



O SEU ARRAIÁ COM ALIMENTOS DA SAFRA

Junho-Julho
2019

**BANCO DE
ALIMENTOS**



CEASA-DF

Centrais de Abastecimento do Distrito Federal S/A

Nessa edição do livro, queremos te mostrar como aproveitar essa época festiva do ano de forma mais saudável, com mais sabor e gastando menos.

Que tal unir preparações típicas juninas com os alimentos da safra?

Trouxemos pra você os alimentos da safra junho-julho, mostrando alguns de seus benefícios e juntamente com eles receitas que podem ser feitas para essa ocasião.

Vamos provar que essa combinação é possível e muito gostosa!

**BANCO DE
ALIMENTOS**



SUMÁRIO

Festa junina.....4

Curiosidades da festa junina

Safra junho-julho.....5

Alimentos da safra junho-julho

Abóbora japonesa.....6

Receita de curau de abóbora japonesa

Batata doce.....8

Receita de doce de batata doce

Maracujá.....10

Receita de quindão de maracujá

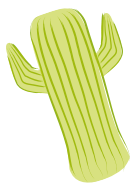
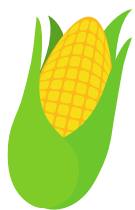
Espinafre, couve-flor e mandioca....12

Receita de caldo funcional

Inhame.....14

Receita de bolo de inhame

Referências Bibliográficas.....16



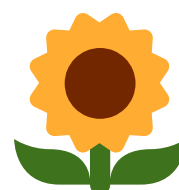
A FESTA JUNINA



A festa junina é uma festa cultural brasileira que foi trazida no período da colonização pelos portugueses. Aos poucos, os elementos culturais foram recebendo influência dos aspectos nativos dos povos indígenas e afro-brasileiros, tornando-se uma festa com características particulares do país e suas respectivas regiões.

A festa expressa manifestação cultural e faz parte do folclore brasileiro. Podemos elencar alguns dos componentes tradicionais das festas juninas brasileiras, como:

**Danças típicas
Quadrilha caipira
Fogueira
Traje caipira
Pratos típicos**



ASPECTOS CULTURAIS





ALIMENTOS DA SAFRA JUNHO-JULHO

**Abacate
Banana Prata
Limão**

**Maracujá
Morango
Tangerina**



**Alface
Brócolis
Couve**

**Couve-flor
Espinafre
Repolho Verde**

**Abóbora cabotiã
Abóbora seca
Abobrinha
Berinjela
Cenoura**

**Chuchu
Jiló
Maxixe
Quiabo
Tomate**



**Batata doce
Inhame
Mandioca**

***Alimentos da safra da agricultura
familiar do DF**

ABÓBORA JAPONESA

A abóbora é fonte de carboidratos de baixo índice glicêmico e possui bastante fibras. Isso faz com que o açúcar seja liberado lentamente, prevenindo a diabetes. É rica em vitamina A, que participa da formação dos glóbulos vermelhos que transportam o ferro no organismo. Seu consumo previne o desenvolvimento de anemias.

As sementes podem ser torradas e consumidas como aperitivo, pois são ricas em nutrientes.





CURAU DE ABÓBORA JAPONESA

Ingredientes

**600 gramas de abóbora japonesa
cozida no vapor**

600 ml de leite integral

1 envelope de gelatina incolor sem sabor

8 colheres de sopa de açúcar

Canela em pó a gosto

Modo de Preparo

- 1. Bata no liquidificador a abóbora já cozida com o leite e o açúcar;**
- 2. Prepare a gelatina conforme as instruções do fabricante e, depois de pronta, bata junto com a abóbora e o leite no liquidificador;**
- 3. Transfira para um recipiente de vidro que acomode todo o conteúdo;**
- 4. Salpique canela em pó por cima de acordo com seu gosto; e**
- 5. Leve a geladeira por pelo menos 2 horas para encorpar.**

BATATA DOCE

A batata doce é uma raiz tuberosa, muito mais desenvolvida do que os outros tubérculos e, por isso, é capaz de armazenar muito mais nutrientes.

Rica em vitaminas C e E, que são poderosos antioxidantes e previnem envelhecimento celular e processos degenerativos do organismo.

Boa fonte de zinco, um mineral que auxilia em um bom sistema imunológico e atua em diversas etapas do metabolismo. A carência de zinco pode resultar em sintomas como queda de cabelo, unhas quebradiças, diminuição da memória e concentração.





DOCE DE BATATA DOCE

Ingredientes

1 kg de batata doce bem cozida

2 ½ xícaras de chá de açúcar

200 ml de leite de coco

4 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar

½ copo de água

2 envelopes de gelatina incolor sem sabor

Modo de Preparo

- 1. Prepare a gelatina conforme as instruções do fabricante;**
- 2. Em uma panela, leve ao fogo todos os ingredientes, mexendo sempre até começar a soltar do fundo da panela;**
- 3. Transfira o doce para uma forma untada com manteiga e leve à geladeira até esfriar e endurecer um pouco;**
- 4. Corte em quadrados ou da forma que preferir;**

MARACUJÁ

O maracujá-amarelo é o mais cultivado de todos os tipos de maracujás. Produz frutos ricos em vitamina C, cálcio e fósforo e possui altas dosagens de vitaminas B1 e B2.

A cor amarela intensa do suco de maracujá deve-se aos pigmentos carotenóides, que tem como papel principal serem precursores de vitamina A.

Os carotenóides atuam como antioxidantes e auxiliam na prevenção do câncer, catarata, arteriosclerose e processos de envelhecimento em geral.



QUINDIM DE MARACUJÁ

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de açúcar**
- 3 colheres de sopa de manteiga**
- 1 xícara de chá de suco de maracujá**
- 6 gemas**
- 2 claras**
- 4 colheres de sopa de amido de milho**
- 100 g de coco ralado hidratados em ½ xícara de leite**

Modo de Preparo

- 1. Misture o açúcar e a água, leve ao fogo baixo e mexa sem parar até atingir ponto de fio;**
- 2. Retire do fogo e acrescente a manteiga e o suco de maracujá. Reserve e deixe esfriar;**
- 3. No liquidificador, bata as gemas, as claras e o amido de milho;**
- 4. Adicione o coco hidratado e a calda de maracujá e misture bem;**
- 5. Despeje a mistura numa forma untada com manteiga;**
- 6. Asse em banho maria por aproximadamente 20 minutos em fogo médio;**
- 7. Desenforme ainda quente.**



ESPINAFRE

Hortaliça que possui bastante quantidade de ferro, que participa do transporte de oxigênio no organismo. O espinafre deve ser consumido prioritariamente cozido, pois seu consumo cru pode atrapalhar a absorção do cálcio presente no leite e seus derivados.

COUVE-FLOR

Apresenta grande quantidade de vitamina K, que auxiliam na coagulação sanguínea e na saúde dos ossos. Podem oferecer mais opções de cardápios: saladas, farofas, suflês, sopas, omeletes, etc.



MANDIOCA

É uma raiz bastante rica em fibras, que são responsáveis pelo melhor trânsito do intestino e por fornecerem maior sensação de saciedade. Além disso, auxilia no bom funcionamento do coração e do sistema nervoso por possuir vitaminas do complexo B.





CALDO FUNCIONAL

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de mandioca crua**
- 2 xícaras de chá de couve-flor crua**
- ½ xícara de chá de espinafre cru**
- 1 cebola inteira**
- 3 dentes de alho**
- 4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado**

Modo de Preparo

- 1. Cozinhe em água fervente a mandioca e a couve-flor;**
- 2. Refogue a cebola, o alho e o espinafre;**
- 3. Bata a mandioca e a couve-flor cozidas no liquidificador com um pouco da água de cocção;**
- 4. Adicione o refogado de espinafre e termine de bater;**
- 5. Adicione o queijo parmesão ao caldo;**
- 6. Acrescente o sal conforme seu gosto.**

INHAME

É um tubérculo muito rico em amido, o que o torna um alimento altamente energético, a mesma forma que o cará e a batata. Por isso, podem substituí-la em grande parte das receitas. Pode ser consumido cozido, assado, em pirão, sopas, cremes, pães, bolos, biscoitos, panquecas e tortas.

É rico em compostos bioativos como a saponina, importante antioxidante, que atua no combate aos radicais livres e também no controle do colesterol.



BOLO DE INHAME

Ingredientes

- 1 inhame médio cozido**
- 1 xícara de chá açúcar**
- 1 xícara de manteiga**
- 3 ovos (separados claras e gemas)**
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo**
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (cheia)**
- 200 ml de leite de coco**

Modo de Preparo

- 1. Passe o inhame cozido em um espremedor de batatas, meça 3 xícaras e reserve.**
- 2. Bata em uma batedeira o açúcar com a manteiga e depois acrescente as gemas.**
- 3. Bata mais um pouco e em seguida acrescente a massa de inhame, o leite de coco e a farinha de trigo misturada com o fermento em pó até que fique bem cremoso.**
- 4. Bata as claras em neve e incorpore-as cuidadosamente ao creme reservado.**
- 5. Despeje em uma forma untada e polvilhada com farinha de trigo e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos entre 180 a 220 graus.**

Referências Bibliográficas

Biblioteca Virtual do Governo do Estado de São Paulo. Festas juninas: cultura, religiosidade e tradição. São Paulo, 2012.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentos regionais brasileiros – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

Brasil. Prefeitura de Belo Horizonte / Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional. Programa de Mobilização e Educação para o Consumo Alimentar. Dicionário dos alimentos. - 1 ed. - Belo Horizonte, 2012.

Revista Brasileira de Produtos Agroindustriais, Campina Grande, v.14, n.1, p.113-124, 2012. ISSN 1517-8595.

SILVA, Débora. Festa junina no Brasil. 2016.

Disponível em:

<<http://www.estudopratico.com.br/festa-junina-no-brasil-historia-e-tradicoes/>>. Acesso em 15 jun. 2016.

Vitamina A: Combustível essencial para garantir o bom funcionamento do organismo. Blog da Saúde, Ministério da Saúde. Disponível em:

<http://www.blog.saude.gov.br/tb2ay1>. Acesso em: 13/07/16.



CEASA-DF

Centrais de Abastecimento do Distrito Federal S/A

Autores

Lidiane de Matos

Nutricionista - CRN1/4184

Indiara Alves

Nutricionista - CRN1/1005

Luana Godoy

Estagiária de Nutrição do Uniceub

Edição e Formatação

Luana Godoy

Estagiária de Nutrição do Uniceub

2019

**BANCO DE
ALIMENTOS**

