



**MANUAL DE APOIO À FORMAÇÃO
EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO COM
ALIMENTOS LOCALMENTE PRODUZIDOS**

INCLUI RECEITAS

FICHA TÉCNICA

Título

Manual de apoio à formação em alimentação e nutrição com alimentos localmente produzidos (inclui receitas)

Autoria

Pita Correia - Nutricionista do Serviço da Alimentação, Nutrição e Sobrevivência da Criança do Ministério da Saúde da Guiné-Bissau

Colaboração

Paula Pereira - Nutricionista e docente do Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz, Portugal

Imagem da capa

Gueladjo Silá

Edição

RA - Rede Ajuda, Cooperação e Desenvolvimento, com ACEP - Associação para a Cooperação Entre os Povos e ATA - Associação Tropical Agrária

Projecto

Segurança alimentar, saúde e nutrição em Quínara

Apoio

Fundação Calouste Gulbenkian

Disclaimer

Este manual foi elaborado com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian. O conteúdo do mesmo é da responsabilidade exclusiva do autor e dos promotores, e em nenhum caso pode considerar-se como reflectindo o ponto de vista do financiador.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	4
PARTE I	6
1. INTRODUÇÃO À ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO	6
1.1 GRUPO DE ALIMENTOS E SEUS VALORES NUTRICIONAIS	7
2. ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL	9
3. HIGIENE PESSOAL E MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS	10
3.1. HIGIENE DAS MÃOS	10
3.2. Procedimento para higienizar as mãos	11
4. HIGIENE ALIMENTAR	13
4.1. HIGIENE DOS UTENSÍLIOS DE COZINHA	14
4.2. CUIDADOS A TER COM O LIXO	14
4.3. CUIDADOS A TER COM A ÁGUA	14
5. APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS EVITANDO O DESPERDÍCIO	15
6. CUIDADOS NA PREPARAÇÃO E CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS	16
6.1. PERIGOS RELACIONADOS COM OS ALIMENTOS	16
7. IMPORTÂNCIA DE CONSUMO DE SAL IODADO	17
PARTE II - RECEITAS	19
NOTAS	33

INTRODUÇÃO

O presente manual serve de apoio à formação em alimentação e nutrição, realizada em Janeiro de 2015 no quadro do projeto de Segurança Alimentar, Saúde e Nutrição em Quinara, numa parceria entre a ACEP - Associação para a Cooperação Entre os Povos, a ATA - Associação Tropical Agrária e a RA - Rede Ajuda, Cooperação e Desenvolvimento, financiado pela Fundação Calouste Gulbenkian. O projeto tem por objectivo contribuir para a melhoria dos níveis de segurança alimentar e o aumento do bem-estar socioeconómico das comunidades de Tite, Fulacunda, Buba e Empada, através de uma abordagem integrada das componentes de produção, transformação, nutrição e saúde, favorecendo a melhoria do estado nutricional da população destas zonas. Este manual irá ainda apoiar os jovens formados no trabalho de sensibilização sobre alimentação e nutrição que irão realizar nas suas comunidades.

Esta formação em alimentação e nutrição teve como objectivo aproveitar e valorizar os alimentos locais, através de informação sobre a qualidade nutricional desses alimentos que se encontram mais acessíveis às populações, melhorando desta forma as dietas alimentares das populações daquela região. A formação incluiu ainda a demonstração de receitas ricas em nutrientes e economicamente acessíveis. Essas e outras receitas estão incluídas na Parte II deste manual.

Por várias razões de natureza económica, social, geográfica e cultural, milhares de pessoas na Guiné-Bissau sofrem duma carência em vitaminas e minerais. Os problemas nutricionais, a morbilidade e a mortalidade são particularmente frequentes para certas categorias tais como as grávidas, as mulheres que amamentam e as crianças menores de cinco anos com focos nos menores de dois anos, em certas regiões, principalmente nas zonas rurais.

Nas crianças, observa-se uma desaceleração (atraso) do crescimento. Em crianças e adultos, há consequências específicas que dependem do papel que o nutriente deficitário desempenha no organismo. Doenças por deficiências nutricionais específicas são, por exemplo, o escorbuto (vitamina C), a pelagra (vitamina B2, e proteínas), o bócio (iodo), a anemia (ferro), a cegueira nutricional (vitamina A) e muitas outras.

O modelo de consumo alimentar guineense, em termos globais, permanece do tipo tradicional agrícola, isto é, à base de cereais (dos quais o mais significativo é o arroz), gordura (das quais a mais importante é o óleo de palma, seguindo-se-lhe os outros óleos vegetais, etc.) e de alguns produtos hortícolas (bajiqui, canja e jacatu), aos quais se associa um pouco de peixe.

A diversificação da dieta alimentar verifica-se com a melhoria do nível de vida das populações, permitindo ultrapassar a abordagem estreitamente cerealífera da segurança alimentar guineense. Por conseguinte consegue-se efectuar uma análise aprofundada de longo termo doutros produtos que também fazem parte da nossa dieta alimentar e que ocupam um lugar crescente (de maneira irregular)

no nosso consumo alimentar (raízes, tubérculos - mandioca, batata doce, inhame, manfafa -, legumes oleaginosos e produtos de origem animal).

Na Guiné-Bissau, a maior parte dos pratos são à base de arroz (o milho e o sorgo têm uma expressividade reduzida em relação ao consumo de arroz) acompanhado com um molho (mafé) mais ou menos diversificado na sua composição (em peixe seco ou fresco, abóbora, carne, folhas verde, etc.), segundo as possibilidades monetárias do agregado familiar.

Embora variando de uma família para a outra, a principal preocupação é a quantidade do arroz consumido. O acompanhamento, nomeadamente o molho (mafé), é uma questão secundária que depende do orçamento disponível. A situação que acabamos de referir, relativamente à produção e ao consumo alimentar, mas também a higiene dos alimentos, têm consequências relativamente preocupantes sobre o estado de saúde da população.

Com efeito, há um fraco conhecimento sobre questões relacionadas com a higiene, a conservação, a manipulação e a preparação de alimentos, bem como do valor nutricional dos alimentos, com consequências graves na saúde.

O projeto vem assim contribuir para um maior conhecimento sobre a importância da utilização integral dos alimentos locais na melhoria de dieta alimentar e qualidade de vida da população, por meio da higiene adequada dos alimentos e técnicas correctas de manipulação dos produtos locais alimentares.

PARTE I

1. INTRODUÇÃO À ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

ALIMENTOS: são aquelas substâncias que dão energia, matérias-primas e compostos químicos para o bom funcionamento do nosso corpo;

ALIMENTAÇÃO: é a acção de introduzir alimentos no corpo através da boca. É um acto voluntário;

NUTRIÇÃO: conjunto de processos com os quais o nosso corpo transforma e utiliza os alimentos para obter energia e o manter a vida. É um acto não voluntário;

DIGESTÃO: é o processo do aparelho digestivo que transforma os alimentos em substâncias mais pequenas - os nutrientes - para que sejam absorvidos e passem ao sangue .

VALORES ENERGÉTICOS DOS NUTRIENTES



1 g de proteína = 4 kcal



1 g de lípido = 9 kcal



1 g de glúcido = 4 kcal

1.1 GRUPO DE ALIMENTOS E SEUS VALORES NUTRICIONAIS

Conjunto de alimentos frescos ou processados que são agrupados de acordo com os principais nutrientes que os compõem.

De acordo com o Guia Alimentar, os alimentos são classificados em cinco grupos principais:

- a) **cereais, tubérculos e raízes**, fontes preferenciais de carboidratos;
- b) **frutas, legumes e verduras**, ricos em fibras alimentares, vitaminas e minerais;
- c) **feijões, mancarra, grão de bico, ervilha e outros alimentos vegetais** ricos em proteínas e fibras;
- d) **leite e derivados, carnes e ovos**, fontes de proteína animal;
- e) **gorduras, açúcares e sal**, alimentos cujo consumo deve ser reduzido por estarem associados a um maior risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como obesidade, hipertensão, diabetes, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer; gorduras e açúcares são alimentos com alta densidade energética; o principal componente do sal é o sódio.

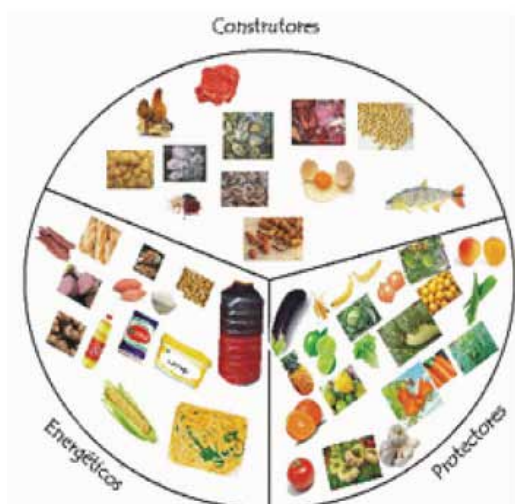


Figura 1. Composição dos alimentos

Quando falamos em nutrição, podemos defini-la como um processo que vai desde a ingestão dos alimentos até à sua absorção pelo nosso organismo. Os seres humanos são seres heterotróficos e onívoros, ou seja, alimentam-se de outros organismos e mantêm uma alimentação muito variada, composta de produtos de origem vegetal e animal.

É muito importante ter uma dieta equilibrada, constituída por **proteínas, vitaminas, sais minerais, água, carboidratos e lipídeos**, que são as fontes de energia e matéria-prima para o funcionamento das células.

O nosso organismo consegue produzir grande parte das substâncias de que necessita, a partir da transformação química dos nutrientes que ingerimos com a alimentação. Mas existem outras substâncias nutritivas que não são produzidas pelo nosso organismo, sendo necessário obtê-las através dos alimentos. Essas substâncias são chamadas de **nutrientes essenciais** e, além das **vitaminas**, podemos citar alguns **aminoácidos** que o corpo não consegue produzir, como soluciona, leucina, valina, fenilalanina, metionina, treonina, triptofano e lisina, chamados de **aminoácidos essenciais**.

As proteínas que ingerimos na alimentação fornecem aminoácidos às células, que os utilizam na fabricação de suas próprias proteínas. São substâncias que constituem as estruturas do nosso corpo e são chamadas também de **nutrientes plásticos**. Os **aminoácidos essenciais** devem ser obtidos a partir da ingestão de alimentos ricos em proteínas, como carne, leite, queijos e outros alimentos de origem animal. Mas sempre lembrando que o consumo em excesso de produtos de origem animal pode causar alguns prejuízos ao organismo.

As **vitaminas** são substâncias orgânicas consideradas como **nutrientes essenciais**. São substâncias necessárias em pequenas quantidades, mas que influenciam muito no bom funcionamento do nosso organismo. A maior parte das vitaminas auxilia as reacções químicas catalisadas por enzimas e a sua falta causa sérios prejuízos ao organismo.

Os **sais minerais** são nutrientes inorgânicos muito importantes para o bom funcionamento do organismo de todos os seres vivos e a falta de alguns desses minerais podem prejudicar o metabolismo.

A **água** não é um nutriente, mas é fundamental para a vida. Além de sua ingestão na forma líquida, há também a água ingerida quando nos alimentamos, pois ela faz parte da composição da maioria dos alimentos.

Outros nutrientes orgânicos muito importantes são os **carboidratos** (também chamados de glicídios) e os **lipídeos**. Esses nutrientes têm a função de fornecer energia para as células e por isso podem ser chamados de **nutrientes energéticos**.

2. ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

A alimentação adequada e saudável é a realização de um direito humano básico, com a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais dos indivíduos, de acordo com o ciclo de vida e as necessidades alimentares especiais, pautada no referencial tradicional local. Deve atender aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação, prazer (sabor), às dimensões de gênero e etnia, e às formas de produção ambientalmente sustentáveis, livre de contaminantes físicos, químicos, biológicos e de organismos geneticamente modificados.

Para uma dieta equilibrada, deve se seguir as seguintes orientações

- **Comer frutas e verduras.** Esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais e fibras.
- **Evitar gorduras e frituras.** Comer muitos alimentos ricos em gorduras pode provocar o aparecimento de doenças como a obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes, entre outras.
- **Usar 1 litro de óleo para cada 2 pessoas da casa por mês.** Essa medida serve para a pessoa ter uma idéia da quantidade de óleo que deve ser usada na preparação dos alimentos.
- **Realizar 3 refeições principais e 2 lanche por dia.** Isso evita longos períodos em jejum. O ideal é comer mais vezes por dia, mas em menores quantidades (aumentar a frequência e diminuir o volume). Quem fica muitas horas sem se alimentar acaba por sentir muita fome e comer exageradamente — o mesmo acontece com quem não tem hora certa para comer ou “salta” uma das refeições;
- **Evitar doces e alimentos calóricos.** Devemos prestar atenção não só na quantidade, mas também na qualidade dos alimentos, pois existem aqueles que são pobres em nutrientes e ricos em calorias. São chamados “calorias vazias”. O consumo exagerado desses alimentos, que em geral são os doces e alimentos gordurosos, facilitam o surgimento de doenças como a obesidade, diabetes e doenças do coração, entre outras.
- **Comer de tudo, dando preferência as verduras, legumes, frutas e cereais.** Não é preciso “cortar” nenhum alimento da dieta. É importante ainda beber 2 a 3 litros de água por dia.
- **Atividade física: duração e frequência.** O ideal é fazer um pouco de atividade física todos os dias. Você não precisa ficar várias horas fazendo exercícios e suando sem parar.

3. HIGIENE PESSOAL E MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

REGRAS BÁSICAS DE HIGIENE PESSOAL QUANDO MANIPULAR ALIMENTOS:

- Higiene corporal diária (banho, escovagem dos dentes);
- Cabelos limpos e protegidos;
- Barba feita diariamente e bigode aparado;
- Unhas curtas, limpas, sem verniz;
- Não utilizar perfumes;
- Não utilizar adornos (colares, amuletos, pulseiras ou fitas, brincos, relógio e anéis, inclusive alianças).

3.1. HIGIENE DAS MÃOS

As pessoas que manipulam alimentos devem lavar as mãos sempre que:

- Chegam do trabalho;
- Saem da casa de banho;
- Tossem, espirram ou assoam o nariz;
- Usam esfregão, panos ou materiais de limpeza;
- Antes e depois de manipular os alimentos;
- Recolhem o lixo e outros resíduos;
- Tocam em sacos, caixas, garrafas e sapatos;
- Tocam em alimentos não higienizados ou crus;
- Pegam em dinheiro.

É a medida individual mais simples e menos dispendiosa para prevenir a propagação de infecções.

As mãos constituem a principal via de transmissão de microrganismos, pois a pele é um possível reservatório de diversos microrganismos, que podem se transferir de uma superfície para outra, por meio de contato direto (pele com pele),

ou indireto, através do contato com objetos e superfícies contaminados.

Na camada mais superficial da pele pode-se encontrar bactérias Gram-negativas, como enterobactérias (Ex: *Escherichia coli*), bactérias não fermentadoras (Ex: *Pseudomonas aeruginosa*), além de fungos e vírus que podem ser removidos por ação mecânica pela higienização das mãos com água e sabão, sendo eliminada com mais facilidade quando se utiliza uma formulação anti-séptica (Ex: álcool a 70% em gel).

PORQUÊ HIGIENIZAR AS MÃOS?

- Remoção de sujidade, suor, oleosidade, pêlos, células descamativas e da microbiota da pele, interrompendo a transmissão de infecções veiculadas ao contato.
- Prevenção e redução das infecções causadas pelas transmissões cruzadas.
- A eficácia da higienização das mãos depende da duração e da técnica empregada.

3.2. PROCEDIMENTO PARA HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

AVISO IMPORTANTE

Antes de iniciar a higienização das mãos, é necessário retirar jóias (anéis, pulseiras, relógio), pois sob tais objetos podem acumular-se microrganismos. Estas podem ser recolocadas após higienização das mesmas.

HIGIENIZAÇÃO SIMPLES DAS MÃOS (LAVAGEM COM ÁGUA E SABÃO)

Finalidade: Remover os microrganismos que colonizam as camadas superficiais da pele, assim como o suor, a oleosidade e as células mortas, retirando a sujidade propícia à permanência e à proliferação de microrganismos.

PASSO A PASSO:

Duração do procedimento : 40 a 60 segundos.

- 1º. Abrir a torneira e molhar as mãos, evitando encostar-se à pia.

- 2º. Aplicar na palma da mão quantidade suficiente de sabão para cobrir todas as superfícies das mãos.
- 3º. Ensaboar as palmas das mãos, friccionando-as entre si.
- 4º. Esfregar a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.
- 5º. Entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais.
- 6º. Esfregar o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.
- 7º. Esfregar o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda, utilizando-se movimento circular e vice-versa.
- 8º. Friccionar as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha, fazendo movimento circular e vice-versa.
- 9º. Esfregar o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando movimento circular e vice-versa.
- 10º. Enxaguar as mãos, retirando os resíduos de sabão. Evitar contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.
- 11º. Secar as mãos com toalha limpa, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.



Figura 2 - Técnicas de lavagem das mãos

4. HIGIENE ALIMENTAR

Conjunto de condições e de medidas necessárias para produção, processamento, armazenamento e distribuição de alimentos, a fim de garantir um alimento inócuo à saúde, seguro e saudável para consumo humano.

HIGIENE E DESINFECÇÃO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

Os legumes, verduras e frutas quando processados e ingeridos crus, devem antes ser lavados e desinfetados, da seguinte forma:

Verduras:

- Escolher as folhas uma a uma, retirando as estragadas e lavando folha por folha retirando as sujeiras;
- Numa vasilha de plástico, vidro, barro ou louça, preparar a solução clorada para a desinfecção;
- Misturar uma colher de (sopa) de lixívia em um litro de água;
- Deixar as folhas totalmente de molho nesta solução por 30 (trinta) minutos;
- Enxaguar em água tratada ou em água potável e escorrer bem.

Legumes, Frutas:

- Escolher um a um, separando os estragados e os que mostrem sinais de apodrecimento;
- Lavar bem, retirando a terra e as sujeiras;
- Sem retirar as cascas deixar de molho em um litro de água com duas gotas de lixívia, numa vasilha de plástico, vidro, louça ou barro, por 30 (trinta) minutos;
- Colocar na peneira ou coador, até escoar toda a água;
- Retirar a casca se necessário e enxaguar com água tratada ou potável.

4.1. HIGIENE DOS UTENSÍLIOS DE COZINHA

Os utensílios de cozinha sujos são a diversão garantida para as bactérias! Todos os utensílios devem ser muito bem lavados com água e sabão e desinfectados antes e logo após o trabalho. Guardados em local limpo, seco, e devem ficar protegidos dos riscos biológicos, físicos e químicos; ex (tigelas, cabaças, caçarolas, facas, peneiras, raladores, pilões e tábuas para cortar alimentos) etc.

4.2. CUIDADOS A TER COM O LIXO

Os baldes de lixo devem:

- Possuir tampas;
- Ser material de fácil limpeza;
- Ser esvaziados sempre que estiverem cheios ou no final do dia;
- Ficar protegidos da chuva, sol, moscas, roedores e outros animais;

Além disso, é importante queimar o lixo todo que se encontre dentro e em torno da casa ou cozinha.

4.3. CUIDADOS A TER COM A ÁGUA

A água é o principal veículo de agentes causadores de doenças do trato gastrointestinal, estando a sua qualidade directamente relacionada com os indicadores da morbilidade infantil.

Os riscos relacionados com o consumo de água contaminada vão desde doenças mais simples até às mais graves como diarreia, cólera, hepatite, conjuntivite, infecções por rotavírus, escurbiões, febre tifóide e outras verminoses. A infecção pode ocorrer como resultado de beber água contaminada ou pela utilização do seu uso diário utilizada na preparação de comida, higiene ou inalação.

4.3.1 Modo de Tratamento da Água

Água do poço (fonte)

- Ferver a temperatura de 100°C ou
- Colocar 3 gotas de lixívia para cada litro de água

Água da Torneira

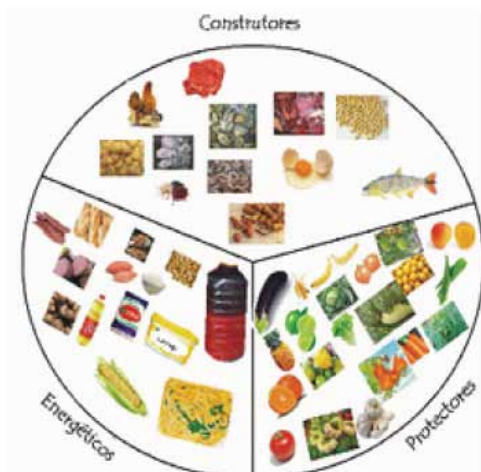
- Colocar 1 gota de lixívia para cada litro de água

5. APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS EVITANDO O DESPÉRDÍCIO

Todos os alimentos são ricos em nutrientes diversos, por isso devemos comer de tudo para um bom funcionamento do nosso organismo.

A maioria dos alimentos existentes na natureza são aproveitados desde a casca, polpa (carne) e até às sementes, como por exemplo:

- Frutas – aproveita-se a casca, a polpa e a semente;
- Legumes – aproveita-se a casca, o talo/ramos, as folhas e a semente;
- Cereais – aproveita-se o farelo e o grão;
- Raízes e tubérculos – aproveita-se o fruto, a casca e as folhas.



Tudo isso é aproveitado a fim de evitar o desperdício de alimentos, porque é nas cascas, bagas, sementes e talos/raminhos, onde podemos encontrar a maior parte das vitaminas, minerais e fibras alimentares que facilitam o processo gastrointestinal e a defecação.

6. CUIDADOS NA PREPARAÇÃO E CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS

Alimentos Seguros – São aqueles que não oferecem perigo à saúde do consumidor devido a:

- Higiene;
- Boa preparação ;
- Boa conservação;
- Ausência de microorganismos.

Estas recomendações devem ser obedecidas pelos manipuladores de alimentos, desde a escolha dos produtos até à sua preparação.

Os microrganismos são responsáveis pela ocorrência de um número grande de doenças quando os alimentos são consumidos. Eles podem alterar o cheiro, a cor, o sabor, a consistência do alimento, mas a maioria dos microrganismos que causam doenças não alteram os alimentos! Aí está o perigo; come-se algo com aspecto bom, sem saber que está contaminado.

6.1. PERIGOS RELACIONADOS COM OS ALIMENTOS

- **Perigos físicos** - por exemplo, pedaço de madeira ou plástico ou fios de cabelo, vidro, ossos, espinhas de peixes e outros materiais;
- **Perigos biológicos** - por exemplo, bactérias, vírus, etc;
- **Perigos químicos** - por exemplo, detergentes, raticidas, desinfectantes, inseticidas e outros venenos;
- **Perigos com alimentos contaminados** - por exemplo, carne, peixe, camarão, cacre, ostra, pão, bolo, leite, doces caseiros, comida etc..

7. IMPORTÂNCIA DE CONSUMO DE SAL IODADO

Os últimos inquéritos (MICS 2010 e SMART 2012) mostraram, respetivamente, que 26.3% e 27.4% das famílias na Guiné-Bissau consome sal iodado. Esta cobertura de sal iodado nas famílias guineenses está longe de alcançar o critério de 95% e coloca a Guiné-Bissau na cauda dos países da África Ocidental sobre a eliminação do Distúrbios por Deficiência em Iodo (DDI).

O iodo é um micronutriente essencial, de natureza mineral, utilizado na síntese dos hormônios da tiróide, que é indispensável:

- No crescimento e desenvolvimento da criança, desde da vida intra-uterina,
- Na maturação do cérebro fetal e da criança,
- No funcionamento do sistema nervoso no adulto,
- Na regulação da temperatura corporal,
- No desenvolvimento muscular,
- No normal funcionamento dos órgãos genitais,
- E em muitas outras funções vitais de crianças e adultos.

DISTÚRBO POR DEFICIÊNCIA DE IODO (DDI)

Os Distúrbios por Deficiência de Iodo (DDI) têm um impacto negativo para a saúde pública, a sobrevivência, a educação e economia.

Exemplos de impactos devido à falta de iodo na dieta:

NA SAÚDE:

- Infertilidade,
- Abortos Espontâneos,
- Prematuridade,
- Defeitos de Nascimento,
- Baixo Peso ao Nascer,
- Mortalidade Infantil,
- Hipotonia (incapacidade neuromuscular),
- Retardo Mental,

- Cretinismo (atraso no crescimento),
- Diminuição da Lactação,
- Bócio [na figura do lado direito]
- etc...



NA ECONOMIA:

- Falta habilidades de aprendizagem,
- Falta de iniciativa,
- Força de trabalho reduzida
- Diminuição da produtividade.

PARTE II - RECEITAS

ARROZ DE CARNE, ERVILHAS E HORTALIÇAS

<p>INGREDIENTES PARA 8 PESSOAS</p> <p>300g Arroz branco (em cru) 200g ervilhas cruas secas 300g carne de bovino 500g couve ripada 200g cenouras cruas 2 cebolas Água suficiente para cozinhar</p> <p>Valor Energético (kcal) 1484 Proteína (g) 133 HC (g) 134 Gordura (g) 43 Vitamina C (mg) 295 Complexo B (mg) 100</p>	<p>PREPARAÇÃO</p> <ol style="list-style-type: none">1. Corte a carne em pedaços pequenos.2. Junte no tacho com a couve ripada, as cenouras partidas em cubos, as cebolas em quartos.3. Deite uma parte da água e coloque ao lume e deixe cozinhar.4. Quando a água ferver, deite o arroz e as ervilhas e deixe cozinhar.
--	---

ARROZ DE AMENDOIM

<p>INGREDIENTES PARA 8 PESSOAS</p> <p>300g Arroz ½ litro de água Sal a gosto 250 g de amendoim cru ½ copo de leite</p> <p>Valor Energético (kcal) 1856 Proteína (g) 74 HC (g) 113 Gordura (g) 121 Complexo B (mg) 114</p>	<p>PREPARAÇÃO</p> <ol style="list-style-type: none">1. Leve o arroz ao fogo com o sal a água e o leite.2. Triture o amendoim e adicione ao arroz quando estiver com pouca água.3. Em seguida deixe o arroz secar. <p>Acompanhar com carne em pedaços ou peixe seco.</p>
--	---

COZIDO DE MANDIOCA

<p><i>INGREDIENTES PARA 8 PESSOAS</i></p> <p>3 mandiocas (700g) 300g carne em pedaços 200g cenouras 400g couves 1 cebola Hortelã</p> <p>Valor Energético (kcal) 3200 Proteína (g) 105 HC (g) 592 Gordura (g) 36 Vitamina C (mg) 236 Complexo B (mg) 172</p>	<p><i>PREPARAÇÃO</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Colocar as mandiocas, depois de as esfregar para retirar a terra, em água ao lume, as cenouras em cubos, as couves e a cebola ripadas.2. Adicionar a carne em pedaços e deixar cozinhar.
---	---

SOPA RICA

<p><i>INGREDIENTES PARA 8 PESSOAS</i></p> <p>400g feijão 6 cenouras 1 couve 6 batatas ou 3 mandiocas Azeite ou óleo de palma a gosto Louro /Hortelã 2 nabos 2 cebolas 250g arroz</p> <p>Valor Energético (kcal) 3900 Proteína (g) 47 HC (g) 718 Gordura (g) 83 Vitamina C (mg) 240 Complexo B (mg) 40</p>	<p><i>PREPARAÇÃO</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Descasque as batatas ou a mandioca e corte em pedaços.2. Ripe a couve, descasque as cenouras, nabos e cebolas e corte em cubos.3. Coloque a panela ao fogo com óleo no fundo, as batatas ou mandioca, as cenouras, a couve e as cebolas.4. Deite também o sal e a hortelã ou louro.5. Deite água apenas em quantidade suficiente para cobrir as verduras.6. Deixe cozinhar.7. Quando estiverem as verduras quase cozinhadas, deite um pouco mais de água e deixe ferver.8. Adicione o arroz e o feijão e deixe cozer.
---	--

CARNE COM MASSA E AMENDOIM

<p>INGREDIENTES PARA 8 PESSOAS</p> <p>600g carne em cubos 250g massa 1 cenoura Óleo de palma a gosto 400g tomate 1 cebola 2 dentes de alho 1 folha de louro Salsa q.b. Sal e pimenta a gosto 200g amendoins ½ chouriço</p> <p>Valor Energético (kcal) 4060 Proteína (g) 264 HC (g) 70 Gordura (g) 300 Vitamina C (mg) 62 Complexo B (mg) 225</p>	<p>PREPARAÇÃO</p> <p>Descasque e lave a cebola e os dentes de alho e piqueos finamente, descasque a cenoura e corte aos cubos.</p> <p>Lave os tomates, retire-lhes a pele e as pevides e corteos em cubos.</p> <p>Leve o azeite ao lume num tacho, deixe aquecer, junte a cebola e os alhos e deixe refogar até que a cebola fique transparente.</p> <p>Adicione o tomate, a cenoura cortada aos cubos, a folha de louro, um pouco de salsa, polpa de tomate e o caldo de carne e deixe cozinhar mais um pouco.</p> <p>Corte o chouriço em rodelas, junte-as ao tacho, adicione também os cubos de carne de vaca, e um pouco de água.</p> <p>Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar.</p> <p>Acrescente mais água de necessário, junte o macarrão, mexa e deixe cozinhar a massa.</p> <p>Retire do lume e sirva polvilhado de salsa picada e amendoins picados</p>
---	--

CALDO DE PEIXE

<p>INGREDIENTES PARA 8 PESSOAS</p> <p>600g Peixe variado 1dl de óleo de palma 2 dentes de alho 2 cebolas Água Sal e pimenta ou piri-piri q.b. 300g Arroz em cru</p> <p>Valor Energético (kcal) 2630 Proteína (g) 167 HC (g) 255 Gordura (g) 100 Vitamina C (mg) 5 Complexo B (mg) 86</p>	<p>PREPARAÇÃO</p> <ol style="list-style-type: none">1. Arranjam-se os peixes, limpam-se e cortam-se em pedaços.2. Leva-se ao lume o óleo de palma, o alho e a cebola picados.3. Junta-se o peixe e deixa-se fritar um pouco.4. Adiciona-se água suficiente e deixa-se cozinhar.5. Junta-se mais água, deixa-se levantar fervura e deita-se o arroz deixando cozer.
---	---

CONDUTO DE PEIXE SECO

<p>INGREDIENTES PARA 8 PESSOAS</p> <p>Rama de nabos 1 couve 400g tomate 2 cebolas 5 colheres de sopa de óleo de palma 600g peixe seco</p> <p>Valor Energético (kcal) 2220 Proteína (g) 160 HC (g) 280 Gordura (g) 50 Vitamina C (mg) 350 Complexo B (mg) 92</p>	<p>PREPARAÇÃO</p> <p>* O peixe deve ser seco ao sol antes, com bastante sal e deve ser demolido um pouco antes de cozinhado.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Num tacho colocar a cebola picada e o óleo de palma, o tomate e deixar alourar um pouco.2. Acrescente água e a couve ripada, a rama de nabos e deixe cozinhar.3. Junta-se o peixe seco e deixa-se cozinhar tudo um pouco e apurar.
---	--

COZIDO DE PEIXE RICO

<p>INGREDIENTES PARA 8 PESSOAS</p> <p>600g Peixe variado 1 couve (600g) 800g mandioca 200g cenoura 300g nabo 500g ervilhas</p> <p>Valor Energético (kcal) 3047 Proteína (g) 196 HC (g) 536 Gordura (g) 4 Vitamina C (mg) 306 Complexo B (mg) 117</p>	<p>PREPARAÇÃO</p> <ol style="list-style-type: none">1. Arranjar o peixe (tirar espinhas e cortar em pedaços).2. Limpar as hortaliças, descascar a cenoura e partir em metades, o nabo, as ervilhas, cortar a couve e cortar em pedaços mais pequenos.3. Quando estiver quase cozida, coloque o peixe e deixe cozer.
--	---

SOPA DE FEIJÃO E ABÓBORA

INGREDIENTES 2 Xícaras de feijão 250g de abóbora amarela 2 Batatas médias e 1 batata-doce ½ Xícara (chá) de cebola 1 Dente de alho 5 Colheres (sopa) de azeite Sal a gosto 1 Colher (chá) de salsa picada	PREPARAÇÃO Lave bem o feijão e deixe de molho de véspera. Depois faça cozer até ficar macio, acrescente a abóbora, as batatas picadas, a cebola e o alho. Deixe ferver até as batatas cozerem e o caldo ficar bem apurado. Depois tempere com o sal, a salsa e o óleo, deixe mais alguns minutos e sirva.
--	---

SOPA COM FARINHA DE MANDIOCA

INGREDIENTES 1 Litro de água 1 Cebola ralada/ picada 1 Dente de alho ralado/ picado 1 Ovo 2 Colheres (sopa) de óleo 1 Copo de farinha de mandioca 1 Colher (chá) de multimistura ou folhas verdes em pó	PREPARAÇÃO Junte a água, a cebola, o alho e coloque ao lume. Antes de levantar fervura, coloque farinha de mandioca aos poucos mexendo bem para não encaroçar. Por último, adicione o ovo. Deixe dois minutos em lume brando e acrescente uma colher de multimistura ou folha verde em pó e retire.
---	--

ARROZ DE PEIXE COM FOLHA E TALOS DE MANDIOCA OU BATATA DOCE

INGREDIENTES

200g de peixe/ ostras/escalada/
combe/celebson
1 Dente de alho picado e sal a gosto
1 Colher (Sopa) de tomate picado
1 Xícara (chá) de arroz
Óleo suficiente
1 Colher (sopa) de cebola picada
1 Xícara (chá) de folha de batata-
doce ou mandioca
picado
1 Xícara (chá) de talos de batata-
doce/mandioca

PREPARAÇÃO

Cozer o peixe com água, sal e alho depois desfiar e reservar.

De seguida refogue as folhas e os talos no óleo com a cebola, o alho, tomate picado e o sal e deixe ferver.

Depois acrescente o arroz, o peixe ou celebson desfiado ou ostras/combe ou ainda escalada e de seguida deixe cozer bem. E sirva.

ARROZ VEGETARIANO

INGREDIENTES

2 Colheres (sopa) de cebola picada
2 Dentes de alho picado
2 Colheres (sopa) óleo
1 ½ de arroz
1 Unidade de aboborinha ralada
1 Xícara (chá) de casca de melancia
ralada
1 Cenoura ralada
1 Pimentão picado
Sal a gosto

PREPARAÇÃO

Refogue a cebola e o alho no óleo, acrescente os outros ingredientes e coloque água suficiente para cozinhar os vegetais e o arroz.

Depois servir.

ARROZ COM CASCA DE BANANA OU MELANCIA

INGREDIENTES

4 colheres (sopa) de óleo
½ Xícara (chá) de cebola picada
2 Xícaras (chá) de casca de banana ou de melancia picada
1 Xícara (chá) de tomate picado em cubos sem semente
½ Xícara (chá) de salsa/folha de tomate com raminhos picados
2 Xícaras (chá) de arroz

PREPARAÇÃO

Refogue no óleo a cebola e a casca de banana ou melancia picada, por último acrescenta o tomate, a salsa e os talos, depois verta a água e deixe ferver.

Ponha o arroz e deixe cozer.

DOCE DE MILHO BÁCIL

INGREDIENTES

1 ¼ Colheres (Sopa) de Leite em pó
1 Colher (sobremesa) de Milho Bácil
1 Colher (Sopa) de Açúcar
1 Colher (chá) de Leite de Coco
Raspa de Limão a gosto e Sal a gosto
1 Xícara (chá) de Água

PREPARAÇÃO

Cozinhar o milho bácil em pouca água e reservar.

Dissolver o leite em pouca água.

Acrescentar açúcar e leite de coco ao milho bácil.

Misturar o leite em pó ao milho.

Após fervura, dividir em porções, salpicar raspa de limão e servir.

POPORTADA DE MILHO PRETO E OLEO DE PALMA (CITE)

INGREDIENTES	PREPARAÇÃO
<p>Farinha de milho preto Óleo de palma (cite) Peixe seco, Camarão seco, Ostra seca, Escalada e Combé Djagatú, Candja, Tomate, Cebola, Pimenta, Limão e Sal</p>	<p>Lavar o peixe seco e os mariscos secos com água corrente, colocar numa panela e temperar com os ingredientes (cebola, limão, tomate amassado, pimentão, candja, djagatú e sal).</p> <p>Colocar no fogo durante cinco minutos, em seguida adicionar o óleo de palma a gosto, e deixar ferver alguns minutos. Diluir a farinha de milho preto com água. Juntar com outros ingredientes na panela, colocar a tampa na panela e deixar cozinhar durante 35 minutos em lume brando, depois sirva.</p>

SIGA COM FARINHA DE FOLHA DE CABALACEIRA

INGREDIENTES	PREPARAÇÃO
<p>Óleo de palma Farinha de folha de cabaceira pilada Peixe fumado Camarão Cacre Ostra Combé Cuntchrubedja Escalada Pimentão Cebola Tomate Limão Sal</p>	<p>Lavar o peixe fumado com água potável, colocar numa panela, temperar com os ingredientes (cebola, pimentão, tomate amassado, limão, sal), mariscos e crustáceos.</p> <p>Levar ao fogo durante cinco minutos, e adicionar o óleo de palma a gosto. Diluir a farinha de folha de cabalaceira em água.</p> <p>Juntar com os outros ingredientes na panela, deixar ferver por 35 minutos em fogo baixo, depois servir com arroz.</p>

CALDO BRANCO DE PESCADO COM MANDIOCA OU INHAME

<i>INGREDIENTES</i>	<i>PREPARAÇÃO</i>
Peixe Inhame ou mandioca Pimentão Cebola Tomate amassado Candja Bajigui Limão	Escamar o peixe, limpar, e lavar com água corrente colocar na panela e temperar com cebola, pimentão, tomate, limão, sal, inhame ou mandioca, deixar cozer em lume brando por 15 minutos retirar do fogo e servir com arroz branco.

CALDO DE MANCARRA COM FOLHA DE MANDIOCA

<i>INGREDIENTES</i>	<i>PREPARAÇÃO</i>
Peixe moído ou carne moída Ostra seca Folha de mandioca Mancara ralada Batata doce Cenoura Berinjela NaboCebola Salsa Alho Djagatu Candja Tomate Limão Sal	<p>Temperar o peixe moído ou a carne moída com salsa, alho, sal, e um pouquinho de mancara e fazer bolinhos de peixe (ou carne) e guardar.</p> <p>Diluir mancara com água e colocar numa panela e levar ao fogo. Após ferver o caldo, pode colocar-se o bolinho de peixe (ou carne), mariscos e outros ingredientes, deixar ferver por 30 minutos.</p>

CANJA DE MARISCOS

INGREDIENTES	PREPARAÇÃO
½ Xícara (chá) de arroz 2 Colheres (sopa) de cebola picada 1 Pedaco de escalada 3 Colheres (sopa) das ostras secas 3 Colheres (sopa) de camarões secos 1 Xícara (chá) de tomate picada 3 Colheres (sopa) de óleo Limão e o sal a gosto	Deixe o arroz ferver e depois acrescente a cebola, tomate, o óleo, a ostra e o camarão seco com o pedaco de escalada deixando de novo ferver ate ficar apurada/consistente. Por fim botar o limão e o sal e servir.

PAPA DE FRUTAS PARA CRIANÇAS

INGREDIENTES	PREPARAÇÃO
Banana Papaia Abacate Manga	<p>Importante fonte de calorias, vitaminas e minerais, deve ser introduzida como sobremesa ou juntamente com a mamada da tarde (14h). Começa-se com pequenas quantidades e vai-se aumentando aos poucos.</p> <p>Banana - descasque a fruta, amasse-a bem com um garfo e dê à criança com uma colher.</p> <p>Papaia - lave a fruta, corte em pedacos e tire a casca e as sementes. Amasse com um garfo e dê com uma colher.</p> <p>Abacate – escolha um fruto bem maduro, corte ao meio e retire a polpa. Amasse com um garfo e junte umas gotas de limão ou laranja. Adoce a gosto e dê com uma colher.</p> <p>Manga - lave muito bem a fruta. Corte uma metade e raspe com a colher.</p>

PAPA DE BANANA VERDE

INGREDIENTES Banana Verde Água Leite Açúcar ou mel Farinha Sal Côco ralado (opcional)	PREPARAÇÃO Descasque as bananas verdes e pile, usando dois a três copos de água. Deixe ferver bem. Acrescente leite, açúcar / mel, uma colher de farinha e uma pitada de sal. Pode colocar também côco ralado.
---	---

FEIJÃO DE MANCANHA COM AÇUCAR E OLEO DE PALMA

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS 1kg de feijão Muncanha 300g de açúcar 250 ml de óleo de palma	PREPARAÇÃO Coloque 1kg de feijão bem lavada na panela com 3 litros de água limpa. Ferver o feijão até quando fica cozido (retirar a água) e deixar esfriar por 30 min Coloque açúcar e óleo de palma
---	--

ARROZ INTEGRAL COM VEGETAIS

<p><i>INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS</i></p> <p>1 kg de Arroz Integral 500g de peixe fumado esfiado (bonga) 4 cenouras medias 4 tomates grandes 1 cebola grande 4 cabeça de alhos 2 molho de netato (semente de foroba processado) uma fatia grande de repolho ¼ de óleo vegetal 2 Pimentão grandes</p>	<p><i>PREPARAÇÃO</i></p> <p>Lavar os legumes com a água desinfetada com lixívia e depois cortá-los em rodela e separar cada um num prato.</p> <p>Levar a panela ao fogo com ¼ de óleo vegetal durante cinco minutos quando o óleo ficar aquecido;</p> <p>Colocar o alho e a cebola no óleo aquecido e mexer por 5 min</p> <p>Misturar a bonga esfiada com o alho e a cebola com o Netato e mexer por 5 min</p> <p>Colocar a cenoura, o tomate, o pimentão e o repolho e mexer por 10 min</p> <p>Mexer os últimos ingredientes por 10 min</p> <p>Adicionar o arroz bem lavado e misturar com os legumes e depois adicionar a água e deixar cozer por 30 min</p>
--	--

PANGUETE ENRIQUECIDO COM OVOS E BANANA

<p><i>INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS</i></p> <p>250g de farinha trigo; 2 ovos de galinha 2 colher de chá de fermento 100g de açúcar 2 bananas grandes 500g de óleo vegetal Canela ou raspa de casca de limão ou laranja</p>	<p><i>PREPARAÇÃO</i></p> <p>Amasse bem a banana;</p> <p>Adicione a farinha de trigo à banana amassada e bata por 15 min;</p> <p>E por último misture com ovos e bata por 15 min;</p> <p>Depois de tudo leve a panela ao fogo e aqueça o molho por 5 min após o aquecimento e comece a fritar os panquetes.</p>
--	--

SUMO DE CENOURA E LARANJA OU LIMÃO

INGREDIENTES 1 a 2 cenouras 2 laranjas ou ½ de limão 1 colher (sopa) de açúcar	PREPARAÇÃO Lave a cenoura com a água e depois rale-a. Em seguida acrescente o sumo de laranja ou de limão a gosto depois coe numa peneira ou coador, adicione o açúcar e sirva.
--	---

SUMO DE MANGA COM FOLE

INGREDIENTES 5 Mangas maduras 5 Unidades de fole grande 1 Litro de água 1 Xícara (chá) de açúcar	PREPARAÇÃO Amasse com as mãos as foles com um pouco de açúcar e água até soltar o sumo. Amasse com um garfo as mangas e de seguida adicione o restante da água e do açúcar e com uma colher mexer até desfazer todo o açúcar e sirva.
---	--

SUMO DE CASCA DE ANANÁS

INGREDIENTES 4 Xícaras (chá) de casca de ananás 6 Xícaras (chá) de água 2 Unidades de banana descascada ½ Xícara (chá) de ananás picado 6 Colheres (sopa) de açúcar 1 Unidade de limão	PREPARAÇÃO Pile as cascas do ananás com água e coe. Pile/amasse também as bananas e os pedaços de ananás e acrescente o resto da água, açúcar e sumo de limão e sirva.
---	---

SUMO DE ONDJO SIMPLES

INGREDIENTES Ondjo Açúcar a gosto Água fervida	PREPARAÇÃO Ferva a água e vaze num recipiente com ondjo e deixe algumas horas e coe. De seguida acrescente o açúcar, mexa bem e sirva.
--	---

SUMO DE CABACEIRA COM VELUDO E FARROBA

INGREDIENTES Cabaceira Veludo Farroba 1 limão ou foles pequenos Açúcar a gosto	PREPARAÇÃO Deixe de molho por 15 a 20 minutos a cabaceira, o veludo e a farroba num recipiente com água. Depois amasse-os bem e adicione a restante água e de seguida coe com uma peneira. Depois acrescente o açúcar e o sumo de limão ou de fole pequeno, mexa bem e sirva.
--	---



um projecto

apoio



acep

ata



FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

