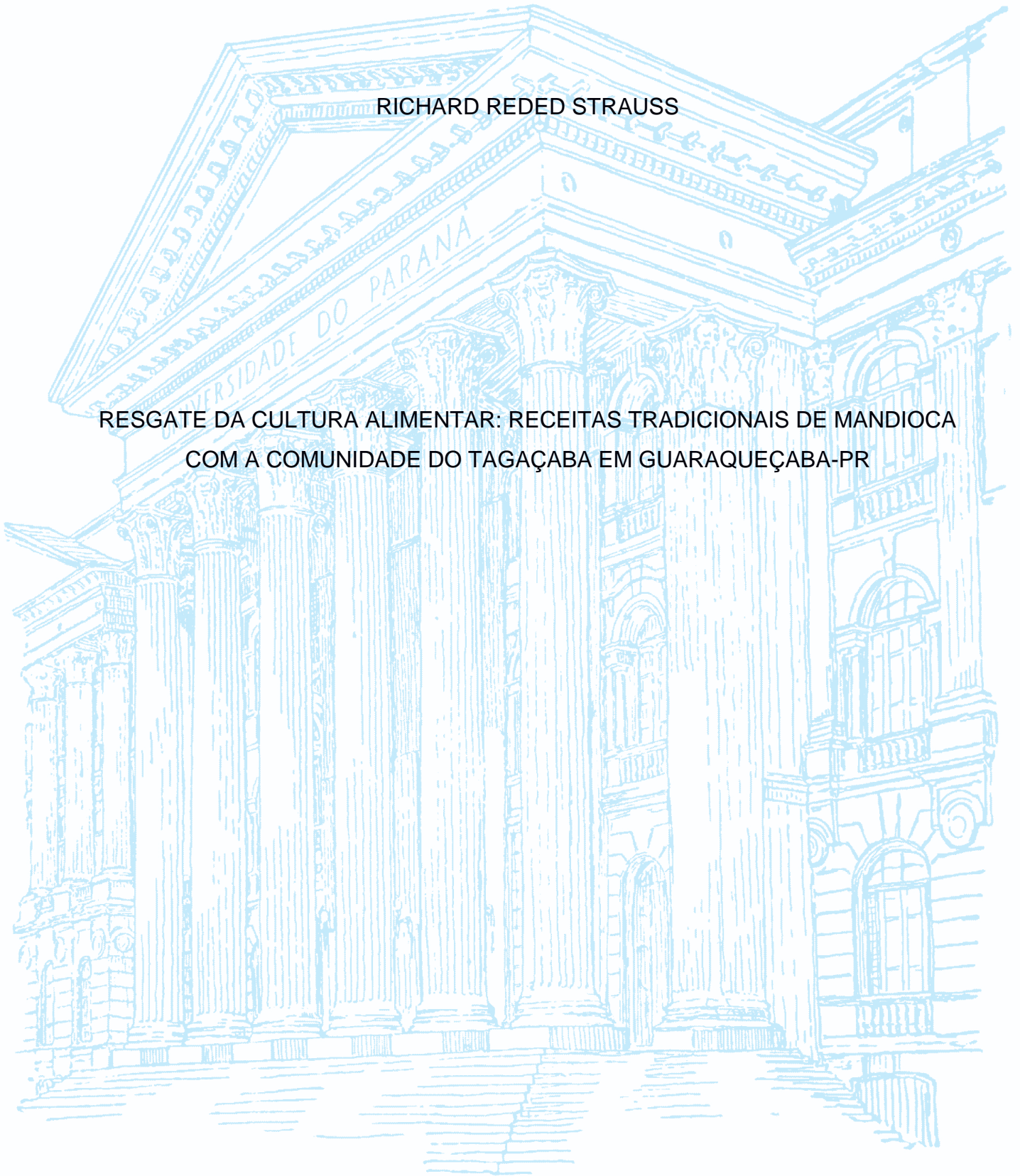


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

RICHARD REDED STRAUSS

RESGATE DA CULTURA ALIMENTAR: RECEITAS TRADICIONAIS DE MANDIOCA
COM A COMUNIDADE DO TAGAÇABA EM GUARAQUEÇABA-PR



MATINHOS

2019

RICHARD REDED STRAUSS

RESGATE DA CULTURA ALIMENTAR: RECEITAS TRADICIONAIS DE MANDIOCA
COM A COMUNIDADE DO TAGAÇABA EM GUARAQUEÇABA-PR

Artigo apresentado como requisito parcial à conclusão do curso de Licenciatura em Educação do Campo – Ciências da Natureza, Setor Litoral, Universidade Federal do Paraná.

Orientadora/Professora: Profa. Msc. Andressa Kerecz Tavares

MATINHOS

2019

TERMO DE APROVAÇÃO

RICHARD REDED STRAUSS

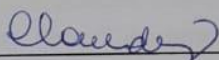
**RESGATE DA CULTURA ALIMENTAR: RECEITAS TRADICIONAIS DE
MANDIOCA COM A COMUNIDADE DO TAGAÇABA EM GUARAQUEÇABA – PR.**

TCC apresentada ao curso de Graduação em Licenciatura em Educação do Campo - Ciências da Natureza, Setor Litoral, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação do Campo – Ciências da Natureza.



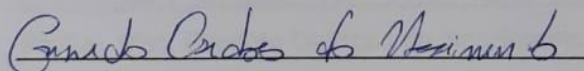
Prof(a). Msc. Andressa Kerecz Tavares

Orientadora – Câmara do Curso de Licenciatura em Educação do Campo,
UFPR.



Prof(a). Dr(a) Claudemira Vieira Gusmão Lopes

Câmara do Curso de Licenciatura em Educação do Campo, UFPR.



Prof(a). Msc. Evandro Cardoso do Nascimento

Câmara do Curso de Licenciatura em Educação do Campo, UFPR.

Matinhos, 22 de junho de 2019.

Resgate da cultura alimentar: Receitas tradicionais com a comunidade do Tagaçaba em Guaraqueçaba-PR

Richard Reded Strauss

RESUMO

A pesquisa busca realizar o resgate da cultura alimentar da comunidade do Tagaçaba localizada no município de Guaraqueçaba-PR, utilizando como ingrediente principal a mandioca que foi e ainda é a um dos principais cultivos da região. A metodologia para obter as informações foi através de entrevistas semi-estruturadas com informantes-chaves idosos da comunidade e posterior emprego da técnica de diálogo em grupos com pessoas do lugar, realizou-se seis reuniões com famílias tradicionais locais para o feitiço dessas receitas. Para manter viva uma cultura local, faz-se necessário estudar a história, a região, os hábitos alimentares, buscando compreender os significados que tem a memória coletiva do povo local. Porém não é só identificar os hábitos locais que conseguimos preservar a culinária local, também é preciso a influência das políticas públicas promovendo projetos juntamente com a comunidade. Como resultado obteve-se a experiência de refazer, resgatar receitas e conhecimentos esquecidos da comunidade e fortalecer a agricultura familiar, por meio de uma metodologia educativa, participativa e estimuladora, juntamente com a comunidade. Propondo a melhoria na alimentação, diminuindo assim o consumo de produtos industrializados e uma possível geração de renda. E como resultado e material foi feito um livro de receitas de mandioca da comunidade do Tagaçaba.

Palavras-chave: Resgate culinário. Alimentos saudáveis. Agroecologia. Origem da mandioca. Educação no Campo

ABSTRACT

A research to make the cultural search community of the city of Tagaçaba located in the municipality of Guaraqueçaba-PR, using as main guide the management of human rights. The strategy to obtain information on the semi-structured key sessions of key access to the community and subsequent employment for the formation of groups of people of the place, conducts six sessions of teacher training to the form of recipes. To keep a local culture alive, it is necessary to study a history, a region, eating habits, seeking to understand the meanings that have a collective memory of the local people. What is wrong with protecting oneself, the meeting place is a local initiative, it is also necessary the influence of public policies promoting the projects together with the community. As a result it gained a business experience, the country received a pension from the communities and families through an educational, participatory and stimulating methodology, with the community. Proposed food, reducing the consumption of industrialized products and a possible generation of income. And as a result and material was made a cassava recipe book from the Tagaçaba community.

Keywords: Culinary rescue. Healthy food. Agroecology. Origin of cassava. Education in the Field

1 INTRODUÇÃO

A mandioca (*Manihot Esculeta*) é uma dicotiledônea da Família Euphorbiaceae, Gênero *Manihot* e Espécie *M. esculenta* Crantz. de porte arbustivo, perene, resistente à seca e que pode variar entre pouco mais de um metro até os 5 metros de altura. Originária da América do Sul constitui um dos principais alimentos energéticos, presente no Brasil antes mesmo da chegada dos portugueses.

Desde os homens primitivos o cultivo de tubérculos, frutas e hortaliças já está presente entre nós, no início sem a utilização de produtos agrotóxicos tornando assim um cultivo natural e ecológico sem prejudicar nossa saúde. Com o passar dos anos e devido a revolução francesa muitas famílias deixaram do campo para buscar uma qualidade de vida melhor nas cidades, porém com isso veio o consumo de alimentos industrializados, ricos em açúcar e gorduras, diminuindo assim o consumo de alimentos que tenham carboidratos. Devido a vida corrida, muitos deles se tornaram sedentários aumentando assim as doenças crônicas como: diabetes, doenças cardiovasculares, pressão alta, colesterol elevado.

Temos então a necessidade do resgate cultural em nossas comunidades, dos seus costumes e comidas típicas, muitas das vezes com a ajuda das escolas usando assim da modalidade de ensino a educação no campo, uma forma de ensino voltada exclusivamente para os jovens e adultos que moram nessas comunidades, incentivando as tradições locais, desde as comidas típicas até as atividades que ali são exercidas.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A origem da mandioca

A mandioca, planta de nome científico *Manihot Esculeta* é provavelmente a planta cultivada mais disseminada no território brasileiro. A sua origem é americana, e embora o local exato de origem dessa espécie ainda seja controverso, o Brasil é provavelmente o país onde se observa a maior variação nas formas de utilização da planta. (Santos, 2011)

A familiaridade do povo brasileiro com a mandioca deve-se ao fato de que os nativos já a cultivavam antes mesmo da chegada dos portugueses.

“...Eles não lavram, nem criam. Nem há aqui boi, nem vaca, nem cabra, nem ovelha, nem galinha, nem outra nenhuma alimária que seja costumada ao viver dos homens, nem comem senão desse inhame - que aqui há muito -, e dessa semente e frutos que a terra e as árvores lançam de si. E com isso andam tais, tão rijos e tão nédios que não o somos nós tanto, conquanto comamos trigo e legumes...” (Carta de Pero Vaz de Caminha a El Rei D. Manuel. Primeiro de abril de 1500.)”.

Esta é uma passagem documental onde podemos ver o cultivo de mandioca pelos primeiros nativos avistados por Europeus que chegaram à Bahia. A carta de Pero Vaz de Caminha foi usada como exemplo de documento histórico que atesta a identidade alimentar dos nativos brasileiros. O “inhame” era na realidade a mandioca, já que o inhame propriamente dito é de origem africana, tendo sido introduzido posteriormente no Brasil.

Outra fonte importante para registrar a relação dos nativos com a mandioca é uma pintura feita pelo europeu Albert Eckhout em 1640, artista que fez parte da comitiva científica e artística do Conde João Maurício de Nassau que atuou na tentativa de dominação do nordeste brasileiro no sec. XVII.

Figura 1 - QUADRO MANDIOCA



FONTE 1: Albert Eckhout (1640)

Hoje em dia a mandioca constitui um dos principais alimentos energéticos para mais de 700 milhões de pessoas, principalmente nos países em desenvolvimento. Mais de 100 países produzem mandioca. Sendo que o Brasil participa de 10% da produção mundial (é o segundo maior produtor do mundo). De fácil adaptação, a mandioca é cultivada em todos os estados brasileiros, situando-se entre os oito primeiros produtos agrícolas do país, em termo de área cultivada, é o sexto em valor de produção (EMBRAPA, 2006).

2.2 Descrição botânica

A mandioca é uma planta dicotiledônea da família Euphorbiaceae, gênero *Manihot*. Este gênero compreende várias espécies, das quais destacam-se do ponto de vista econômico (EMBRAPA, 2006).

Figura 2 - PLANTA DE MANDIOCA

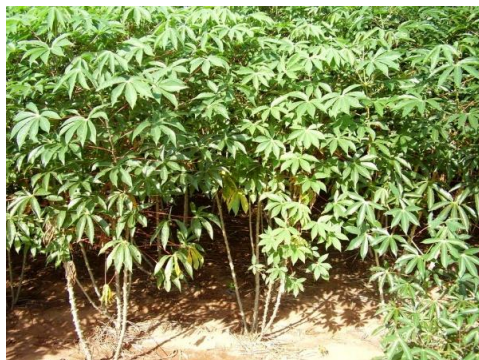


Figura 3 - RAIZ DA MANDIOCA



Fonte: <https://www.mundoecologia.com.br/plantas/pe-de-mandioca-brava/>

2.3 Composição nutricional da mandioca

A mandioca sendo uma planta rica em fibras, isenta de glúten, porém possui 3 vezes mais calorias que a batata. Possui dois tipos de carboidratos, a amilopectina e a amilose, segundo Rafaella Allevato, coordenadora do Serviço de Nutrição do Hospital San Paolo, na capital paulista. “A composição de carboidratos da raiz faz com que ela prolongue a saciedade”, porém “Ao contrário de outras fontes de carboidrato, ela não gera picos de glicemia”.

2.4 Importância do resgate da cultura: Alimentação local

A elaboração de uma comida típica não se limita apenas a uma receita de um prato específico, mas envolve também ao cultivo, aos ingredientes, os métodos e preparação resgatando assim uma cultura já praticada pelos seus antepassados. Sendo assim estudar uma cultura e o resgate da alimentação local é uma atividade muito complexa, pois temos diversos exemplos de um mesmo prato que modificam devidos as origens, influências e hábitos culinários que se manifesta diferentemente em cada região (REMOR, 2010).

Conforme Rozin y Rozin (1981, apud Hernandez e Grácia-Arnaiz 2005, p. 39), cada cultura gera uma gastronomia peculiar, com receitas, ingredientes, aromas, técnicas de preparação, maneiras de servir e até de comer, têm classificações particulares e regras precisas, tanto relação à preparação como na combinação dos alimentos, como relativos à sua colheita, produção, conservação e consumo.

De acordo com BOTELHO (2006), uma vez garantida à preservação de receitas e rituais alimentares, todos os atores envolvidos poderão manter seus ganhos diretos ou indiretos, diante desse contexto a gastronomia é um importante patrimônio para diferentes povos, a autora ainda enfatiza que a preservação dessa cultura auxilia no sustento da comunidade e envolvidos.

REMOR (2010), enfatizam que a utilização de ingredientes disponíveis na região, facilita a aquisição de produtos mais frescos e de qualidade. Também declara que práticas alimentares de uma comunidade não decorrem somente do mero instinto de sobrevivência ou do prazer do homem em se alimentar, mas expressam sua história, geografia, clima e organização social.

Dessa forma o resgate da cultura alimentar em comunidades camponesas como a do Tagaçaba se faz importante, pois se observa que gradativamente a mandioca vem sendo substituída por alimentos industrializados considerados mais fáceis de preparar ou que já venham prontos para consumo.

2.5 A cultura alimentar, Educação do Campo e a Agroecologia

Nas escolas do Campo de Tagaçaba a mandioca como ingrediente principal da merenda é pouco presente e se verifica o consumo crescente de alimentos

industrializados. Com o declínio de programas de governo que comprem e forneçam alimentos para a merenda escolar as produções locais, como Programa de Aquisição de Alimentos (PAA), em sua modalidade de Compra Direta ¹, colaboram para a perda da cultura alimentar. Este trabalho traz a importância de se discutir esse assunto na comunidade e futuramente se levar também para as escolas do Campo.

Educação do campo é uma modalidade de ensino voltada para um público-alvo específico formado por jovens e adultos que vivem no campo, se fazendo necessário que a educação fornecida nas escolas considere a cultura e identidades das pessoas que vivem na comunidade, valorizando e enriquecendo ainda mais suas culturas.

O Decreto 7352/2010 em seu artigo 1º conceitua população de campo e escola do campo:

Populações do campo: agricultores familiares, os extrativistas, os pescadores artesanais, os ribeirinhos, os assentados e acampados da reforma agrária, os trabalhadores assalariados rurais, os quilombolas, os caiçaras, os povos da floresta, os caboclos e outros que produzam suas condições materiais de existência a partir do trabalho no meio rural.

Escola do campo: aquela situada em área rural, conforme definida pela Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, ou aquela situada em área urbana, desde que atenda predominantemente a populações do campo.

Importante ressaltar que a educação do campo possui tal denominação não só apenas por sua localização geográfica, mas também pela cultura que a população camponesa possui que a diferencia da cultura das pessoas que vivem no meio urbano. Assim, como estabelece as Diretrizes Curriculares da Educação do Campo do Estado do Paraná, a educação do campo configura-se “um conceito político ao considerar as particularidades dos sujeitos e não apenas sua localização espacial e geográfica” (BRASIL, 2006, p.24).

1

A criação em 2003 do (PAA), por instrumento legal, representou um marco na política agrícola brasileira para o Mercado Institucional de Alimento. Esse programa consiste na compra de alimentos de Agricultores Familiares e Camponeses com dispensa de licitação no limite de até R\$ 4.500,00 por Declaração de Aptidão ao PRONAF por ano (DAP/ano). “Para isso, o programa utiliza mecanismos de comercialização que favorecem a aquisição direta de produtos de agricultores familiares ou de suas organizações, estimulando os processos de agregação de valor à produção”. (MDA 2012).

Portando podemos declarar que o “que caracteriza os povos do campo é o jeito peculiar de se relacionarem com a natureza, o trabalho na terra, a organização das atividades produtivas, mediante mão de obra dos membros da família, cultura e valores que enfatizam as relações familiares e de vizinhança” (...) (BRASIL, 2006, p.24).

Nesse contexto faz necessário uma educação que respeite e valorize a cultura da população, incentivando os alunos a construir uma identidade e valorizar ainda mais seus costumes e culturas.

Um exemplo é o debate sobre a agroecologia pois é essencial nas Escolas do campo, principalmente quando se fala de resgate da cultura alimentar, este é um dos alicerces da agroecologia que considera a soberania alimentar como uma questão basilar para seu desenvolvimento. Segundo a Via Campesina:

Entendemos soberania alimentar como o direito dos povos de definir suas próprias políticas e estratégias sustentáveis de produção, distribuição e consumo de alimentos que garantem o direito à alimentação de toda a população, com base na pequena e média produção, respeitando suas próprias culturas e a diversidade das culturas camponesas, pesqueiras e indígenas de produção agropecuária, de comercialização e de gestão dos espaços rurais, nos quais a mulher desenvolve um papel fundamental.

A agroecologia pode ser definida como um estudo a partir de uma perspectiva ecológica, trata-se de uma prática agrícola que prioriza a utilização de recursos naturais, com mais consciência respeitando assim a natureza ao longo de todo o processo produtivo, desde o cultivo até a circulação do produto. A agroecologia é uma alternativa para diminuir os problemas gerados pelo modo de cultivo tradicional, apresentando alternativas sustentáveis para que a terra continue sempre produtiva.

Para Altieri (1989), a agroecologia é uma ciência emergente que estuda os agros ecossistemas integrando conhecimentos de agronomia, ecologia, economia e sociologia.

Neste contexto a agroecologia é uma maneira sustentável e saudável de cultivo, além de se beneficiar com os alimentos orgânicos, também enriquece o solo.

2.6 A história da alimentação humana

Os seres humanos primitivos observando os outros animais consumiam o que a natureza lhe oferecia, frutos, raízes e folhas. Mais tarde iniciou-se a prática de caçar e pesca, consumindo também a carne de animais selvagens.

Os seres humanos primitivos evoluíram de caçadores e pescadores para agricultores, desenvolvendo o cultivo de hortaliças, tubérculos e frutas, além de passarem a domesticar animais, o desenvolvimento das forças produtivas deste período libertou o homem da total dependência da natureza. O homem agricultor passou a ter a segurança de saber que, se cuidasse da sua plantação, teria alimento para o ano inteiro. (KOPRUSZYNSK, C. P; MARIN, F. A. 2011)

Com a agricultura Os seres humanos passou a ter a oferta de carboidratos na sua alimentação, e mesmo com algumas mudanças nos hábitos alimentares os homens primitivos não apresentavam doenças crônicas como: diabetes, doenças cardiovasculares, pressão alta, colesterol elevado, entre outras, pois a alimentação nesse período mesmo com a inserção da carne, vinda da caça, era considerada saudável do que nos dias de hoje, além do grande consumo de vegetais, como frutas, raízes e hortaliças.

Após a revolução Industrial que se iniciou na Inglaterra século XVIII, teve grande influência para a mudança na vida da população, principalmente na alimentação. Nesta época as famílias deixaram do campo para os homens trabalhar em indústrias e as mulheres também passaram a trabalhar fora de casa. Com o passar dos anos isso determinou uma mudança na alimentação das famílias, aumentou o consumo de alimentos ricos em gorduras (alimentos congelados ou prontos para consumo, salgadinhos, lanches), açúcar refinado (refrigerante, guloseimas) e pobres em carboidratos complexos* (arroz, batata, mandioca) e fibras (frutas e legumes).

3 METODOLOGIA

O diferencial das pesquisas do curso de Licenciatura em Educação do Campo – Ciências da Natureza da UFPR setor litoral, é que os pesquisadores são membros das comunidades estudadas. Desta forma se obtém uma vantagem, o pesquisador compreender e conhece intensamente a realidade estudada.

Este trabalho iniciou-se no ano 2017 durante o período de novembro de 2017 e fevereiro 2018 é fruto do projeto de aprendizagem do curso de graduação do

autor Richard Reded Straus e sua colega de classe Lenes Mari Reded e sempre esteve sob mediação da professora Andressa Kerecz Tavares.

Inicialmente para obter as principais receitas de mandioca da Comunidade do Tagaçaba se visitou 08 membros idosos da comunidade e foi realizada um entrevista semi-estruturada (Geifus, 2002), as informações e as receitas foram anotadas em um caderno de campo.

Todas as receitas foram selecionadas e organizadas em um caderno de receitas da comunidade do Tagaçaba e algumas se buscou reproduzir junto a grupos familiares tradicionais da região. Eram 8 famílias totalizando 53 pessoas.

Nesta fase pesquisa a metodologia foi adaptada do manual de Geifus (2002) denominada “80 ferramentas participativas para o desenvolvimento rural, para isto selecionou-se a técnica de diálogo “Diálogos com membros do lugar” que tem por objetivo obter as informações pertinentes de forma rápida trabalhando com todos os membros de um grupo familiar, esta técnica é empregada quando se busca comprovar a pertinência das informações sobre um tema específico e devido à interação com os membros da família se assegura uma visão mais completa.

Os grupos familiares foram selecionados conforme a disponibilidade em participar, foram explicados os objetivos da pesquisa em questão, os 06 encontros com as famílias ocorreram aos finais de semana com tempo de duração médio de 04 horas.

Os encontros buscaram fugir dos modelos tradicionais e formais de pesquisa, foram verdadeiras reuniões familiares e comunitárias onde se buscou além de resgatar a cultura alimentar local também integrar as pessoas no feitiço dos alimentos e na interação social prática que com a modernidade foi se perdendo. Os encontros foram fotografados, as receitas também foram fotografadas e filmadas para se registrar todas as etapas segredos que muitas vezes só são revelados no momento em que se prepara.

E depois do preparo é claro ocorreu uma bela confraternização e todos se alimentaram e relembrou de momentos importantes de suas vidas que haviam ficado no passado, atualmente com a entrada dos alimentos industrializados e invasão cultural alimentar muitos alimentos antigos foram esquecidos.

Com todas as receitas sistematizadas, com o resultado das reuniões com as famílias obtiveram-se como resultado algumas observações que serão discutidas adiante e um livro de receitas que se encontra no apêndice I deste trabalho.

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Ao longo das reuniões feitas no período de novembro de 2017 a fevereiro de 2018 totalizando seis reuniões na comunidade de Tagaçaba, foram reunidos moradores da comunidade para trocas de receitas tendo como ingrediente principal a mandioca e seus derivados, durante essas reuniões conseguimos obter 27 receitas o qual elaboramos uma revista que será distribuída para os participantes. Cada reunião durava um período entre uma hora e meia a duas horas em média por causa do tempo de assar os alimentos. Em alguns desses encontros foi feito alimentos de receitas antigas como bijus, cuscuz e broinha de goma (polvilho).

É importante comentar que fomos bem recebidos pela comunidade, o qual abriram suas portas para nós receber e assim juntos lembrar dessas receitas que foram esquecidas com o passar dos anos. Porém como alguns dos participantes não tinham suas receitas anotadas, utilizavam suas próprias medidas, muitas das vezes como eles mesmo dizem: "a olho", tivemos que assim fazer as receitas e auxiliando como obter as medidas para a revista de receitas. Assim os mais experientes poderiam auxiliar a nova geração como obter os derivados da mandioca para a produção desses alimentos, como a Goma, a massa e o polvilho, que durante o processo da fabricação da farinha eram desperdiçados.

Após as primeiras reuniões onde podemos obter as receitas, marcamos as outras para assim colocar em prática as mesmas e utilizamos de ingredientes encontrados na própria natureza como a folha da banana para a fabricação por exemplo do beiju na folha.

Durante essas reuniões podemos observar o interesse dos idosos e de seus familiares para participar das reuniões, pois com isso poderiam resgatar as suas receitas de infância e lembrar como era importante a família reunida, recordar e novamente saborear essas delícias. Pois podemos observar que alguns costumes e receitas já não faziam mais parte do cotidiano devido à facilidade de consumir os produtos industrializados.

Após essas reuniões, muitos moradores da comunidade passou a complementar suas rendas com a venda dos produtos, tanto os derivados da mandioca como também, os bolos, beijus e pães que aprenderam ou relembrou como fazer. Para mim como um Educador foi muito gratificante poder fazer esse

resgate junto à comunidade, pois também era um dos que havia esquecido muitas dessas receitas.

Figura 5 - PLANTAÇÃO DE BANANA



Figura 4 - REUNIÃO FAMÍLIA STRAUSS



Figura 8 – PRODUÇÃO BEIJU NA FOLHA

Figura 9 – REUNIÃO FAMÍLIA ARNALDO

Figura 6 - PRODUÇÃO DE BEIJU

Figura 7 - EXTRAÇÃO DA GOMA



Figura 6 - PRODUÇÃO DE CUSCUZ



Figura 7 - CUZCUZ COM BREJAUVA



5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo das reuniões que tivemos, verificamos que durante a algum tempo deixamos no esquecimento, e de dar importância à história, receitas, costumes e aos valores deixados pelos nossos avós, pais e tios, e que devido à falta de conhecimento e experiência, os derivados e nutrientes da mandioca não era aproveitado, e sendo um integrante da comunidade, via a necessidade de repassar o conhecimento que obtive durante o meu curso.

Este resgate proposto no trabalho foi também uma forma de reaproveitar nutrientes da mandioca que seriam descartados ou desperdiçados, após a fabricação da mandioca. O resgate histórico de receitas culinárias antigas que muitas das vezes não seriam repassadas as próximas gerações, pois elas estavam gravadas apenas na memória dos moradores.

Outra questão verificada é a falta o apoio das políticas públicas na comunidade, de cursos aos pequenos agricultores, como também o ensino voltado para a educação no campo.

Ao fim desse estudo, conseguimos alcançar os objetivos proposto, bem como além da troca de experiência, com o aprendizado dessas reuniões, os envolvidos puderam além de aprimorar seus conhecimentos, surgiu também a possibilidade de uma fonte de renda com a venda dos alimentos, e derivados da mandioca.

REFERÊNCIAS

- AGROECOLOGIA:** disponível em <http://www.saude.mg.gov.br/agroecologia> acesso em 10 de março de 2019
- ALTIERI, M. A. **Agroecologia: as bases científicas da agricultura alternativa.** 2. ed. Rio de Janeiro: PTA- FASE, 1989. 240 p
- BOTELHO, R. A. **Culinária Regional: o Nordeste e a Alimentação Saudável.** 2006. 192f. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) – Faculdade de Ciências da Saúde, Brasília, DF, 2006.
- BRASIL. Constituição Federal do Brasil de 1988
- BRASIL. **Diretrizes Curriculares da Educação do Campo. Secretaria da Educação do Estado do Paraná.** Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/diretrizes/diretriz_edcampo.pdf. acesso em 08 de março de 2019
- BRASIL. **Decreto 7352 de 04 de novembro de 2010.** Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/docman/marco-2012-pdf/10199-8-decreto-7352-de4-denovembro-de-2010/file>. Acesso em: 10 de março de 2019
- COMO PLANTAR MANDIOCA:** disponível em <https://hortas.info/como-plantar-mandioca> acesso em 16 de março de 2019
- COSTA, C.: **PÉ DE MANDIOCA BRAVA** disponível em <https://www.mundoecologia.com.br/plantas/pe-de-mandioca-brava/> acesso em 10 de março de 2019
- Evolução dos hábitos alimentares – disponível em: <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/nutricao/evolucao-dos-habitos-alimentares/12547> acesso em 10 de março de 2019
- FLANDRIN, J. L; MONTANARI, M. **História da Alimentação**, São Paulo: Estação Liberdade, 1998.
- História da alimentação** disponível em <https://alimentacaoemfoco.org.br/historia-da-alimentacao/> Acesso dia 10 de Março de 2019
- KOPRUSZYNSK, C. P; MARIN, F. A. **Alimentação Humana, Passado Presente e futuro** 2011
- LISBOA, S. **o que é que a mandioca tem?:** disponível em <https://saude.abril.com.br/alimentacao/o-que-e-que-a-mandioca-tem-as-vantagens-do-consumo-da-raiz/> acesso em 18 de maio de 2019
- Mandioca, descrição botânica** disponível em: <https://nplantas.com/mandioca-descricao-botanica/> acesso em 11 de março de 2019

Mandioca, composição nutricional: disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Mandioca> acesso em 10 de março de 2019

MATTOS, P. L. P. de; FARIAS, A. R. N.; FERREIRA FILHO, J. R. (Ed.). **Mandioca 500 perguntas e Respostas** – Embrapa MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO AGRÁRIO. Programa de aquisição de alimentos. Disponível em <http://www.mda.gov.br/portal/saf/programas/paa>. Acesso em 16 de março 2019.

Muller, S. G.; Amaral, F. M.; Remor, C. A.: **Alimentação e Cultura: Preservação da Gastronomia Tradicional**. disponível em acesso em 10 de março de 2019 https://www.ucs.br/ucs/eventos/seminarios_semintur/semin_tur_6/arquivos/13/Alimentacao%20e%20Cultura%20Preservacao%20da%20Gastronomia%20Tradiciona.pdf

Origem da Mandioca disponível em <https://www.embrapa.br/mandioca-e-fruticultura/cultivos/mandioca> acesso em 11 de março de 2019

O que é agroecologia? Disponível em: <https://www.fragmaq.com.br/blog/agroecologia-papel-desenvolvimento-rural-sustentavel/> acesso em 10 de março de 2019

SANTOS, A. R. dos: **A HISTÓRIA DA MANDIOCA E A POPULARIZAÇÃO DESTA NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA** 2015

SANTOS, V. S. 2011: **Mandioca a raiz das nossas raízes** disponível em: <http://www.diadecampo.com.br/zpublisher/materias/Materia.asp?id=23634&secao=Artigos%20Especiais> acesso em 10 de março de 2019

TRAVESSINI, Desideri Marx. **Educação do Campo ou Educação Rural? Os conceitos e a prática a partir de São Miguel do Iguçu, PR**. Disponível em: <https://dspace.unila.edu.br/handle/123456789/383> Acesso em 08 de março de 2019

Soberania Alimentar. Disponível em [:https://agroecoculturas.org/soberania-alimentar/](https://agroecoculturas.org/soberania-alimentar/) Acesso em 16/04/2019.

APÊNDICE I

CAPA



RECEITAS

Pão de Mandioca com inhame

1 kg de Mandioca
1 kg de inhame
1/2 kg de fubá
2 colheres de fermento biológico
2 colheres de gordura
1 colher de sal

Rale a mandioca e o inhame, junte em uma bacia juntamente com os demais ingredientes adicione água morna vai misturando até ficar uma massa macia, deixe crescer depois é só modelar os pães, pode assar até na folha da bananeira, enrola na folha e coloca numa forma e põe para assar, com a folha da bananeira fica mais saboroso.

Queijadinha

1 kg de mandioca crua ralada e espremida
1 kg de açúcar
150g de manteiga
150g de farinha de trigo
1 lata de leite condensado
300g de coco ralado
2 colheres de fermento em pó
10 ovos

Misturar bem todos os ingredientes, deixando por último os ovos batidos e o fermento. Levar para assar em forminha de alumínio ou de papéi



Charutos de Mandioca

2 xícaras de mandioca cozida e amassada
200g de carne moída
1 ovo
1 colher (sopa) de banha de porco
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
1/2 cebola picada
temperos verdes e sal a gosto
Farinha de rosca



Refogue a carne moída e espere esfriar. Após fria misture todos os ingredientes, e faça rolinhos em forma de charutos, passe na farinha de rosca e frite em óleo quente.

Cuscuz de mandioca com brejauva

Com massa seca de mandioca
Coloca a massa de mandioca que foi ralada na centrifuga, coloca a massa num saco fino de algodão que a massa fica bem sequinha na centrifuga, numa vasilha coloca a massa a quantia suficiente para a cuscuzeira que você tem em casa pode ser o escorredor de macarrão de alumínio.
Mistura a massa 1 pote de 1/2 quilo de brejauva batido no liquidificador, 1 xícara de fubá, sal a gosto. Sobre a panela coloca 1/4 de água, separe 1 xícara de massa para fazer a cola para colar a cuscuzeira na boca da panela, quando a água estiver fervendo e a panela já estiver colada, põe um pano de prato fino e forra a cuscuzeira e coloca a massa. Para cozinhar de 15 a 20 minutos, antes de tirar o cuscuz aperte com uma colher para o cuscuz ficar bem firme, pode tirar que esta pronta.

Bolinha de mandioca recheado

Massa

1kg de mandioca
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
1 ovo
3 colheres(sopa) de queijo ralado

Recheio

3 colheres (sopa) de óleo
1 cebola média picada
1 dente de alho amassado
3 tomates, sem peles e sementes, picados
500g de carne moída
Sal e pimenta do reino a gosto.

Refoque a cebola e o alho, junte a carne e deixe fritar, acrescente os tomates e deixe refogar até desmanchar, adicione os demais ingredientes do recheio e espere esfriar.

Para a massa cozinhe a mandioca com água e sal, escorra e esprema misture os demais ingredientes da massa.

Faça bolinhos ovais e colocar o recheio fechando bem os bolinhos. Fritar em óleo quente.



Bolo de mandioca crua

1 kg de mandioca crua ralada
3 xícaras (chá) de açúcar
100 g de margarina
1 xícara (chá) de leite
3 ovos
200 ml de leite de coco



No liquidificador, coloque a mandioca ralada, o leite de coco, o leite, a manteiga e os ovos. Bata por 2 minutos em velocidade alta. Em seguida adicione o açúcar e bata por mais 2 minutos. Despeje a mistura numa forma untada e enfarinhada. Leve para assar em forno preaquecido, 200°C, por cerca de 40 minutos ou até dourar. Espere esfriar e desenforme.

2

Rosquinha de goma

500g de goma
5 ovos
1/4 xícara óleo
sal a gosto

Misture todos os ingredientes, e amasse bem, modele em formato de roscas e frite em óleo não muito quente para não estourar.

Torta de mandioca com frango

03 ovos grandes
750 ml de leite
150 ml de óleo de milho
01 colher (sobremesa rasa) de sal
02 colheres (sopa) de fermento em pó
02 xícaras de farinha de trigo
1.1/2 (chá) de mandioca crua ralada



RECHEIO

1/2 peito de frango desfiado (cozido com sal e demais temperos)
01 cebola pequena picada (deve ser molhada em azeite)
01 cenoura pequena picada
01 tomate picado inteiro
Salsinha, cebolinha, orégano, pimenta do reino, sal.

Em uma panela doure a cebola, Adicione o frango já cozido e desfiado o tomate picado, a cenoura e refogue. Adicione os demais ingredientes misture e reserve.

Para a massa bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte uma forma e espalhe metade da massa, espalhe o recheio e cubra com o restante da massa. Finalize com o orégano e leve ao forno médio para dourar

11

Mandioca a milanesa

1 kg de mandioca
2 ovos
Farinha de rosca para empanar
óleo para fritar
sal a gosto

Cozinhe a mandioca com sal, escorra e corte em palitos não muito finos, passe no ovo e na farinha de rosca, frite em óleo quente, até ficar coradas.

Sopa cremosa

1kg de mandioca ralada grossa
3 tomates sem pele e picados
300-g de carne moída
1-cebola pequena picada
1-maço de cheiros verde picado
4-folhas de couve picadas
2-dentes de alho amassados
sal a gosto
2-litros de água quente
4 colheres (sopa) de óleo

Colocar numa panela de pressão, óleo, a cebola, alho, sal, carne, mandioca e outros ingredientes e deixar refoga. Adicionar a couve, mexer bem e colocar a água. Cozinhar em fogo baixo depois que a panela pegar pressão mais uns 20 minutos. E é só servir.

10

Bolo de mandioca cozida

1 kg de mandioca cozida
4 ovos
1 xícara de chá de leite
2 xícaras de chá de açúcar
1/2 xícara de óleo
3 colheres de sopa de margarina
2 xícaras de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento em pó



Bater todos os ingredientes no liquidificador. Colocar em forma redonda. Assar em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 40 minutos, ou até dourar.

Bombocado de mandioca com cocô

01 kg mandioca crua e ralada
01 vidro de leite de coco de 200 ml
100g de margarina sem sal
100g de coco ralado
02 xícaras (chá) de açúcar refinado
03 ovos
02 colheres (sopa) de farinha de trigo
01 colheres (sopa) de fermento em pó



Para preparar a mandioca, adicione 01 xícara de água fervendo e deixe escorrer bem. Depois de pronta a mandioca, acrescente um a um os demais ingredientes e misture muito bem. Unte uma forma com margarina e açúcar cristal, e coloque o bom-bocado e leve para assar em forno médio.

3

Beiju de massa seca

1 xícara de coco ralado
250 gramas de massa seca
sal a gosto



Peneire a massa tempere com sal. Aqueça uma frigideira sobre fogo médio. Peneire sobre ela 1/4 de xícara de massa até cobrir o fundo e aguarde até ficar firme. Vire o beiju para aquecer o outro lado (não deixe dourar). Retire do fogo e reserve. Repita a operação com o restante de massa.

Beiju de mandipuva

1 kg de mandioca
Trigo ou fubá para dar ponto
sal a gosto

Põe-se as mandiocas de molho, trocar a água todos os dias para não ficarem azedas até amolecerem, descascar as mandiocas lavar e por numa vasilha de sua preferência colocar água até cobri-las e trocar a água todos os dias para não azedarem até ficar moles, tirar da água, tirar o fiapo bater no liquidificador ou processador, para secar a massa põe num saco fino de algodão e seca na centrifuga depois é só colocar a massa numa vasilha e moer com as mãos para ficarem bem soltinha.

Para fazer os beijus é só misturar na massa um pouco de trigo se preferir pode ser fubá e sal no ponto e assar em folha de bananeira no forno, chapa ou fomalha de fazer farinha.

4

Pastel de mandioca

1 prato fundo de mandioca cozida e moída
1 ovo
1 colher (sopa) de margarina
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 colher (chá) de sal
2 xícaras de carne de galinha desfiada ou carne moída
tempero verde a gosto



Coloque numa bacia a mandioca e acrescentar os outros ingredientes, amassando até obter uma massa lisa. Abra a massa em uma mesa enfarinhada com auxílio de um rolo, Com um copo de boca larga, cortar as rodela e recheie, frite em óleo quente

Pê de moleque de tapioca

6 ovos
1/2 xícara de açúcar
1 pitada de sal
óleo ou margarina a gosto
leite o suficiente para amolecer a massa
1 coco ralado
2 kg de mandioca

MASSA MOLE: Põe a mandioca de molho trocar a água para não ficar azedo demais. Tirar da água, tirar os fiapos bater no liquidificador com água depois de tudo batido vai colocando num pano fino de algodão e vai apertando e torcendo até sair e excesso da água, até espremer toda a massa da mandioca que você preparou põe a massa já seca numa bacia moer com a mão para ficar soltinha.

Misturar e os demais ingredientes com o auxílio de uma colher põe a massa na folha da bananeira enrola põe na forma e assa no forno.

9

Pão de mandioca

1 prato raso de mandioca cozido
1 prato raso de farinha de trigo
6 ovos
2 colheres de (chá) de fermento
3 pires de açúcar
1 xícara de leite
2 colheres (sopa) de banha
sal e canela a gosto.

Cozinha a mandioca amassa ou moer na máquina de moer carne, põe numa bacia e mistura o trigo o fermento para pão a gordura de porco ou óleo e sal, vai colocando água morna até dar o ponto de enrolar e por para crescer, fazer os pães e colocar na forma deixar crescer e só por no forno para assar uns 40 minutos

Purê de Mandioca

500g de mandioca
1 colher (sopa) manteiga
1 ovo
queijo ralado, sal, salsa e cebolinha a gosto



Descasque e cozinhe a mandioca com água e sal. após a mandioca cozida passar pelo espremedor formando um purê. Acrescente o ovo já batido e os demais temperos leve ao fogo por 5 minutos mexendo sempre. Para servir salpique o queijo ralado por cima

8

Beiju de tapioca

2 xícaras (chá) de massa
Sal a gosto

RECHEIO DOCE
Leite condensado
Côco ralado

RECHEIO SALGADO
Carne seca ou carne moída
Queijo ou presunto ou sabor que gostar

Em uma tigela, coloque o polvilho e umedeça com a água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. Passe por uma peneira e reserve. Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos o polvilho cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme. vire para secar do outro lado. Retire do fogo, coloque o recheio de preferência, enrola e sirva.

Bolinho de Aipim

500g de mandioca
1 colher (sopa) manteiga
2 ovos (Claras e gemas separadas)
1 colher (sobremesa) de salsa picada
1 xícara de leite



Descasque e cozinhe a mandioca com água e sal. Na batedeira, bata as claras em neve e reserve, após a mandioca cozida passar pelo espremedor formando um purê. Acrescente a manteiga, as gemas, a salsa, o leite e as claras em neve, misture delicadamente de baixo para cima. Com o auxílio de uma colher faça bolinhas e frite em óleo quente.

5

Pacoca de carne seca com farinha de mandioca

Farinha de mandioca quanto for necessária
1 kg de carne seca
1 cebola grande
2 dentes de alho
2 colheres (sopa) de um tempero preparado com cebola, sal, alho, cheiro verde, pimenta malagueta, noz-moscada, cravo-da-índia e vinagre.

Socar tudo junto no pilão até virar uma paçoca.

Maionese de mandioca

Cozinhe a mandioca com sal, depois de cozido espere esfriar, tire os fiapos e corte bem miudinho e prepare a gosto, com salsinha, cebolinha, milho verde, ervilha e helmmsans.

Pão a moda da fazenda

5 xícara de mandioca cozida e amassada
1kg de farinha de trigo
3 ovos
1 colher de (sopa) de sal
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
temperos verdes a gosto
azeite ou manteiga para untar

Juntar a mandioca cozida e amassada aos demais ingredientes e misturar bem. Colocar em forma untada e levar ao forno.

6

Mingau de goma com café

2 colheres (sopa) de polvilho
café morno

Em uma caneca de 200 ml 2 colheres de sopa de polvilho e põe um pouco de café morna para desmanchar o polvilho, depois completa a caneca com café já temperado bem quente e forte derramando rapidamente porque o mingau engrossa muito rápido, é só servir.

Mandioca frita

500 g de mandioca cozida
óleo para fritar
sal a gosto

Corte a mandioca em palitos não muito finos, frite em óleo quente, até ficar coradas.

Sequilhos com polvilho doce

500 g de polvilho doce
½ xícara de manteiga
1.1/2 xícara de açúcar
1 colher de (chá) de sal
2 ovos



Bater a manteiga com sal e o açúcar até ficar como creme. Adicione os ovos e o polvilho. Amasse bem até dar liga completamente. Colocar sobre a mesa polvilhada e enrolar bastões, na espessura de 1 cm. Frite em óleo morno, cuidado a gordura quente estoura os biscoitos.

7