



Receita — da — Minha Terra

Volume 1

Organizadoras

Aline Chaves Pereira

Ana Maria Vieira Mendes Penteado



Receita da Minha Terra

Volume 1

Organizadoras

Aline Chaves Pereira

Ana Maria Vieira Mendes Penteado

Vitória – ES
2026

© 2026 – Incaper

Instituto Capixaba de Pesquisa, Assistência
Técnica e Extensão Rural

Rua Afonso Sarlo, 160, Bento Ferreira,

Vitória–ES, Brasil CEP 29052–010

Telefones: (27) 3636–9888/3636–9846

<https://incaper.es.gov.br>

<https://editora.incaper.es.gov.br>

coordenacaoeditorial@incaper.es.gov.br

Documentos nº 328

ISSN: 1519–2059

DOI: 10.54682/doc.328.15192059

Editor: Incaper

Formato: Digital

Julho/2026

Equipe de Produção

Projeto Gráfico, Capa e Diagramação

Laudeci Maria Maia Bravin

OpenAI. **Capa elaborada com auxílio do ChatGPT**

(GPT–5.5). Inteligência Artificial. Disponível em:

<https://chat.openai.com/>. Acesso em: 23 abr. 2026.

Revisão Textual

Luiza Pagotto Monteiro Nunes

e Marcos Roberto da Costa

Coordenação de Design Editorial

Cristiane Gianezi da Silveira

Coordenação de Revisão Textual

Marcos Roberto da Costa

Ficha Catalográfica

Merielelem Frasson da Silva

Fotos: Crédito na imagem

Conselho Editorial

Antonio Elias Souza da Silva – Presidente

Agno Tadeu da Silva

André Guarçoni Martins

Fabiana Gomes Ruas

Felipe Lopes Neves

João Vitor Toledo

José Aires Ventura

José Salazar Zanuncio Junior

Mauricio Lima Dan

Michele Ricieri Bastos

Vanessa Alves Justino Borges

Wagner Nunes Rodrigues

Marcos Roberto da Costa – Coordenador Editorial

Thábata Teixeira Brito de Medeiros – Coordenadora
Editorial Adjunta

Todos os direitos reservados nos termos da Lei 9.610/1998, que resguarda os direitos autorais. É proibida a reprodução total ou parcial por qualquer meio ou forma, sem a expressa autorização do Incaper e dos autores.

Incaper – Biblioteca Rui Tendinha
Dados Internacionais de Catalogação na
Publicação (CIP)

641.7 Receita da minha terra / Aline Chaves
R297 Pereira e Ana Maria Vieira Mendes
Penteado (organizadoras) – Vitória, ES :
Incaper, 2026.

44 p. : fotografias coloridas ; PDF (17
MB). – (Incaper, Documentos, 328)

Modo de acesso: *World Wide Web*.
Arquivo em PDF.

ISSN 1519-2059

DOI: 10.54682/doc.328.15192059

1. Economia Doméstica. 2.
Culinária. 3. Agricultura Familiar. 4.
Receita Tradicional. 5. Patrimônio
Agroalimentar. I. Pereira, Aline Chaves
(org.). II. Penteado, Ana Maria Vieira
Mendes (org.). III. Incaper. VI. Título.

Ficha catalográfica elaborada por
Merieleme Frasson da Silva – CRB-6 ES/675ES.

Organizadoras

Aline Chaves Pereira
Ana Maria Vieira Mendes Penteado

Colaboradores

Articulação com os(as) agricultores(as) familiares e seleção das receitas

Aline Chaves Pereira
Ana Paula Pereira de Castro
Angélica Carvalhais de Oliveira
Edna Silva de Abreu
Jacinta Cristiana Barbosa
Jozyellen Nunes da Costa
Maísa Mação Puppín
Maria Cristina Rodrigues Firmino
Ricardo Eugênio Pinheiro

Comunicação e Marketing

Andreia Ferreira Santos
Rosana Cardoso Scalco Fabris
Tatiana Toniato Caus de Souza

Transferência de Tecnologia e Conhecimento

Almir Bressan Junior
Rogério Cruz Guimarães
Vanessa Alves Justino Borges

Apoio Técnico

Rita de Cássia Zanúncio Araujo

Revisão Técnica

Rachel Quandt Dias

Agradecimentos

Agradecemos a todas as pessoas que nos apoiaram, incentivaram e que, de alguma forma, deram sua contribuição para a construção desse instrumento de divulgação de receitas tradicionais da agricultura familiar e valorização da cultura alimentar capixaba.

Registramos nosso reconhecimento e agradecimento aos agricultores familiares pela disponibilidade das informações e confiança em compartilhar suas receitas.

Apresentação

A ação Receita da Minha Terra foi realizada pelo Instituto Capixaba de Pesquisa, Assistência Técnica e Extensão Rural (Incaper) no contexto das diretrizes da política de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), na esfera da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), como parte da campanha de ações educativas e promocionais do Projeto AlimentarES.

Com o objetivo de resgatar e promover a valorização de receitas tradicionais da agricultura familiar de diferentes regiões do Espírito Santo, a ação consistiu na divulgação de oito receitas pelo Instagram do Incaper, abertas para votação do público. A “Moqueca de Caranguejo e Muma”, representante do município de Anchieta, foi a mais votada entre elas.

Este documento apresenta as receitas que participaram da ação Receita da Minha Terra, realizada em 2021. Almeja ser um instrumento de divulgação de receitas tradicionais da agricultura familiar capixaba, como incentivo ao resgate de hábitos alimentares mais saudáveis, valorizando os saberes, os valores culturais e a memória afetiva que cada uma representa.

Convidamos todos a se deliciarem nessa prazerosa leitura.

Edna Francisca Totola

Diretora Setorial Administrativo–Financeira

Antonio Elias Souza da Silva

Diretor Setorial Técnico

André Santos Barros

Diretor–Geral

Sumário

1 INTRODUÇÃO	11
2 APRESENTAÇÃO DAS RECEITAS	14
2.1 BROTE	14
2.2 BOLO DE MILHO-VERDE	18
2.3 HAMBÚRGUER DE CASCA DE BANANA	22
2.4 MOLHO DE TOMATE ORGÂNICO	25
2.5 MOQUECA DE CARANGUEJO E MUMA	29
2.6 BOLINHO DE FLOR DE ABÓBORA	32
2.7 MINGAU DE FUBÁ COM COUVE	35
2.8 BOLO DE AIPIM	38
REFERÊNCIAS	42

Receita da Minha Terra

1 INTRODUÇÃO

Aline Chaves Pereira¹

Ana Maria Vieira Mendes Penteado²

A valorização da cultura alimentar é um dos princípios da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que é um campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). A EAN estimula o respeito e valorização das diferentes expressões da cultura alimentar, reconhecendo e difundindo a riqueza dos alimentos, das preparações e das combinações, bem como das práticas alimentares locais e regionais (Brasil, 2012).

Falar de receitas tradicionais muitas vezes nos remete à cozinha de nossas avós, repleta de aromas, comidas deliciosas, aconchego e boa conversa. Cozinhar vai muito além da sobrevivência, é uma expressão cultural e uma herança familiar que geralmente aprendemos dentro de casa e passamos de geração em geração.

Nos últimos 30 anos, os hábitos alimentares dos brasileiros mudaram bastante devido às

¹M.Sc. Extensão Rural, Economista Doméstico, Agente de Extensão em Desenvolvimento Rural do Incaper.

²Esp. Vigilância Sanitária, Economista Doméstico, Agente de Extensão em Desenvolvimento Rural do Incaper.



transformações relativas à produção e ao consumo de alimentos, tais como a padronização da alimentação pela indústria, o aumento de monoculturas, o processo de urbanização e o ritmo de vida nas regiões metropolitanas, prevalecendo a alimentação fora do domicílio (Braga, 2004). Outro aspecto da sociedade industrial é o processo de urbanização, que aproxima o urbano ao rural, transformando o agricultor familiar em um consumidor de alimentos que antes eram de uso exclusivamente urbano. Dessa forma, produtos caseiros são substituídos por alimentos geralmente industrializados (Salami, 2009).

A chegada da pandemia de covid-19 trouxe muitas mudanças no cotidiano das famílias. De acordo com Centofanti (2021), “por muito tempo, cozinhar não era algo que as pessoas gostavam ou tinham interesse em aprender”. Com o isolamento social, muitas se viram obrigadas a produzir sua própria refeição. Especialistas apontam que, no momento de maior presença em casa, intensificou-se a busca por práticas culinárias, especialmente pela parcela da população que estava distante desses costumes, mesclando a necessidade com o resgate de características culturais (Gonçalves, 2020). Entendendo a necessidade das famílias nesse momento, o Governo do Espírito Santo lançou o Projeto AlimentarES, em junho de 2020, como parte das ações de enfrentamento aos impactos provocados pela pandemia. Esta iniciativa foi concebida como um instrumento propulsor de



ações e práticas alimentares saudáveis para a população capixaba.

Nesse sentido, uma das atividades do projeto foi a realização da ação Receita da Minha Terra, que teve por objetivo resgatar receitas tradicionais preparadas com ingredientes produzidos por agricultores familiares de diferentes regiões do Espírito Santo. Com base nesses critérios, extensionistas do Incaper selecionaram oito receitas, que foram divulgadas e apresentadas à votação nas redes sociais do Incaper. A ação mobilizou com entusiasmo os agricultores e comunidades envolvidas, contribuindo para a valorização dos saberes e da memória afetiva por vezes esquecida.



2 APRESENTAÇÃO DAS RECEITAS

2.1 BROTE



Foto: arquivo da família.

Ingredientes:

- 500 g de fubá;
- 300 g de trigo;
- 300 g de aipim cru descascado e ralado;
- 100 ml de óleo;
- 1 litro de água fervente;
- 300 ml de água morna;
- 3 colheres de sopa de açúcar;
- 2 colheres de sopa de fermento biológico;
- 1 colher de sopa de sal.



Modo de preparo:

1° Passo – Preparar a massa:

- Colocar a água para ferver;
- Em uma bacia, colocar o fubá, o aipim, o sal, o açúcar e o óleo;
- Despejar a água quente sobre os ingredientes e mexer até formar uma massa mole;
- Levar a massa ao fogo e mexer até engrossar;
- Deixar esfriar.

2° Passo – Preparar a esponja:

- Colocar em um recipiente 3 colheres de sopa de farinha de trigo, 300 ml de água morna e o fermento;
- Mexer até a massa ficar homogênea (massa mole).

3° Passo – Misturar massa e esponja:

- Misturar a esponja na massa;
- Acrescentar o restante da farinha de trigo até o ponto de uma massa firme;
- Deixar crescer por 1 hora. A massa vai dobrar de volume.

4° Passo – Assar:

- Preparar uma assadeira coberta com folha de bananeira;
- Colocar a massa sobre a folha e assar em forno bem quente por cerca de 40 minutos.



Benefícios do fubá:

É uma boa fonte de carboidrato e opção saudável para fornecer energia ao corpo. Contém uma quantidade significativa de fibras, proteínas e vitaminas do complexo B, como a niacina e o ácido fólico, além de minerais como ferro e potássio. Por ser naturalmente livre de glúten, é uma ótima alternativa para pessoas com intolerância ou sensibilidade a essa proteína (Clara, 2024).

História da receita:

Maria Fehlberg Braun é agricultora familiar e mora na comunidade Córrego Cascatinha do Pancas, em Colatina-ES.



Foto: arquivo da família.



O brote que ela produz era feito pelos seus antepassados, que moravam na roça e, na época, não tinham acesso para comprar pão. Todos plantavam e colhiam o milho e o aipim e, depois, produziam o fubá para fazer o brote. O fermento também era feito em casa, não se comprava praticamente nada.

A receita foi passada de geração em geração, mantendo a tradição até os dias de hoje.

A agricultora é assistida nas atividades de agroindústria, alimentação e educação alimentar por Edna Silva de Abreu, economista doméstico do Incaper.



2.2 BOLO DE MILHO-VERDE



Foto: arquivo da família.

Ingredientes:

- 1 copo americano de leite;
- 2 ovos;
- 2 copos americanos de açúcar;
- ½ copo americano de óleo;
- 1 colher de sopa cheia de fermento químico;
- 2 copos americanos de farinha de trigo, aproximadamente;
- 300 g de milho-verde cru (aproximadamente 4 espigas médias).

Modo de preparo:

- Bater no liquidificador o leite, os ovos, o açúcar e o óleo, até misturar os ingredientes;



- Acrescentar o milho gradativamente e voltar a bater até alcançar a consistência de creme;
- Despejar essa mistura na batedeira e acrescentar trigo aos poucos, até obter a consistência de massa de bolo;
- Por último, adicionar o fermento químico;
- Levar para assar em forma untada (manteiga ou óleo) e enfarinhada;
- Assar em forno a lenha durante 15 min a 20 min, ou em forno convencional, por, aproximadamente, 30 min.

Atenção: se o milho estiver muito novo, vai render um creme ralo e precisar de mais farinha de trigo até a massa atingir o ponto. Se a espiga estiver mais madura, usar menos farinha de trigo.

Benefícios do milho:

É rico em carboidrato complexo, absorvido lentamente na corrente sanguínea, evitando picos de açúcar. Não contém glúten, o que o torna um ótimo ingrediente em receitas para pessoas celíacas (doença autoimune causada pela intolerância ao glúten). É uma boa fonte de energia e fibras; possui vitamina B1, além de minerais como magnésio, potássio e fósforo. A coloração do grão denota a presença de carotenoides que protegem o organismo dos radicais livres, moléculas instáveis que agredem as células e favorecem doenças (Informação verbal)³.

³ Informação fornecida por Rita de Cássia Zanuncio Araujo, economista doméstico, via WhatsApp, em 4 de julho de 2021.



História da receita:

Maria da Penha Campos Peçanha mora na comunidade Ilha do Gato, no município de Itapemirim-ES.



Foto: arquivo da família.

Ela nos contou que essa receita é de sua autoria e foi repassada para sua filha, que hoje produz os bolos na agroindústria familiar Delícias da Penha. Ela também ensina a receita para as amigas na comunidade.

O bolo de milho-verde “é bem gostoso, bate o recorde de vendas” nas Feiras da Agricultura



Familiar do município, onde comercializa, em média, 120 unidades por dia, incluindo, também, o bolo de aipim e pães. Muitas vezes as pessoas encomendam antes. Por isso, ela tem que deixar reservado para atender a esses consumidores.

Dona Maria nos contou que “tem amor ao que faz”, pois, a maioria dos ingredientes de suas receitas, como o milho, ovos, aipim e leite, são produzidos na sua propriedade. A família se preocupa com a adubação orgânica para a produção de alimentos saudáveis, em respeito à sua própria saúde e a dos consumidores.

A agricultora é assistida nas atividades de agroindústria, alimentação e educação alimentar por Angélica Carvalhaes de Oliveira, economista doméstico do Incaper.



2.3 HAMBÚRGUER DE CASCA DE BANANA



Foto: arquivo da família.

Ingredientes:

- 250 g de casca higienizada de banana-prata (preferencialmente orgânica ou agroecológica);
- 2 dentes de alho;
- 1 cebola pequena;
- 100 g de farinha de trigo;
- Sal e cheiro-verde a gosto.

Modo de preparo:

- Picar as cascas de banana;
- Colocar todos os ingredientes em uma bacia e amassar bem até a mistura atingir o ponto de modelar;



- Modelar a massa em formato de bifés de hambúrguer (rende aproximadamente 8 unidades de 50 g cada);
Os hambúrgueres podem ser servidos fritos, assados ou grelhados.

Benefícios da casca de banana:

É uma boa alternativa para aumentar a ingestão de minerais na dieta, pois contém quantidades elevadas de magnésio e potássio, entre outros. Também contém fibras, proteínas e vitamina B6. É um alimento funcional que contém triptofano, um aminoácido essencial que aumenta os níveis de serotonina, também conhecida como “hormônio da felicidade” (Informação verbal)⁴.

⁴Informação fornecida por Rita de Cássia Zanuncio Araujo, economista doméstico, via WhatsApp, em 2 de julho de 2021.



História da receita:

Os agricultores familiares Maria Inês R. de Abreu e Adão Abreu de Oliveira moram no assentamento Floresta, em Alegre-ES.



Foto: Ricardo Eugênio.

O casal fabrica diversos produtos, tendo como principais ingredientes os alimentos de base agroecológica produzidos em sua propriedade.

Essa é uma das receitas testadas e aprovadas por eles. Além de fazer parte da alimentação do casal, o Hambúrguer de Casca de Banana também é vendido nas feiras de Alegre.

O casal é assistido nas atividades de agroindústria, alimentação e educação alimentar por Aline Chaves Pereira, economista doméstico do Incaper.



2.4 MOLHO DE TOMATE ORGÂNICO



Foto: magnific.com

Ingredientes:

- 1 kg de tomate-cereja maduro, orgânico e higienizado;
- 200 ml de água;
- 15 g de azeite;
- 10 g de alho;
- 12 g de sal;
- 20 g de amido de milho;
- Colorau a gosto.

Modo de preparo:

- Picar o tomate com casca e semente, e levar ao fogo junto com a água por 5 minutos;



- Deixar esfriar e, em seguida, bater no liquidificador;
- Passar na peneira e reservar;
- Em uma panela, refogar o alho no azeite, colocar um pouco de colorau e acrescentar o tomate batido;
- Cozinhar bem, retirando a espuma do cozimento;
- Acrescentar o amido de milho dissolvido em um pouco de água e, por último, o sal.

Obs.: o molho pode ser acondicionado em potes de vidro esterilizados ou, ainda, congelado em pequenas porções.

Benefícios do tomate:

É pouco calórico e rico em vitaminas A, C e folato (complexo B), bem como em minerais, como potássio, cálcio, fósforo e magnésio, além de fibras. Dos carotenoides (substâncias naturais que contribuem para a saúde da visão e do sistema imunológico) presentes no tomate, o licopeno (pigmento natural responsável pela coloração vermelha dos alimentos) é sua maior riqueza e tem papel na prevenção de doenças. O corpo humano tem mais facilidade em digerir e absorver o licopeno do tomate quando ele estiver cozido (Informação verbal)⁵.

⁵Informação fornecida por Rita de Cássia Zanuncio Araujo, economista doméstico, via WhatsApp, em 2 de julho de 2021.



História da receita:

Maria Ortelan Colonna é produtora de alimentos orgânicos certificados e de conservas vegetais. Mora com a família no assentamento Rodeio, em Nova Venécia-ES.



Fotos: arquivo da família.

Assim como o molho de tomate, a maioria dos ingredientes de suas conservas vegetais são produzidos em sua propriedade e comercializados na feira e na loja de produtos orgânicos do município de Nova Venécia.



A agricultora é assistida pelo Incaper de Nova Venécia na área de produtos orgânicos e, também, é acompanhada na área de agroindústria, alimentação e educação alimentar por Jozyellen Nunes da Costa, economista doméstico do Incaper.



2.5 MOQUECA DE CARANGUEJO E MUMA



Foto: magnific.com

Ingredientes:

- 1 dúzia de caranguejo-uçá;
- 5 dentes de alho amassados;
- 2 cebolas de cabeça;
- 5 tomates;
- 1 pimentão;
- Coentro, salsinha e cebolinha a gosto;
- Sal a gosto;
- Azeite ou óleo a gosto;
- Farinha de mandioca;
- 2 colheres de sopa de colorau em pó.



Modo de preparo:

1º Passo – Preparo do caranguejo:

- Lavar os caranguejos, cortar ao meio e reservar;
- Em uma panela, refogar, no azeite ou óleo, a cebola, o alho, o colorau, o tomate e o pimentão;
- Colocar água até a metade da panela e adicionar o caranguejo, o sal e os temperos verdes;
- Cozinhar por meia hora;
- Reservar parte do caldo do cozimento para fazer a muma (pirão tipicamente indígena, feito com farinha de mandioca e caldo da moqueca de caranguejo).

2º Passo – Preparo da muma:

- Aquecer o caldo da moqueca que foi reservado e manter em fogo baixo;
- Adicionar a farinha de mandioca em pequenas quantidades, mexendo continuamente com uma colher, até obter a consistência. Servir o prato com arroz branco.

Acesse aqui <https://www.youtube.com/watch?v=T5ZPcEo553M>

Benefícios da salsa:

É rica em ácido fólico, vitamina A, vitamina C e fibras. É indicada para combater a acidez estomacal e auxilia na digestão. A salsa é um alimento diurético suave, combate flatulência (gases intestinais), desintoxica o fígado e alivia cólicas renais e menstruais. Ela pode ser utilizada em sucos detox devido às suas propriedades antioxidantes e medicinais (Informação verbal)⁶.

⁶Informação fornecida por Rita de Cássia Zanuncio Araujo, economista doméstico, via WhatsApp, em 31 de agosto de 2021.



História da receita:

A comunidade de Chapada do A, em Anchieta-ES, se autoidentifica como indígena da etnia tupiniquim.

A Moqueca de Caranguejo e Muma é uma receita de família, que foi introduzida pela bisavó de Marly de Oliveira Pereira, uma indígena tupiniquim. Trata-se de um saber que vem sendo socializado com as filhas e outras mulheres da comunidade.



Foto: arquivo da família.

Em busca de manter viva a identidade sociocultural e os hábitos alimentares de seus ancestrais, mulheres como Dona Marly preparam a moqueca durante o Festival do Caranguejo, realizado pela comunidade anualmente.

A comunidade é assistida nas atividades de alimentação e educação alimentar por Jacinta Cristiana Barbosa, economista doméstico do Incaper.



2.6 BOLINHO DE FLOR DE ABÓBORA



Foto: arquivo da família.

Ingredientes:

- 10 flores de abóbora (aproximadamente);
- 3 ovos;
- 1 copo de água (aproximadamente 250 ml);
- 100 g de queijo ralado grosso;
- 100 g de presunto ralado grosso ou sobras de carne (como frango, linguiça, carne moída etc.);
- Couve cortada fininha a gosto;
- Sal a gosto;
- Farinha de trigo.

Modo de preparo:

- Lavar as flores de abóbora, retirar o miolo e cortar a flor em pedaços maiores;



- Lavar a couve e cortar fininha;
- Em uma vasilha, bater os ovos com a metade da água;
- Em seguida, acrescentar o trigo aos poucos, até formar uma consistência semelhante à massa de bolo;
- Adicionar o queijo, a couve, o presunto ou a carne;
- Avaliar o ponto da massa e ajustar a quantidade de água e trigo, até obter uma massa mais firme, igual a bolinho de chuva;
- Acrescentar o sal e, por último, adicionar as flores de abóbora;
- Pegar a massa com uma colher de sopa e formar os bolinhos;
- Fritar no óleo quente até ficar dourado.

Benefícios da flor de abóbora:

É rica em fibras, importante não só para prevenir a prisão de ventre, mas também picos de açúcar no sangue. Apresenta baixa caloria e sua ingestão proporciona saciedade com menor ganho de peso. Representa uma boa fonte de cálcio, fósforo, vitamina A e vitamina C. Sua coloração amarela indica a presença de flavonoides (compostos naturais presentes em frutas, hortaliças e ervas) com propriedades anti-inflamatórias, antibacterianas e antivirais (Informação verbal)⁷.

⁷Informação fornecida por Rita de Cássia Zanuncio Araujo, economista doméstico, via WhatsApp, em 4 de julho de 2021.



História da receita:

A agricultora familiar Maria Tereza Agostinho mora na comunidade de Patrimônio do Ouro, em Castelo-ES.



Foto: arquivo da família.

Para aproveitar as sobras de carne que ficavam no fundo da panela, adaptou uma antiga receita de sua avó, usando ingredientes colhidos na sua propriedade.

A iguaria é preparada no tempo de floração das abóboras e faz muito sucesso.

A agricultora é assistida nas atividades de alimentação e educação alimentar por Maisa Mação Puppim, economista doméstico do Incaper.



2.7 MINGAU DE FUBÁ COM COUVE



Foto: arquivo da família.

Ingredientes:

- 3 dentes de alho grandes;
- 1 litro de água;
- ½ copo americano de fubá;
- 3 folhas de couve rasgadas;
- 3 colheres de óleo;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

- Amassar os dentes de alho;
- Em uma panela, refogar o alho e o sal no óleo;
- Em seguida, adicionar a água;
- Acrescentar o fubá aos poucos, misturando continuamente com uma colher até engrossar;



- Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos. Durante esse tempo, misturar algumas vezes;
- Em seguida, colocar a couve e cozinhar por mais 1 minuto.

Benefícios da couve:

É fonte de vitaminas A, C, K e complexo B, assim como flavonoides (substâncias naturais que ajudam a proteger o organismo e contribuem para a saúde do coração), polifenóis (substâncias naturais com propriedades antioxidantes e anti-inflamatória, que contribuem para a proteção das células e promoção da saúde) e mucilagens (fibras naturais que favorecem o bom funcionamento do intestino, o controle da glicemia e do colesterol). É rica em minerais, como cálcio, ferro, fósforo, magnésio e potássio, além de conter alto teor de fibras, incluindo os seus talos.

A folha é cardioprotetora, redutora da pressão arterial, anti-inflamatória, fortalece o sistema imunológico, desintoxica o organismo e protege as mucosas. Consumir a couve crua é a melhor opção para aproveitar todos os seus benefícios (Informação verbal)⁸.

⁸Informação fornecida por Rita de Cássia Zanuncio Araujo, economista doméstico, via WhatsApp, em 2 de julho de 2021.



História da receita:

A agricultora Magna Barbosa Oliveira mora na comunidade quilombola Córrego do Sossego, em Guaçuí–ES.



Fonte: Comunicação – Prefeitura Municipal de Guaçuí (maio/2021).

O mingau de fubá com couve é um prato tradicional, consumido no dia a dia e considerado um alimento rico pela comunidade, recomendado para fortalecer a saúde e contribuir na recuperação de enfermidades.

As famílias da comunidade são assistidas nas atividades de agroindústria, alimentação e educação alimentar por Ana Paula Pereira de Castro, economista doméstico do Incaper de Guaçuí, em parceria com a Secretaria Municipal de Agricultura.



2.8 BOLO DE AIPIM



Foto: sabornamesa.com.br

Ingredientes:

- 250 g de aipim cru;
- 3 ovos;
- 2 xícaras de açúcar;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 xícara de óleo;
- 1 xícara de coco ralado;
- 1 colher de sopa de fermento químico.

Modo de preparo:

- Bater no liquidificador os ovos, o óleo e o aipim, colocando o açúcar aos poucos;
- Depois de bater bem, despejar a mistura em uma tigela e, aos poucos, colocar a farinha de



trigo, o coco e, por último, o fermento;

- Despejar a massa em forma untada e enfarinhada;
- Assar no forno, pré-aquecido a 180 °C, por 45 minutos.

Benefícios do aipim:

Este tubérculo tipicamente brasileiro, também conhecido como mandioca e macaxeira, é uma boa fonte de carboidratos, pois contém grandes quantidades de amido. Contém mais carboidrato, vitamina C, cálcio, magnésio, ferro e fibras que a batata-inglesa. Não é recomendável a sua ingestão quando cru, devido à presença do ácido cianídrico. A entrecasca da raiz pode ser utilizada em nossa alimentação desde que seja pré-cozida e desprezada a água do cozimento (informação verval)⁹.

⁹Informação fornecida por Rita de Cássia Zanuncio Araujo, economista doméstico, via WhatsApp, em 2 de julho de 2021.



História da receita:

Dona Maria da Penha Pancieri Pinto mora na comunidade Viçosa, em Conceição de Castelo-ES.



Fotos: arquivo da família.

Ela resgatou receitas antigas que tinha em casa e, entre elas, encontrou a do bolo de aipim. Ela começou a testar a receita e adaptou até chegar ao ponto que queria.

Dona Penha comercializa o bolo na feira da agricultura familiar e nos mercados do município e das redondezas.

A agricultora é assistida nas atividades de agroindústria, alimentação e educação alimentar por Maria Cristina Rodrigues Firmino, economista doméstico do Incaper.



REFERÊNCIAS

BRAGA, Vivian. Cultura Alimentar: contribuições da antropologia da alimentação. **Saúde em Revista**, Piracicaba–SP, p. 37–44, 2004.

Disponível em: http://plataforma.redesan.ufrgs.br/biblioteca/pdf_bib.php?COD_ARQUIVO=3387. Acesso em: 29 set. 2022.

BRASIL, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF, 2012. 36 p.

Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf. Acesso em: 26 set. 2022.

CENTOFANTI, Marcella. **Como a pandemia e o isolamento influenciam os hábitos alimentares do brasileiro**. 2021. Colaboração para a CNN Brasil. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/como-a-pandemia-e-o-isolamento-influenciam-os-habitos-alimentares-do-brasileiro/>. Acesso em: 28 set. 2022.

CLARA, D. O fubá de milho tem 61 calorias: descubra como essa informação pode orientar suas escolhas alimentares. **Guia da Caloria**, mar. 2024. Disponível em: <https://blog.guiadacaloria.com.br/informacoes-nutricionais/o-fuba-de-milho-tem-61-calorias-descubra-como-essa-informacao-pode-orientar-suas-escolhas->



alimentares#google_vignette. Acesso em: 9 abr. 2024.

GONÇALVES, Adilson Roberto. Comida e cultura: cresce o resgate de práticas alimentares durante a pandemia. **ComCiência Revista Digital de Jornalismo Científico**, 2020. Disponível em: <https://www.comciencia.br/comida-e-cultura-cresce-o-resgate-de-praticas-alimentares-durante-a-pandemia/>. Acesso em: 28 set. 2022.

SALAMI, Aline Maria. **Hábitos Alimentares de Agricultores Familiares Assentados de Abelardo Luz – SC**. 2009. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/93181/274132.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 25 nov. 2022.



Apoio



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO

*Secretaria da Ciência, Tecnologia,
Inovação e Educação Profissional*



Realização



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO

*Secretaria da Agricultura,
Abastecimento, Aquicultura e Pesca*



Acesse gratuitamente
a produção editorial do Incaper

DOI: 10.54682/doc.328.15192059