



SABIA

CENTRO DE
DESENVOLVIMENTO
AGROECOLÓGICO

Aprendendo a beneficiar

A P R O D U Ç Ã O



Paula Reis Melo

Apresentação

A cartilha *Aprendendo a Beneficiar a Produção* nasce da necessidade das famílias agricultoras terem informações sobre a fabricação de produtos que aumentem a renda familiar, para iniciarem ou ampliem sua participação no mercado; e também sobre como evitar a perda da produção, garantindo uma maior **segurança alimentar**, uma vez que podem consumir os produtos na entressafra. Assim, tendo em vista o sucesso da primeira edição, o Centro Sabiá publica a segunda.

A cartilha fornece as orientações básicas do beneficiamento e tem duas partes: a primeira ensina o que é o beneficiamento, as vantagens e os passos necessários para o trabalho; e a segunda parte traz 17 receitas selecionadas para que as famílias possam começar a fabricação dos produtos. Ao iniciar o beneficiamento, cada família vai poder criar suas receitas de acordo com os produtos do seu roçado. As receitas foram coletadas a partir de pesquisa e da contribuição das agricultoras Ivonete Lídia Vieira (do Sítio Baixa das Flores, Santa Cruz da Baixa Verde-PE) e Lenir Ferreira Gomes Pereira (do Sítio São João, Comunidade de Inhamã, Abreu e Lima-PE). As palavras em **vermelho** estão listadas no final da cartilha com o seu significado para um melhor entendimento do texto.

Agradecemos as sugestões da Prof^a Neide Mendonça, que gentilmente se dispôs a fazer uma leitura crítica do texto. Desejamos que esta cartilha seja útil para as famílias agricultoras, melhorando, cada vez mais, sua produção. Bom trabalho!

A autora.
Recife, junho de 2004.

**Centro de Desenvolvimento
Agroecológico Sabiá**

Rua do Sossego, 355 - Santo Amaro
Recife-PE
50050-080 - Brasil
E-mail: sabia@centrosabia.org.br
Site: www.centrosabia.org.br
Telefax: (81) 3223.7026/ 3223.3323

Diretoria

Diretor presidente: Jones Severino Pereira
Diretor vice-presidente: Domingos Sávio
Diretora secretária: Sandra Rejane

Coordenação

Coordenador geral: José Aldo dos Santos
Coordenador técnico: Joseilton Evangelista
de Sousa
Secretária executiva: Verônica Batista

Equipe Técnica

Adeildo Fernandes
Alexandre H. Bezerra Pires
Antônio Carlos Ferreira
Cleize Mota
Fábio José Pereira da Silva
Pieter Vranckx
Vilmar Luís Lermem

Equipe Administrativa

Eliezer Ricardo da Silva
Janaina Ferraz
Pedro Eugênio S. da Silva
Valdemir Rodrigues
Vânia Luiza Silva

Pesquisa, Texto e Edição

Paula Reis Melo

Colaboração

Ana Paula de Lira
Ivonete Lídia Vieira
Lenir Pereira
Laudenice Oliveira

Projeto Gráfico

Carla Teixeira

Tratamento de imagens

Breno Carvalho

Fotografia

Vlândia Lima
Exceto: pág. 15 - foto superior
(Paula Reis Melo)
pág. 19 - fotos (Lorenzi)

Apoio

ICCO
PDHC
PDA

Impressão

Comunigraf Editora Ltda.

Tiragem

1.000 exemplares

Ficha Catalográfica

MELO, Paula Reis.
Aprendendo a beneficiar a
produção. 2ª ed. Recife:
Centro Sabiá, 2003. XXp.il.

1. Beneficiamento
2. MELO, Paula Reis
- I. Título

1ª Parte.....	05
1. BENEFICIAMENTO: O QUE É ISSO?.....	05
2. QUEM PODE FAZER O BENEFICIAMENTO?.....	06
3. QUAIS SÃO AS VANTAGENS DO BENEFICIAMENTO?.....	06
3.1. Aumenta o valor da produção.....	06
3.2. Garante mais tempo de qualidade do alimento.....	07
3.3. Evita a perda da produção.....	07
3.4. Possibilita a venda em outros lugares.....	07
4. O QUE É NECESSÁRIO PARA O BENEFICIAMENTO?.....	08
4.1. Local.....	09
4.2. Higiene pessoal.....	09
4.3. Materiais e equipamentos.....	09
4.4. Vidros para os produtos beneficiados.....	10
4.5. Qualidade do produto.....	11
4.6. Planejamento.....	12
5. COMO GUARDAR E CONSERVAR OS PRODUTOS?.....	14
6. COMO EMBALAR E APRESENTAR OS PRODUTOS?.....	15
2ª Parte.....	15
RECEITAS.....	16
1. Pão.....	16
2. Pão de Batata-Doce.....	16
3. Bolo de Batata-Doce.....	17
4. Pastel de Banana.....	18
5. Licor de Jatobá.....	18
6. Licor de Abacaxi.....	19
7. Licor de Maracujá.....	19
8. Licor de Cajá.....	20
9. Doce de Jerimum ou de Mamão.....	20
10. Bolo de Jerimum.....	21
11. Doce de Goiaba.....	21
12. Doce de Goiaba em creme.....	22
13. Doce de Manga.....	23
14. Doce de Macaxeira.....	23
15. Bolo de Macaxeira.....	24
16. Palma ao Molho.....	25
17. Torta de Guandu.....	25
MEDIDAS EQUIVALENTES.....	26
SIGNIFICADO DAS PALAVRAS.....	26
CARTILHAS CONSULTADAS.....	26



Exemplos de produtos beneficiados

1. Beneficiamento: o que é isso?

Doce de fruta ou de leite, licor, xarope, banana-passa, torta de milho, bolo de macaxeira, suco de fruta, tudo isso são exemplos de produtos beneficiados. Tudo o que se faz com o uso de receita para aproveitar melhor a produção passa pelo beneficiamento. Em vez de vender o produto na sua forma natural, ou seja, a banana *in natura*, você, agricultora ou agricultor pode vender o doce da banana, que é o produto beneficiado ou fabricado.

Beneficiamento é todo tratamento que se dá ao produto quando a família agricultora não vai vendê-lo na sua forma natural. Em outras palavras, é a fabricação de produtos. Na verdade, agricultoras e agricultores já fazem o beneficiamento há muito tempo, pois cada lugar é famoso pelos produtos que tem, como o doce de leite de Flores, o licor de Triunfo, a rapadura de Santa Cruz da Baixa Verde; só que não conhecem pelo nome de **beneficiamento**, que também pode ser chamado de **processamento**. O importante é saber que essa prática deve ser cada vez mais utilizada pelas famílias agricultoras, porque traz muitas vantagens para a agricultura familiar.

2. Quem pode fazer o beneficiamento?

Normalmente o beneficiamento de produtos agrícolas é feito pelas mulheres. Isso não quer dizer que os homens não possam também fazer este trabalho. Ao contrário, cada vez mais, o homem está assumindo, junto com sua mulher, filhos e filhas, o beneficiamento dos produtos do roçado.

É muito importante que o trabalho do beneficiamento seja compartilhado por todos os membros da família. A participação de todos nas tarefas da roça e do beneficiamento pode e deve garantir igualdade de trabalho e lucro entre homens e mulheres. A divisão das tarefas deve ser feita, observando o que cada um gosta mais e sabe fazer. O beneficiamento é um momento importante em que a família valoriza a agricultura familiar, o trabalho das mulheres, dos homens e dos jovens, além de fazer dele uma oportunidade de ajuda coletiva e agradável para todas as pessoas.

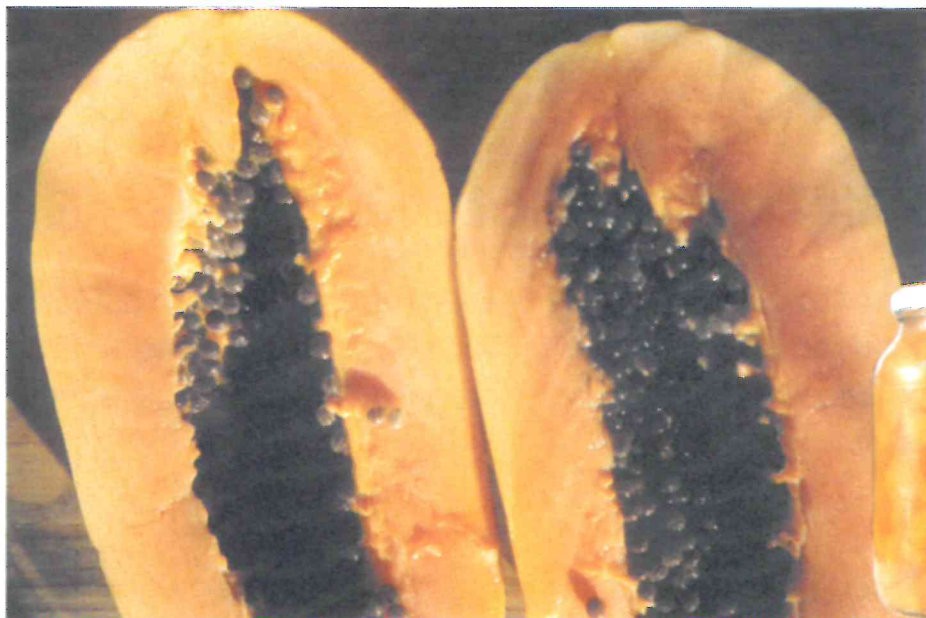
3. Quais são as vantagens do beneficiamento?

3.1. Aumenta o valor da produção

Qual é a mercadoria que se pode vender com melhor preço: o mamão *in natura* ou o doce de mamão? Certamente é o doce. O beneficiamento do mamão ajuda a dar mais valor ao produto, porque o doce é mais caro do que a fruta. Isso se chama **agregar valor** (as palavras em vermelho estão explicadas no final da cartilha) ao produto. Assim, a primeira vantagem é poder ter mais lucro com a produção, melhorar a renda da família.

3.2. Garante mais tempo de qualidade do alimento

Todos os produtos *in natura* sofrem o processo de amadurecimento normal até o momento em que ficam "passados" e não prestam mais para o consumo. Com o beneficiamento, esses produtos terão um tempo mais longo de vida porque serão "transformados" em outros produtos, garantindo assim sua qualidade para o consumo num período maior de tempo. Na entressafra, por exemplo, a família pode ter uma variedade de



Para a venda, o doce do mamão vale mais do que o mamão *in natura*

alimentos na mesa porque consegue uma maior duração dos produtos com o beneficiamento. Isso contribui para uma alimentação rica e possibilita a **segurança alimentar**.

3.3. Evita a perda da produção

Quanto se perde de fruta no "pé" porque não se tem como vender? Muitas vezes, durante a safra, são tantos agricultores e agricultoras oferecendo a mesma mercadoria ao mesmo tempo, que fica difícil conseguir vender a colheita, e o preço do produto fica muito baixo. Assim, em vez de perder os produtos no roçado por falta de comprador ou vender a colheita "a preço de banana", o beneficiamento vai transformar o produto em outro, evitando o **desperdício**.

3.4. Possibilita a venda em outros lugares

O beneficiamento dá mais tempo de vida e resistência ao produto para ser transportado para outros lugares, permitindo que a família possa **escoar a produção**. Assim, os agricultores e agricultoras familiares podem atingir outras regiões com os seus produtos que, sem o beneficiamento, não conseguiriam. Um exemplo é a comercialização da goiaba. No transporte de uma região para outra, pode haver uma perda muito grande: além de o preço do produto *in natura* ser baixo, uma grande quantidade da fruta vai se machucar e outra, que está muito madura, vai se perder na viagem. Se essa produção de goiaba for transformada em doces e geleias, além de **agregar valor** ao produto, a família agricultora poderá comercializar seus produtos em outros lugares e não somente na feira próxima.

4. O que é necessário para o beneficiamento?

O beneficiamento dos produtos deve ser feito com muito cuidado para garantir a qualidade da mercadoria. Toda agricultora ou agricultor tem condições de desenvolver o beneficiamento, mas deve atender a algumas condições:

4.1. Local

O lugar pode ser a cozinha da casa, mas o ideal é que seja um espaço especial para isso. O espaço (ou cozinha) deve ter água de boa qualidade, piso que possa ser lavado com escoamento da água, telas nas portas e janelas para impedir a entrada de moscas e mosquitos, deve ser mantido limpo dentro e nos arredores, e não deve ter fumaça nem pode ser ao ar livre.

A limpeza do local deve ser mantida antes e depois das atividades. Os equipamentos (garrafas, panelas) e o ambiente devem ser lavados depois do trabalho, e as sobras e o bagaço levados para longe do lugar do beneficiamento, podendo ser dados aos animais ou colocados no roçado. O fogão e a mesa devem estar sempre limpos.

É muito importante que, no espaço onde será feito o beneficiamento, não sejam feitos outros tipos de alimentos nem outros tipos de atividades no mesmo momento. A família deve se programar para naquele período só usar a cozinha para o processamento.

4.2. Higiene pessoal

Quem estiver participando do beneficiamento também deve estar limpo, de preferência ter tomado um banho antes de começar a trabalhar. Sempre lavar bem as mãos antes do início das



Touca, máscara e avental devem ser usados durante o beneficiamento

atividades e após ir ao banheiro, conservar as unhas bem cortadas, manter os cabelos protegidos (geralmente com um lenço, touca ou chapéu) para evitar que caiam no alimento, usar máscara na boca e nariz (ou um lenço), avental, estar calçado, evitar uso de barba e bigode, e não usar pulseiras, anéis, brincos nem colares. Durante as atividades, deve-se evitar falar e não é permitido fumar.

4.3. Materiais e equipamentos

Todos os equipamentos utilizados no beneficiamento devem ser, preferencialmente, exclusivos para essa atividade. São necessários tachos, facas e panelas (fundas) de **aço inoxidável**, colheres de madeira, peneiras, bacias e baldes de plástico ou de **aço inoxidável**, vidros com tampa e panos limpos. Podem ser usadas panelas de barro, desde que se tenha certeza de que são limpas.

O tacho ou panela deve ser de **aço inoxidável**. Mas se a família tiver tachos de cobre ou de alumínio em casa, poderá usar, desde que faça a seguinte limpeza para não contaminar o produto com cobre ou alumínio, que fazem mal à saúde: prepare uma mistura com um punhado de sal, dois punhados grandes de farinha de milho e vinagre para dar a consistência de uma "pasta". Espalhe no tacho com ajuda de um pano para eliminar o **zinabre** e enxágüe bem. Nunca use esponja de aço.

Após essa limpeza, o fogo deverá estar aceso para iniciar o preparo do alimento, que deverá ser retirado imediatamente quando ficar pronto. Para limpar o tacho, use somente uma esponja macia e água.



Quem não tiver equipamento de inox deve procurar comprar assim que puder

Os panos a serem utilizados no processo de beneficiamento devem ser brancos, sem desenhos ou pinturas, para facilitar a visão de qualquer tipo de sujeira. Devem ser lavados com sabão de coco e depois fervidos por 10 minutos para total **esterilização**, e devem ser separados das toalhas usadas no dia-a-dia.

4.4. Vidros para os produtos beneficiados

Aproveite os vidros que tem em casa, fazendo uma **esterilização** simples: lave com água e sabão de coco e depois ferva (deitados e sem tampa) por 15 minutos. Coloque um pano no fundo da panela onde os vidros serão fervidos para evitar que quebrem. Após a fervura, coloque-os sobre um pano esterilizado e seco, com a boca virada para baixo.

Há outro processo de **esterilização**: após lavar os vidros com água e sabão, coloque-os em uma bandeja (ou assadeira) com a boca virada para cima e leve ao forno por 20 minutos. Ao retirar os vidros do forno coloque o alimento quente na mesma hora.

Use sempre tampas metálicas novas, que devem ser lavadas em água corrente e fervidas por 5 minutos. Nunca reaproveite as tampas. As tampas de plástico não têm **capacidade de vedação**. O certo é comprar as tampas metálicas para assegurar a qualidade do produto final.

4.5. Qualidade do produto

Use **matéria-prima** de boa qualidade e nunca restos, que não apresentam qualidade, porque uma **matéria-prima** estragada certamente vai resultar numa mercadoria ruim. Os produtos devem estar frescos e em bom estado de conservação. Não se deve confundir o excesso da produção, que são produtos de qualidade, com os restos da produção, que são os produtos "passados" e que não servem para o beneficiamento.

O estado de amadurecimento deve ser igual, não se devendo misturar frutos maduros com verdes. Também é importante trabalhar com alimentos de origem conhecida e garantida por quem produziu, principalmente que tenham sido produzidos de forma ecologicamente correta, isto é, sem uso de agrotóxicos (ou veneno) nem adubos químicos.



As frutas devem estar no tempo igual de amadurecimento

4.6. Planejamento

Todo o processamento tem um custo de materiais e de mão-de-obra. É importante que a família agricultora faça uma lista do que vai precisar, como por exemplo, dos demais ingredientes que deverão ser comprados, do gás, entre outros, anotando também quanto vai gastar com o beneficiamento. Depois do processamento, registre a quantidade dos produtos utilizados no preparo, os custos, as pessoas que trabalharam, as atividades, o tempo gasto e a quantidade do produto beneficiado. Ao final, terá a visão de quanto gastou para saber por quanto vai vender o produto. No planejamento, também se devem prever todas as atividades do processamento, para distribuir as tarefas entre os membros da família. Na próxima página está um exemplo de como registrar o beneficiamento do produto.

As tabelas da próxima página mostram o custo dos ingredientes usados na produção do doce de goiaba e também as tarefas realizadas e o tempo gasto nesta atividade. Para obter o custo unitário da produção final use o exemplo da primeira tabela e divida o custo total pela quantidade do produto.

No exemplo: R\$ 5,70 (custo total) : 2 = R\$ 2,85 (custo de cada pote de doce de goiaba).

Tabela de custos dos ingredientes

Ingredientes	Custo
1 quilo e 200 gramas de goiaba	R\$ 2,00
800 gramas de açúcar	R\$ 1,00
Meio litro de água	R\$ 0,05
1 limão	R\$ 0,10
Canela em pau e sal	R\$ 0,55
Gás de cozinha (média do gasto)	R\$ 1,00
Vidros e etiquetas	R\$ 1,00
Total: 2 potes de 600ml	R\$ 5,70

Tabela de atividades

Quem participou	Tarefas realizadas	Tempo gasto na atividade
Maria e João (filhos)	Descascaram as goiabas, retiraram as sementes e cortaram os frutos ao meio	1 hora cada um
Dona Luiza (mãe)	Fez a calda e cozinhou o doce	1 hora e 30 minutos
Maria (filha)	Preparou os vidros para colocar o doce	30 minutos
Manoel (pai)	Embalou e colocou as etiquetas	30 minutos
Total: 4 pessoas		Total: 3 horas e meia

* As tabelas acima são apenas para referência. Os valores aqui indicados são de janeiro de 2004.

5. Como guardar e conservar os produtos?

Uma conserva "saudável" tem boa aparência. Já uma conserva estragada apresenta mudança na cor, líquido escuro, mofo, gosto azedo ou a tampa do vidro dilatada ("inchada").

Para não correr o risco de comercializar produtos estragados, é preciso seguir algumas regras: ao terminar o preparo do alimento, de preferência, coloque o produto ainda quente no vidro quente. O vidro não deve ser cheio até a boca para que a comida não tenha contato com a tampa, os alimentos devem ficar até 2,5 centímetros abaixo da boca do vidro.

Após colocar o alimento no vidro, retire as bolhas de ar com faca de **aço inoxidável**, tampe bem e dê o banho-maria da seguinte maneira: coloque os vidros em pé dentro de uma panela com o fundo coberto com um pano ou grade, coloque água até um pouco acima do meio do vidro. Tampe a panela e leve para ferver, até completar o tempo de acordo com o tamanho dos vidros: de meio litro (15 minutos), de um litro (30 minutos) e de dois litros (uma hora).

Depois de fervido, deixe o vidro dentro da panela durante 10 minutos. Em seguida, dê o choque térmico: numa outra panela, coloque água fria para receber os vidros do banho-maria até esfriarem. Mantenha a conserva em observação durante três dias e verifique se aparecem bolhas, o que significa que o vidro não foi bem fechado. Se isso ocorrer, o alimento deverá ser consumido imediatamente pela família ou, então, o vidro poderá ser fechado corretamente e fervido novamente.

Guarde os produtos em lugar fresco, seco e com pouca luz. A cada produção, anote o conteúdo e a data de fabricação nos rótulos.

6. Como embalar e apresentar os produtos?

Todos os produtos beneficiados devem ter uma boa apresentação, com informações necessárias ao consumidor no rótulo da embalagem: nome do produto (o que é); lista de ingredientes; peso; identificação da origem (onde foi beneficiado); data de fabricação; prazo de validade (dia e mês para produtos que tenham duração de até três meses e, acima desse período, mês e ano). Para apresentar bem os produtos, as associações deveriam criar rótulos para as mercadorias beneficiadas pelas famílias agricultoras. O rótulo é importante para que o produto se torne conhecido no mercado.

Exemplo de rótulo:

Doce de Goiaba	
Produzido por: _____	
Nome da associação, Local.	
Data de Fabricação: _____	
Data de Validade: _____	
	600ml
Ingredientes: goiaba, açúcar, limão, água, canela em pau e sal.	

2ª Parte | Receitas



1. Pão

Ingredientes

1 quilo de farinha de trigo branca ou integral

50 gramas de fermento biológico

50ml de óleo (4 colheres de sopa)

1 colher (chá) rasa de sal

Meio litro de água

Como fazer:

Em uma bacia, coloque a farinha, o fermento, o óleo, o sal e acrescente a água aos poucos. Mexa até a massa desgrudar das mãos e da bacia. Abra a massa e faça os pães do modelo a gosto, coloque em uma bandeja e deixe os pães descansarem por 1 hora. Leve ao forno por 15 minutos.

Rendimento: 2 pães grandes ou mais de tamanho pequeno.



2. Pão de Batata-Doce

Ingredientes

- 30 gramas ou 2 tabletes de fermento de padaria ou biológico
- Meia xícara (chá) de água (aproveite a água em que cozinhou a batata)
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de purê de batata-doce
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 gemas



Como fazer:

Lave e cozinhe a batata-doce (aproximadamente meio quilo). Reserve a água em que cozinhou a batata. Descasque a batata, esprema e reserve. Dissolva numa vasilha o fermento com a água que usou para cozinhar a batata. Junte o óleo, o açúcar, o sal e o purê de batata-doce. Coloque a metade da farinha de trigo e misture bem. Acrescente o restante da farinha e amasse por cerca de 8 minutos. Deixe a massa crescer até dobrar de volume. Amasse novamente e forme dois pães. Coloque-os em uma forma untada e polvilhada com farinha, passe gema por cima e deixe crescer por uma hora. Asse em forno quente por 30 minutos.

Rendimento: 2 pães de 430 gramas.

3. Bolo de Batata-Doce

Ingredientes

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 250 g ramas de batata-doce cozida e amassada
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de água do cozimento da batata
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



Como fazer:

Bata bem as gemas com o açúcar e a manteiga. Coloque a batata-doce, junte a farinha de trigo peneirada e a água, batendo bem. Adicione as claras em neve. Coloque o fermento e misture. Coloque em forma untada e polvilhada com farinha de trigo. Leve para assar em **forno pré-aquecido**.

Rendimento: 12 porções.

4. Pastel de Banana

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) rasas de manteiga
- 4 colheres (sopa) de água
- 4 gemas para a massa
- 20 colheres (sopa) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 4 bananas médias cortadas em rodelas
- 2 colheres (café) de canela em pó
- 2 gemas para pincelar

Como fazer:

Bata bem a manteiga, a água, as gemas e o açúcar até obter um creme. Pare de bater, junte a farinha de trigo e amasse com a ponta dos dedos. Abra a massa, corte em pedaços redondos e recheie com as bananas polvilhadas com canela. Dobre os pedaços ao meio e feche pressionando com um garfo. Pincele com as duas gemas dissolvidas em um pouco de água. Asse em **forno pré-aquecido** por aproximadamente 25 minutos.

Rendimento: 7 porções.



5. Licor de Jatobá

Ingredientes

250 gramas de casca de jatobá

1 quilo de açúcar

1 litro e meio de água

Meio litro de aguardente (cachaça) ou 300ml de álcool de cereal



Como fazer:

Lave as cascas e leve ao fogo junto com a água e o açúcar e deixe cozinhar até o ponto de calda para doce. Deixe esfriar, coe a calda em uma peneira ou pano fino esterilizado e acrescente a aguardente (cachaça) ou o álcool de cereal.

Rendimento: 1litro.

Fotos: LORENZI, 1992, p.155.



6. Licor de Abacaxi

Ingredientes

1 abacaxi grande com casca e miolo

1 quilo de açúcar

1 litro de água

Meio litro de aguardente (cachaça) ou

300ml de álcool de cereal

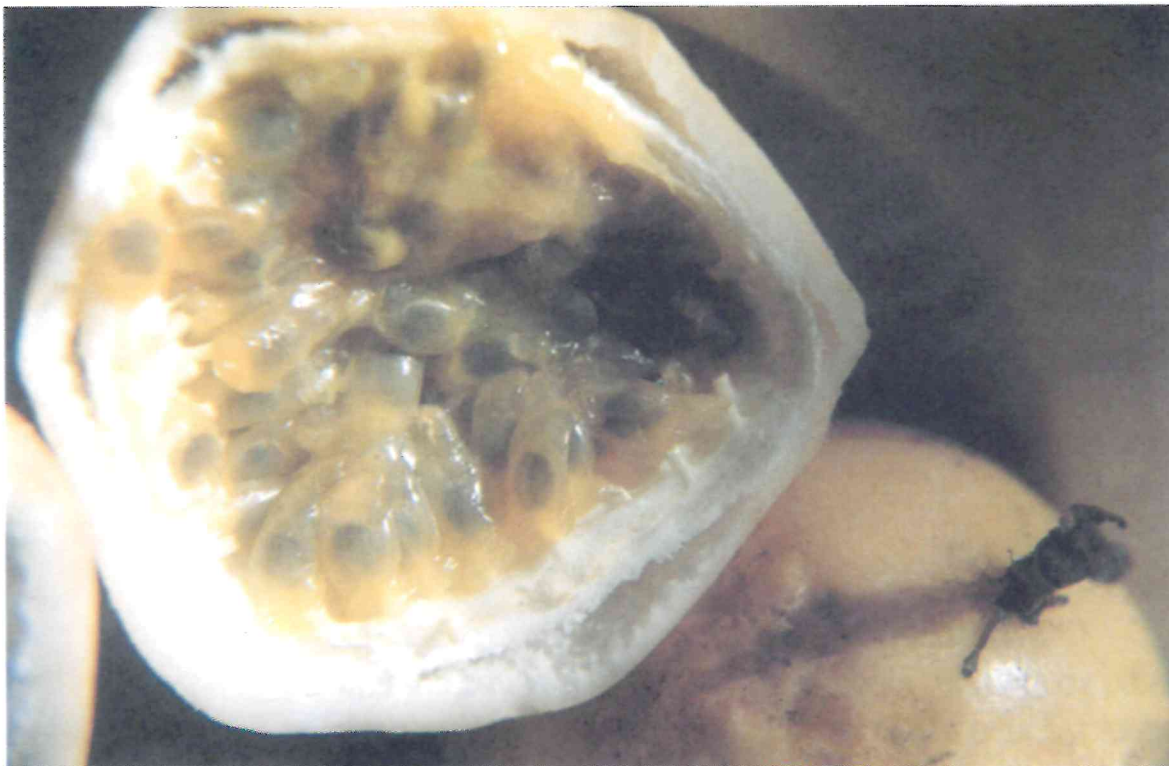


Como fazer:

Corte o abacaxi em pequenos pedaços, leve ao fogo junto com a água e o açúcar e deixe cozinhar até o ponto de calda para doce. Deixe esfriar, coe a calda em uma peneira ou pano fino esterilizado e acrescente a aguardente (cachaça) ou o álcool de cereal.

Rendimento: 1 litro.





7. Licor de Maracujá

Ingredientes

12 maracujás grandes

1 quilo de açúcar

1 litro de água

Meio litro de aguardente (cachaça) ou

300ml de álcool de cereal

Como fazer:

Passar o maracujá na peneira, levar ao fogo junto com a água e o açúcar e deixar cozinhar até o ponto de calda para doce. Depois de frio, coar em um pano fino esterilizado e acrescentar a aguardente (cachaça) ou o álcool de cereal.

Rendimento: 1 litro.



8. Licor de Cajá

Ingredientes

2 quilos de cajá

1 quilo de açúcar

1 litro e meio de água

Meio litro de aguardente (cachaça) ou 300ml de álcool de cereal

Como fazer:

Cozinhe bem os cajás na água até perceber que estão se abrindo. Ainda quentes, passe os frutos em uma peneira e leve a calda ao fogo junto com o açúcar e deixe cozinhar até o ponto de calda para doce. Deixe esfriar, coe em um pano fino e esterilizado e acrescente a aguardente (cachaça) ou o álcool de cereal.

Rendimento: 1 litro.



9. Doce de Jerimum ou de Mamão

Ingredientes

1 quilo de jerimum (ou 1 quilo de mamão)

800 gramas de açúcar

Meio litro de água

1 limão

Canela em pau e sal

Como fazer:

Descasque o jerimum, corte em pedaços pequenos do mesmo tamanho e reserve. Em uma panela coloque o açúcar, a água, 3 colheres de sopa de suco de limão coado, a canela em pau, uma pitada de sal e leve ao fogo baixo por 20 minutos ou até obter uma calda de consistência média (não muito grossa). Em outra panela, onde será feito o doce, coe a calda em um pano fino esterilizado, acrescente o jerimum em pedaços e leve ao fogo por 30 minutos.

Rendimento: 2 potes de 600ml.



10. Bolo de Jerimum

Ingredientes

1 quilo de jerimum

2 ovos

150 gramas de açúcar

100 gramas de manteiga

200 ml de leite

300 gramas de trigo sem fermento

1 colher (chá)

de fermento ou meia colher de chá de bicarbonato

1 colher (chá de canela em pó

Como fazer:

Descasque o jerimum, corte em pedaços de tamanho médio e leve ao fogo para cozinhar. Após cozinhar passe o jerimum em uma peneira e acrescente os ovos, o açúcar, a manteiga, o leite, a farinha de trigo, o fermento ou o bicarbonato, a canela em pó, e mexa por 5 minutos. Coloque em forma untada e polvilhada com farinha de trigo. Leve para assar em **forno pré-aquecido**.

Rendimento: 20 porções.



11. Doce de Goiaba

Ingredientes

1 quilo e 200 gramas de goiaba (descascada e sem sementes)

800 gramas de açúcar

Meio litro de água

1 limão

Canela em pau

Sal

Como fazer:

Descasque a goiaba, corte os frutos ao meio, retire as sementes e reserve. Em uma panela, coloque o açúcar, a água, 2 colheres de sopa de suco de limão coado, a canela em pau, uma pitada de sal e leve ao fogo baixo por 20 minutos ou até obter uma calda de consistência média (não muito grossa). Em outra panela, onde será feito o doce, coe a calda em um pano fino esterilizado, acrescente a goiaba em pedaços e leve ao fogo por 40 minutos.

Rendimento: 2 potes de 600ml.

12. Doce de Goiaba em creme

Ingredientes

600 gramas de cascas e sementes de goiaba

400 gramas de açúcar

1 limão

Sal

Como fazer:

Coloque as sementes e as cascas da goiaba em uma panela, acrescente 200 gramas de açúcar e leve ao fogo por 20 minutos até atingir o ponto de um creme. Passe o creme em uma peneira fina e acrescente 200 gramas de açúcar, 1 colher de sopa de suco de limão coado, uma pitada de sal e leve ao fogo baixo por 40 minutos, mexendo sempre.

Rendimento: 1 pote de 600ml.

13. Doce de Manga

Ingredientes

1 quilo de manga sem casca e sem caroço

800 gramas de açúcar

Meio litro de água

1 limão

Canela em pau

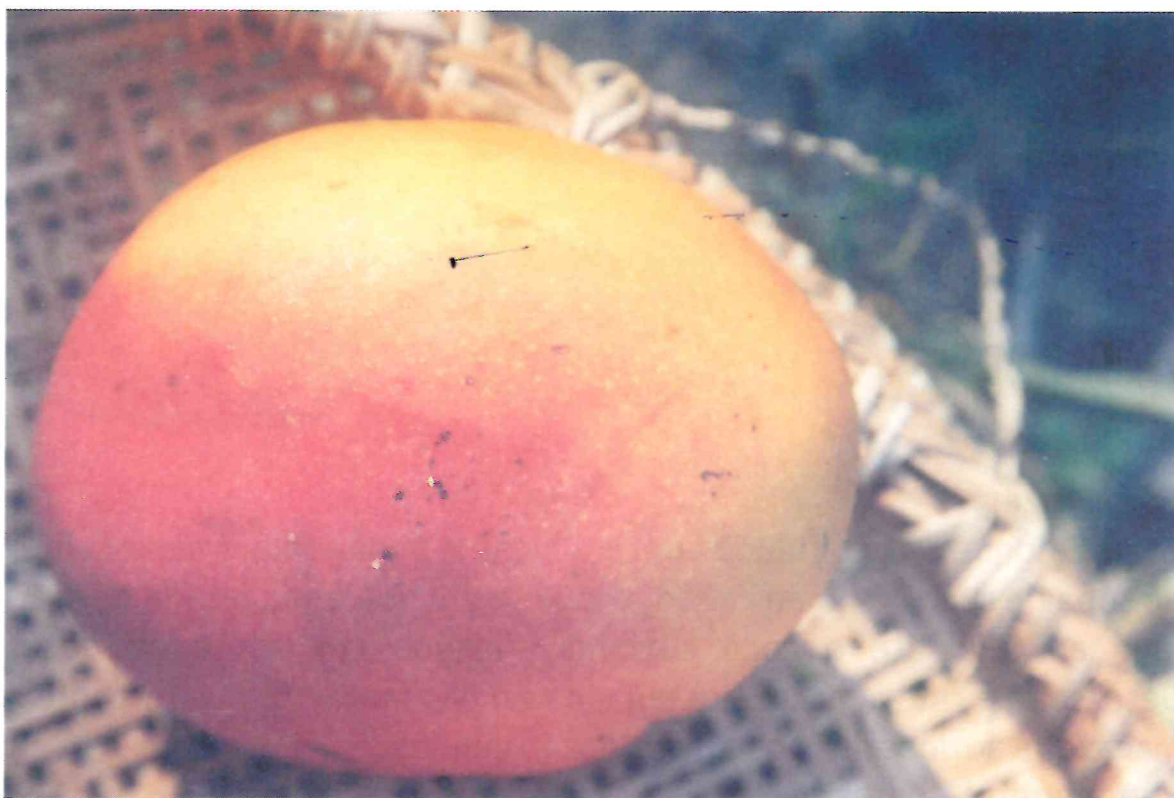
Sal



Como fazer:

Descasque a manga, corte em pedaços compridos e reserve. Em uma panela coloque o açúcar, a água, 3 colheres de sopa de suco de limão coado, a canela em pau, uma pitada de sal e leve ao fogo baixo por 20 minutos ou até obter uma calda de consistência média (não muito grossa). Em outra panela, onde será feito o doce, coe a calda em um pano fino esterilizado, acrescente a manga em pedaços e leve ao fogo por 30 minutos.

Rendimento: 2 potes de 600ml.



14. Doce de Macaxeira



Ingredientes

1 quilo de macaxeira
1 coco grande ralado
600 gramas de açúcar
1 litro e meio de água
1 limão
Canela em pau
Sal

Como fazer:

Coloque o coco ralado com o açúcar, a água, uma e meia colher de sopa de suco de limão coado, a canela em pau, uma pitada de sal e leve ao fogo até o coco cozinhar, ficando em ponto de doce. Descasque e rale a macaxeira em um ralo não muito fino. Acrescente a macaxeira ao doce de coco e mexa por 15 minutos.

Rendimento: 2 potes de 600ml

15. Bolo de Macaxeira

Ingredientes

1 quilo de macaxeira

2 ovos

200 gramas de açúcar

100 gramas de manteiga

200ml de leite

Meio coco ralado

1 colher (chá) de fermento ou meia colher de chá de bicarbonato

1 colher (chá) de canela em pó

Raspa da casca de limão

Sal

Como fazer:

Rale a macaxeira em um ralo fino, acrescente os ovos, o açúcar, a manteiga, o leite, o fermento ou o bicarbonato, a canela em pó, a raspa da casca do limão e mexa por 10 minutos. Em seguida, acrescente o coco ralado. Coloque em forma untada e polvilhada com farinha de trigo. Coloque um pouco de coco ralado por cima e leve para assar em **forno pré-aquecido**.

Rendimento: 20 porções.



16. Palma ao Molho

Ingredientes

10 folhas de palma nova

Limão

1 tomate grande

1 pimentão grande

1 cebola grande

Temperos: cominho, alho, sal e colorau.



Como fazer:

Retire cuidadosamente os espinhos das folhas da palma, corte em pedaços pequenos e lave com bastante limão. Em seguida, coloque a palma para cozinhar na água, com sal a gosto. Depois de cozida, despeje a palma num escorredor. Prepare o molho à parte com pimentão, cebola, alho, tomate e tempero a gosto. Por fim, acrescente a palma cozida nesse molho e deixe no fogo por alguns minutos.

Rendimento: 10 porções.

17. Torta de Guandu

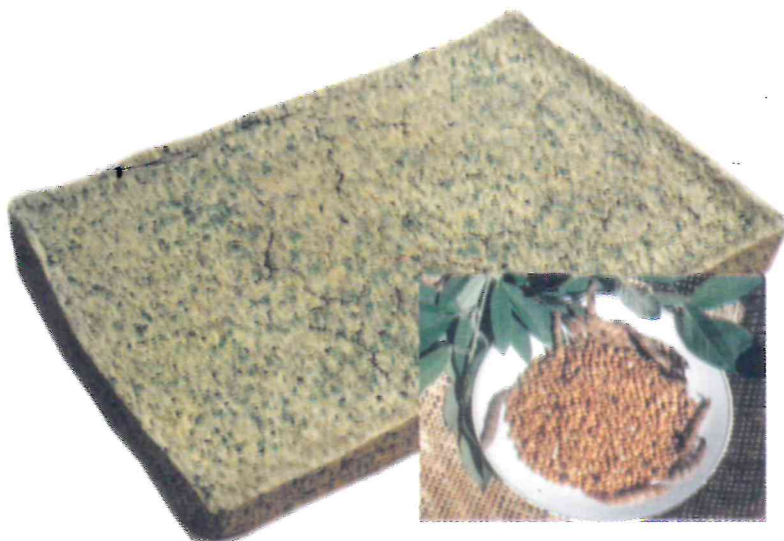
Ingredientes

1 quilo de feijão guandu maduro

3 ovos

Óleo ou manteiga

Sal e tempero a gosto



Como fazer:

Coloque o guandu numa panela com água e sal e deixe ferver por alguns minutos. Em seguida, escorra e lave para retirar o sabor amargo. Junte todos os temperos numa panela e deixe reservado por alguns minutos. Depois misture com o guandu e coloque para cozinhar até amolecer. Bata três ovos até ficarem em

ponto de neve. Unte uma forma com óleo ou manteiga e vá intercalando uma camada de guandu com uma camada de ovos batidos, até encher toda a forma. Termine com uma camada de ovos batidos e leve ao forno. Retire quando a torta estiver dourada.

Rendimento: 20 porções.

Medidas equivalentes

Veja aqui as quantidades das medidas indicadas nas receitas.

Açúcar

1 colher de sopa: 20 gramas

Meia xícara de chá: 75 gramas

1 xícara de chá: 150 gramas

Farinha de trigo

1 colher de sopa: 25 gramas

Meia xícara de chá: 50 gramas

1 xícara de chá rasa: 100 gramas

2 xícaras e meia de chá: 250 gramas

Manteiga

1 colher de sopa: 30 gramas

Meia xícara de chá: 75 gramas

1 xícara de chá: 150 gramas

Equivalência para líquidos

2 copos de líquido equivalem a meio litro.

6 xícaras de chá equivalem a um litro.

1 copo de líquido equivale a 250ml.

Significado das palavras

Aço inoxidável - metal que não enferruja.

Agregar valor - aumentar o valor do produto conseguindo um preço melhor.

Capacidade de vedação - condição de fechar bem, um pote ou vidro, evitando entrada de ar.

Desperdício - estrago.

Escoar a produção - conseguir vender a produção, mandar para o mercado.

Esterilização - limpeza tão profunda que impeça nascer fungos e bactérias.

Forno pré-aquecido - forno que já esteja ligado alguns minutos antes de colocar o alimento para assar.

Matéria-prima - produtos e ingredientes usados no beneficiamento.

Segurança alimentar - garantia de alimentos saudáveis e em quantidades que atendam as necessidades nutricionais, ou seja, uma boa alimentação para o desenvolvimento do ser humano.

Zinabre - ou azinhavre, camada verde que se forma nos objetos de cobre expostos ao ar e à umidade.

Bibliografia

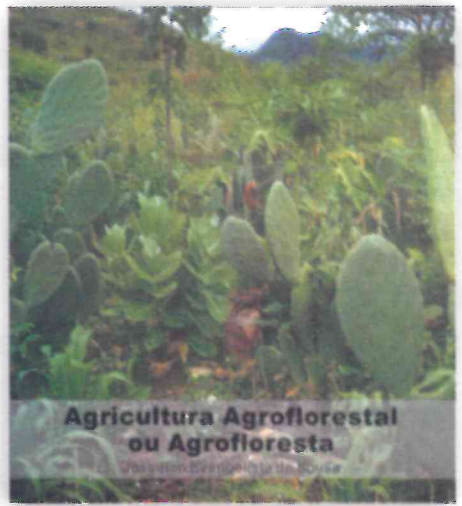
CENTRAL DE INFORMAÇÕES AGRÍCOLAS - CEIA. Produtores informados produtos valorizados. Salvador: CEIA, 1992.

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO. Diga não ao desperdício. Governo do Estado de São Paulo, s/d.

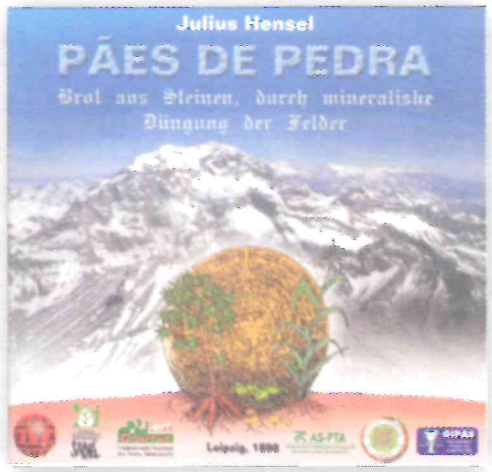
CENTRO ECOLÓGICO IPÊ - Assessoria e formação em agricultura ecológica. Agroindustrialização ecológica: uma opção para a agricultura familiar, processamento de produtos de origem vegetal. 2.ed. Serra-RS: Centro Ecológico Ipê, 2001.

LORENZI, Harry. Árvores brasileiras: manual de identificação e cultivo de plantas arbóreas nativas do Brasil. Nova Odessa, SP: Ed. Plantarum, 1992. Vol. 1.

Outras publicações do Centro Sabiá



Cartilha



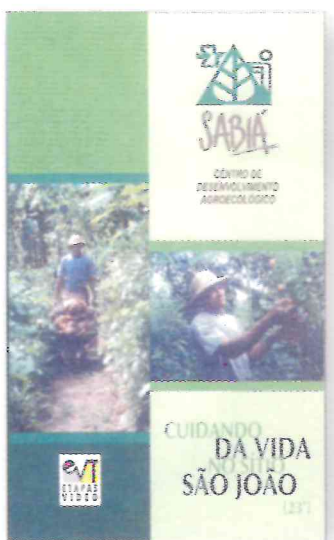
Cartilha



Boletim Comemorativo 10 anos - Sabiá



Boletim Informativo



Vídeo Agrofloresta na Mata Atlântica



Cordel

O Centro de Desenvolvimento Agroecológico Sabiá acompanha experiências em agricultura agroflorestal realizadas por agricultores familiares nas três regiões do estado de Pernambuco: na Mata Atlântica, nos municípios de Abreu e Lima, Ribeirão, Sirinhaém e Catende; no Sertão, em Santa Cruz da Baixa verde, Triunfo, Flores e Sertânia; e no Agreste, em Bom jardim. Ainda na região Agreste, a instituição desenvolve trabalhos de convivência com o semi-árido, priorizando projetos de captação, armazenamento e gerenciamento de recursos hídricos, nos municípios de Passira, Cumaru, Frei Miguelinho, Vertentes, Vertente do Lério, Salgadinho, João Alfredo, Orobó, Santa Maria do Cambucá, Casinhas e Surubim.

O Centro Sabiá tem como Missão: **plantar mais vida para um mundo melhor, desenvolvendo a agricultura familiar agroecológica e a cidadania**, estimulando mulheres, jovens e homens no processo de produção, beneficiamento e comercialização e na elaboração de políticas públicas que favoreçam o desenvolvimento da agricultura familiar sustentável. Para tanto, atua em parceria com associações, movimentos sociais, organizações da sociedade civil e órgãos governamentais.

Apoio

