

CIÊNCIA, TRADIÇÃO E

Afetos na panela:

Um resgate das práticas alimentares
como estratégia de cuidado do sobrepeso
e obesidade no Mato Grosso do Sul

CIÊNCIA, TRADIÇÃO E

Afetos na panela:

*Um resgate das práticas alimentares
como estratégia de cuidado do sobrepeso
e obesidade no Mato Grosso do Sul*

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Rosa, Teresa Cristina Abranches
Ciência, tradição e afetos na panela [livro eletrônico] : um resgate das práticas alimentares como estratégico do cuidado do sobrepeso e obesidade no Mato Grosso do Sul / Teresa Cristina Abranches Rosa, Anderson Leão Nogueira Holsbach ; organização Inara Pereira da Cunha. -- Campo Grande, MS : Ed. dos Autores, 2024.

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-04965-6

1. Afeto 2. Alimentação saudável
3. Emagrecimento - Aspectos da saúde 4. Nutrição - Aspectos da saúde 5. Obesidade - Aspectos nutricionais I. Holsbach, Anderson Leão Nogueira. II. Cunha, Inara Pereira da. III. Título.

24-210605

CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentação saudável : Promoção da saúde 613.2

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL

Observatório de Condições Crônicas e Alimentação

SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE

Coordenadoria de Doenças Crônicas

Gerência de Atenção à Saúde das Pessoas com Sobrepeso e Obesidade

GOVERNADOR

Eduardo Correa Riedel

SECRETÁRIO DE SAÚDE

Maurício Simões Corrêa

SECRETÁRIA DE SAÚDE ADJUNTA

Crhistine Cavalheiro Maymone Gonçalves

SUPERINTENDENTE DE ATENÇÃO À SAÚDE

Angélica C. Segatto Congro

SUPERINTENDÊNCIA DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO NA SAÚDE

André Vinicius Batista de Assis

AUTORIA:

Teresa Cristina Abranches Rosa
Anderson Leão Nogueira Holsbach

ORGANIZAÇÃO

Teresa Cristina Abranches Rosa
Anderson Leão Nogueira Holsbach
Inara Pereira da Cunha

REVISÃO

Bruna Paola Murino Rafacho
Camila Medeiros da Silva Mazzeti

DIAGRAMAÇÃO E PROJETO GRÁFICO

Otavio de Oliveira Guimarães

COLABORADORES:

Alessandra de Jesus da Silva

Aline Omena Aureliano

Andreia Ferreira da Costa

Arielle Jheniffer Lima do N. Vicentini dos Reis

Carla Ventura Viana Araujo

Carolina Lais dos Santos

Caroline dos Passos

Cintia Mello Lalucci

Créchilla Rodrigues da Silva

Daniela Marques Monti

Daniely Tieko Masunaga

Débora Elizângela de Bortoli

Deyse Siena

Erika Cardoso dos Reis

Fabiana Santos Araújo de Oliveira

Francieli Jaques Barbosa

Gabriel Barbosa Delmondes de Moraes

Helivelton Queiroz;

Iriá Niedermeyer

Jaqueline Mamede de Souza;

Jayze Francielle Damazzini

Kaio Queiroz dos Santos

Karoline Omizolo de Souza

Lilian Mika Umemura

Michele Batiston Borsoi

Michele Martins Nogueira

Mirele Oliveira Martos

Monize Evelyn Gonçalves de Andrade

Naime Lacerda da Costa

Nathalia Menezes de Oliveira Cobellas

Patrícia Fruguli dos Santos;

Priscila Cherley de Araújo Ortiz;

Ramona Polla

Sabrina Balestreri Albuquerque

Selma Aparecida Leal

Tatiane Cristina Lissoni;

Thays Silva Moraes;

Vanderléia da Silva

Yasmhine Gasparotto Turazzi Fell

Yasmin Naomi Martins

APOIO:

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

Observatório de Condições Crônicas e Alimentação

GERÊNCIA DE PESQUISA EXTENSÃO E INOVAÇÃO EM SAÚDE

Escola de Saúde Pública Dr. Jorge David Nasser

UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO - ESCOLA DE NUTRIÇÃO

Departamento de Nutrição Clínica e Social

REALIZAÇÃO:



PREFÁCIO

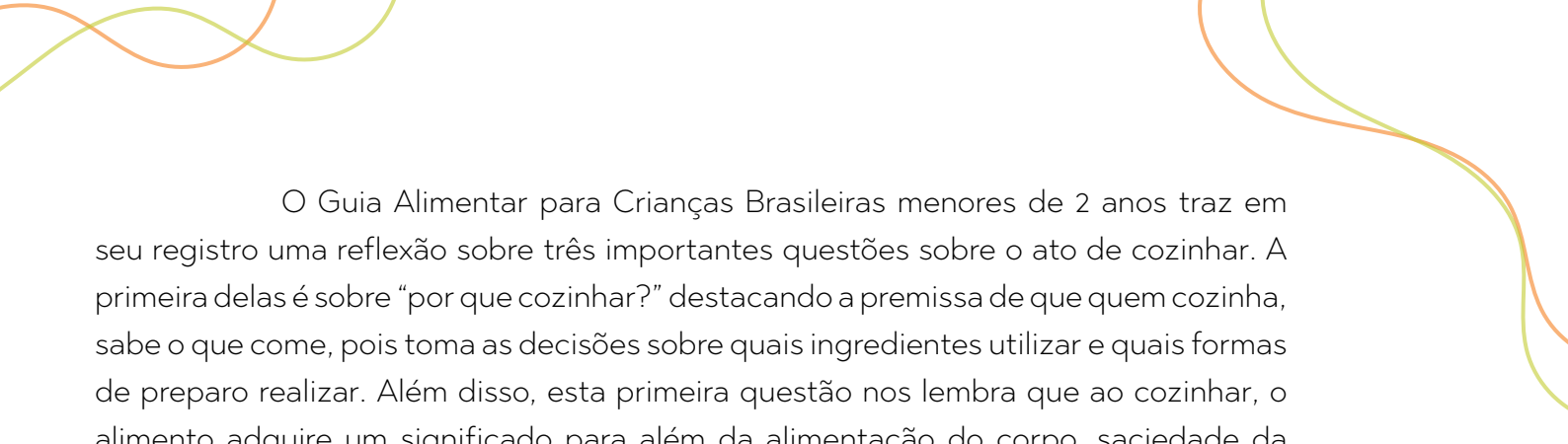
O convite para a escrita deste texto introdutório veio carregado de alegria e afeto. Introduzir o leitor a esta obra é uma tarefa prazerosa e cheia de sabor, afinal estamos diante de um livro de receitas as quais trazem muito mais que um conjunto de nutrientes benéficos à saúde, as preparações exalam afetividade, regionalidade e valorização do ato de cozinhar.

Aliás, quando se fala em cozinhar (em casa) remete-se imediatamente à responsabilidade exclusiva da mãe ou de outras mulheres da casa, não é mesmo? No entanto, a cozinha e o ato de cozinhar deve ser espaço e tarefa de toda família. Todas as pessoas que comem precisam se envolver de alguma forma com o ato de fazer sua comida.

No nosso país, a cozinha foi um espaço onde a escravidão oprimiu as mulheres negras durante vários séculos, isto explica um pouco o porquê de se oferecer este espaço tão importante de uma casa às mulheres. O trabalho na cozinha de casa, mesmo após a abolição oficial da escravatura, passou a representar algo de pouco prestígio social e realizado, na maioria das vezes, por mulheres pobres e negras. Cozinhar é coisa de mulher ou é coisa de quem come? Convido a leitora e o leitor a iniciar esta degustação em páginas, refletindo sobre como as nossas relações com a cozinha e com o cozinhar foram construídas ao longo da nossa trajetória de vida. Da nossa infância até nossa formação profissional, como a culinária se apresentou ou foi apresentada a nós? Com qual grau de importância?

Essas reflexões iniciais nos ajudam a pensarmos como uma obra como esta pode ser importante na construção de ideias e ações para um bem viver coletivo e como uma forma de povoar o planeta de maneira harmônica com outros seres vivos. Quando falamos em construção de sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis, inevitavelmente passamos pela cozinha e mexemos nas panelas, pois a comida que entendemos ser “de verdade” e saudável não vem embalada em plástico e nem mergulhada em aditivos químicos. A comida que queremos ou sai da terra e da água direto para nosso paladar, ou passa pela cozinha para ser transformada em experiência, afeto e sabor.

Com a publicação do Guia Alimentar para População Brasileira em 2014 e do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de 2 anos em 2019, a classificação dos alimentos em in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados trouxeram para nosso entendimento que a cozinha, as receitas de família, o ato de cozinhar e a culinária de uma forma mais ampla, fazem parte da construção de uma alimentação saudável.



O Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de 2 anos traz em seu registro uma reflexão sobre três importantes questões sobre o ato de cozinhar. A primeira delas é sobre “por que cozinhar?” destacando a premissa de que quem cozinha, sabe o que come, pois toma as decisões sobre quais ingredientes utilizar e quais formas de preparo realizar. Além disso, esta primeira questão nos lembra que ao cozinhar, o alimento adquire um significado para além da alimentação do corpo, saciedade da fome ou fornecimento de energia, vitaminas e minerais. Cozinhar é manter a lembrança dos nossos antepassados viva, é preservar culturas e etnias, é transferir para o alimento o afeto que carregamos dentro de nós. Os produtos alimentícios ultraprocessados não conseguirão jamais oferecer isto.

O segundo elemento que o guia traz é a reflexão “quem pode cozinhar?” retomando algo expressado no início desses dizeres que é a premissa que cozinhar não é tarefa exclusiva da mulher e sim de quem come. A família pode e deve se organizar de maneira que a rotina fique mais fácil de acordo com a dinâmica de cada domicílio e que a alimentação produzida neste espaço possa ser verdadeiramente fonte de saúde e prazer para todos os componentes viventes da casa. Por fim, o guia questiona “o que é preciso para cozinhar?” e promove a reflexão da necessidade de acesso à alimentos saudáveis e à água, considerando como condições fundamentais e que devem ser garantidas a todas as famílias.

Para que possamos construir comportamentos e hábitos alimentares saudáveis, precisamos passar pela valorização da cultura local, pelo regionalismo, pela cultura alimentar, alimentação afetiva e pelo resgate dos aspectos históricos da alimentação.

Desejo a você que teve acesso a este material saboroso e com cheiro de comida de vó, que se transforme em um semeador de boas informações. Passe adiante seu aprendizado e suas receitas. Que cada um de nós consiga descolonizar as nossas cozinhas e reflorestar os nossos pratos e panelas.

Boa leitura e boa prática culinária.

Professora Dr^a Vanille Valério Barbosa Pessoa Cardoso



SIGLAS

CCNT - Condição Crônica Não Transmissível

CONBRAN - Congresso Brasileiro de Nutrição

CRAS - Centro de Referência de Assistência Social

CREAS - Centro de Referência Especializado de Assistência Social

DHAA - Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável

EAN - Educação Alimentar e Nutricional

ESF - Estratégia Saúde da Família

GAPB - Guia Alimentar Para População Brasileira

GT-LCSO - Grupo de Trabalho da Linha de Cuidado do Sobrepeso e Obesidade

LCSO - Linha de Cuidado do Sobrepeso e Obesidade

OCCA - Observatório de Condições Crônicas e Alimentação

PAAS - Promoção da Alimentação Adequada e Saudável

PSE - Programa Saúde na Escola

RT - Responsável Técnico

SES - Secretaria de Estado de Saúde

SMS - Secretaria Municipal de Saúde

SAN - Segurança Alimentar e Nutricional

SUS - Sistema Único de Saúde

UAN - Unidade de Alimentação e Nutrição

UFMS - Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	11
Turma Arara Azul	13
Turma Coquito	14
Turma Ipê Rosa	15
Turma Tereré	16
REFERÊNCIAS:	17
INTRODUÇÃO	18
REFERÊNCIAS	21
CAPÍTULO 1 - CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS CONFORME O NÍVEL DE PROCESSAMENTO, DE ACORDO COM O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA	22
REFERÊNCIAS:	25
CAPÍTULO 2 - ALIMENTOS IN NATURA	26
- Pêssego	26
REFERÊNCIA:	26
- Manga de Rio Verde	27
REFERÊNCIAS:	28
- Erva-mate	29
REFERÊNCIAS:	30
CAPÍTULO 3 - PREPARAÇÕES CULINÁRIAS ADQUIRIDAS NO COMÉRCIO LOCAL	31
- Chipa	31
REFERÊNCIAS:	33
- Coquito	34
REFERÊNCIAS:	34
- Pamonha	35
REFERÊNCIA:	36
- Sopa paraguaia	37
REFERÊNCIAS:	38
CAPÍTULO 4 - TROCA DE RECEITAS E O RESGATE DO COMER EM COMPANHIA	39
REFERÊNCIAS:	41

RECEITAS	42
- Arroz com ovo	43
- Biscoito de Gengibre da Tia Rosa	45
- Biscoito de Polvilho	47
- Bolo de coco	49
- Bolo de fubá	51
- Bolo de fubá fofinho com goiabada	53
- Bolo de Mandioca	55
- Bolo de banana integral	56
- Bolo de laranja com casca e tudo	57
- Chipa	59
- Chipa de Mãe	60
- Chipa de nata	61
- Chipa Temperada	62
- Chipinha crocante	64
- Cookie de Casca de Laranja	66
- Cuca	68
- Doce de manga	70
- Pão de Cebola	71
- Patê de ricota com atum	73
- Pipoca de Melado	74
- Quibe da Casca de Banana	75
- Sopa paraguaia de Corumbá	77
- Sopa paraguaia Sete Quedas	79
- Sopa Paraguaia da Vó	80
- Suco de Tamarindo	81
- Torta de Frango	82
CONSIDERAÇÕES FINAIS	84

APRESENTAÇÃO

A idealização deste documento surgiu de uma atividade de dispersão do ciclo de oficinas “Prevenção e Controle da Obesidade: como eu faço?”. A Secretaria de Estado de Saúde de Mato Grosso do Sul (SES/MS) iniciou o processo para construção da Linha de Cuidado do Sobrepeso e Obesidade (LCSO) deste território. Nesse contexto, houve a necessidade de capacitar a rede para a organização do processo de trabalho na perspectiva da implementação da LCSO.

Sendo assim, as oficinas foram planejadas e conduzidas mediante parceria entre o Observatório de Condições Crônicas e Alimentação (OCCA) da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFM) e a SES/MS, sendo integrantes do Grupo de Trabalho da Linha de Cuidado do Sobrepeso e Obesidade (GT-LCSO), junto a outras instituições e setores. Foram convidados a participar 2 servidores das Secretarias Municipais de Saúde (SMS) dos 79 municípios do MS, entre profissionais e gestores. Os participantes foram divididos em 4 turmas, de acordo com as macrorregiões de saúde, nomeadas por escolha dos presentes de cada grupo, considerando as características culturais marcantes do estado, a exemplo das comidas e bebidas e o bioma, resultando na seguinte descrição: Turma Coquito, Turma Ipê Rosa, Turma Tereré e Turma Arara Azul.

Ao todo foram 4 encontros presenciais para cada turma. Foram abordados os seguintes temas: Oficina 1 - Estigma do peso e gordofobia na sociedade e nos serviços de saúde no Sistema Único de Saúde (SUS); Oficina 2 - Obesidade e sua multicausalidade, diagnóstico e epidemiologia; Oficina 3 - Medidas de cuidado do sobrepeso e obesidade em âmbito individual e coletivo nas Redes de Atenção à Saúde e Oficina 4 - Linha de cuidado do sobrepeso e obesidade. Condicionado às oficinas, foi necessário concluir o curso “Enfrentamento e Controle da Obesidade na APS”, na modalidade remota.

Para a Oficina 4, planejou-se a atividade “Café com Prosa”, com o objetivo de confraternizar, resgatar e debater os aspectos regionais, sociais e afetivos da alimentação. Os participantes foram encorajados a trocar saberes e reflexões acerca da alimentação saudável e equilibrada, promovendo um comer consciente e respeitando memórias, com base no Guia Alimentar da População Brasileira.

Os participantes foram convidados a compartilhar preparações culinárias ou alimentos típicos de seu município, preparados ou não por eles, podendo ser receitas

de família, que tenham algum simbolismo, história ou afeto. Foi desencorajada a oferta de alimentos ultraprocessados e orientado a respeito da conservação e transporte de perecíveis.

Foi estimulado o compartilhamento de receitas que pudessem ser reproduzidas nos territórios adscritos, nas ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS), a exemplo de oficinas culinárias.

Diante da riqueza das discussões, das informações fornecidas, dos saberes agregados, da variedade e sabores dos pratos ofertados, a equipe de implementação do ciclo de oficinas teve a ideia de elaborar este documento. A proposta foi apresentada aos participantes, sendo acolhida. Aqueles que aderiram à proposta responderam um formulário eletrônico informando a procedência do alimento ou da preparação (se comprado na região ou preparado pelo participante), os motivos pelos quais optou pelo alimento in natura ou preparação e, no caso de receitas preparadas pelos participantes, a lista dos ingredientes e o modo de preparo. Ainda, os profissionais foram estimulados a compartilhar fotos das preparações. Os profissionais que enviaram a descrição de suas preparações são creditados como autores colaboradores e autorizaram a publicação por meio do consentimento no formulário. Além disso, outras informações utilizadas nesse documento que tem como base as oficinas, são validadas mediante os acordos de convivência pactuados em cada encontro.

O trabalho com as oficinas em questão, e demais ações que envolveram o GT-LCSO, foi aprovado como relato de experiência para o XXVIII Congresso Brasileiro de Nutrição - CONBRAN 2024 -, com o título “Ciclo de Oficinas “Prevenção e Controle da Obesidade: como eu faço?”; foi contemplado no “Laboratório de Inovação em Alimentação e Nutrição na Atenção Primária à Saúde (LIS A&N na APS)” e também no “Concurso de Melhores Projetos Intersetoriais e Multistakeholder para Enfrentamento às Condições Crônicas Não Transmissíveis (CCNT) no Brasil 2024”.

Portanto, esperamos que este documento instrumentalize profissionais na realização da PAAS, na valorização da cultura alimentar regional, aliando a ciência e os afetos no contexto das práticas alimentares, promovendo o Guia Alimentar Para a População Brasileira e prevenindo a obesidade e demais CCNT por meio do incentivo à uma alimentação mais saudável, sem modismos e restrições desnecessárias, valorizando a autonomia e os saberes individuais.

TURMA ARARA AZUL



Arara azul é o nome comum de uma ave da ordem Psittaciformes e da família Psittacidae cujo nome científico é *Anodorhynchus hyacinthinus*. Hoje é encontrada no Pantanal, abrangendo o pantanal Boliviano, o Paraguai e o Brasileiro, nos estados de Mato Grosso do Sul e Mato Grosso, bem como no norte do Brasil. Essas aves podem viver de 30 a 40 anos, porém, infelizmente, hoje a arara azul faz parte da lista de animais vulneráveis, quase ameaçada de extinção devido à caça e a destruição do meio ambiente. As araras-azuis, símbolo do Mato Grosso do Sul, são aves sociais que vivem em família, bandos ou grupos (INSTITUTO ARARA AZUL, 2023) e por isso dão nome a um dos grupos de trabalho das oficinas.



TURMA COQUITO



Os coquitos são biscoitos ou bolachas feitas com farinha, manteiga e açúcar, frequentemente consumidos como acompanhamento do cocido, uma infusão muito popular na América do Sul, especialmente na Argentina, Uruguai e Paraguai, à base de erva-mate. Por ser um alimento muito comum na região de fronteira e ter seu consumo frequentemente relatado pelos usuários do SUS naquela região, foi escolhido para dar nome a um dos grupos de trabalho das oficinas.

TURMA IPÊ ROSA



O ipê-rosa é uma árvore caducifólia da divisão Magnoliophyta (Angiospermae), da classe Magnoliopsida (Dicotyledonae), da ordem Scrophulariales e da família Bignoniaceae cujo nome científico da espécie é *Tabebuia impetiginosa*. Segundo a etimologia, o nome *Tabebuia* tem influência indígena e o termo *impetiginosa* é relacionado às propriedades medicinais da espécie para tratamento do impetigo ou sarna (CARVALHO, 2003). O Ipê, símbolo da flora sul-mato-grossense, é comum nas estações de outono e inverno. A temporada de floração dos ipês começa em junho e vai até setembro. O primeiro do ano a florescer é o da cor rosa. Na capital, os Ipês são evidentes no Parque das Nações Indígenas e avenida Afonso Pena, além de estarem localizados em diversos outros bairros espalhados pelas sete regiões da Capital, e na data do primeiro encontro do grupo de trabalho ao qual deu seu nome, estava com uma floração exuberante.



O Tereré é uma bebida tipicamente sul-mato-grossense, de origem guarani, à base erva-mate. Ela difere do chimarrão, pois utiliza folhas de erva-mate menos trituradas e água gelada. O Tereré contribui para a hidratação, não possui calorias, é rico em cafeína e por isso pode ser estimulante, além de apresentar propriedades digestiva, diurética e afrodisíaca. A bebida é rica em flavonoides, vitaminas A, B1, B2, C e E e em minerais como cálcio, ferro, fósforo, potássio e manganês (HOLSBACH et al., 2020).

Para Gonçalves (2023), o tereré é um modo pelo qual a identidade sul-mato-grossense ganha materialidade e há diferentes versões, mitos e explicações sobre a origem da bebida que pode ser consumida individualmente ou em grupo.

Compartilhar bebidas sempre esteve presente no cotidiano da diversificada população sul-mato-grossense. Em qualquer cidade de Mato Grosso do Sul é possível encontrar pelas ruas, calçadas, praças e varandas as chamadas rodas de tereré. O tereré é motivo de convite para visitas e as rodas são um espaço onde se conversa sobre tudo. Assim, o Tereré teve seu nome escolhido pelo grupo em decorrência de sua importância para o estado, onde foi declarado Patrimônio Imaterial da Humanidade em 2020, pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco) (FUNDAÇÃO DE CULTURA DE MATO GROSSO DO SUL, 2020). Além disso, todo último sábado do mês de fevereiro comemora-se o Dia Nacional do Tereré (GONÇALVES, 2023).

REFERÊNCIAS

Instituto Arara Azul. **Espécies: arara azul.** Disponível em: <https://www.institutoararaazul.org.br/especies/arara-azul/>. Acesso em 09 abr. 2023.

CARVALHO, P.E.R. **Espécies arbóreas brasileiras.** Colombo: EMBRAPA INFORMAÇÃO TECNOLÓGICA, 2003. E-book. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/229483/1/Especies-Arboreas-Brasileiras-vol-1-Livro.pdf>. Acesso em 09 abr. 2024.

FUNDAÇÃO DE CULTURA DE MATO GROSSO DO SUL. *Tereré é eleito Patrimônio Imaterial da Humanidade pela Unesco.* Mato Grosso do Sul, 2020. Disponível em: <https://www.fundacaodecultura.ms.gov.br/terere-e-eleito-patrimonio-imaterial-da-humanidade-pela-unesco/>. Acesso em 10 abr. 2024.

HOLSBACH, A.L.N.; MAZZETI, C.M.S.; MORAES, G.B.D.; SANTOS, N.D.; ROSA, T.C.A. *Tereré Individual.* In: ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO (org.). **Nutribook - Receitas Práticas e Saudáveis.** Brasil, 2020. p.39-40.. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/04/nutribook-receitas-praticas-e-saudaveis-1587737611.pdf>. Acesso em 10 abr. 2024.



INTRODUÇÃO

No ano de 2023 foram publicados os dados mais recentes do inquérito brasileiro Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL). De maneira preocupante, observa-se que, no conjunto das 26 capitais brasileiras e Distrito Federal, a frequência de excesso de peso foi de 61,4%, sendo maior entre os homens (63,4%) do que entre as mulheres (59,6%). Campo Grande, MS foi a terceira capital com a maior frequência de excesso de peso entre homens, com uma prevalência de 66,9%. No tocante à obesidade, a frequência de adultos com obesidade nas cidades avaliadas foi de 24,3%, semelhante entre as mulheres (24,8%) e os homens (23,8%). Campo Grande, MS foi a segunda capital com a maior frequência de obesidade entre homens, com prevalência de 27,9% (BRASIL, 2023).

As CCNT são um dos maiores problemas de saúde pública do Brasil e do mundo e um pequeno conjunto de fatores de risco responde por fração substancial da carga de doenças e das mortes atribuíveis a essas enfermidades. Entre esses fatores, destacam-se o tabagismo, o consumo alimentar inadequado, a inatividade física e o consumo excessivo de bebidas alcoólicas (Brasil, 2023).

A obesidade é uma condição crônica de origem multifatorial e complexa. A determinação multifatorial do sobrepeso e da obesidade está relacionada ao modo de vida das populações modernas. Entre suas causas estão os fatores biológicos, históricos, ecológicos, econômicos, sociais, culturais e políticos. O padrão alimentar da população brasileira, que tem influência desses determinantes, sofreu significativa alteração nas últimas décadas, sendo caracterizado pela redução do consumo de alimentos básicos e pela maior participação de alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2022; BRASIL, 2023).

Alguns autores defendem que temos experimentado os impactos de uma visão reducionista no campo da Alimentação e Nutrição e que essa abordagem teria repercussão na frequência das CCNT, com destaque para o excesso de peso e a obesidade. Nesse sentido, cabe uma reflexão sobre o discurso biomédico que interpreta, de maneira inadequada, o hábito e o comportamento alimentar definido apenas como a ingestão alimentar baseada no tipo de alimento, na quantidade, na frequência e no modo. Ou seja, não há distinção entre hábito e comportamento, que são tomados como sinônimos e como se seus sentidos fossem claros e auto evidentes. Essas contradições do discurso científico, assim como as certezas e generalizações científicas contribuem para a “epidemia da obesidade”. Ainda, perpetua-se o estigma de que a obesidade é uma doença ocasionada por fraquezas individuais, além da responsabilização dos indivíduos pelas mudanças nos hábitos e comportamentos alimentares (KLOTZ-SILVA; PRADO; SEIXAS, 2016).

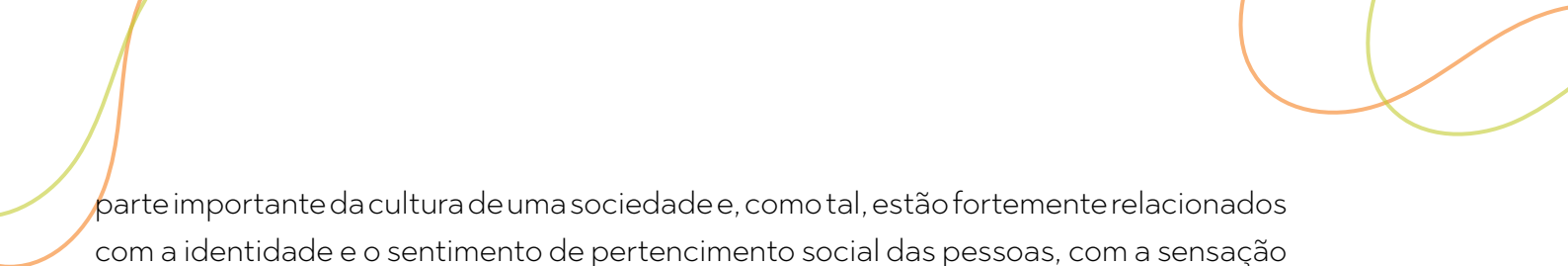
O consumo alimentar está frequentemente relacionado às escolhas alimentares dos indivíduos e constitui um processo complexo. A escolha alimentar está condicionada aos fatores relacionados ao alimento (sabor, aparência, textura, familiaridade, etc.), ao ambiente (iluminação, condições do local, opções disponíveis, presença de pessoas conhecidas, mídia, cultura local, etc.) e ao indivíduo (biológicos, socioeconômicos, antropológicos e psicológicos) (ESTIMA et al., 2009, ALVARENGA; KORITAR; MORAES, 2019).

É praticamente impossível dissociar a alimentação da cultura, uma vez que o alimento faz parte do complexo processo de formação de identidade de um povo. Os hábitos e costumes são tradições que perpassam gerações e estão fortemente relacionados com nosso processo de colonização e com a cultura dos habitantes originais, os povos indígenas. A relação entre esses elementos, contribuem na criação de identidade territorial, que vai para além das fronteiras da mesa, a qual influencia e é influenciada pelo modo de vida da região, gera emprego e renda, desenvolve e fortalece setores ligados indiretamente como a agricultura familiar, o turismo, a hotelaria, a indústria e o comércio, impactando assim no bem-estar social (GRECHI; SANTOS, 2019).

Todos esses aspectos puderam ser observados ao longo do desenvolvimento das oficinas para construção da Linha de Cuidado do Sobrepeso e da Obesidade no Mato Grosso do Sul nos momentos em que a alimentação e os seus determinantes eram debatidos. O processo de construção e compartilhamento de saberes no âmbito da alimentação e nutrição remete aos preceitos do Guia alimentar para a população brasileira e nesse contexto, surgiu a presente proposta, com o objetivo de resgatar e estimular práticas alimentares tradicionais e afetivas, respeitar as dimensões culturais e sociais das práticas alimentares, resgatar a relação com a cultura alimentar, estimular ambientes saudáveis, o desenvolvimento de habilidades pessoais, a promoção da saúde de pessoas, famílias e comunidades e da sociedade brasileira como um todo.

As preparações culinárias e os alimentos apresentados no presente material buscam estimular o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, além de chamar atenção para um consumo moderado e racional de óleos, gorduras, sal e açúcar como ingredientes de preparações culinárias, de modo a diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem que fique nutricionalmente desbalanceada. Estimulando essas práticas, espera-se possibilitar o desenvolvimento de habilidades culinárias, encorajando a redução no consumo de alimentos ultraprocessados, os quais têm íntima relação com o consumo excessivo de calorias, sendo fatores de risco para CCNT, além do impacto que suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo têm sobre a cultura, a vida social e sobre o meio ambiente (BRASIL, 2014).

Finalmente, alimentos específicos, preparações culinárias que resultam da combinação e preparo desses alimentos e modos de comer particulares constituem



parte importante da cultura de uma sociedade e, como tal, estão fortemente relacionados com a identidade e o sentimento de pertencimento social das pessoas, com a sensação de autonomia, com o prazer propiciado pela alimentação e, conseqüentemente, com o seu estado de bem-estar (BRASIL, 2014). Deste modo, o presente material espera instrumentalizar profissionais de saúde e estimular a população como um todo a resgatar suas tradições alimentares e os aspectos culturais, dentro de um contexto de alimentação adequada e saudável

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M.; KORITAR, P.; MORAES, J. Atitude e comportamento alimentar: determinantes de escolha e consumo. In: ALVARENGA, M. et al. **Nutrição comportamental**. 2.ed. Barueri: Manole, 2019. p.25-56.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília, 2014. 156 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 09 abr. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. *Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023*. Brasília: 2023. 131 p. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2023-vigilancia-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas-por-inquerito-telefonico>. Acesso em 05 abr. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Manual de atenção às pessoas com sobrepeso e obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS) do Sistema Único de Saúde. Brasília: 2022. 55 p.

KLOTZ-SILVA, J.; PRADO, S.D.; SEIXAS, C.M. Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando?. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 26, n. 4, p. 1103-1123, Oct-Dec, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312016000400003>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/x5WJmK7CFRGXq4SgKLYRSry/?lang=pt>. Acesso em 04 abr. 2024.

CAPÍTULO 1

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS CONFORME O NÍVEL DE PROCESSAMENTO, DE ACORDO COM O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

O Guia Alimentar Para População Brasileira (GAPB) tem por princípios que a alimentação é mais que ingestão de nutrientes; que as recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo; que a alimentação adequada e saudável deve derivar de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável; que diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares; e que Guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas (BRASIL, 2014).

Nesse sentido, as recomendações do GAPB, tomam como base a Classificação NOVA, que categoriza os alimentos com base no processo industrial pelo qual passam antes de serem adquiridos ou consumidos, considerando como e por que são processados. Essa abordagem reconhece que a natureza e o propósito do processamento dos alimentos não apenas afetam seu conteúdo nutricional, mas também outros atributos que podem potencializar o risco de desenvolvimento de CCNT associadas à alimentação, como a obesidade (NÚCLEO DE PESQUISAS EPIDEMIOLÓGICAS EM NUTRIÇÃO E SAÚDE, 2021). Em vista disso, a classificação NOVA organiza os alimentos em quatro categorias:

- **Grupo 1 - alimentos in natura e minimamente processados:** os alimentos in natura são os que, quando consumidos, ainda apresentam as mesmas características de quando foram produzidos, como o clássico arroz-feijão-carne. Já os minimamente processados passam por mudanças mínimas em sua estrutura, como descascar e picar.
- **Grupo 2 - ingredientes culinários processados:** são os ingredientes utilizados na culinária para dar sabor à comida e ajudar no processo de cocção, como óleo, açúcar e sal.
- **Grupo 3 - alimentos processados:** são alimentos que, em sua composição, ainda possuem suas características originais, porém são adicionados de ingredientes voltados para aumentar seu tempo de validade, como sal, açúcar e/ou gorduras.
- **Grupo 4 - alimentos e bebidas ultraprocessados:** são produtos alimentícios industrializados que, apesar de sua composição ser voltada para representar algum alimento real, apresenta uma quantidade considerável de ingredientes químicos como corantes, realçadores de sabor e conservantes, além de serem ricos em sódio, açúcar e gordura de forma a aumentar sua validade e palatabilidade.

Essa classificação está representada na Figura 1, entretanto, o grupo 2 - ingredientes culinários processados - a exemplo do sal, óleos, gorduras e açúcar, não estão contemplados na imagem. A propósito, são escassas representações iconográficas que contemplem a complexidade da Classificação Nova e da mensagem do GAPB.

Figura 1. Classificação dos alimentos de acordo com o grau de processamento.



Fonte: Instituto Desiderata, 2024.

Considerando esses elementos, o GAPB apresenta 4 recomendações gerais e uma regra de ouro (BRASIL, 2014), sendo elas:

Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação:

Alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base de uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável e, por isso, essa prática deve ser exaustivamente incentivada.

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias:

Desde que utilizados com moderação, em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, os óleos, as gorduras, o sal e o açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação, sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados:

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compotas de frutas, queijos e pães – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.

Evite alimentos ultraprocessados:

Devido a ao tipo e número de ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e macarrão instantâneo, dentre outros – são nutricionalmente desbalanceados. Entretanto, por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados. Além de seu consumo ser fator de risco para problemas de saúde, suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo, afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente. Sendo assim, seu consumo deve ser desaconselhado!

Considerando todas essas recomendações, a regra de ouro do GAPB é: Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados:

Opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados. Valorize a comida preparada de forma caseira (caldos, sopas, saladas, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas e sobremesas caseiras à base de frutas) ao invés de produtos que dispensam preparação culinária (sopas de pacote, macarrão instantâneo, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches industrializados, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados e misturas prontas para bolos, tortas e sobremesas industrializadas).

Com base nessas informações é possível compreender os múltiplos determinantes da alimentação, bem como a complexidade e os desafios que envolvem a conformação dos sistemas alimentares do Brasil (BRASIL, 2014). Como forma de representar a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável (DHAA), em um contexto de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), serão ilustradas aplicações práticas nos próximos capítulos por meio de preparações culinárias e alimentos presentes, ou incorporados, na cultura sul-mato-grossense.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília, 2014. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 11 abr. 2024.

NÚCLEO DE PESQUISAS EPIDEMIOLÓGICAS EM NUTRIÇÃO EM SAÚDE. A classificação NOVA. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/nupens/a-classificacao-nova/>. Acesso em: 11 abril 2024.

+ + **CAPÍTULO 2**

ALIMENTOS IN NATURA

— PÊSSEGO



Fonte: Freepik

Karoline Omizolo de Souza

“Sou nutricionista da Equipe Multiprofissional em Deodópolis.”

Contato: Karol_omizolo@hotmail.com

“Escolhi o pêssego por ser uma fruta dessa época do ano e me remete muito a esse clima de confraternização de fim de ano e às festas como o natal. É uma fruta que gosto bastante.”

O pêssego, cujo nome científico é *Prunus persica* L. Batsch é originário da China, com registros de 20 séculos a.C. A cultura do pessegueiro está presente no Brasil há mais de 470 anos, quando foi introduzida no estado de São Paulo, na época das capitanias hereditárias, trazida pelo português Martin Afonso de Souza. Encontrou nos estados do Sul do Brasil as melhores condições para a expansão, principalmente no Rio Grande do Sul, Santa Catarina e parte do Paraná. O período de oferta do pêssego brasileiro se concentra nos meses de setembro a janeiro. A fruta é bastante apreciada no mundo inteiro pelo sabor, aparência e valor econômico, podendo ser consumida fresca - in natura - ou processada na forma de compotas e doces. A vida útil do pêssego fresco é pequena, em torno de dois a cinco dias, em condições naturais, sem refrigeração. O pêssego oferta cerca de 36 calorias e 1,4 g de fibras a cada 100g, além de micronutrientes como fósforo, vitamina C, cálcio, ferro e vitamina B1 (BRASIL, 2015).

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentos regionais brasileiros. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 484 p. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionalis_brasileiros_2ed.pdf. Acesso em: 09 abr. 2024.

MANGA DE RIO VERDE



Fonte: as autoras

Aline Omena Aureliano

Patrícia Fruguli dos Santos

“Sou nutricionista de Rio Verde de Mato Grosso e a manga é muito simbólica em nosso processo de trabalho, pois no período em que ela é produzida há uma abundância nos quintais, avenidas, espaços de convivência, terrenos baldios e na zona rural, que é muito próxima da área urbana. Em sua época de produção temos mais versatilidade para trabalhar ações de promoção da saúde e incluir nas prescrições dietéticas, sobretudo com a população mais vulnerável, estimulando o consumo de frutas. É muito comum encontrar rodas de conversa embaixo dos pés de manga, em volta de uma bacia repleta da fruta. Isso é muito característico dos municípios do interior de Mato Grosso do Sul. Aproveitamos este momento para quebrar alguns mitos que a manga faz mal ou engorda. Estimulamos o consumo equilibrado, sem culpa. E desmistificamos a ideia de que fruta é só a do mercado.”

Contato: omenagargoriano@gmail.com

“A Patricia, enfermeira de uma Estratégia de Saúde da Família, e eu, levamos manga. A escolha desse alimento traz lembranças afetivas da casa da minha avó, falecida em 2002. O pé de manga fica bem no meio do quintal e funciona até hoje como um ponto de encontro para a família, um espaço de histórias compartilhadas. Traz muitas lembranças boas e muita saudade.”

Levar essa fruta para o evento foi uma forma de homenagear não apenas a rica culinária de Rio Verde de Mato Grosso, mas também de ressaltar a importância das relações familiares e comunitárias na construção de hábitos alimentares saudáveis. O ato de cozinhar, mais do que preparar alimentos, é um gesto de amor, de cuidado e de preservação da cultura. A manga de Rio Verde, mais do que um ingrediente, torna-se um elo entre gerações. Vale ressaltar que a cidade é recheada de pés de manga e a população é privilegiada por ter gratuitamente à disposição essa fruta tão deliciosa e saudável, mesmo que sazonalmente.”

A manga é uma fruta tropical que tem origem na Índia, introduzida no Brasil no século XVI pelos portugueses. É a terceira fruta mais produzida no mundo, depois da banana e da maçã. Das mais de mil variedades de manga catalogadas e descritas, apenas 25 são cultivadas comercialmente em todo o mundo. Dentre as variedades brasileiras, a ‘Comum dos Cerrados’, ‘Foice’ ou ‘Pinguim’ e ‘Sabina’ são importantes comercialmente em Mato Grosso do Sul (GENÚ; PINTO, 2002).

A fruta apresenta uma polpa doce e suculenta que pode ser consumida ao natural ou em sucos, geleias, sorvetes e outras receitas. Em termos nutricionais, é excelente fonte de vitaminas A e C, além de antioxidantes e fibras que auxiliam no funcionamento intestinal. Possui vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo, potássio e sódio. Quando madura, a depender da espécie, a manga pode apresentar polpa com coloração amarelo-esverdeada, amarelo-pálida, amarela, laranja pálida, laranja ou laranja-escura. A suculência, a acidez, a coloração da casca e a fibrosidade da polpa também variam conforme espécie. Como a cor da manga varia conforme a espécie, este não é um bom indicativo de maturação na hora da compra. Escolha as frutas que cedam um pouco quando pressionadas delicadamente e que tenham um aroma perfumado próximo à haste. Evite as frutas murchas e machucadas. O período de safra da manga é novembro e dezembro (BRASIL, 2016; GENÚ; PINTO, 2002).

REFERÊNCIAS ○○

GENÚ, P.J.C.; PINTO, A.C.Q. *A cultura da mangueira*. Brasília: Embrapa Informação Tecnológica, 2002. 452 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. *Na cozinha com as frutas, legumes e verduras*. Brasília, 2016. 116 p. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf. Acesso em: 09 abr. 2024.

ERVA-MATE



Fonte: Canva®

Anderson Leão Nogueira Holsbach

Teresa Cristina Abranches Rosa

“Fomos facilitadores das oficinas para construção da Linha de Cuidado do Sobrepeso e Obesidade que aconteceram na cidade de Campo Grande, MS onde estiveram reunidos profissionais de saúde de 52 municípios do estado, o que representa 65,8% de adesão. A cada encontro pudemos perceber como o tereré faz parte da cultura sul-mato-grossense e é um símbolo de união e confraternização! A bebida foi trazida por muitos participantes, embora ela não tenha sido relatada por nenhum deles enquanto “preparação afetiva” ou “receita”. Talvez, isso se deva ao fato da bebida, de fato, está intrinsecamente ligada à cultura e seu consumo ser tão rotineiro e trivial como o consumo da água, no que diz respeito ao ato de refrescar-se e matar a sede. Por outro lado, enquanto facilitadores da oficina e autores da presente obra, não poderíamos deixar de dar o destaque merecido à erva-mate e, especialmente, ao tereré, prata da casa no Mato Grosso do Sul.”

A erva-mate é a base do tereré, que esteve muito presente durante as oficinas, já que alguns profissionais levavam a bebida preparada para os encontros e tomavam para se hidratar durante o dia de trabalho, bem como para socializar com os colegas presentes, um costume bastante presente no Mato Grosso do Sul (MS).

Ilex paraguariensis A. St. Hil., nome científico da erva mate, é uma planta arbórea nativa que já cobriu uma vasta região no MS, sendo um importante produto de exportação do final do século XIX até meados da década de 1940. O consumo da erva-mate, seja como chá, tereré ou chimarrão, deixou marcas culturais profundas na história sul-mato-grossense. A tradição de tomar tereré tem raízes antigas e incertas, mas se originou das práticas alimentares dos povos indígenas sul-americanos, especialmente os Guarani, que habitavam a região que inclui Bolívia, Paraguai, Argentina, Uruguai e Brasil (GONÇALVEZ, 2023).

A erva-mate possui propriedades medicinais e nutritivas. Os principais compostos ativos encontrados nas folhas e ramos da planta são os polifenóis (ácido clorogênico), xantinas (cafeína e teobromina), alcaloides de purina (ácido cafeico, ácido 3,4-dicaffeoilquinico, ácido 3,5-dicaffeoilquinóico), flavonoides (quercetina, kaempferol e rutina), aminoácidos, minerais (P, Fe e Ca) e vitaminas (C, B1 e B2). Além disso, a erva-mate apresenta atividade antimicrobiana frente a bactérias e fungos (GONÇALVEZ, 2023).

A erva é a base de bebidas tradicionais, a exemplo do chimarrão - que usa água quente e erva beneficiada fina - e do tereré - feito com água fria ou gelada, servida em guampas feitas de chifres ou copos de diferentes tipos e erva menos elaborada e mais grossa. Enquanto a primeira serve mais aos dias frios, que no estado ocupam pouco tempo, a segunda serve mais aos dias quentes, ou seja, a maior parte do ano. Nesse sentido, o tereré tem maior apelo cultural no estado, seja por sua finalidade primeira, refrescar e matar a sede, seja por sua histórica presença. A bebida é, inclusive, registrada como patrimônio cultural estadual, bem como municipal, em algumas localidades (GONÇALVEZ, 2023).

Vale destacar que recentemente o Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome, publicou a Portaria MDS nº 966, de 6 de março de 2024, documento no qual é definida a relação, não exaustiva, de alimentos que podem compor a Cesta Básica de Alimentos de acordo com os grupos alimentares e a erva-mate foi incorporada ao grupo de alimentos “Café, chá, mate e especiarias” (BRASIL, 2024).

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. Portaria MDS nº 966, de 6 de março de 2024. Define a relação, não exaustiva, de alimentos que podem compor a Cesta Básica de Alimentos de acordo com os grupos alimentares. **Diário Oficial da União**. Brasília, 2024. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-mds-n-966-de-6-de-marco-de-2024-546839622>. Acesso em 10 abr. 2024.

GONÇALVES, C.B. **Tereré: Patrimônio cultural de Mato Grosso do Sul**. 1ª ed. Cacod: Karywa, 2023. 96p.

CAPÍTULO 3

PREPARAÇÕES CULINÁRIAS ADQUIRIDAS NO COMÉRCIO LOCAL

Algumas preparações compradas foram compartilhadas durante a atividade “Café com Prosa” no último encontro das oficinas para capacitação profissional para construção da Linha de Cuidado do Sobrepeso e Obesidade no Mato Grosso do Sul. Conforme explicitado anteriormente, o objetivo dessa atividade foi estimular a troca de saberes, o respeito à cultura alimentar e aos regionalismos, assim como desmistificar a alimentação saudável como algo caro e complexo.

As preparações descritas na sequência foram adquiridas pelos participantes no comércio local como em feiras, padarias e empresas familiares, assim como através da compra direta com vizinhos e conhecidos da comunidade local, como forma de valorizar o trabalho e os saberes dessas pessoas.

CHIPA



Fonte: Canva®

Cintia Mello Lalucci

“Sou enfermeira de Aparecida do Taboado e atuo na Secretaria Municipal de Saúde na Coordenação da Atenção Primária à Saúde.”

Contato: laluccicintia@gmail.com

“Como resido a quase 500 quilômetros de Campo Grande, decidi comprar a preparação no comércio local, para garantir as condições do alimento. Escolhi a chipa porque o seu consumo é muito comum no município onde trabalho e resido há 17 anos. É muito comum o consumo da chipa e do pão de queijo. Muitos moradores fazem para vender. É muito acolhedor ser recebido em casa ou receber os amigos ofertando a chipa. É uma tradição local.”

A Chipa é uma espécie de produto de panificação de origem paraguaia, semelhante ao pão de queijo mineiro cujos ingredientes principais, originalmente eram a fécula de mandioca, a farinha de milho, o sal, ovos, queijo, banha e anis ou erva-doce (GRECHI; SANTOS, 2019).

A receita primitiva foi sendo modificada ao longo do tempo, com a inserção de ingredientes como o leite e a substituição de outros em decorrência da fusão das culturas europeia e guarani, que serviram para formar o que hoje conhecemos como gastronomia típica da fronteira. Ainda na fronteira, algumas variações foram criadas, como a chipa quatro queijos, elaborada com a massa tradicional, acrescida de diferentes queijos como mussarela, queijo paraguaio, queijo catupiry, queijo azul, além das variações das chipas doces recheadas com doce de leite, goiabada, brigadeiro ou beijinho, demonstrando-se que a cozinha tradicional também é aberta, dinâmica e com capacidade de adaptação (SANTOS; GRECHI; SILVA, 2022).

O alimento registrado pela escritora Margarita Miró em 2001 como “Pão Sagrado”, apresenta uma variedade de 70 tipos e sua fabricação está intrinsecamente associada às senhoras - “Ñas” - que a produzem de forma artesanal, a partir das receitas herdadas por gerações e são personagens importantes na manutenção da tradição culinária da fronteira. Essas mulheres têm nacionalidade brasileira e paraguaia, com idade entre 40 e 80 anos e fazem da chipa o seu meio de sobrevivência, já que muitas vezes exercem o papel de chefe de família (SANTOS; GRECHI; SILVA, 2022).

Na região de fronteira Brasil-Paraguai, a chipa é definida como pãezinhos de queijo, ovo, leite, banha, queijo, milho fervido ou polvilho socado e peneirado e assado no forno. Nos dicionários é definida como parte da culinária brasileira dos estados Mato Grosso do Sul, Mato Grosso e Rio Grande do Sul ou como “torta típica do Paraguai” (MACIEL; BUENO, 2015).

No comércio local, é possível encontrar a chipa assada ou congelada, comercializadas sob o formato de ferradura (“U”), ou menos comumente, sob o formato de palitos (“I”). Atualmente, existem diferentes receitas e variados modos de preparo, compartilhadas, inclusive, em sites da internet.

REFERÊNCIAS

MACIEL, P.R.; BUENO, E.S.S. Português falado em Ponta Porã: estudo léxico- semântico do campo da alimentação. In: **ANAIS DO ENIC**, v. 1, n. 1, 2015. Disponível em: <https://anaisonline.uems.br/index.php/enic/article/view/1136>. Acesso em: 18 abr. 2024.

SANTOS, B.D.; GRECHI, D.C.; SILVA, L.F. Culinária típica da fronteira Brasil-Paraguai: o reconhecimento da chipa como patrimônio alimentar. **Interações**, Campo Grande, . v. 23, n. 3, p. 635–652, jul. 2022. DOI: <https://doi.org/10.20435/inter.v23i3.3695>. Disponível em: <https://interacoes.ucdb.br/interacoes/article/view/3695>. Acesso em: 09 abr. 2024.

SANTOS, B.D.; GRECHI, D.C. Culinária, cultura e identidade na fronteira Brasil e Paraguai. **Desenvolvimento, Fronteiras e Cidadania**, v. 3, n. 2, p. 1–38, 2020. Disponível em: <https://periodicosonline.uems.br/index.php/fronteiracidania/article/view/4137>. Acesso em: 09 abr. 2024.

COQUITO



Fonte: a autora

Carla Ventura Viana Araujo

“Sou nutricionista da Secretaria Municipal de Saúde de Paranhos.”

Contato: nutri.paranhos@hotmail.com

“Comprei esse alimento no comércio local porque é muito tradicional na nossa região, e é um excelente aliado para o café da manhã ou lanche da tarde.”

Durante as oficinas, as participantes da região de fronteira com o Paraguai, traziam relatos sobre o consumo frequente do coquito pelos usuários das unidades de saúde das quais faziam parte, dentre eles brasileiros e paraguaios. Por esse motivo, a preparação foi escolhida pelos participantes das oficinas para dar nome a uma das turmas.

O coquito nos remete a um produto de panificação de origem paraguaia que é consumido assado e tem a consistência crocante. Pode ser descrito como um tipo de bolacha e recebe este nome pelo seu formato que é semelhante ao coco (MONDARDO, 2000). Em seu preparo são usados ingredientes como a farinha de trigo, o açúcar, o sal, a banha de porco, o ovo, dentre outros, a depender da variação da receita. A massa é preparada e moldada com as mãos para a obtenção de bolinhas do tamanho de uma noz. A preparação é assada.

Os coquitos são bastante consumidos como acompanhamento do cocido, uma bebida - espécie de chá à base da erva-mate, especialmente nos dias frios de inverno.

REFERÊNCIAS

MONDARDO, M. L. *Identidades na fronteira (trans)territorial entre Brasil e Paraguai: olhares das relações de contato e de contraste*. **Tempos Históricos**, [S. l.], v. 12, n. 2, 2000. DOI: 10.36449/rth.v12i2.2215. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/temposhistoricos/article/view/2215>. Acesso em: 14 abr. 2024.

PAMONHA



Fonte: a autora

Monize Evelyn Gonçalves de Andrade

“Sou nutricionista em Fátima do Sul e atuo na Secretaria Municipal de Saúde.”

Contato: monize_evelyn05@hotmail.com

“A pamonha 13 de maio é famosa em Fátima do Sul e região, sendo produzida o ano inteiro. Perguntamos a história para a Dona Célia, que relatou sempre gostar de fazer comidas de milho quando era mais nova. Depois que se casou e teve seus filhos, mesmo trabalhando de doméstica eles passaram por muitas dificuldades e então ela resolveu fazer algumas pamonhas para vender. Assim, no dia 13 de maio de 2004 ela começou a vender suas primeiras pamonhas, daí o nome do lugar.



no começo era só ela e somente as pamonhas, que ela mesma fazia. Conforme foi dando certo ela foi fazendo salgados e chamando uma irmã, comadre e vizinhas para ajudar na fabricação que acontecia na sua própria casa. No começo ela vendia as pamonhas em uma caixa térmica, na frente da igreja, sem nenhuma barraca. Com muito suor e batalha, ela, seu marido e seu filho resolveram investir mais nesse negócio que prosperou e passaram-se uns meses, fizeram uma barraca de lona onde ficaram praticamente por mais de 10 anos. Fizeram uma cozinha própria, com fogão a lenha e forno e passaram a vender outros produtos

como bolo, sopa paraguaia, salgados e bebidas. O filho dela, José Carlos, planta e colhe o milho que faz a pamonha e também tem funcionários que ajudam na roça. E com isso, há 3 anos atrás, investiram em um novo lugar, mais amplo e aconchegante para melhor atender seus clientes com a verdadeira pamonha de milho, que até hoje é o principal produto.”

A pamonha é um alimento feito a partir de uma massa cozida à base de milho verde, enformada numa trouxa feita da própria palha do milho. É tradicional nas regiões brasileiras e, na região Centro-Oeste, esse alimento já esteve muito atrelado às festividades da colheita, porém seu consumo já se expandiu para além do período das festas juninas. No passado, esse alimento era produzido no espaço rural, sobretudo no início da colheita do milho e as mulheres, principais responsáveis pela fabricação das pamonhas, foram protagonistas e extremamente importantes no sentido da preservação de gostos, paladares e costumes culinários. Atualmente, no ambiente comercial, é encontrada na versão doce e salgada e conta ainda com vários tipos de recheios, uma espécie de resignificação da receita. O consumo da pamonha aumentou ao longo do tempo com a oferta desse produto nos estabelecimentos comerciais e nas feiras. As pamonharias estão localizadas em diferentes bairros e são frequentadas pelas diversas classes sociais, portanto, o alimento adquirido no comércio pode apresentar um valor diferenciado, a depender da sofisticação do local, público a que se destina e variedades de sabores e recheios (Menezes; Almeida, 2021).

REFERÊNCIAS

MENEZES, S.S.M.; ALMEIDA, M.G. *Pamonha, Alimento Identitário e Territorialidade. Mercator, Fortaleza, v.20, e20002, 2021. DOI: 10.4215/rm2021.e20002. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/mercator/a/QsQ363BDFXBKSq3nJ7mwGfw/?format=html#>>. Acesso em: 12. abr 2024.*

SOPA PARAGUAIA



Fonte: a autora

Iriá Niedermeyer

“Sou nutricionista em Bandeirantes e atuo na ESF Gedeão Nogueira da Rocha.”

Contato: iria_nie@hotmail.com

“Escolhi a preparação por ser um prato típico sul-mato-grossense.”

A sopa paraguaia faz parte das tradições populares do povo paraguaio. Existem algumas versões que remetem a sua origem ao ano de 1840, durante o governo do presidente Carlos Antonio López, quando, por acidente, a cozinheira do chefe de Estado esqueceu de tirar do fogo uma sopa comum de milho, que acabou se solidificando. Temendo a reação do presidente, ela apresentou o alimento como uma inovação culinária a qual deu o nome de sopa paraguaia. Há relatos também de que tratava-se de uma sopa que era levada pelos soldados paraguaios para os campos de batalha durante a Guerra do Paraguai (1864/1870). Como era difícil transportar algo líquido em uma situação como aquela, aos poucos foram sendo incorporados ingredientes que a tornaram mais sólida, adquirindo a consistência atual. Outra teoria é a de que o termo “sopa” para os paraguaios da fronteira com o Mato Grosso do Sul, significa torta, e que o que nós, brasileiros, chamamos de sopa eles denominam de ensopado (ULIANA, 2021).

Portanto, a sopa paraguaia – que não é sopa, mas uma espécie de bolo salgado, leva em sua receita ingredientes como farinha de milho, cebola, banha de porco ou manteiga, leite, queijo e ovos (SANTOS; GRECHI; SILVA, 2022).

A Sopa Paraguuaia é descrita como um bolo salgado feito à base de milho sendo bastante consumido na República do Paraguai e, como os estados de Mato Grosso e Mato Grosso do Sul possuem hoje, dentro do Brasil, a maior quantidade de migrantes paraguaios radicados, recebem grande influência e presença cultural do Paraguai (ULIANA, 2021).

REFERÊNCIAS

ULIANA, M.B. Dilemas de fronteira: o tereré, pucheiro e a sopa paraguaia em disputa pela legitimidade no patrimônio cultural douradense. **Locus: Revista de História**, Juiz de Fora, v. 27, n. 1, 2021. DOI: <https://doi.org/10.34019/2594-8296.2021.v27.31059>. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/locus/article/view/31059>. Acesso em: 09 abr. 2024.

SANTOS, B.D.; GRECHI, D.C.; SILVA, L.F. Culinária típica da fronteira Brasil-Paraguai: o reconhecimento da chipa como patrimônio alimentar. **Interações**, Campo Grande, v.23, n.3, p. 635–652, jul. 2022. DOI: <https://doi.org/10.20435/inter.v23i3.3695>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/inter/a/C7JNGw9QGfhRb87xZpfWvGp/#>. Acesso em: 09 abr. 2024.

CAPÍTULO 4 ✕ ✕

TROCA DE RECEITAS E O RESGATE DO COMER EM COMPANHIA

Comer em companhia e compartilhar as atividades que envolvem esse ato pode contribuir para o desenvolvimento e o fortalecimento das relações, mas o hábito de compartilhar refeições, apesar de antigo e necessário, tem sido deixado de lado na correria do dia a dia e precisa ser estimulado. Compartilhar uma refeição, sentado à mesa com familiares, colegas de trabalho ou amigos pode influenciar no tipo de alimentos que serão consumidos e em suas quantidades. Refeições compartilhadas no ambiente da casa ou quando se está fora de casa, no trabalho, por exemplo, facilita o entrosamento de grupos e aumenta o senso de pertencimento (Brasil, 2014). A seguir serão apresentadas imagens dos momentos de compartilhamento de saberes e sabores durante a atividade “Café com Prosa”.



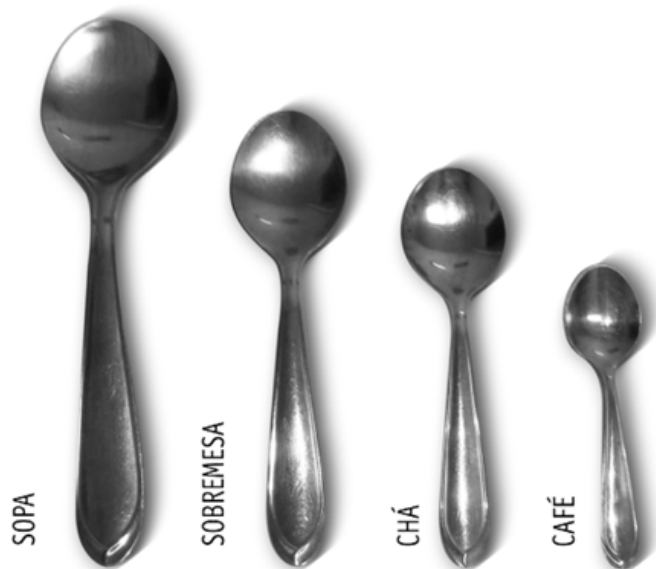
VOCÊ CONHECE AS MEDIDAS CASEIRAS?

Antes de apresentarmos as receitas compartilhadas na oficina, vamos apresentar as medidas caseiras, como forma de facilitar a compreensão e padronização dos dizeres. Vamos lá?!

Medidas caseiras são instrumentos utilizados para medir as quantidades dos alimentos durante a execução de preparações culinárias seguindo um passo-a-passo, comumente chamado de receita.

A forma mais simples para a medição de ingredientes é a utilização de xícaras, copos e colheres, instrumentos de uso culinário amplamente usados em cozinhas residenciais e industriais (PHILIPPI, 2006).

Para o desenvolvimento das receitas, no modo de preparo encontram-se instruções sobre o tipo de utensílio a ser utilizado, a quantidade e se a medida será “cheia” ou “rasa”, também conhecida como nivelada. As colheres podem ser de café, de chá, de sobremesa ou de sopa, conforme ilustração a seguir.



Fonte: Brasil, 2016.

Os ingredientes líquidos, assim como os pós, podem ser medidos com auxílio de copos ou xícaras. Os mais utilizados são os copos americanos ou duplos e as xícaras de chá, conforme ilustração abaixo.



Fonte: Brasil, 2016.

Existem no mercado opções de copos e colheres-medida para facilitar a padronização durante o desenvolvimento das preparações. Os medidores geralmente são confeccionados em plástico, silicone ou aço inox. Um exemplo pode ser visto a seguir.



Fonte: Domínio público.

Além dos utensílios apresentados, podem ser utilizados pires, prato de sobremesa, pratos rasos e pratos fundos, semelhantes aos demonstrados a seguir.



Fonte: Domínio público.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. Na cozinha com as frutas, legumes e verduras. Brasília, 2016. 116 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf. Acesso em: 09 abr. 2024.

Philippi, S. T. **Nutrição e Técnica Dietética**. 2. ed. p.12 São Paulo: Editora Manole, 2006.



RECEITAS

Além dos alimentos in natura e das preparações adquiridas no comércio local, os participantes foram estimulados a compartilhar preparações produzidas por eles mesmos e/ou por familiares durante a atividade de dispersão “Café com Prosa” desenvolvida no contexto das oficinas para capacitação profissional para construção da Linha de Cuidado do Sobrepeso e Obesidade no Mato Grosso do Sul.

O principal objetivo foi subsidiar os profissionais com receitas tradicionais e/ou afetivas, de preparações culinárias à base de alimentos in natura e minimamente processados, de modo que essas preparações pudessem ser replicadas em atividades em grupo no contexto do processo de trabalho, de modo a substituir alimentos ultraprocessados cujo consumo foi frequentemente relatado no decorrer das oficinas. Assim, o compartilhamento das preparações, assim como da sua forma de preparo e do contexto de escolha da mesma pôde estimular o resgate das tradições familiares no tocante à alimentação, a troca de saberes, o respeito à cultura alimentar e aos regionalismos, o incentivo ao compartilhamento de refeições, ao comer junto, ao cozinhar mais e a desembalar menos.

ARROZ COM OVO



Fonte: o autor

Gabriel Barbosa Delmondes de Moraes

“Sou nutricionista e pesquisador sul-mato-grossense, que ama e valoriza a cultura alimentar local, procurando sempre tê-la presente no dia-a-dia.”

“Quando eu era criança, eu tinha o hábito de comer um prato de arroz branco com ovo frito de café da manhã quando passava o fim de semana ou as férias na fazenda, junto com meus avós. Meu avô me ensinou a fritar o ovo e a como deixar a gema mole, do jeitinho que eu gostava de comer, para que o arroz ficasse mais cremoso. Apesar de não ter mantido essa refeição como hábito para todas as manhãs, eu me permito fazer de vez em quando só para sentir aquele cheirinho e gostinho de infância, além de sentir meu avô (que já partiu) mais perto de mim.”

Ingredientes:

75 gramas de arroz branco

1 dente de alho grande picadinho

2 ovos

2 colheres de sopa de óleo

2 xícaras de chá de água quente

Sal, pimenta do reino e cheiro verde à gosto

Modo de preparo:

Para o arroz, frite o alho no óleo até começar a dourar, coloque o arroz, refogue e, em seguida, acrescente 2 xícaras de água quente, seguido de tempero à gosto. Abafe o arroz (deixe a panela entreaberta) até a água quase secar e depois tampe totalmente. Abaixar o fogo e aguarde 10-12 minutos até estar totalmente cozido.

Para o preparo do ovo frito, frite os ovos utilizando óleo em frigideira quente até atingir o ponto de sua preferência (gema mole, média ou cozida), tempere à gosto.

Finalize o prato adicionando o arroz e os ovos da forma como preferir. Eu particularmente gosto de cortar os ovos e misturar a gema mole ao arroz, finalizando com cheiro verde e pimenta do reino moída.

Observação: Rende uma porção individual.

BISCOITO DE GENGIBRE DA TIA ROSA



Fonte: a autora

Lilian Mika Umemura

“Sou nutricionista em Naviraí. Trabalho no Centro de Especialidades Médicas (CEM) e apoio toda a atenção básica do município, através de educação nutricional nas escolas, grupos de tabagismo, gestantes e puérperas.”

Contato: liliamika@hotmail.com

“Optei por esse alimento por ser uma Comida Afetiva. Somos descendentes de japoneses, e minha Tia Rosa e sua filha, que sempre tiveram o dom pra cozinha, além desse biscoito, fabricam vários outros alimentos, inclusive de origem japonesa, para comercializar na feira. Hoje elas fazem parte da AGRICULTURA FAMILIAR da cidade, e através da culinária com amor, vêm conseguindo reconstruir uma base financeira, iniciaram uma cozinha semi-industrial e aos poucos conquistam um espaço afetuoso na culinária ofertada em feiras da lua e feira do Galo.”

Ingredientes:

Massa do biscoito

200 g de manteiga

340 g de açúcar

4 ovos

1/4 de xícara de chá de leite

1/2 colher de sopa de sal amoníaco

1/2 colher de chá de baunilha

800 g de farinha de trigo

01 colher de chá de fermento em pó

Calda de gengibre

2 e 1/2 xícaras de chá de açúcar

1/2 xícara de chá de água

4 colheres de sopa de gengibre ralado ou em pó

Modo de Preparo:

Misture bem os ingredientes da massa. Abra a massa, corte em quadradinhos e coloque para assar em forno pré aquecido até dourar. Quando os biscoitos estiverem frios, passe-os na calda e espere secar.

BISCOITO DE POLVILHO



Fonte: a autora

Tatiane Cristina Lissoni

“Sou nutricionista em São Gabriel do Oeste e atuo na e-Multi. Trabalho com atendimento clínico, visitas domiciliares, palestras e ações quando solicitadas, além de dispensação de fórmulas e dietas do município.”

Contato: tatiane_lissoni@hotmail.com

“Eu aprendi essa receita com minha avó e minha tia que aos finais de semana faziam quitandas - como é chamado em Goiás - para os netos comermos, e eu gostava de segurar a bacia para minha avó só pra ficar por ali quando os biscoitos ficavam prontos pra pegar escondido. E quando esaldava o polvilho a gente ficava pegando a massa pra comer escondido e a vó brigava dizendo que ia desandar a receita. Era a melhor parte, a do preparo das quitandas.”

Ingredientes:

- 4 e 1/2 copos americanos cheios de polvilho doce
- 2 copos americanos de óleo vegetal ou banha de porco
- 1 copo americano de água filtrada
- 1 colher de sopa de sal
- 1 dúzia e meia de Ovos - até dar o ponto de espremer

Modo de Preparo:

Coloque o polvilho em uma vasilha grande porque você precisará sovar a massa nessa mesma vasilha mais tarde.

Despeje 1 copo de óleo em uma panela e leve ao fogo até ficar bem quente (ponto de fritura). Quando o óleo estiver bem quente, despeje sobre o polvilho e misture bem e reserve.

Na mesma panela, coloque o outro copo de óleo junto a 1 copo de água e esquente até ferver. Escalde o polvilho. Misture bem e deixe cerca de 10 minutos em repouso para esfriar.

Acrescente o sal. Em seguida, comece a acrescentar os ovos, sempre mexendo com a mão e observando o ponto da massa que deve ficar mole ao ponto de espremer no saco de confeitar ou similar.

Reserve 2 assadeiras e, com forno pré aquecido a 200º C, molde os biscoitos da maneira que desejar - círculos ou palitos - e leve para assar por cerca de 30 a 35 minutos. Evite abrir o forno para que os biscoitos não murchem. Retire do forno apenas quando os biscoitos estiverem dourados e bem sequinhos por baixo.

Dica: Usar o mesmo copo que mediu o polvilho para medir os demais ingredientes.

BOLO DE COCO



Fonte: Freepik

Selma Aparecida Leal

“Sou Profissional de Educação Física de Inocência. Atuo na Academia da Saúde onde tenho turmas para todas as idades. As aulas são bem diversificadas e divertidas. O resultado tem sido bem satisfatório, haja visto o feedback dos mesmos.”

Contato: selmaleal88@gmail.com

“Eu que preparei. Esse é um bolo que sempre me pedem pra fazer quando temos que preparar um café da manhã, no serviço ou em família.”

Ingredientes:

- 5 ovos
- 4 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 xícaras de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de margarina
- 2 xícaras de chá de leite
- 1 colher de sopa cheia de fermento
- 2 pacotes de coco ralado (200g)

Modo de preparo:

Comece batendo as claras em neve e reserve. Em outra tigela, bata as gemas com a margarina até obter uma mistura esbranquiçada. Adicione o açúcar e continue batendo até ficar homogêneo. Em seguida, misture o leite e incorpore a farinha peneirada, mexendo delicadamente até obter uma massa lisa. Adicione 100g de coco ralado à massa e misture bem. Incorpore as claras em neve aos poucos, fazendo movimentos delicados para não perder a leveza. Dissolva o fermento em um pouco de leite e adicione à mistura, mexendo suavemente. Transfira a massa para uma forma

untada e polvilhada com farinha e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 50 minutos, ou até que o bolo esteja dourado e assado por completo.

Modo de preparo da calda:

Em uma panela, misture o açúcar com a água e metade do coco ralado e leve ao fogo até obter uma calda rala. Hidrate a outra metade do coco ralado com leite e reserve.

Assim que o bolo estiver assado, retire-o do forno e fure-o com um garfo. Espalhe o coco ralado hidratado por cima do bolo e, em seguida, regue com a calda preparada.

BOLO DE FUBÁ



Fonte: Freepik

Vanderléia da Silva

“Sou nutricionista em Rio Brillhante e atuo no Centro de Saúde local.”

Contato: vandinharbh@hotmail.com

“É tradição da minha sogra fazer esse bolo todos os domingos para os filhos.”

Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 copos americanos de açúcar
- 2 copos americanos de fubá
- 1 copo americano de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de coco ralado
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 3 copos americanos de leite
- 1 copo americano de óleo

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180° C e unte uma forma. No liquidificador, combine óleo, açúcar e ovos e bata até formar uma mistura homogênea. Em seguida, adicione os demais ingredientes, e por último, acrescente o fermento, batendo brevemente apenas para misturar. Despeje a massa na forma untada e leve para assar por cerca de 40 minutos, ou até que o bolo esteja dourado e ao inserir um palito no centro, ele saia limpo.

BOLO DE FUBÁ FOFINHO COM GOIABADA



Fonte: os autores

Alessandra de Jesus da Silva

“Atuo como profissional de psicologia em uma equipe multidisciplinar na atenção primária à saúde - E-Multi - no município de Dourados, MS. A equipe atende um território que compreende 6 equipes de saúde. Como profissional de psicologia busco realizar o trabalho de promoção e prevenção em saúde através de atendimentos individuais, grupos, ações, atendimentos domiciliares, matriciamentos.”

Contato: alejesisa2016@gmail.com

“Venho de uma família que prefere cozinhar seus próprios alimentos do que comprar pronto, sempre gostei desde criança de fazer parte das preparações e fazer um bolo é algo simples para mim e prazeroso, apesar do pouco tempo que tenho para isso e essa tradição já faz parte da minha família agora com meus filhos.”

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de leite quente, quase fervendo
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de fubá
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 200 g de goiabada cortada em cubos

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C por cerca de 5 minutos. Em seguida, unte uma assadeira de tamanho médio com manteiga e farinha, escolhendo o formato que preferir.

No liquidificador, bata os ovos, o açúcar e o óleo até obter uma mistura cremosa e homogênea. Sem desligar o liquidificador, adicione o leite quente gradualmente e continue batendo.

Em uma tigela separada, combine a farinha e o fubá usando um fouet. Depois, despeje a mistura líquida do liquidificador na tigela de ingredientes secos, misturando delicadamente até incorporar todos os ingredientes. Evite bater demais para não perder a leveza da massa.

Por último, adicione o fermento em pó à massa e misture suavemente. Passe os cubos de goiabada na farinha de trigo antes de adicioná-los à massa.

Despeje a massa na assadeira preparada e espalhe os cubos de goiabada por cima. Leve ao forno pré-aquecido e asse por 30 a 40 minutos, ou até que o bolo esteja dourado e assado por completo.

BOLO DE MANDIOCA



Fonte: a autora

Créchilla Rodrigues

“Sou enfermeira em Paraíso das Águas, onde coordeno a Atenção Primária à Saúde (APS).”

Contato: crechillaenfer@gmail.com

“Eu comprei o bolo de uma confeitadeira que faz bolos e doces por encomenda e também vende na feira o produtor. Seu nome é Maria Cleudia. Escolhi essa preparação porque o bolo é muito bom e é feito com ingredientes naturais. É uma receita bem conhecida no nosso estado.”

Ingredientes:

- 2 ovos
- 130 g de margarina derretida
- 200 g de açúcar cristal
- 70 mL de leite de coco
- 50 g de queijo curado ralado
- 40 g de coco ralado
- 15 g de fermento em pó
- 500 g de mandioca ralada

Modo de Preparo:

No liquidificador, bata os ovos, o açúcar, a margarina e o leite de coco. Junte essa mistura aos demais ingredientes. Asse em forma untada em forno pré-aquecido a 180°C até ficar dourado.



BOLO DE BANANA INTEGRAL



Fonte: Freepik

Helivelton Queiroz

“Sou psicólogo em Caarapó e atuo na Academia da saúde”.

Contato: qhelivelton@gmail.com

“Receita diferente, simples e saudável. Feito pela vizinha da minha tia para oferecer para as visitas no café da tarde”.

Ingredientes:

4 bananas maduras

1/4 de xícara de chá de óleo

3 ovos

2 xícaras de chá de aveia granulada

1 colher de sopa de fermento em pó

Uva passa a gosto

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento. Por último, acrescente o fermento e bata novamente por alguns segundos. Depois, unte uma forma e coloque a massa para assar de 30 a 45 minutos em forno pré-aquecido.

BOLO DE LARANJA COM CASCA E TUDO



Fonte: o autor

Anderson Leão Nogueira Holsbach

Aucilene Leão Nogueira Holsbach (mãe)

“Sou nutricionista em Campo Grande e atuo na Secretaria de Estado de Saúde de Mato Grosso do Sul”.

Contato: andersonholsbach@gmail.com

“Essa é uma preparação da minha mãe, Aucilene Holsbach. Ela sempre prepara com muito carinho, pegou essa receita de alguma fonte e aprimorou. Ela gosta muito de receber as pessoas com esse bolo, seja amigas, sobrinhos e sobrinhas-netos, mas principalmente para as vizinhas, que são suas melhores companhias. Sua escolha por esse bolo é que ela consegue aproveitar o alimento central (laranja) na integralidade. E é uma preparação culinária, que não tem alimentos processados e ultraprocessados, é feito majoritariamente com alimentos in natura, minimamente processados e ingredientes culinários.”.

Ingredientes:

Massa

3 xícaras de chá de farinha de trigo

2 xícaras de chá (rasas) de açúcar

1/2 xícara de chá de óleo

2 laranjas médias com casca e sem sementes

1 colher de sopa de fermento em pó

1 pitada de sal

3 ovos

Calda

1 copo americano de suco de laranja

1 xícara de chá (cheia) de açúcar

Modo de Preparo:

Corte as laranjas em 4 partes, retire o cabo, as sementes e a polpa branca.

Coloque a laranja no liquidificador, adicione o óleo e os ovos. Bata por aproximadamente 3 minutos, até perceber que a mistura está bem homogênea.

Em seguida, transfira a mistura para a batedeira e acrescente o açúcar, o sal, a farinha de trigo e o fermento.

Coloque a massa em uma forma untada. Leve ao forno preaquecido, por aproximadamente 40 minutos a 180° C.

Modo de preparo da calda:

Misture os ingredientes em fogo baixo até dar ponto (um passo antes de caramelo).

CHIPA



Fonte: Canva®

Priscila Cherley de Araújo Ortiz

“Sou nutricionista e atuo na e-Multi. Faço atendimentos com terapia floral e auriculoterapia. Atuo nessa área desde dezembro de 2014”.

Contato: pri.ortiz.nutricionista1@gmail.com

“Tenho descendência Paraguaia e escolhi essa receita porque todos nós amamos essa chipa com café da tarde na minha família”.

Ingredientes:

1 prato fundo de polvilho doce
1 prato fundo de queijo meia cura ralado
1/2 xícara de chá de leite quente
1 colher de sopa de margarina
1 ovo
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes e sove a massa até soltar das mãos. Caso ache necessário, você poderá utilizar 2 ovos.

Com a massa pronta, faça porções e molde em formato de ferraduras.

Você pode congelar as chipas cruas ou assar no dia. Para assar, coloque a massa moldada em forma untada com manteiga e leve ao forno previamente aquecido, a mais ou menos 180°C. Deixe assar por 15 a 20 minutos e sirva quentinha!

Dica: o queijo, quando ralado grosso, deixa aquelas pintinhas crocantes na massa! Experimente!



CHIPA DE MÃE



Fonte: Domínio Público

Kaio Queiroz dos Santos

“Sou nutricionista em Figueirão e atuo junto à Secretaria Municipal de Saúde, trabalhando na UAN hospitalar, atendimento clínico individual e em atividades coletivas.”

Contato: kaiqzsantos@gmail.com

“É um prato que minha mãe sempre fez para mim e minha família, para lanches rápidos, café da manhã, lanche da tarde, dentre outros. Pra mim é um prato extremamente afetivo, porque era dedicado tempo, trabalho e atos de amor para fazer a chipa. Minha mãe sempre nos passou esse sentimento, de preparar o alimento como um ato de servir e deixar as pessoas felizes comendo.”

Ingredientes:

- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de queijo ralado
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- Ovos até dar o ponto (ponto de enrolar)
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes, deixando por último os ovos e o sal. Os ovos devem ser adicionados um a um, de preferência, já previamente batidos. Adicione os ovos até dar o ponto de enrolar. Por último, acertar o sal.

Moldar no formato que desejar (em U ou I) e colocar em forma para assar.

Pode ser congelada após estar moldada. Também pode ser assada na airfryer.

Para saber se está pronta, é só aguardar ficar dourada.

CHIPA DE NATA



Fonte: Canva®

Francieli Jaques Barbosa

“Sou nutricionista em Dois Irmãos do Buriti e atuo no Centro de Especialidades Médicas.”

Contato: francielebarbosa.gll@hotmail.com

“Escolhi essa receita porque é uma receita de família, minha avó que me ensinou.”

Ingredientes:

Dica: Utilize como medida um pote de sorvete de 2 litros

1 medida de queijo ralado tipo meia cura

1 medida de polvilho doce

4 ovos

500 g de nata

1 colher de café de sal

1 colher de sopa de açúcar

1 colher de chá de fermento em pó tipo Royal

Modo de preparo:

No liquidificador, bata os ovos com a nata e metade do queijo até ficar bem misturado e homogêneo. Em uma tigela, junte essa mistura com o restante do queijo, o polvilho doce, o açúcar, o sal e o fermento. Misture tudo até formar uma massa uniforme.

Molde a massa no formato que desejar e coloque em uma assadeira untada. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C até que fiquem dourados.



CHIPA TEMPERADA



Fonte: os autores

Caroline Dos Passos

“Sou nutricionista em Iguatemi. Trabalho na Secretaria Municipal de Iguatemi, onde atendo uma Unidade Básica de Saúde. Faço atendimentos/ visitas domiciliares, atividades em grupos, atendimentos individualizados. Também desenvolvo atividades relacionadas ao PSE.”

Contato: calinepassos@hotmail.com

“Comprei a preparação porque, dentre as receitas mais frequentes na mesa dos Iguatemienses, a chipa é a preferidinha. O Município fica localizado próximo aos limites com o estado do Paraná e com o Paraguai, por isso há uma influência gigantesca em nossa região, da culinária paraguaia. Acompanha muito bem o tereré, também influência paraguaia, assim como sucos, chás ou café, podendo ser opção no café da manhã ou lanche da tarde.”

Ingredientes:

350 g de polvilho doce

350 g de queijo meia cura

70 mL de leite

3 colheres de sopa de margarina

3 ovos

1 pitada de sal

Cheiro verde, bacon ou calabresa à gosto.

Modo de preparo:

Em uma tigela grande, coloque o polvilho doce. Rale o queijo meia cura e adicione-o à tigela. Em seguida, adicione o leite, a margarina derretida, os ovos e uma pitada de sal. Por último, adicione o cheiro verde, o bacon ou a calabresa.

Misture bem todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Se a massa estiver muito seca, adicione um pouco mais de leite. Quando a massa estiver firme o suficiente para moldar, modele em formato de palito ou ferradura.

Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma assadeira. Coloque as chipas na assadeira e leve ao forno até que fiquem douradas.



CHIPINHA CROCANTE



Fonte: Domínio público

Daniely Tieko Masunaga

“Sou fisioterapeuta em Dourados. Trabalho com a prevenção, promoção e recuperação da saúde, com orientação, educação em saúde, grupos, atendimento individual, atendimento domiciliar, PSE e articulação com outras equipes de saúde e secretarias”.

Contato: daniely.tieko91@gmail.com

“Preparava quando criança, momento de interação familiar, criança consegue auxiliar no preparo, é mais saudável do que salgadinhos, crianças gostam de comer”.

Ingredientes:

400 g de queijo caipira curado e ralado

400 g de polvilho doce

1/2 xícara de chá de óleo

1 ovo

Uma pitada de açúcar

Uma pitada de sal (a gosto)

1/4 da xícara de chá de leite à temperatura ambiente

Modo de Preparo:

Em uma bacia, misture o queijo ralado e o polvilho doce. Acrescente o sal, o açúcar, o ovo e o óleo. Em seguida, vá adicionando o leite aos poucos e use apenas o necessário para conseguir amassar a massa e modelar. Tome cuidado para não colocar leite em excesso e a massa começar a “derreter” após modelar. Coloque apenas o necessário para que a massa não fique esfarelando.

Modele as chipinhas de modo que fiquem pequenas e fininhas, de modo que fiquem crocantes.

Coloque em assadeira untada com óleo e asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até começar a dourar.

Caso as chipinhas ainda não estejam crocantes, retorne-as ao forno em fogo baixo por mais alguns minutos.

Após retirar do forno, transfira as chapinhas para um recipiente com tampa para armazenamento, mas deixe a vasilha destampada até que as mesmas estejam completamente frias para evitar que fiquem abafadas e murchem.

Após esfriar, você pode armazenar para consumo posterior ou servir em seguida!



COOKIE DE CASCA DE LARANJA



Fonte: a autora

Mirele Oliveira Martos

“Sou fisioterapeuta em Brasília e atuo na Academia da Saúde / Clínica Municipal de Fisioterapia.”

Contato: momfisio@gmail.com

“A nutricionista com quem trabalho tem um projeto chamado Receitas Criativas, no qual são publicadas receitas nutritivas, simples e de fácil acesso para a população, nas mídias sociais da Prefeitura de Brasília e dentre essas receitas, algumas de reaproveitamento de alimentos e esta é uma delas. Além de ser um biscoito que faço bastante em casa, usando essa massa como base.”

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de casca de laranja picadinha
- 1 xícara de chá de açúcar cristal
- 2 e ½ xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de margarina em temperatura ambiente
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de sopa fermento em pó químico

Modo de preparo:

Comece cortando as cascas da laranja em tirinhas e deixe de molho em água na geladeira durante a noite, certificando-se de trocar a água ocasionalmente. No dia seguinte, escorra bem e reserve.

Em uma tigela, misture os ingredientes, preferencialmente começando pelos líquidos e depois adicionando os sólidos. Adicione as cascas de laranja por último, garantindo que a massa fique no ponto ideal para enrolar.

Modele pequenas bolinhas com a massa e disponha-as em uma assadeira, deixando uma distância de aproximadamente 2-3 cm entre elas. Asse em forno médio por cerca de 25 minutos.

Obs: Não é necessário untar a assadeira.



CUCA



Fonte: Domínio público

Yasmhine Gasparotto Turazzi Fell

“Sou nutricionista na atenção básica e RT no Hospital Municipal de Tacuru.”

Contato: nutri.ygt@gmail.com

“Optei por preparar a cuca por ser um alimento de memória afetiva de família.”

Ingredientes:

Massa

3 ovos

2 colheres de sopa de margarina bem cheias

1 xícara de chá de açúcar

1 xícara de chá de leite

3 xícaras de chá de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento químico

1 pitada de sal

Farofa (cobertura)

Farinha de trigo, margarina e óleo (os três até dar o ponto de farofa).

Recheio

Geleia de frutas ou goiabada.

Modo de preparo:

Adicione os ovos, a margarina e o açúcar e bata bem em batedeira até se tornar um creme (o segredo é bater bem estes ingredientes!). Em seguida adicione o leite. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, bata mais um pouco e por último adicione o fermento e a pitada de sal, mexendo delicadamente.

Para o preparo da farofa é só misturar os ingredientes até dar o ponto de farofa.

Unte a forma e após enfarinhada, coloque a massa. Em seguida, coloque a geleia ou a goiabada em vários pontos da massa. Logo após, espalhe a farofa sobre a massa, uniformemente.

Pré aqueça o forno 10 minutos a 180°C e asse por 40 minutos ou até o ponto desejado.

DOCE DE MANGA



Fonte: Canva®

Naime Lacerda da Costa

“Sou nutricionista em Chapadão do Sul. No Centro de Apoio Especializado, faço atendimentos individualizados aos pacientes, através da orientação nutricional e entrega de plano alimentar, sempre respeitando o poder aquisitivo do usuário. Faço grupos de obesidade onde trabalhamos a importância da mudança do comportamento com o objetivo de que cada usuário tenha mais liberdade de escolher os alimentos pela qualidade e respeitar seus sinais de fome e saciedade.”

Contato: naime.lacerda@hotmail.com

“Escolhi a receita para valorizar a fruta da época que foi colhida direto no pé. É um doce que me lembra a infância. É uma receita que minha mãe fazia e o sabor azedo com o doce me agrada.”

Ingredientes:

4 mangas “de vez”

1 e ½ xícara de chá de açúcar

½ xícara de chá de água

Modo de preparo:

Cozinhe as mangas na panela de pressão com a casca por 5 minutos. Após o cozimento, descasque as mangas e coloque a polpa no liquidificador. Acrescente a água até obter uma mistura homogênea.

Despeje a mistura na panela e acrescente o açúcar. Deixe cozinhar, mexendo sempre, até começar a desgrudar da panela. Quando atingir o ponto desejado, desligue o fogo. Despeje a mistura em um recipiente de vidro com tampa de boa vedação. Guarde em geladeira.

PÃO DE CEBOLA



Fonte: a autora

Teresa Cristina Abranches Rosa

“Sou nutricionista da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, lotada na Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Alimentos e Nutrição (FACFAN) e atuo na Clínica Escola Integrada. Sou pesquisadora e colaboradora do Observatório de Condições Crônicas e Alimentação.”

Contato: teresa.rosa@ufms.br

“Escolhi essa preparação porque é uma preparação simples e muito gostosa. É uma comida afetiva. A receita é da minha mãe, Maria das Graças Abranches Rosa. Lembro que ela sempre fazia para o café da tarde lá em Minas Gerais quando íamos receber visitas. Eu sempre fico feliz quando ela faz pra mim.”

Ingredientes:

- 100 g de fermento biológico
- 3 ovos
- 1 cebola
- 1 colher de sopa de sal
- 1 kg de farinha de trigo
- 2 copos de leite morno
- 1 copo de óleo
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 gema (para pincelar os pães)

Modo de Preparo:

Bata todos os ovos, a cebola, o sal, o leite, o óleo e o açúcar no liquidificador. Após obter uma mistura homogênea, acrescente o fermento e bata brevemente até incorporá-lo à mistura. Em seguida, vá adicionando a farinha aos poucos e mexendo sempre.

Amasse a massa com as mãos até obter o ponto de enrolar os pães. Molde os pãezinhos e coloque-os em uma forma untada previamente.

Pincele os pãezinhos com a gema e deixe-os crescer (aproximadamente 30 minutos - eles dobram de volume).

Em seguida, coloque para assar em forno pré-aquecido até que os pãezinhos estejam dourados.

PATÊ DE RICOTA COM ATUM



Fonte: Canva®

Sabrina Balestreri Albuquerque

“Sou nutricionista em Miranda. Atuo na Atenção Primária em Saúde e na Atenção Especializada. Trabalho fazendo visitas domiciliares, sou a responsável da Saúde pelo programa Bolsa Família e coordeno os Programas de Micronutrientes.”

Contato: sabrina.balestreri@hotmail.com

“Receita leve e saudável para acompanhar torradinhas. Ótima opção de café da manhã e lanche.”

Ingredientes:

- 1 unidade de ricota fresca
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 lata de atum em óleo
- Sal, azeite a gosto

Modo de preparo:

Passa a ricota fresca e o creme de leite pelo processador até obter uma mistura cremosa e homogênea. Em seguida, adicione o atum e vá desfiando-o com um garfo até incorporar bem na ricota

Por último, acerte o sal e, se desejar, adicione um pouco de azeite para dar mais sabor à pasta. Você pode adicionar cheiro-verde ou vegetais como cenoura ralada.



PIPOCA DE MELADO



Fonte: os autores

Ramona Paolla

“Sou nutricionista em Nova Alvorada e atuo na Secretaria Municipal de Saúde no Posto de Saúde.”

Contato: ramona.p@hotmail.com

“Escolhi essa preparação por ser uma receita de família, muito consumida na minha infância. Meu pai fazia nosso próprio melado de cana e a gente sempre comia essa pipoca no inverno.”

Ingredientes:

1 xícara de milho de pipoca

½ xícara de melado de cana de açúcar

Modo de preparo:

Comece estourando a pipoca e reserve-a. Uma dica é utilizar pipoqueira elétrica ou outra forma de preparo que utilize pouco ou nenhum óleo.

Em outra panela, coloque o melado de cana e deixe ferver por dois minutos. Após ferver, desligue o fogo. Despeje o melado fervido por cima da pipoca já pronta. Misture bem o melado com a pipoca. Está pronto para servir!

QUIBE DA CASCA DE BANANA



Fonte: a autora

Jaqueline Mamede de Souza

“Sou de Brasilândia, MS. Sou nutricionista na Secretaria Municipal de Saúde, mas trabalho na clínica de fisioterapia com atendimento individual e em grupo. Além disso, realizo avaliação e orientações na escola através do PSE e atendo pela academia de saúde. Tenho um canal de RECEITAS CRIATIVAS onde ensino receitas fáceis, de baixo custo e cheia de nutrientes.”

Contato: daniely.tieko91@gmail.com

“As pessoas geralmente comem a polpa e descartam a casca da banana. A casca também tem nutrientes e por isso escolhi utilizá-la para dar um sabor diferenciado à preparação, aproveitando uma parte que seria descartada”.

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de trigo para quibe
- 2 xícaras de chá de água para hidratar o trigo para quibe
- 3 dentes de alho picados
- A casca de 5 bananas previamente higienizadas
- 1/3 de xícara de chá de água
- 2 batatas grandes cozidas
- 1/2 cebola picada
- 1 colher de chá de óleo
- 3 fatias de queijo mussarela cortado em tiras
- Sal a gosto
- Temperos a gosto
- Hortelã a gosto

Modo de Preparo:

Em um recipiente, coloque o trigo para quibe e as 2 xícaras de água e deixe hidratando na geladeira por 2 horas. Após este processo, deixe escorrer e reserve. No liquidificador, bata as cascas de banana com 1/3 de xícara de chá de água e coe com auxílio de uma peneira.

Em uma panela, refogue o alho e a cebola e acrescente as cascas de banana que foram coadas na peneira. Acrescente o sal e os demais temperos de sua preferência. Refogue e reserve.

Cozinhe as batatas já descascadas e picadas para facilitar o processo de passar na peneira. Passe todas as batatas já cozidas na peneira. Reserve.

Em um recipiente, acrescente o trigo para quibe já hidratado, os temperos, o sal, o refogado de casca de banana, a batata já passada na peneira e misture tudo até formar uma massa uniforme.

Faça bolinhas, coloque um pedacinho de queijo mussarela e modele o quibe. Faça este processo com toda a massa e coloque em uma assadeira untada com óleo. Leve para assar em forno pré-aquecido por mais ou menos 35 minutos. Desligue o fogo e sirva em seguida.

SOPA PARAGUAIA DE CORUMBÁ



Fonte: Canva®

Nathalia Menezes de Oliveira Cobellas

“Sou de Corumbá e atuo como nutricionista na Equipe Multiprofissional.”

Contato: nutrinathmenezes@hotmail.com

“Criado pelos índios guaranis, esse prato consiste em um caldo de milho debulhado ou ralado, rico em sabores e temperos. Eu comprei a preparação e escolhi esse prato porque é uma receita muito consumida na cidade.”

Ingredientes:

- 50 g de manteiga
- 1 cebola picada em cubos
- 50 gramas de fubá de milho
- 3 espigas de milho (utilizar só os grãos)
- 600 mL de leite integral
- 75 g de queijo meia cura
- 2 ovos
- 10 g de fermento químico em pó
- Óleo vegetal para untar a forma
- 1 cebola em rodela para decoração

Modo de preparo:

Em um liquidificador, combine os grãos de milho e o leite. Bata brevemente para misturar. Reserve.

Em uma panela, derreta a manteiga e refogue as cebolas. Adicione a mistura do liquidificador à panela e mexa bem. Adicione o fubá à mistura, com o auxílio de um fuê até que esteja completamente dissolvido. Tempere com sal e cozinhe por cerca de 10 minutos em fogo médio, mexendo ocasionalmente. Desligue o fogo e adicione o queijo ralado e as gemas de ovo. Mexa até que tudo esteja bem incorporado. Reserve.

Em uma batedeira, bata as claras de ovo até obter a clara em neve. Incorpore as claras em neve à mistura da sopa paraguaia, juntamente com o fermento.

Transfira a massa para uma forma previamente untada com óleo vegetal. Decore a superfície da sopa paraguaia com as rodela de cebola.

Asse em forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 20 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.

SOPA PARAGUAIA SETE QUEDAS



Fonte: os autores

Débora Elizângela de Bortoli

“Sou enfermeira em Sete Quedas. Estou coordenadora da Atenção Básica. Coordeno as unidades de saúde e a academia da saúde.”

Contato: atencaobasica7quedas@hotmail.com

“Escolhi essa preparação que é uma comida típica que aqui é muito consumida, devido a influência da cultura Paraguuaia. Aqui na minha casa quem sempre faz é a minha filha, mas dessa vez fui eu que fiz.”

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 cebolas grandes cortadas em rodela
- 1 queijo cortado em pedaços
- 1 copo de óleo de soja
- 1 colher de fermento em pó
- 2 copos de farinha de milho
- 1 colher de café de sal

Modo de preparo:

Doure a cebola no óleo e reserve. Em seguida, em um recipiente, misture a farinha de milho, o sal e os ovos, misture bem. Adicione a cebola dourada junto com o óleo à massa e misture até formar uma massa homogênea. Acrescente o queijo, reservando alguns pedaços para colocar por cima depois. Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente até incorporar completamente. Transfira a massa para uma forma untada com óleo e distribua os pedaços de queijo reservados por cima. Leve ao forno pré-aquecido e asse por cerca de 45 minutos, ou até que fique dourado por cima.

SOPA PARAGUAIA DA VÓ



Fonte: os autores

Thays Silva Moraes

“Sou nutricionista de Ribas do Rio Pardo. Atuo na atenção básica. Trabalho na academia da saúde onde realizo atendimentos ambulatoriais e realizo visitas domiciliares aos pacientes acamados.”

Contato: thaysmoraesnutri@hotmail.com

“Receita muito tradicional da nossa região e minha avó paterna preparava com frequência.”

Ingredientes:

- 3 cebolas médias cortadas em rodela finas
- 2 colheres de sopa de margarina ou manteiga
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 1 litro e meio de leite
- 1 pacote de milhoarina ou flocão de milho para cuscuz
- 1 kg de queijo ralado

Modo de Preparo:

Frite a cebola na margarina até murchar. Acrescente o sal e o leite e mexa até ferver. Acrescente a milhoarina ou o flocão e cozinhe por uns 5 minutos. Acrescente o queijo ralado e misture bem. Acerte o sal.

Coloque em uma assadeira untada e deixe assar até ficar bem dourada por cima.

SUCO DE TAMARINDO



Fonte: Canva®

Gabriel Barbosa Delmondes de Moraes

“Sou nutricionista e pesquisador sul-mato-grossense, que ama e valoriza a cultura alimentar local, procurando sempre tê-la presente no dia-a-dia.”

“Essa receita me remete muito a quando eu passava as férias na casa do meu tio avô, onde tinha um pé de tamarindo enorme, debaixo do qual eu sempre brincava e acabava comendo um ou outro fruto. Era muito azedo, mas eu gostava do sabor e adorava quando me ofereciam um copo bem gelado e espumoso do suco.”

Ingredientes:

250g de tamarindo in natura

500 mL de água

Açúcar à gosto

Gelo à gosto

Modo de preparo:

Primeiramente, acrescente no liquidificador o tamarindo junto à água e bata até a polpa se soltar da semente. Logo após, coe em uma peneira e retorne o suco coado ao liquidificador com o gelo e o açúcar. Bata até ficar bem homogêneo e gelado. Sirva em seguida.

TORTA DE FRANGO



Fonte: Canva®

Jayze Francielle Damazzini

“Sou nutricionista de Laguna Carapã. Atuo na UBS Urbana diariamente e uma vez por mês na UBS Bocajá. Sou coordenadora de todos os programas de Alimentação e Nutrição do município, como Bolsa Família, Sisvan, Vitamina A, Proteja, Linhas de cuidados com a obesidade, Saúde da criança e PICS onde realizo auriculoterapia e acupuntura. Atendo também na parte de UAN do Hospital Municipal, sendo responsável pelas compras dos alimentos, cardápios, treinamentos dos funcionários.”

Contato: damazzinidv@hotmail.com

“Essa receita faço na minha casa, pois minha família adora e principalmente a minha filha. Quando ela era menor acrescentava outros legumes e verduras na torta a fim de deixá-la mais nutritiva e para incentivá-la a comer esses legumes.”

Ingredientes:

Massa
3 ovos
1/2 xícara de chá de azeite de oliva
1 xícara de chá de água
1 e 1/2 xícara de chá de farinha de trigo
1/2 xícara de chá de amido de milho
1 colher de sopa de fermento em pó
1 pitada de orégano
Sal a gosto

Recheio

1 peito de frango
2 cebolas picadas
1 lata de milho verde
4 dentes de alho
1 cenoura ralada
1 cenoura em rodela
2 tomates sem pele e sem semente
8 fatias de queijo mussarela
Tempero verde a gosto
Páprica defumada a gosto
Sal a gosto.

Modo de Preparo:

Coloque em um recipiente os ovos e o azeite e bata com um fuê até obter uma mistura homogênea. Em seguida, acrescente a água e o orégano, mexendo novamente. Acrescente o amido de milho e a farinha de trigo até obter um ponto semelhante ao de massa de bolo. Cuidado para que não fique muito grossa: se necessário, acrescente água até dar o ponto. Finalizar com o fermento em pó. Reserve.

Preparo do Recheio:

Cozinhe o peito de frango com 1 cenoura em rodela, 2 dentes de alho, 1 cebola picada e sal.

Em seguida, desfie o peito de frango.

Dica: o caldo que sobrou do cozimento do peito de frango pode ser guardado para realizar novas preparações como um risoto ou pode ser utilizado na massa da torta.

Em uma panela, refogue com o azeite a cebola, o alho e a cenoura ralada. Quando estiver bem douradinho, acrescente o tomate e deixe cozinhar até desmanchar. Misture o peito de frango desfiado, o milho verde e acrescente os temperos a seu gosto (páprica, sal e tempero verde).

Montagem da torta:

Unte um refratário com óleo e polvilhe farinha de trigo. Em seguida, acrescente a metade da massa até cobrir bem o fundo do refratário. Coloque o recheio e as fatias de queijo mussarela. Em seguida coloque o restante da massa e finalize com orégano. Leve para assar em forno pré-aquecido em 200 graus por 40 minutos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

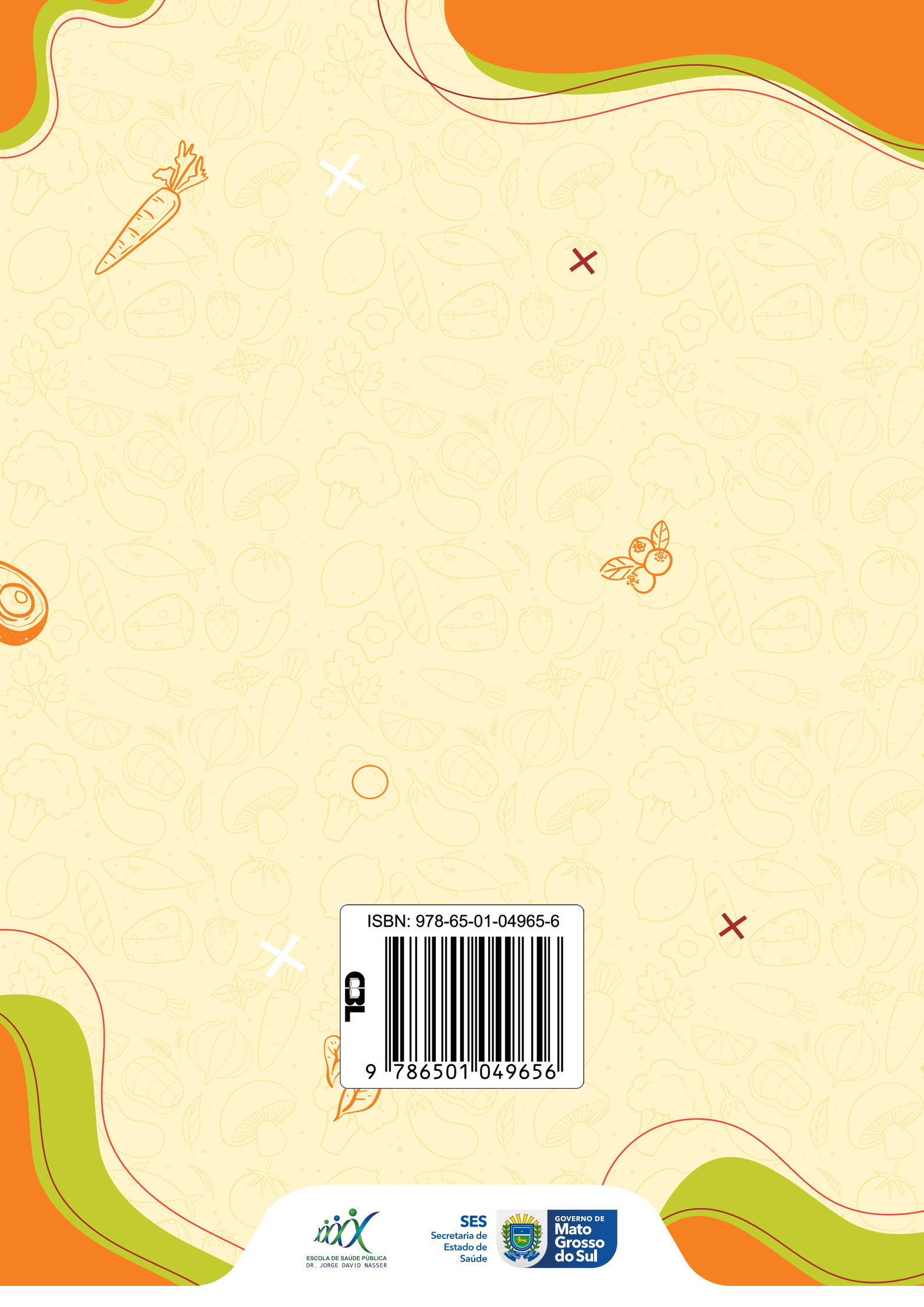
A presente publicação faz parte de um projeto para capacitação profissional e apoio à construção da Linha de Cuidado do Sobrepeso e Obesidade no Mato Grosso do Sul. Trata-se de uma construção coletiva que trouxe exemplos de alimentos in natura e preparações culinárias, sejam elas adquiridas comercialmente ou preparadas, como forma de incentivar o resgate do comer afetivo, respeitando as tradições familiares e a cultura alimentar regional. Esperamos que você, leitor ou leitora, tenha ficado com água na boca, e se sinta estimulado a cozinhar mais e a compartilhar suas refeições com seus familiares, amigos e colegas de trabalho.

A alimentação tem vários significados e representa fator importante de promoção da saúde, de prevenção de doenças e agravos à saúde, de tratamento e recuperação da saúde e abrange determinantes biológicos, políticos, sociais, religiosos, regionais, dentre outros, e precisa ser admitida no âmbito das políticas públicas de saúde como um direito a ser preservado e defendido.


Assim, a alimentação saudável deve ser praticada num contexto de quantidade, qualidade higiênico-sanitária, de composição equilibrada e balanceada, isenta de riscos à saúde, com acesso garantido sem prejuízo a demais direitos. A base dessa alimentação deve ser de alimentos provenientes da natureza, respeitando-se hábitos, práticas alimentares e a cultura dos indivíduos e populações.

Esperamos ter trazido inspirações nesse sentido!

Até a próxima!



ISBN: 978-65-01-04965-6



9 786501 049656