandes

 1 colher (sobremesa) de sal

5 dentes de alho picados


 1 colher (café) de pimenta-do-reino branca ralada

300g de carne-seca (dessalgada) em pedaços grandes

300g de lombo de porco defumado ou salgado e dessalgado em pedaços grandes

2 paios em pedaços grandes

3 linguiças calabresas em pedaços grandes

 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva

2 cebolas picadas

 1 colher (chá) de colorau

4 folhas de louro

1 maço de cebolinha picada

1 maço de salsinha picada

*Modo de preparo:*

1. Lave, descasque e corte todos os legumes em pedaços grandes.
2. Tempere o coxão duro com sal, alho e pimenta-do-reino.
3. Cozinhe a carne-seca com água por 30 minutos na pressão e escorra.
4. Na água da carne-seca afervente o lombo, o paio e a linguiça e escorra. Reserve uma xícara (chá) da água de cocção.
5. Em uma panela grande, doure a carne no azeite, coloque a cebola, o colorau e refogue.
6. Adicione a carne-seca, o lombo de porco, o paio e a linguiça.
7. Adicione água quente, a água da carne-seca reservada, o louro e cozinhe até as carnes ficarem macias. Reserve as carnes e os embutidos.
8. No caldo, cozinhe os legumes, conforme o tempo de cozimento de cada um.
9. Volte as carnes e os embutidos para o molho com os legumes, acrescente a salsa e a cebolinha picadas e ajuste o sal.



*Tempo de preparo:*  
1h45



*Rendimento:*  
10 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
816 kcal	43g	43g	52g	2169mg

*Dica:*

Se quiser, pode fazer com parte do caldo, um pirão para acompanhar.






# CARNE DE SOL DESFIADA COM FEIJÃO VERDE


## *Ingredientes:*

500g de carne de sol

 1 colher (sopa) de óleo

 1 colher (sopa) de manteiga


3 cebolas roxas pequenas fatiadas

 1 colher (chá) de sal

500g de espaguete


## *Feijão verde:*

 1 colher (sopa) de manteiga

 1 colher (sopa) de alho picado

1 cebola grande picada

1 tomate sem pele picado

 1 colher (chá) de sal

300g de feijão-de-corda verde

 2 colheres (sopa) de natas de leite

1 maço de coentro picado

1/2 maço de cebolinha picada



*Modo de preparo:*

1. Elimine o excesso de sal da carne, lavando em água corrente e aferventando-a por cinco minutos.
2. Envolve a carne com pinceladas de óleo, disponibilize em um tabuleiro e asse em forno a 240°. Após dourar, retire e deixe descansar até esfriar.
3. Desfie a carne no sentido da altura da manta e reserve.
4. Em uma frigideira grande, derreta a manteiga e acrescente a cebola. Após refogar, adicione a carne de sol desfiada. Misture e reserve.
5. Em uma panela grande, coloque água para ferver, acrescente uma colher (chá) de sal e assim que levantar a fervura acrescente o espaguete, deixando ferver por aproximadamente oito minutos, ou siga as instruções do fabricante. O macarrão deve ficar ao dente.

*Modo de preparo do feijão verde:*

1. Em uma panela, aqueça a manteiga e doure o alho e a cebola. Acrescente o tomate e refogue.
2. Adicione o feijão, sal e água até encobrir o feijão. Quando for iniciado o processo de cozimento, siga regulando a quantidade de água até o cozimento final.
3. Acrescente as colheres de natas, metade do coentro e da cebolinha e misture.

*Montagem do prato:*

Em pratos fundos individuais, acomode  $\frac{1}{4}$  do feijão e um pouco do caldo,  $\frac{1}{4}$  do espaguete por cima do feijão e, por fim, coloque a carne de sol desfiada, polvilhando por cima o restante do coentro e da cebolinha.



*Tempo de preparo:*  
1h30



*Rendimento:*  
6 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
654 kcal	73g	43g	21g	1637mg

*Dica:*

A carne de sol desfiada combina com diversos acompanhamentos.






# CARRÉ DE CORDEIRO

## *Ingredientes:*

1 taça de vinho branco seco

 1/2 colher (sobremesa) de alho picado

 1 colher (sobremesa) de cebola picada

 1 colher (chá) de sal

1 ramo de alecrim

300g de carré de cordeiro

 2 colheres (chá) de geleia de amora

 1 colher (chá) de gengibre ralado

Folhas de hortelã

*Modo de preparo:*

1. Em um processador ou liquidificador bata o vinho com alho, cebola e sal.
2. Após atingir homogeneidade do molho, despeje sobre o carré, acrescente o alecrim e deixe repousar na geladeira, em uma travessa tampada, de um dia para o outro.
3. No dia seguinte, disponha os carrés em uma chapa quente e doure cada face dos carrés até ficar crocante. Em seguida, separe as costelas e doure as partes laterais que estão malpassadas na chapa de modo que toda a superfície fique crocante.
4. Retire para servir juntamente com o acompanhamento desejado.
5. Em uma panela pequena, coloque a geleia de amora e o gengibre ralado, aquecendo por três minutos.
6. Disponha em prato raso, acomodando os carrés e ornamentando com folhas de hortelã e geleia de amora.

*Tempo de preparo:*

20 minutos  
(12 h marinando)

*Rendimento:*

2 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
559 kcal	31g	38g	32g	893mg

*Dica:*

Sirva acompanhado de batatas gratinadas.






# PEITO DE FRANGO RECHEADO COM CAMARÃO E REQUEIJÃO TIPO CATUPIRY

## *Ingredientes:*

200g de camarão médio limpo

Suco de um limão

 1 colher (chá) de sal

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

100ml de azeite de oliva

50g de manteiga

150g de requeijão tipo catupiry

1 peito de frango grande

10g de açafrão-da-terra


150ml de vinho branco seco

## *Molho:*

3 maracujás grandes

150ml de vinho branco seco

50g de açúcar

 1 colher (café) de sal



*Modo de preparo:*

1. Tempere o camarão com o limão, metade do sal e metade da pimenta-do-reino. Aqueça metade do azeite e da manteiga e salteie o camarão temperado em fogo médio por aproximadamente cinco minutos. Em seguida, acrescente o requeijão tipo catupiry, mexendo sempre por mais cinco minutos, espere esfriar e reserve.
2. Faça um furo no meio do peito de frango nas duas partes e recheie com o creme de camarão e catupiry, fechando com um palito de dente. Tempere o peito de frango com açafrão-da-terra, o restante do sal e da pimenta, e pré-cozinhe no vinho branco até secar, virando os lados, em uma panela com tampa semiaberta.
3. Em uma assadeira acrescente a outra metade do azeite e da manteiga, coloque as partes do frango e doure no forno a 250°C por aproximadamente 20 minutos. Reserve.
4. Em uma panela de fundo claro, coloque a polpa dos maracujás, a outra metade do vinho, açúcar e sal, deixando reduzir à metade em fogo médio.

*Modo de preparo:*

Disponha as duas partes do peito de frango em forma de “V” e regue com a redução de maracujá. Decore com pimenta-rosa e sirva com arroz branco ou purê de batata.



*Tempo de preparo:*  
1h



*Rendimento:*  
5 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
647 kcal	20g	46g	43g	756mg

*Dica:*

O recheio também pode ser feito com siri.






# ROLÊ DE FILÉ SUÍNO E BACON COM MOLHO DE VINHO E ALECRIM

## *Ingredientes:*

1 *filet mignon* de porco


 1 colher (chá) de sal


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

4 dentes de alho picadinhos

1 ramo pequeno de alecrim fresco

160g de *bacon* fatiado

 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo

 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva

1 cebola média picada

1/2 cenoura média picada

1 talo de aipo picado

 1 colher (sopa) de extrato de tomate

200ml de vinho tinto seco

400ml de caldo de carne (ver página 172)

## *Feijão branco cozido com tomates e sálvia:*

8 dentes de alho picadinhos

1 cebola média picada



2 colheres (sopa) de azeite de oliva

8 folhas de sálvia ou a gosto

400g de tomates sem sementes e pele picados em cubos

400g de feijão branco cozido e escorrido

1 colher (chá) de sal

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

1/2 maço de salsa picada

#### *Modo de preparo:*

1. Com uma faca, abra o filé de porco no sentido longitudinal e bata para afinar.
2. Tempere com sal, pimenta-do-reino, metade do alho e alecrim.
3. Cubra com fatias de bacon, enrole, amarre com barbante (ou outro fio) e apare as pontas.
4. Passe no trigo, tire o excesso e doure em uma frigideira com o azeite. Reserve.
5. Na mesma panela, doure as aparas e acrescente a cebola, cenoura, aipo e o restante do alho, deixando refogar. Junte o extrato de tomate, polvilhe com uma pitada de farinha de trigo e volte a carne para a panela.
6. Acrescente o vinho tinto e deixe ferver até evaporar.
7. Adicione o caldo de carne e cozinhe por 30 minutos, tampado e em fogo baixo (se precisar, acrescente mais caldo durante o cozimento).
8. Peneire o caldo para formar um molho e ajuste o tempero.
9. Fatie a carne e sirva com o molho e um fio de azeite. Acompanhe com feijão branco cozido com tomates e sálvia.

*Modo de preparo do feijão branco:*

1. Refogue o alho e a cebola no azeite junto com as folhas de sálvia.
2. Junte os tomates e refogue mais um pouco.
3. Adicione os feijões e deixe cozinhar para apurar.
4. Tempere com o sal, pimenta-do-reino e salpique a salsa.



*Tempo de preparo:*  
1h



*Rendimento:*  
5 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
866 kcal	47g	50g	53g	913mg

*Dica:*

O *filet mignon* de porco é uma carne magra, muito macia e saborosa.







# 6. *Laticínios*



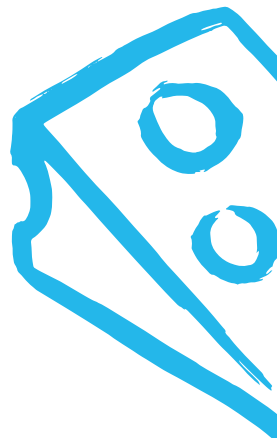
# Laticínios

A presença do leite na alimentação humana parece recuar aos primórdios da humanidade, há aproximadamente dez mil anos, quando surgiram as primeiras comunidades sedentárias, que dominavam o fogo, o cultivo da terra e a domesticação de animais. Além do uso do leite de vaca, a história registra o uso do leite de jumentas, camelas, cabras, ovelhas, éguas, renas, lhamas, iaques e búfalas.<sup>52</sup>

A Bíblia cita o leite já no livro do Gênesis, ao descrever que o povo hebreu andava em busca da terra prometida, na qual “jorravam o leite e o mel”. Por sua vez, egípcios, fenícios, assírios e babilônicos o utilizavam em seus rituais religiosos. O leite aparece representado em muitas lendas e na mitologia relacionada ao começo da vida. Talvez, a mais conhecida seja a história dos fundadores de Roma, os gêmeos Rômulo e Remo, amamentados pela loba Capitolina. Entre os gregos era conhecida a lenda da cabra Amalteia, que alimentou Zeus, assim como a explicação para o surgimento da Via Láctea a partir de um jato de leite do seio de Hera, que amamentava Hércules.<sup>53</sup>

Devido ao seu caráter de alimento primordial, o leite, em muitas culturas, era considerado um alimento sagrado, divino ou celeste. Além disso, possuía uma forte associação simbólica com a vitalidade, a força para o crescimento e a longevidade:

*O povo hebreu menciona o leite como o símbolo da fertilidade e os egípcios e gregos o consideravam mais do que um alimento, a ele foi atribuído significado terapêutico. Laticínios estavam entre as fontes de proteínas animais dos egípcios na Antiguidade. A partir do leite dos bovinos, mas principalmente de caprinos e ovinos, os egípcios produziam manteiga e queijos, dos quais foram encontrados restos dentro de jarros cilíndricos colocados nas tumbas de Abidos, da época da primeira dinastia.*<sup>54</sup>





Os europeus eram grandes consumidores de leite e seus derivados. Por isso, com a chegada dos colonizadores ao Brasil ocorreu o estabelecimento da produção doméstica de laticínios como parte da atividade pecuária, ainda no século XVI. Cabe destacar que os conquistadores não encontraram vestígios da criação de animais leiteiros e do uso de leite como alimento entre os nativos americanos.<sup>55</sup>

Tradicionalmente, por sua curta durabilidade *in natura*, o leite era, quase sempre, transformado em coalhada, queijo ou usado na fabricação de doces. A manteiga, que depende de leite gordo, não era comum em todo o Brasil. Sua produção e consumo ocorreram principalmente na Região Sul. Embora os portugueses já fossem grandes apreciadores de queijos e a pecuária tenha vivido uma grande difusão em solo nacional, o queijo permaneceu na obscuridade até meados do século XIX, sendo produzido em escala doméstica e de forma rudimentar.<sup>56</sup> O queijo fresco trazido pelos portugueses era um similar do produzido na Serra da Estrela, em Portugal:

*A fabricação doméstica de queijos no Brasil é conhecida desde os tempos coloniais, sendo que já se admitia, em 1790, aceitável comércio de carne-seca, manteiga e queijos em certas regiões. No século XIX, apenas o queijo tipo Minas era produzido no Brasil, por meio de fabricação caseira e utilizando métodos artesanais de coagulação do leite. Os queijos mais finos eram trazidos da Europa e somente as famílias mais abastadas e ligadas à Corte Portuguesa tinham acesso.*<sup>57</sup>

Por outro lado, o requeijão é um queijo tipicamente brasileiro, originário de fabricações caseiras, como uma forma de aproveitamento do leite coagulado devido à ação da microbiota láctica natural do leite:

*Nas regiões Norte e Nordeste do Brasil, são fabricados tipos de requeijão que recebem diversas denominações. Essas variações etimológicas são frutos de certas particularidades regionais. Mais ao norte do país encontra-se o requeijão Marajó, ou requeijão do Norte, elaborado quase que exclusivamente a partir de leite de búfala. No Nordeste brasileiro há o requeijão crioulo, o do sertão, o baiano, o do Nordeste e o de corte, variações que se confundem e estão enraizadas na cultura e nas origens da culinária e na história da alimentação do povo brasileiro.<sup>58</sup>*

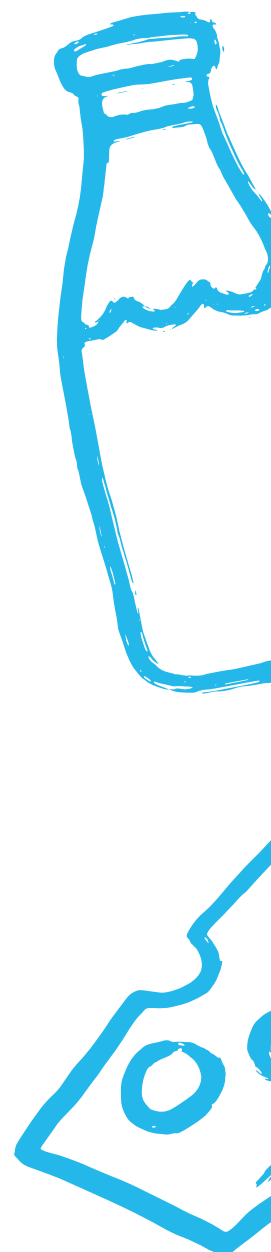
Como é possível perceber, essa delícia brasileira é fabricada em todo o território nacional, com algumas variações, de região para região.

## Produção capixaba de leite

O Espírito Santo possui atualmente uma área de 1,37 milhão de hectares de pastagens, ocupada por um rebanho bovino de 2,2 milhões de cabeças, das quais aproximadamente 390 mil dedicadas à pecuária leiteira. A pecuária leiteira estadual apresenta grande importância social na geração de emprego e de renda, pois envolve milhares de pequenos produtores tipicamente de base familiar. De fato, cerca de 70% deles compõem o extrato dos que entregam até 100 litros de leite por dia aos laticínios. A atividade envolve cerca de 17 mil produtores e responde por 30 mil empregos diretos no campo e outros 25 mil indiretos.<sup>59</sup>

No ano de 2015, segundo dados da Embrapa Gado de Leite, a produção estadual chegou a 450 milhões de litros, o que gerou R\$ 378 milhões. Apesar de sua relevância para a economia estadual, a atividade vem sendo praticada com escassa incorporação de tecnologias, apresentando modestos índices de produtividade e de rentabilidade, com exceção de alguns pecuaristas.

Os municípios capixabas com maior produção de leite são Ecoporanga, Presidente Kennedy, Nova Venécia, Alegre, Cachoeiro de Itapemirim, Mucurici, Montanha, Pinheiros, Mimoso do Sul e Barra de São Francisco.



*É importante saber!*

*O leite é um dos alimentos mais completos que existe. Composto por lipídeos, proteínas, aminoácidos, vitaminas (A, D, B1, B2) e minerais (cálcio, fósforo), representa uma excelente fonte de nutrientes para a dieta de crianças e adultos.*

*É o alimento com maior quantidade de cálcio, um mineral indispensável para o crescimento, desenvolvimento e manutenção de ossos e dentes. E por ser rico também em proteínas, propicia a formação e manutenção dos músculos e outros tecidos do organismo.*

*Iogurtes e leites fermentados contribuem para o equilíbrio da flora intestinal, reduzindo assim o risco de constipação, câncer de cólon e de várias doenças intestinais.*

*Beber leite antes de dormir pode favorecer uma noite de sono tranquilo, já que possui triptofano, um aminoácido essencial precursor da serotonina, que ajuda a regular o humor, o apetite e o sono.*

*Os produtos derivados do leite podem sofrer alteração da composição de nutrientes, apresentando maior ou menor teor de gorduras, lactose e lactobacilos, entre outros.*

*A versão integral do leite e seus derivados contém gorduras saturadas e colesterol e, portanto, pessoas com dislipidemias e doenças coronarianas devem consumir as versões desnatadas ou light. Para pessoas que apresentam hipersensibilidade ou intolerância às substâncias presentes naturalmente nos produtos lácteos, o consumo deve ser reduzido ou até restringido, conforme orientação médica.*





# SALADA DE FOLHAS COM MOLHO DE IOGURTE E CHIPS DE PARMESÃO

## *Ingredientes:*

Folhas de alface americana, couve chinesa, rúcula, radichio, agrião e alface roxa a gosto


150g de queijo parmesão fresco ralado

200g de iogurte natural

 3 colheres (sopa) de mel de abelhas

 1 colher (sopa) de mostarda amarela

 3 colheres (sopa) de azeite

 1 colher (café) de sal

8 tomates do tipo cereja, partidos ao meio

1/2 cenoura fatiada em forma de fita

1/2 manga cortada em tiras

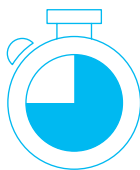
12 grãos de pimenta-rosa

*Modo de preparo:*

1. Higienize as folhas e reserve.
2. Espalhe o queijo parmesão em uma frigideira antiaderente e doure por três minutos em fogo médio. Retire da frigideira, deixe esfriar e reserve.
3. Outra forma de fazer os chips é levar o queijo parmesão ao forno em tabuleiro antiaderente a 250°C por aproximadamente 10 minutos ou até dourar.
4. Misture em um processador o iogurte, o mel, a mostarda e o azeite até ficar bem homogêneo e acrescente o sal.

*Montagem:*

1. Monte as folhas verdes, os tomates, as fitas de cenoura e as tiras de manga dispostas em um prato.
2. Regue com o molho de iogurte, salpique com parte dos chips de parmesão quebrados, deixando três pedaços maiores montados no centro do prato.
3. Decore com os grãos de pimenta-rosa.



*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>
371 kcal	16g	16g	27g	964mg

*Dica:*

No caso de intolerância à lactose utilize iogurte e queijo sem lactose.









# PENNE GRATINADO AO MOLHO DE QUEIJO TIPO RESTEYA E SOCOL

## Ingredientes:

 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo


 2 colheres (sopa) de manteiga

1 cebola

10 cravos-da-índia


1l de leite integral

300g de queijo tipo resteya ralado

 2 colheres (sopa) de azeite

150g de socol cortado em tirinhas (à Julienne)

300g de macarrão do tipo *penne grano duro*

 1 colher (café) de sal

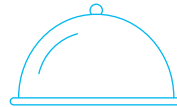
100g de queijo parmesão fresco ralado

*Modo de preparo:*

1. Em uma panela, em fogo médio, coloque a farinha de trigo e a manteiga, mexendo sempre até dourar, por aproximadamente cinco minutos. Descasque a cebola, espete os cravos em volta dela e coloque-a na panela. Mantendo o fogo médio, acrescente o leite gradativamente, mexendo sempre, até homogeneizar, por aproximadamente 10 minutos. Espere esfriar, retire a cebola, acrescente 200 g do queijo tipo resteya e reserve.
2. Em uma frigideira, coloque o azeite e doure o socol em fogo alto por dois minutos. Acrescente o molho branco, mexendo sempre, e reserve.
3. Cozinhe o *penne* em água abundante com sal, por aproximadamente 10 minutos. Escorra a massa e acrescente-a ao molho na frigideira. Coloque em uma travessa e cubra com o restante do queijo tipo resteya misturado com o parmesão. Leve ao forno a 250°C para gratinar por aproximadamente 15 minutos.



*Tempo de preparo:*  
40 minutos



*Rendimento:*  
5 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
857 kcal	75g	45g	42g	1681mg

*Dica:*

O queijo tipo resteya é de origem italiana, com textura macia e sabor adocicado, produzido na região serrana do Espírito Santo. Oferece um sabor especial à receita mas, se necessário, pode ser substituído por outro queijo de sua preferência.





# MOUSSELINE DE FEIJÃO CARIOQUINHA COM QUEIJO TIPO MORBIER

## *Ingredientes:*

200g de feijão carioquinha

100ml de creme de leite fresco



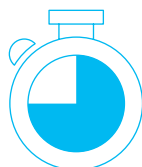
3 colheres (sopa) de manteiga

150g de queijo do tipo morbier ralado

1 colher (café) de sal

*Modo de preparo:*

1. Cozinhe o feijão cariouinha em panela de pressão com água abundante por aproximadamente 25 minutos após atingir a pressão. Reserve 400 ml da água da fervura e escorra o restante.
2. Processe o feijão cozido com o creme de leite e a água reservada. Leve ao fogo em uma panela, acrescente a manteiga e o queijo, mexendo sempre, em fogo médio, por cerca de sete minutos, ou até que atinja uma textura sedosa. Ajuste o sal.



*Tempo de preparo:*  
40 minutos



*Rendimento:*  
2 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
530 kcal	3,8g	18g	49g	947mg

*Dica:*

O queijo tipo morbier é de origem francesa, tem consistência macia e sabor suave. Apresenta em seu interior uma linha formada de carvão vegetal. Se desejar, substitua por outro queijo com características semelhantes.








# BATATA ROSTI COM FRANGO E REQUEIJÃO

## *Ingredientes:*

500g de batata inglesa


 1 colher (café) de sal

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

50g farinha de rosca

 1 colher (sopa) de manteiga


## *Recheio:*

 2 colheres (sopa) de óleo

1 cebola média picada

 1 colher (sopa) de alho picado ou amassado

1 tomate sem pele picado

 1 colher (café) de sal

300g de peito de frango

250ml de caldo de frango (ver página 172)

200g de requeijão cremoso

### *Modo de preparo:*

1. Descasque as batatas, rale em gramatura grossa, lave e tempere com sal e pimenta-do-reino. Deixe escorrer.
2. Coloque no vaporizador, espagueteira ou cuscuzeira para cozimento, por dois minutos. Retire e reserve até esfriar.
3. Em uma panela média, coloque o óleo e refogue a cebola, o alho, o tomate e o sal. Acrescente o peito de frango e adicione o caldo de frango, deixando cozinhar.
4. Após cozido, retire o peito de frango do caldo de cozimento e deixe esfriar.
5. Desfie o frango, misture com o requeijão e por fim adicione o caldo do cozimento.
6. Reserve para fazer o recheio da batata.

### *Montagem:*

1. Polvilhe um tabuleiro com farinha de rosca. Utilize um aro pequeno para montar as batatas rosti. Coloque a primeira camada da batata no aro, acrescente o recheio, ponha a outra camada de batata por cima.
2. Pincele uma frigideira ou chapa com manteiga. Com uma espátula, retire a batata enformada do tabuleiro e frite até dourar cada face.
3. Após fritar, deixe descansar em papel manteiga. Logo estará pronta para servir.



*Tempo de preparo:*  
1h



*Rendimento:*  
4 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
468 kcal	36g	26g	24g	966mg

*Dica:*

Caso não tenha o aro, a batata pode ser enformada diretamente em uma frigideira pequena.






# TORTA DE RICOTA COM FRUTAS CRISTALIZADAS


## Ingredientes:

500g de ricota

 1 lata de leite condensado

 1 lata de leite (a mesma medida do leite condensado)

 3 colheres (sopa) de açúcar


 3 colheres (sopa) de amido de milho

4 gemas

5 gotas de baunilha

Casca de ½ limão ralado

4 claras em neve

 1 xícara (chá) de uvas passas hidratadas em conhaque (ou em água)

 1/2 xícara (chá) de frutas cristalizadas mistas picadas em cubinhos

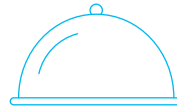
 5 colheres (sopa) de geleia de morango

*Modo de preparo:*

1. No liquidificador bata a ricota, o leite condensado, o leite, o açúcar, o amido de milho, as gemas, a baunilha e a casca de limão.
2. Junte as claras em neve, as passas escorridas e as frutas cristalizadas e misture delicadamente.
3. Coloque numa forma desmontável (25 cm). Asse em forno médio por 30 a 45 minutos ou até dourar ligeiramente.
4. Leve para gelar e sirva com a geleia por cima.



*Tempo de preparo:*  
1h



*Rendimento:*  
10 porções

*Composição nutricional por porção:*

<i>Valor energético</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras totais</i>	<i>Sódio</i>
348 kcal	52g	14g	9,7g	243mg

*Dica:*

A geleia pode ser diluída em um pouco de água até obter consistência de calda.









# *7. Caldos e molhos*

# MOLHO DE TOMATE FRESCO

## *Ingredientes:*



2 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 cebola média picada

2 talos de aipo picados

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 ralada

## *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.

# CALDO DE LEGUMES

## *Ingredientes:*

- 1 cebola grande
- 2 cenouras
- 1 talo de salsão
- 1 maço de salsa
- 2l de água filtrada
- 2 dentes de alho inteiros descascados
- 2 folhas de louro
- 2 cravos-da-índia
- 5 grãos de pimenta-do-reino

## *Modo de preparo:*

- 1. Higienize todos os vegetais, especialmente as folhas.
- 2. Descasque a cebola e corte em quatro partes. Pique a cenoura e o salsão em fatias grossas. Amarre o maço de salsa.
- 3. Numa panela, junte os vegetais cortados e os temperos. Adicione a água e leve ao fogo alto. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos.
- 4. Desligue o fogo e coe o caldo em uma peneira. Conserve na geladeira por até cinco dias ou congele por até três meses.

*\*Para facilitar o descongelamento, utilize forminhas de gelo para congelar.*

# CALDO DE CARNE (OU FRANGO)

## *Ingredientes:*

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

## *Modo de preparo:*

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



# Notas

<sup>1</sup>POULAIN, J.P. *Sociologia da Alimentação*. Florianópolis. Editora da UFSC, 2006.

<sup>2</sup>SHULTER, R. G. *Gastronomia e Turismo*. São Paulo: Aleph, 2003.

<sup>3</sup>COELHO, A.M., FRANÇA, G.E., PITTA, G.V.E., ALVES, V.M.C., e HERNANI, L.C. *Sistemas de Produção 1: Cultivo do Milho: Fertilidade de solos; Nutrição e adubação do milho*, 2. ed. Embrapa, Brasil, 2006.

<sup>4</sup>CIB. Conselho de informação sobre biotecnologia. *Guia do milho: tecnologia do campo à mesa*. Disponível em: <[http://www.cib.org.br/pdf/guia\\_do\\_milho\\_CIB.pdf](http://www.cib.org.br/pdf/guia_do_milho_CIB.pdf)> Acesso em: 13 jun. 2016.

<sup>5</sup>CASCUDO, L.C. *História da alimentação*. São Paulo: Global, 2004, p. 109.

<sup>6</sup>MINISTÉRIO da Agricultura. *Milho*. Disponível em: <<http://www.agricultura.gov.br/vegetal/culturas/milho>> Acesso em 14 jun. 2016.

<sup>7</sup>CIMILHO. Centro de Inteligência do Milho. *Principais Produtores de Milho no Mundo*. Disponível em: <<http://cimilho.cnpms.embrapa.br/estatisticas/estatisticas.php>>. Acesso em: 14 jun. 2016.

<sup>8</sup>TALLON, M. D. *História do Espírito Santo: ensaio sobre sua formação histórica e econômica*. Vitória: Instituto Histórico e Geográfico do Espírito Santo – IHGES, 1999.

<sup>9</sup>HOLANDA, S. B. *Uma Civilização do Milho*. In: *Caminhos e Fronteiras*. São Paulo, Companhia das Letras, 1995, p.181.

<sup>10</sup>ORNELLAS, L.H. *A alimentação através dos tempos*. Rio de Janeiro, MEC, 1978.

<sup>11</sup>FLANDRIN, J-L; MONTANARI, M. *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998, p.590.

<sup>12</sup>SEYFERTH, Giralda. *Imigração e Cultura no Brasil*. Brasília, Ed. UnB, 1990.

<sup>13</sup>ROCHA, Gilda. *Imigração estrangeira no Espírito Santo (1847-1896)*. Vitória: [s.n.], 2002.

<sup>14</sup>MERLO, Patrícia M. S., FRANCO, Sebastião P. *Ricordi di Famiglia: a saga*

*dos Bonomos no norte do Espírito Santo. Vitória: Fino Traço, 2016, p.14.*

<sup>15</sup> *INCAPER: 10 anos de integração pesquisa-extensão: um ciclo virtuoso de investimentos e realizações. 1. ed. Vitória: INCAPER, 2010. v. 1, p.21.*

<sup>16</sup> *CORALINA, Cora. Poemas dos becos de Goiás e estórias mais. Rio de Janeiro: Livraria José Olympio Editora, 1965.*

<sup>17</sup> *CASCUDO, 2004, p.80.*

<sup>18</sup> *CASCUDO, 2004, p.78.*

<sup>19</sup> *HUE, S. M. Delícias do Descobrimento: a gastronomia brasileira no século XVI. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008, p.74-75.*

<sup>20</sup> *PEIXOTO NETO et al. Inhame: o Nordeste fértil. Maceió: EDUFAL,2000.*

<sup>21</sup> *RIGO, N. Tarô, não: é taro. Ou será inhame? Estadão. Caderno Paladar. Disponível em: < <http://paladar.estadao.com.br/noticias/comida,taro--nao-e-taro-ou-sera-inhame,10000010169>> Acesso em: 20 de jun. 2016.*

<sup>22</sup> *FAO. Agricultural production, primary crops. Roma, [2010]. Disponível em: <<http://www.fao.org>>. Acesso em: 7 de jun. 2016.*

<sup>23</sup> *INCAPER: 10 anos de integração pesquisa-extensão: um ciclo virtuoso de investimentos e realizações. 1. ed. Vitória: INCAPER, 2010. v. 1, p.22.*

<sup>24</sup> *CASCUDO, 2004, p.122.*

<sup>25</sup> *Cf. BONDAR, G. A Cultura do Coqueiro no Brasil. Salvador, BA: Tipografia Naval, 1955.*

<sup>26</sup> *SALVADOR, F.V. História do Brasil. São Paulo: 1918, p.32.*

<sup>27</sup> *HUE, 2008, p.53.*

<sup>28</sup> *FERNANDES, C. Viagem Gastronômica através do Brasil. São Paulo, Editora Senac, 2005.*

<sup>29</sup> *LODY, R. Coco: comida, cultura e patrimônio. São Paulo: Senac, 2011, p.123.*

<sup>30</sup> *Cf. LODY, 2011.*

<sup>31</sup> *Cf. LOIOLA, C. M. Comportamento de cultivares de coqueiro (cocos nucifera L.) em diferentes condições agroecológicas dos tabuleiros costeiros do Nordeste*



brasileiros. São Cristóvão: UFS, 2009.

<sup>32</sup> PERSLEY, G. J. *Replanting the tree of life: Towards an International Agenda for Coconut Palm Research*. Wallinggard: CABIACCAR, 1992.

<sup>33</sup> FAO. *World Production*. Disponível em: < <http://www.fao.org/statistics/es/>> Acesso em: 23 jun. 2016.

<sup>34</sup> LOIOLA, 2009, p.4.

<sup>35</sup> IBGE. *Produção Agrícola Municipal – 2009*. Segundo dados do IBGE, em 2009, a produção local foi de 157.590 frutos, distribuídos por uma área cultivada de 10.625 ha.

<sup>36</sup> SENAR/ES. *Esta Terra. Informativo da Federação da Agricultura e Pecuária do Estado do Espírito Santo e Serviço Nacional de Aprendizagem Rural. Ano XIV, nº 232, julho/2011, disponível em: [http://www.faes.org.br/doc/jornal/1312575272\\_Jornal\\_%20Senar\\_Julho%202011\\_site.pdf](http://www.faes.org.br/doc/jornal/1312575272_Jornal_%20Senar_Julho%202011_site.pdf)* Acesso em: 22 jun.2016.

<sup>37</sup> BRIDI, Ana Maria. *Consumo de carne bovina e saúde humana: convergências e divergências*. Disponível em: <<http://www.uel.br/grupo-pesquisa/gpac/pages/arquivos/consumo%20de%20carne%20revisado%20II%20livro%20ronaldo.pdf>> Acesso em: 16 jun. 2016.

<sup>38</sup> WHANGHAM, Richard. *Pegando fogo*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2010.

<sup>39</sup> FRANCO, A. *De caçador a gourmet. Uma história da gastronomia*. São Paulo: SENAC, 2006.

<sup>40</sup> Cf. FIDDES, N. *Meat: a natural symbol*. London: Routledge, 1991.

<sup>41</sup> ELIAS, R. *A carne é forte*. Revista de História. Edição n. 115. Rio de Janeiro: Biblioteca Nacional, 2015.

<sup>42</sup> CASCUDO, 2004.

<sup>43</sup> Cf. SILVA, P. P. *Farinha, feijão e carne-seca: um tripé culinário no Brasil colonial*. São Paulo: Editora Senac, 2005.

<sup>44</sup> PRIORE, M. del. *Histórias da Gente Brasileira: Colônia*. v. 1. São Paulo: LeYa, 2016.

<sup>45</sup> MORAIS, V. L. *O costume de se mascarar: Brasil e África ligados pelo trabalho e pela festa*. Anais do XXIV Simpósio Nacional de História. São Leopoldo/RS: Associação Nacional de História, 2007, p.3-4.

<sup>46</sup> SILVA, P. P. *Farinha, feijão e carne-seca: um tripé culinário no Brasil colonial*. São

Paulo: Editora Senac, 2005, p. 108.

<sup>47</sup> CASCUDO, 2004, p. 792-799, *passim*.

<sup>48</sup> CASCUDO, 2004, p. 565.

<sup>49</sup> Cf. SILVA, M. B. N. *Tradições alimentares e culinárias. In: Vida privada e cotidiano no Brasil na época de D. Maria I e D. João VI. Lisboa: Estampa, 1993.*

<sup>50</sup> CORÇÃO, M., RIBEIRO, C. S. G. *O consumo de carne no Brasil: entre valores socioculturais e nutricionais. Demetra: alimentação, nutrição & saúde. Rio de Janeiro: UERJ, 2013, p. 430-431.*

<sup>51</sup> FONSECA, M. C. P.; SALAY, E. *Beef, chicken and pork consumption and consumer safety and nutritional concerns in the City of Campinas. Brazil. Food Control, v. 19, n. 11, p. 1051-1058, 2008.*

<sup>52</sup> CASCUDO, L. C. *Civilização e cultura. Pesquisas e notas de etnografia geral. São Paulo: Global Editora; 2004.*

<sup>53</sup> RIVERO, A.F. *Enciclopedia de los alimentos. Madri: Mercasa; 2007.*

<sup>54</sup> THOMAS, B. *O livro de ouro da mitologia: (a idade da fábula): histórias de deuses e heróis. 26. ed. Rio de Janeiro, 2002.*

<sup>55</sup> FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. *História da alimentação. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.*

<sup>56</sup> LEANDRO, J.J. *Queijos: origens, tipos, fabricação, conservação e usos. São Paulo: Summus, 1987.*

<sup>57</sup> FURTADO, M.R.A. *Caracterização histórica, tecnologia de fabricação, características físico-químicas, sensoriais, perfil de textura e de comercialização do queijo Reino. Tese de Doutorado. Lavras: UFLA, 2008, p.8.*

<sup>58</sup> FURTADO, M. M. *Queijos com olhaduras. São Paulo: Fonte Comunicações e Editora, 2007, p.24.*

<sup>59</sup> MEC - Ministério da Educação. *Laticínios: Cartilhas Temáticas. Brasília: Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica, 2010, p. 15.*

<sup>60</sup> INCAPER: *10 anos de integração pesquisa-extensão: um ciclo virtuoso de investimentos e realizações. 1. ed. Vitória: INCAPER, 2010. v. 1, p.78-82.*

# Referências

*A IMPORTÂNCIA do Consumo de Leite no Atual Cenário Nutricional Brasileiro. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. 2015.*

*ALIMENTAÇÃO Variada e o Papel do Café da Manhã. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. 2015.*

*ALIMENTOS funcionais. Jornal Eletrônico n.º. 5, jun. Universidade Federal de Santa Catarina. 2008. Disponível em: <http://nutrijr.ufsc.br/jornal>. Acesso em: jul. 2016.*

*ANVISA. IX Lista de alegações de propriedade funcional aprovadas. In: Alimentos com Alegações de Propriedades Funcionais e ou de Saúde, Novos Alimentos/Ingredientes, Substâncias Bioativas e Probióticos. Disponível em: [http://www.anvisa.gov.br/alimentos/comissoes/teco\\_lista\\_alega.htm](http://www.anvisa.gov.br/alimentos/comissoes/teco_lista_alega.htm) > Acesso em: 04.jul. 2016.*

*BONDAR, G. A Cultura do Coqueiro no Brasil. Salvador, BA: Tipografia Naval, 1955.*

*BRIDI, Ana Maria. Consumo de carne bovina e saúde humana: convergências e divergências. Disponível em: <<http://www.uel.br/grupo-pesquisa/gpac/pages/arquivos/consumo%20de%20carne%20revisado%20II%20livro%20ronaldo.pdf>> Acesso em: 16.jun. 2016.*

*CASCUDO, L. C. Civilização e cultura. Pesquisas e notas de etnografia geral. São Paulo: Global Editora; 2004.*

\_\_\_\_\_. *História da alimentação. S.P: Global, 2004.*

*CIB. Conselho de informação sobre biotecnologia. Guia do milho: tecnologia do campo à mesa. Disponível em: <[http://www.cib.org.br/pdf/guia\\_do\\_milho\\_CIB.pdf](http://www.cib.org.br/pdf/guia_do_milho_CIB.pdf)> Acesso em: 13.jun. 2016.*

*CIMILHO. Centro de Inteligência do Milho. Principais Produtores de Milho no Mundo. Disponível em: <<http://cimilho.cnpms.embrapa.br/estatisticas/estatisticas.php>>. Acesso em: 14.jun. 2016.*

*COELHO, A.M., FRANÇA, G.E., PITTA, G.V.E., ALVES, V.M.C., e HERNANI, L.C. Sistemas de Produção 1: Fertilidade de solos, Cultivo do*

*Milho-Nutrição e adubação do milho*, 2. ed. Embrapa, Brasil, 2006.

CORALINA, Cora. *Poemas dos becos de Goiás e estórias mais*. Rio de Janeiro: Livraria José Olympio Editora, 1965.

CORÇÃO, M., RIBEIRO, C. S. G. *O consumo de carne no Brasil: entre valores socioculturais e nutricionais*. Demetra: alimentação, nutrição & saúde. Rio de Janeiro: UERJ, 2013.

DORNAS, W.C.; OLIVEIRA, T.T.; RODRIGUES-DAS-DORES, R.G.; SANTOS, A.F.; NAGEM, T.J. *Flavonóides: Potencial Terapêutico no Estresse Oxidativo*. *Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada*, v. 28, Unesp, 2007.

ELIAS, R. *A carne é forte*. *Revista de História*. Edição n.115. Rio de Janeiro: Biblioteca Nacional, 2015.

FANTINI, A. P.; CANNIATTI-BRAZACA, S. G.; SOUZA, M. C.; MANSI, D. N. *Disponibilidade de ferro em misturas de alimentos com adição de alimentos com alto teor de vitamina C e de cisteína*. *Ciência e Tecnologia de Alimentos*, v. 28, Campinas, 2008.

FAO. *Agricultural production, primary crops*. Roma, [2010]. Disponível em: <<http://www.fao.org>>. Acesso em: 7 jun. 2016.

FAO. *World Production*. Disponível em: <<http://www.fao.org/statistics/es/>> Acesso em: 23 jun. 2016.

FERNANDES, C. *Viagem Gastronômica através do Brasil*. São Paulo, Editora Senac, 2005.

FIDDES, N. *Meat: a natural symbol*. London: Routledge, 1991.

FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

FONSECA, M. C. P.; SALAY, E. *Beef, chicken and pork consumption and consumer safety and nutritional concerns in the City of Campinas*. *Brazil. Food Control*, v. 19, n. 11, p. 1051-1058, 2008.

FRANCO, A. *De caçador a gourmet. Uma história da gastronomia*. São Paulo: SENAC, 2006.

FURTADO, M. M. *Queijos com olhaduras*. São Paulo: Fonte Comunicações e Editora, 2007.

FURTADO, M. R. A. *Caracterização histórica, tecnologia de fabricação, características físico-químicas, sensoriais, perfil de textura e de comercialização do queijo Reino. Tese de Doutorado. Lavras: UFLA, 2008.*

HOLANDA, S. B. *Uma Civilização do Milho. In: Caminhos e Fronteiras. São Paulo, Companhia das Letras, 1995.*

HUE, S. M. *Delícias do Descobrimento: a gastronomia brasileira no século XVI. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008.*

IBGE. *Produção Agrícola Municipal – 2009. Segundo dados do IBGE, em 2009, a produção local foi de 157.590 frutos, distribuídos por uma área cultivada de 10.625 ha.*

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

LEANDRO, J.J. *Queijos: origens, tipos, fabricação, conservação e usos. São Paulo: Summus, 1987.*

LODY, R. *Coco: comida, cultura e patrimônio. São Paulo: Senac, 2011.*

LOIOLA, C. M. *Comportamento de cultivares de coqueiro (cocos nucifera L.) em diferentes condições agroecológicas dos tabuleiros costeiros do Nordeste brasileiro. São Cristóvão: UFS. 2009.*

MEC - Ministério da Educação. *Laticínios: Cartilhas Temáticas. Brasília: Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica, 2010.*

MERLO, Patrícia M. S. *Em torno da panela: sabores do Espírito Santo. Vitória: SEBRAE-ES, 2006.*

\_\_\_\_\_.; FRANCO, Sebastião P. *Ricordi di Famiglia: a saga dos Bonomos no norte do Espírito Santo. Vitória: Fino Traço, 2016.*

MINISTÉRIO da Agricultura. *Milho. Disponível em: < <http://www.agricultura.gov.br/vegetal/culturas/milho> > Acesso em: 14 jun. 2016.*

MORAIS, V.L. *O costume de se mascarar: Brasil e África ligados pelo trabalho e pela festa. Anais do XXIV Simpósio Nacional de História. São Leopoldo/RS: Associação Nacional de História, 2007, p.3-4.*

ORNELLAS, L.H. *A alimentação através dos tempos. Rio de Janeiro, MEC, 1978.*

PEIXOTO NETO et al. *Inhame: o Nordeste fértil. Maceió: EDUFAL, 2000.*

PERSLEY, G. J. *Replanting the tree of life: Towards an International Agenda for Coconut Palm Research*. Wallinggard: CABIACCAR, 1992.

POULAIN, J. P. *Sociologia da Alimentação*. Florianópolis. Editora da UFSC, 2006.

PRIORE, M. del. *Histórias da Gente Brasileira: Colônia*. v. 1. São Paulo: LeYa, 2016.

PROGRAMA *Alimente-se bem do SESI-SP: alimentos funcionais*. Serviço Social da Indústria (São Paulo). São Paulo: SESI, 2009.

RIGO, N. *Tarô, não: é taro. Ou será inhame? Estadão*. Caderno Paladar. Disponível em: <<http://paladar.estadao.com.br/noticias/comida,taro--nao-e-taro-ou-sera-inhame,10000010169>> Acesso em: 20 jun. 2016.

ROCHA, Gilda. *Imigração estrangeira no Espírito Santo (1847-1896)*. Vitória: [s.n.], 2002.

SABOR *na medida certa: nutrição e culinária para diabetes*. Serviço Social da Indústria (São Paulo). São Paulo: SESI-SP editora, 2013.

SALVADOR, F. V. *História do Brasil*. São Paulo: 1918.

SENAR/ES. *Esta Terra*. Informativo da Federação da Agricultura e Pecuária do Estado do Espírito Santo e Serviço Nacional de Aprendizagem Rural. Ano XIV, nº 232, julho/2011, disponível em: [http://www.faes.org.br/doc/jornal/1312575272\\_Jornal\\_%20Senar\\_Julho%202011\\_site.pdf](http://www.faes.org.br/doc/jornal/1312575272_Jornal_%20Senar_Julho%202011_site.pdf) Acesso em: 22 jun. 2016.

SEYFERTH, Giralda. *Imigração e Cultura no Brasil*. Brasília, Ed. UnB, 1990.

SHULTER, R. G. *Gastronomia e Turismo*. São Paulo: Aleph, 2003.

SILVA, M. B. N. *Tradições alimentares e culinárias*. In: *Vida privada e cotidiano no Brasil na época de D. Maria I e D. João VI*. Lisboa: Estampa, 1993.

SILVA, P. P. *Farinha, feijão e carne-seca: um tripé culinário no Brasil colonial*. São Paulo: Editora Senac, 2005.

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

TALLON, M. D. *História do Espírito Santo: ensaio sobre sua formação histórica e econômica*. Vitória: Instituto Histórico e Geográfico do Espírito Santo – IHGES, 1999.

THOMAS, B. *O livro de ouro da mitologia: (a idade da fábula): histórias de deuses e heróis*. 26. ed. Rio de Janeiro, 2002.

WHANGHAM, Richard. *Pegando fogo*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2010.





Uma realização da indústria

