

O Sabor da Agricultura Familiar



Coordenação Geral

Prof.º Dr. Luciano Pires de Andrade

Coordenação Pedagógica

Profa.º Dra. Horasa Maria Lima Andrade

Coordenação Técnica

Profa.º Dra. Valcilene Rodrigues da Silva

Assessoria Técnica

Romário Nunes da Silva

Lucas Talvane Ferreira Carvalho

Equipe Técnica

Prof.ª Dr.ª Horasa Maria Lima da Silva
Andrade

Guilhermina Flávia Libório Rocha

Karen Manuely Verissimo de Lima

Lucas Henrique Silva Pinheiro

Prof. Dr. Luciano Pires de Andrade

Rafaele Cabral Barbosa

Thayná Ferreira dos Santos Silva

Projeto Gráfico

Lillian Gabryelle de Araújo Alves

Maria Valdenice Conceição dos Santos

Revisão

Valdení Venceslau Bevenuto

Copyright © 2025, by Editora Agrofamiliar

Ficha técnica catalográfica

Rocha, Guilhermina Flávia Libório
L768c O sabor da agricultura familiar [recurso eletrônico] / Guilhermina Flávia Libório Rocha Horasa Maria Lima da Silva Andrade, Luciano Pires de Andrade. – Garanhuns : Ed. Agrofamiliar, 2025.
23 p. : il., color.

1. Agricultura orgânica. 2. Alimentos naturais. 3. Economia doméstica.
I. Título. II. Andrade, Horasa Maria Lima da Silva. III. Andrade, Luciano Pires de.

ISBN nº 978-65-01-53118-2

CDD 630



Sumário

Apresentação **04**

Pudim de casca de manga rosa **06**

Geleia de umbu-cajá **07**

Umbuzada sertaneja **08**

Doce de caju em calda **09**

Bolo de casca de laranja **10**

Mini pizzas de caju **11**

Hambúrguer de caju **13**

Salada de abacate **14**

Bolo de abóbora com macaxeira **15**

Berinjelas com legumes agrídoces ao forno **17**

Torta de macaxeira com tomates **19**

Bolo de batata doce de duas cores **21**


Não desperdice alimentos **23**

Referências **24**

Apresentação

O Núcleo de Estudos, Pesquisa e Extensão em Agroecologia e Agricultura Familiar e Camponesa – Agrofamiliar foi criado em 2009, com o objetivo de fomentar a discussão e a troca de experiências sobre temáticas relacionadas à agroecologia, com foco no apoio aos agricultores familiares nos processos de transição agroecológica. O Agrofamiliar atua com a agroecologia, uma ciência que utiliza princípios ecológicos para estudar, planejar e manejar sistemas agrícolas de forma sustentável, visando à produtividade econômica, à justiça social e à preservação ambiental. Suas ações são realizadas de forma integrada, envolvendo pesquisa, ensino e extensão, com a participação de estudantes de graduação, pós-graduação e parceiros, incluindo movimentos sociais, ONGs e outras instituições.

Com o Núcleo Agrofamiliar estão integrados o periódico científico *Brazilian Journal of Agroecology and Sustainability - BJAS*, a Editora Agrofamiliar e o Centro Vocacional Tecnológico de Produção Orgânica e Agroecologia Agrofamiliar, atuando nos campos do Mundo do Trabalho, Associativismo e Cooperativismo, Economia Solidária, Agricultura Familiar e Agroecologia, Meio Ambiente e Mudanças Climáticas e Educação Popular, promovendo o desenvolvimento com sustentabilidade, inclusão e justiça socioambiental.



Quando se trata de fruticultura, o semiárido nordestino possui uma grande diversidade de frutas típicas, o que enriquece ainda mais a agricultura familiar devido à variedade de culturas. A cartilha tem como objetivo apresentar várias receitas com produtos encontrados na feira agroecológica, buscando mostrar a diversidade de frutas e hortaliças que você pode encontrar nesse tipo de mercado.

Pudim de casca de manga rosa

Ingredientes:

- 1 copo (americano) de suco de casca de manga
- 1 copo (americano) de água
- 2 colheres (chá) bem cheias de maisena
- 3 colheres (chá) bem cheias de açúcar

Modo de preparo:

Dissolver o amido de milho, juntar os demais ingredientes e misturar bem. Levar ao fogo mexendo sempre até engrossar. Despejar em forma umedecida e levar à geladeira

Rendimento: 6 porções

Valor Nutricional: Vitamina A e C, Fibras e Carboidrato

- **Dicas:** A manga pode ser utilizada para preparar sucos, mousses ou pode ser incorporada à salada de frutas.

Geleia de umbu-cajá

Ingredientes:

400 g de polpa de umbu-cajá

200 g de açúcar demerara

400ml de água

Suco de 1 limão

Modo de preparo:

Bata 400 g de polpa de cajá-umbu com 400 ml de água. Acrescente 200 g de açúcar demerara e bata até ficar homogêneo. Leve ao fogo. Assim que começar a ferver, adicione o suco de limão e continue no fogo. A geleia estará no ponto quando formar uma espécie de fio, similar ao do mel.

. Dicas:

Se você deixar mais tempo no fogo, quando a geleia esfriar e for colocada na geladeira, perceberá que ela ficará firme o suficiente para ser cortada, tornando-se um doce de corte.

Essa geleia é uma delícia acompanhada de torradas, bolachas salgadas e queijo branco.

Além disso, pode ser utilizada em receitas que exigem geleia como ingrediente, como pavês e sorvetes.

Umbuzada sertaneja

Ingredientes:

270 g de umbus verdes (aproximadamente 23 unidades pequenas)

1 xícara de água

1,5 xícara de leite

1/2 xícara de açúcar

Modo de preparo:

Lave bem os umbus e leve ao fogo com a água. Cozinhe por cerca de 5 minutos ou até a água quase secar e os umbus ficarem moles. Junte o leite e o açúcar e mexa bem. Cozinhe por cerca de 3 minutos ou até os umbus se desmancharem. Passe por uma peneira para separar os caroços e sirva quente ou gelado.

Doce de caju em calda

Ingredientes:

5 cajus frescos

2 xícaras de açúcar refinado

5 xícaras de água

½ limão

Modo de preparo:

Lave bem os cajus e retire as castanhas e a pele. Caso deseje, pode fazer o doce sem retirar a pele do caju, mas o resultado será um doce mais rústico. Retirar a pele é simples: basta fazer uma pequena incisão na parte de cima e puxá-la delicadamente. A pele fina se soltará facilmente da carne do caju. Coloque os cajus descascados em uma vasilha com a água e o suco de limão e reserve.

Em uma panela, adicione as 3 xícaras de água que estavam com o caju e o açúcar. Leve ao fogo baixo até começar a formar uma calda rala. Nesse momento, acrescente os cajus e mais 1 xícara de água. Deixe aquecer e reduza o fogo. Cozinhe em fogo brando por cerca de 2 horas ou até que os cajus fiquem com uma cor amarronzada e a calda mais espessa.

Bolo de casca de laranja

Ingredientes:

1 laranja com casca

1/2 copo (americano) de óleo

4 ovos

1 e 3/4 de xícara (chá) de açúcar refinado

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

2 colheres (chá) de fermento em pó

Modo de preparo:

Corte a laranja em 4 partes e retire a parte branca e as sementes.

Bata no liquidificador a laranja, o óleo, os ovos e o açúcar.

Transfira para uma tigela e adicione a farinha e o fermento. Misture com uma espátula ou colher de pau até que tudo esteja bem incorporado.

Leve ao forno preaquecido a 220°C, em uma forma redonda (22 cm de diâmetro), untada e enfarinhada, e asse por cerca de 40 minutos ou até que, ao espetar o bolo com um palito, este saia limpo.

Mini pizzas de caju

Ingredientes:

Para a massa:

2 xícaras de leite morno

1 ovo

30 g de fermento para pão

2 colheres (sopa) de açúcar

1 colher (chá) de sal

1 colher (chá) de manteiga

100 g de carne básica de caju

Farinha de trigo o quanto baste

Para o recheio:

400 g de carne de caju básica,

200 g de mussarela ralada no ralo grosso,

maionese, ketchup e mostarda a gosto,

orégano para polvilhar.

Mini pizzas de caju

Modo de preparo:

Misture os primeiros ingredientes, adicionando gradativamente a farinha de trigo até obter uma massa uniforme e que desgrude das mãos. Cubra a tigela e deixe descansar por vinte minutos. Em uma superfície de trabalho enfarinhada, abra a massa e corte em discos de dez centímetros. Coloque-os em assadeiras untadas, faça pequenos furos com um garfo e leve ao forno por aproximadamente cinco minutos. Retire do forno e pincele cada pizza com um pouco de ketchup. Cubra com uma farta camada de carne de caju básica e o queijo mussarela ralado. Distribua maionese, ketchup e mostarda a gosto. Finalize com uma pitada de orégano e leve novamente ao forno até o queijo derreter. Sirva quente.

Hambúrguer de Caju

Ingredientes:

500 g de carne básica de caju

2 ovos pequenos

Farinha de trigo, o suficiente para dar o ponto (aproximadamente 4 colheres de sopa)

Farinha de rosca para polvilhar.

Modo de preparo:

Misture bem os três primeiros ingredientes até obter uma massa firme. Polvilhe as formas apropriadas para hambúrguer com farinha de rosca e modele-os. Leve à geladeira por cerca de uma hora. Na hora de servir, retire-os das formas e frite em manteiga bem aquecida. Sirva com pão de hambúrguer, maionese, alface e tomate.



Salada de abacate

Ingredientes:

- Abacates
- Cebolas roxas
- Tomates
- Limão
- Salsa, cebolinha ou coentro
- Sal e pimenta-do-reino
- Azeite (opcional)

Modo de preparo:

Escolha abacates maduros, mas ainda firmes. Corte-os em pedaços e, imediatamente, esprema limão por cima para evitar que escureçam. Junte tomates picados e rodela de cebola roxa ou branca. Tempere com salsa, cebolinha ou coentro, sal e pimenta-do-reino (opcional). Se desejar, adicione rodela de pimenta ardida sem sementes e regue com um fio de óleo ou azeite, mas isso é opcional. Pode ser servida como salada acompanhando as refeições principais ou como lanche.

Bolo de abóbora com macaxeira

Ingredientes:

5 ovos

1/2 xícara de óleo

200 g de macaxeira crua, sem casca, picada (cerca de 1 e 1/2 xícara)

200 g de abóbora madura crua, sem casca, picada (cerca de 1 e 1/2 xícara)

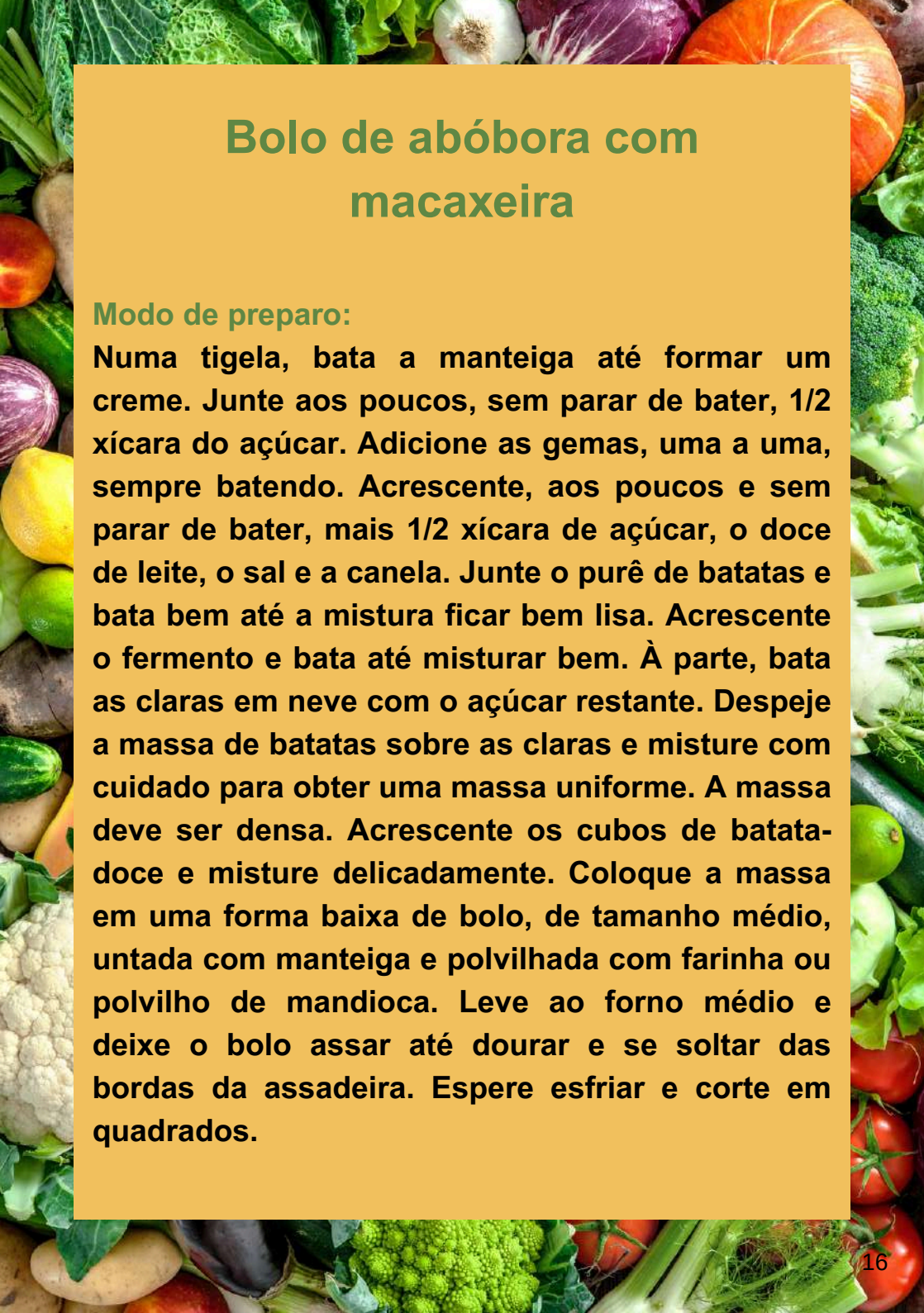
1 xícara de açúcar

1 pitada de sal

1 xícara de farinha de mandioca branca e fina

1 colher (sopa) de fermento em pó

1/2 xícara de doce de goiaba cremoso ou geleia de umbu.



Bolo de abóbora com macaxeira

Modo de preparo:

Numa tigela, bata a manteiga até formar um creme. Junte aos poucos, sem parar de bater, 1/2 xícara do açúcar. Adicione as gemas, uma a uma, sempre batendo. Acrescente, aos poucos e sem parar de bater, mais 1/2 xícara de açúcar, o doce de leite, o sal e a canela. Junte o purê de batatas e bata bem até a mistura ficar bem lisa. Acrescente o fermento e bata até misturar bem. À parte, bata as claras em neve com o açúcar restante. Despeje a massa de batatas sobre as claras e misture com cuidado para obter uma massa uniforme. A massa deve ser densa. Acrescente os cubos de batata-doce e misture delicadamente. Coloque a massa em uma forma baixa de bolo, de tamanho médio, untada com manteiga e polvilhada com farinha ou polvilho de mandioca. Leve ao forno médio e deixe o bolo assar até dourar e se soltar das bordas da assadeira. Espere esfriar e corte em quadrados.

Berinjelas com legumes agridoces ao forno

Ingredientes:

- 5 berinjelas médias com casca picadas**
- 4 abobrinhas italianas picadas**
- 1 pimentão verde picado**
- 1 pimentão vermelho picado**
- 2 cebolas picadas**
- 1/2 xícara de uva-passa preta**
- 1 xícara de licuri picado**
- 1 colher (sopa) de sal**
- 1 xícara de vinagre**
- 1/2 xícara de azeite ou óleo**
- 3 colheres (sopa) de açúcar**
- 2 colheres (sopa) de orégano seco**
- Folhas de alfavaca ou manjeriço a gosto**
- 1 colher (sopa) de pimenta calabresa (opcional).**



Berinjelas com legumes agridoces ao forno

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em uma tigela e leve ao forno médio por cerca de 2 horas, mexendo de vez em quando, até que tudo esteja bem macio. Deixe esfriar e regue com um fio de azeite. Tampe bem e guarde na geladeira por até uma semana.

Sirva como aperitivo, recheio de sanduíche, acompanhamento de salada de folhas ou como acompanhamento de carne grelhada.

Torta de macaxeira com tomates

Ingredientes:

Para a massa:

- 500 g de macaxeira descascada
- 500 ml de água
- 5 ovos grandes
- 200 g de queijo fresco esmigalhado
- 100 g de manteiga
- 3/4 de xícara de leite
- 1/2 colher (chá) de sal (ou a gosto)
- 3 colheres (sopa) de farinha de mandioca
- 1/2 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- Manteiga para untar e farinha de mandioca para polvilhar.

Para o recheio:

- 3 tomates cortados em rodelas
- 1 cebola picada
- 1/4 de xícara de salsa e cebolinha picadas (ou coentro, se preferir)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Torta de macaxeira com tomates

Modo de preparo:

Bata no liquidificador a macaxeira com a água (comece colocando a água, ligue o aparelho e vá adicionando a mandioca em pedaços pequenos, aos poucos). Quando formar uma massa, coe em um pano fino, espremendo bem (descarte o líquido). Coloque a massa espremida em uma tigela e reserve. No liquidificador, coloque os ovos, o queijo, a manteiga e o leite. Bata bem para misturar. Despeje essa mistura na tigela com a massa de mandioca e adicione o sal, a farinha de mandioca e o fermento. Misture bem.

Unte uma forma que possa ir ao forno com manteiga, polvilhe com farinha de mandioca e despeje nela $\frac{3}{4}$ da massa. Espalhe o recheio (todos os ingredientes misturados) por cima e cubra com a massa restante. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno médio. Deixe assar por cerca de 40 minutos ou até que a torta fique com a superfície dourada. Sirva quente.

Bolo de batata-doce de duas cores

Ingredientes:

1/4 de xícara (50 g) de manteiga em temperatura ambiente

1 e 1/2 xícara de açúcar

4 ovos (claras separadas)

1/4 de xícara de doce de leite cremoso

1 pitada de sal

1 colher (chá) de canela em pó

3 xícaras (600 g) de purê de batata-doce

1 colher (sopa) rasa de fermento químico em pó

1/2 xícara de batata-doce cozida cortada em cubos de 1 centímetro (pode ser dos dois tipos escolhidos para o purê ou do único tipo usado).



Bolo de batata-doce de duas cores

Modo de preparo:

Numa tigela, bata a manteiga até formar um creme. Junte aos poucos, sem parar de bater, 1/2 xícara do açúcar. Adicione as gemas, uma a uma, sempre batendo. Acrescente, aos poucos e sem parar de bater, o restante do açúcar (1/2 xícara), o doce de leite, o sal e a canela. Junte o purê de batata-doce e bata bem até a mistura ficar homogênea. Acrescente o fermento e bata até misturar bem.

À parte, bata as claras em neve com o açúcar restante. Despeje a massa de batata-doce sobre as claras em neve e misture com cuidado para obter uma massa uniforme. A massa deve ser densa. Acrescente os cubos de batata-doce e misture delicadamente.

Coloque a massa em uma forma baixa de bolo, de tamanho médio, untada com manteiga e polvilhada com farinha ou polvilho de mandioca. Leve ao forno médio e deixe assar até dourar e se soltar das bordas da assadeira. Espere esfriar e corte em quadrados.

Não desperdice alimentos

Cascas

Além de ricas em cálcio, quando fritas ou assadas, servem como ótimas entradas ou petiscos. As cascas de frutas podem ser transformadas em compostas, geleias e até mesmo recheios de bolos.

Talos

Com grandes quantidades de ferro, vitamina C e cálcio, os talos também são ricos em fibras e ficam ótimos em sopas, patês, recheios de tortas e refogados.

Folhas

As folhas de cenoura são ricas em vitamina A e podem incrementar tortas, quiches, saladas e sopas.

Água do cozimento

Quando cozinhamos legumes, a água fica cheia de sais minerais e vitaminas; ela pode ser reaproveitada no cozimento do arroz, purês e outros preparos.

Referências

TUDO GOSTOSO. Receita de Geleia de Umbu-cajá. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/137900-geleia-de-umbu-caja.html>. Acesso em: 28 abr. 2025.

PRAIAS DE MACEIÓ. Receita de Umbuzada Sertaneja. Disponível em: <https://www.praiasdemaceio.com/umbuzada-sertaneja/>. Acesso em: 28 abr. 2025.

TUDO GOSTOSO. Receita de Bolo de Laranja com Casca. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/6796-bolo-de-laranja-com-casca.html>. Acesso em: 28 abr. 2025.



ISBN nº 978-65-01-53118-2