

ALIMENTAÇÃO AMAZÔNICA

Informações nutricionais, diversidade da
culinária regional e receitas típicas



USAID
DO POVO DOS ESTADOS UNIDOS

Visão Mundial



Diretor Nacional

Thiago Crucciti

Gerente de Programas

Andréa Freire

Gerente de Comunicação

Ingrid Santos

Gerente do Projeto Resposta à COVID-19 no Brasil

Angela Karinne Mota

Assessores Técnicos

Daiane Lacerda, Gerson Pacheco, Leonard Barbosa,
Mayane Araújo e Thaíse Fortunato

Organização

Juci Melo e Raquel Maciel

Revisão Técnica

Nayara Queiroz

Revisão de Texto

Hariele Quara

Projeto Gráfico

Estúdio Helô Ilustra



APRESENTAÇÃO

O alimento é nutrição para o corpo e sua importância vai além do metabolismo, tendo também uma função social e cultural.

O acesso a uma alimentação de qualidade e com regularidade é um direito previsto em nossa Constituição Federal e também faz parte dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) ligados à Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU), que busca acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar, melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável.

Se, por um lado, não é difícil entender a necessidade do alimento para a vida e a saúde, por outro, uma grande parcela da população, especialmente as famílias que vivem em situação de vulnerabilidade social, não tem facilidade de acesso a uma alimentação completa.

Diante da pandemia de Covid-19 e da consequente crise econômica, somada à inflação e ao aumento de preço dos produtos, o poder de compra de alimentos ficou menor e o resultado é a piora nos indicadores sociais. Milhões de novas famílias passaram a conviver com episódios de insegurança alimentar. Como podemos enfrentar a questão?

Este material, denominado “Alimentação Amazônica – Informações nutricionais, diversidade da culinária regional e receitas típicas”, foi criado no âmbito do projeto **Resposta à COVID-19 no Brasil – Amazonas unido pela prevenção**, uma iniciativa da Visão Mundial que conta com o financiamento do Escritório de Assistência Humanitária (BHA) da Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID).

Como parte das iniciativas voltadas para Segurança Alimentar, o projeto garantiu a distribuição de cestas de alimentos, devidamente pensadas para atender uma família média de quatro pessoas por cerca de 30 a 40 dias. Ao todo, foram beneficiadas 3.890 famílias amazonenses, com a entrega de 204 toneladas de alimentos e 2,7 milhões de reais em créditos de Cartão Alimentação.

Esta cartilha tem como base a culinária da Amazônia, rica em diversidade de alimentos e sabores autênticos, e apresenta uma visão completa sobre a alimentação, com um olhar regional, incluindo receitas para uma alimentação saudável e mais natural, e ainda dicas de como empreender a partir das riquezas da terra.

Esperamos que sirva de inspiração para receitas saborosas e nutritivas. Boa leitura!





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Os alimentos exercem diversas funções em nosso corpo e são de grande importância para a vida humana.

Neste capítulo, você vai conhecer mais sobre **alimentação e nutrição** e como se alimentar de forma adequada para ter mais saúde e qualidade de vida.

IMPORTÂNCIA DO ALIMENTO:

METABOLISMO

Nosso corpo precisa de energia para se manter em funcionamento. Assim como um carro precisa de combustível para se mover, o corpo extrai dos alimentos e de seus nutrientes a energia necessária para as tarefas do dia a dia.

SOCIAL

Para além do papel de nutrir o nosso corpo, os alimentos têm também uma função social. Isso significa que os processos de produção, processamento, distribuição e consumo são atividades sociais, que envolvem comunidades e garantem a manutenção da população.

Vale lembrar ainda que as famílias e os povos se reúnem para comer e socializar. Em todas as sociedades, ao longo da História, as pessoas se unem para fazer refeições juntas.





CULTURAL

Pelos hábitos de alimentação é possível diferenciar as sociedades e suas culturas.

Os alimentos típicos de cada região, as formas de cultivo e preparo, bem como os produtos culinários, fazem com que as populações também sejam caracterizadas pela alimentação.

Esses hábitos alimentares dizem respeito à relação que as pessoas têm com a comida e podem variar entre uma família e outra.

SAIBA+

NUTRIÇÃO E ALIMENTO

A nutrição é a ciência que estuda os alimentos e como eles agem em nosso corpo. Todos os alimentos são ricos em nutrientes e contêm substâncias químicas importantes para o funcionamento do organismo.

Alimento é toda substância líquida ou sólida que nutre e sustenta o corpo.



CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

Os alimentos são classificados de acordo com os nutrientes que possuem. É importante conhecer os macronutrientes e saber escolher o que consumir para ter uma alimentação balanceada.

CARBOIDRATOS

- São considerados as primeiras fontes de energia do corpo. De forma simplificada, existem dois grupos principais de carboidratos:

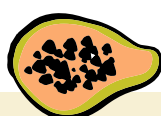


- ★ **SIMPLES:** são facilmente absorvidos no processo digestivo.

Ex.: farinha refinada, açúcar, refrigerantes, mel, doces em geral, como sorvetes e chocolates.

- ★ **COMPLEXOS:** têm uma absorção mais lenta no corpo, em geral dão mais saciedade.

Ex.: aveia, alimentos integrais, batata-doce, macaxeira e sementes.



FIBRAS



As fibras estão presentes em frutas, vegetais, grãos e cereais e contribuem para a saúde do intestino, o controle dos níveis de açúcar no sangue e o aumento da saciedade.

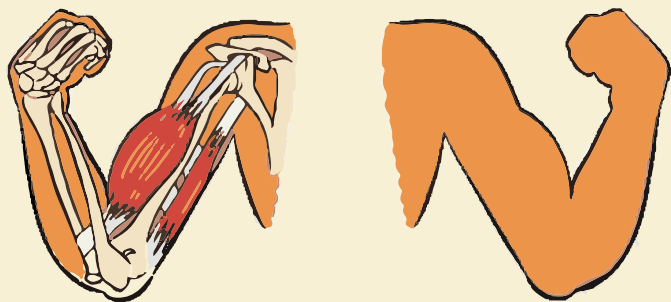
Um adulto deve consumir entre 25 e 38 gramas de fibras diariamente. Fazendo isso, é possível prevenir problemas como obesidade, diabetes e prisão de ventre.



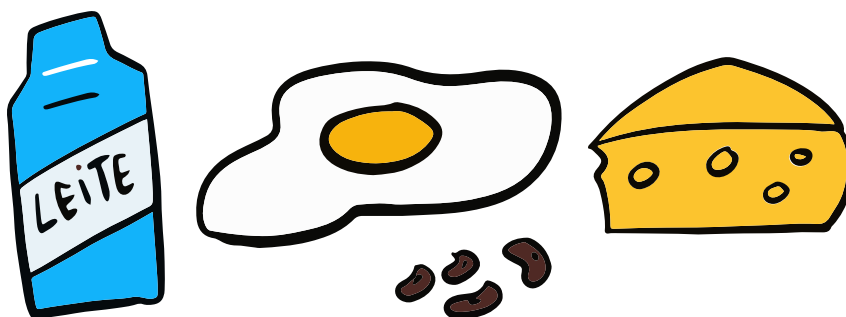
Utilize até duas fontes em cada refeição.
Prefira as versões integrais, pois promovem saciedade.

PROTEÍNAS

São chamadas de alimentos construtores.
As proteínas são importantes para a formação e o crescimento dos músculos.



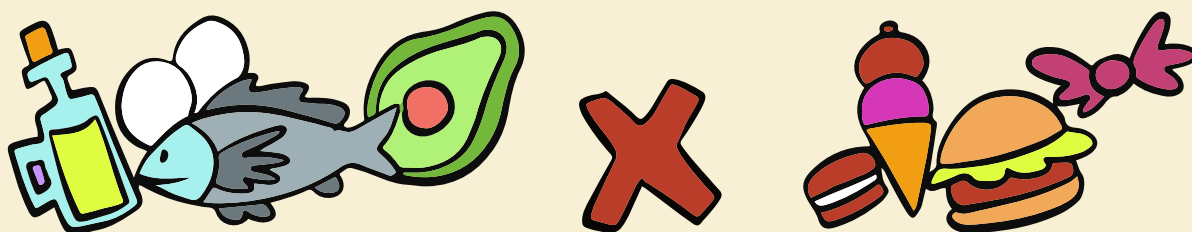
As fontes de proteína podem ser de origem animal, como carnes vermelhas, frango, ovos, peixe, queijo e leite, ou ainda de origem vegetal, a exemplo da soja, do feijão, da lentilha, da ervilha, de nozes e de amêndoas.



Inclua fontes de proteína em todas as refeições para ter uma alimentação balanceada. Os ovos são uma excelente alternativa, além de serem acessíveis.

LIPÍDIOS

São considerados os alimentos energéticos.



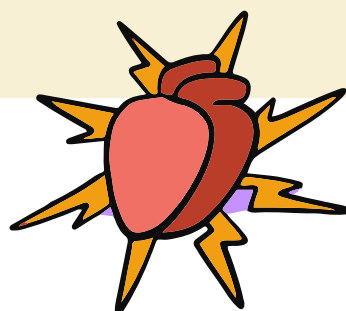
Os lipídios, também conhecidos como gorduras, são fonte secundária de energia. Existem dois tipos de gorduras: as saturadas e as insaturadas.

Saturadas: em excesso, podem causar problemas de saúde.

Insaturada: são as mais saudáveis e ajudam a controlar o colesterol bom.

São exemplos de alimentos ricos em gorduras boas os peixes, o azeite de oliva, o tucumã, a azeitona, o abacate, os ovos e as nozes.

Já as gorduras de origem animal e as presentes em bolachas recheadas e sorvetes são consideradas ruins, pois possuem gorduras saturadas e trans, que fazem mal ao nosso corpo, já que aumentam o colesterol ruim e podem causar doenças do coração.



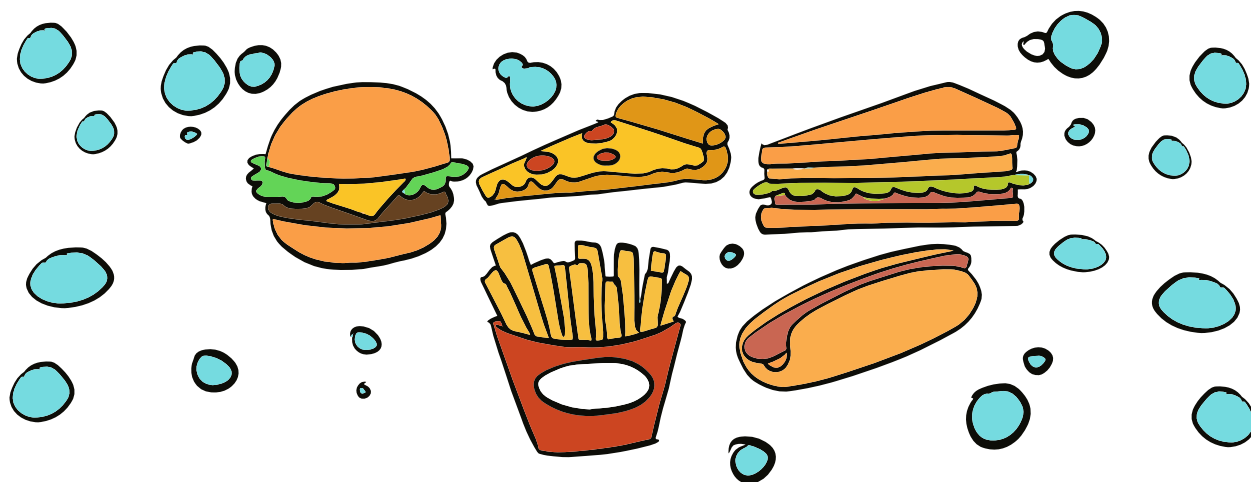
SAIBA +

Existe uma quantidade de gordura que deve ser consumida por dia: 30% das calorias diárias totais, das quais apenas 2% podem ser gordura trans e 8%, de gordura saturada.



QUANTIDADE DE GORDURA NOS ALIMENTOS

ALIMENTOS (100G)	GORDURA TOTAL	GORDURA INSATURADA (BOA)	GORDURA SATURADA (RUIM)	CALORIAS
ABACATE	10,5 G	8,3 G	2,2 G	114 KCAL
CASTANHA-DA-AMAZÔNIA	63,5 G	48,4 G	15,3 G	643 KCAL
BISCOITO RECHEADO	19,6 G	8,3 G	6,2 G	472 KCAL
LASANHA CONGELADA	23 G	10 G	11 G	455 KCAL



- Evite o excesso de gordura e frituras.
- Prefira fontes de gorduras boas.



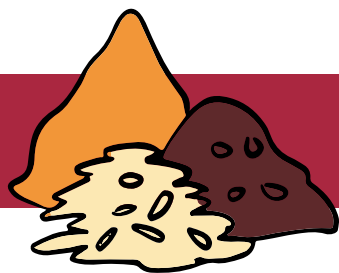


CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS – PROCESSAMENTO

O Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (Nupens/USP) criou uma nova classificação dos alimentos, de acordo com o tipo de processamento pelo qual os alimentos passam.

ENTENDA:

IN NATURA: Retirados de plantas e animais sem alteração.



MINIMAMENTE PROCESSADOS: Passaram por um processo de limpeza, moagem e secagem.

PROCESSADOS: Contêm sal, açúcar ou óleo.



ULTRAPROCESSADOS: Possuem substâncias modificadas e aditivos.



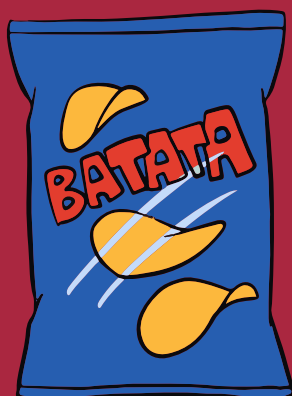
Dê preferência aos alimentos mais saudáveis e menos processados.

Desembale menos e descasque mais.



APRENDENDO A LER RÓTULOS DOS ALIMENTOS

Você sabia que a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) tornou obrigatório que os alimentos apresentem as informações nutricionais?



QUANTIDADE:

Diz quanto uma porção de referência possui de cada nutriente.

PORÇÃO:

É a quantidade de produto que o fabricante usa como referência para os valores de cada nutriente que estão na tabela.



INGREDIENTES:

Geralmente ficam na lateral das embalagens e trazem todos os componentes usados na preparação do produto.

NUTRIENTES:

Necessários, mas que devem seguir um valor limite de consumo diário.



VD%:

Indica em porcentagem quanto aquela porção contém do total que devemos consumir diariamente daquele nutriente. Por exemplo, quando ingerimos uma porção de 3 colheres de sopa (60 g), consumimos 280 mg de sódio, que representam 12% do que podemos ingerir por dia.

OBS.: Os alimentos que aparecem primeiro na tabela nutricional estão presentes em maior quantidade.



LEIS DA ALIMENTAÇÃO

As leis fundamentais da alimentação foram criadas em 1937 pelo médico nutrólogo Pedro Escudero. A maior importância dessas leis está na simplicidade dos conceitos e na adequação tanto para a alimentação de uma pessoa saudável quanto para indivíduos enfermos:

1) Adequação: a alimentação deve ser apropriada às diferentes fases e condições de vida, às atividades, às circunstâncias fisiológicas e de doenças.

2) Qualidade: deve conter variedade de alimentos que satisfaça todas as necessidades do corpo. Os alimentos devem ser nutritivos e não apenas conterem calorias vazias.

3) Quantidade: deve ser suficiente para atender o organismo em todas as suas necessidades.

4) Harmonia: é o equilíbrio entre os nutrientes, em relação à quantidade e à qualidade.

5) Variedade: deve fornecer uma ampla seleção de alimentos diariamente e conter diferentes nutrientes.





VITAMINAS E MINERAIS

NUTRIENTES

FUNÇÃO

ALIMENTOS RICOS EM NUTRIENTES

VITAMINA A

Nas crianças: ajuda no crescimento e na formação de ossos.
Nos adultos: melhora pele e cabelos.

Leite integral, queijo, manteiga, gema de ovo, pimentão, mamão, abóbora.

VITAMINAS DO COMPLEXO B

Esse composto de vitaminas atua no metabolismo.

Fígado, vegetais de folhas verdes escuras (como couve), ervilha, lentilha, feijão, frutas cítricas, leite, manteiga e ovos.

VITAMINA C

Preserva ossos, dentes, gengivas e vasos sanguíneos. Aumenta a absorção de ferro. Ajuda o sistema imunológico e melhora a cicatrização.

Tomate, laranja, acerola, limão, goiaba, abacaxi, caju, mamão e manga.

O ideal é comer esses alimentos crus.

FERRO

Transporta o oxigênio no sangue. A deficiência desse mineral pode causar anemia.

Carnes em geral, fígado e feijão.

CÁLCIO

Ajuda a formar o esqueleto. Atua na liberação de hormônios e na coagulação do sangue.

Leite e derivados, couve, espinafre e brócolis.

SÓDIO

Controla a pressão sanguínea e regula os níveis de líquidos no corpo.

Sal de cozinha, queijos, enlatados, temperos prontos e carnes processadas.

SELÊNIO

Tem poder antioxidante e previne doenças como câncer e Alzheimer.

Castanha-da-Amazônia, pão, gema de ovo, trigo e outros cereais.

ZINCO

Fortalece o sistema imunológico e previne diabetes.

Carnes, frango, peixes, gérmen de trigo, castanha-da-Amazônia e ervilha.

ALIMENTAÇÃO E DICAS DE SAÚDE

Mastigue bem os alimentos, pelo menos 20 vezes. Isso facilita a digestão.

Inclua fontes de fibras na sua alimentação diária, pois elas ajudam no funcionamento do intestino.

ALIMENTOS QUE MELHORAM A DIGESTÃO



ABACAXI



AZEITE



CEREAIS INTEGRAIS



MAMÃO

COMO EVITAR A CONTAMINAÇÃO CRUZADA DOS ALIMENTOS

Tão importante quanto saber escolher os alimentos é fazer o manuseio correto antes e durante a preparação das refeições. Isso evita a contaminação e as Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs) e garante a sua saúde e a de toda a família.

Qualquer elemento ou organismo estranho que não faça parte do alimento é considerado um contaminante. E por meio de contato direto do ser humano ou de condições inadequadas de temperatura, instalação, utensílios e equipamentos, é possível transmitir microrganismos para o alimento, contaminando-o e causando doenças.

Quando o ser humano tem contato direto com o alimento, em qualquer das etapas do processo (produção, transporte, venda, recebimento, preparação ou comercialização) e não toma os cuidados necessários, pode haver contaminação.

HÁBITOS DE HIGIENE

Pequenos hábitos diários contribuem para a saúde. Antes de manusear algum alimento, siga estas medidas de higiene:

- Esteja sempre com roupas limpas;
- Use cabelos presos e cobertos com toucas ou lenços;
- Retire brincos, pulseiras, anéis, aliança, colares e relógio;
- Mantenha as unhas curtas e limpas ao preparar as refeições;
- Lave as mãos, antebraços e rosto antes de preparar os alimentos.



RECEITAS PARA CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

SUCO VERDE

Ingredientes

300 ml de água
1 rodela de abacaxi de 2 dedos de espessura
½ limão descascado e sem caroço
1 folha de couve pequena
Gengibre a gosto ou folhas de hortelã



Modo de Preparo

Bata no liquidificador e beba em seguida.

Outras opções de frutas: melancia, maracujá



MAMÃO COM AVEIA E MEL

Ingredientes

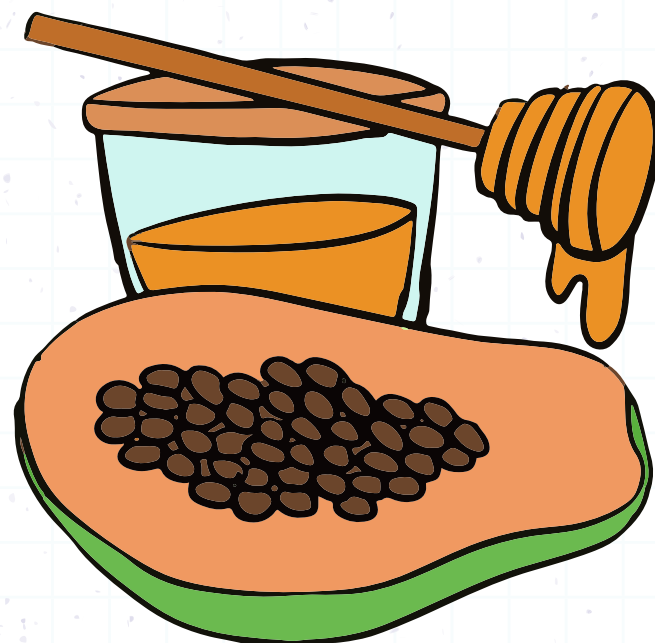
½ mamão cortado em cubos
1 colher (sopa) de aveia
1 colher (sopa) de mel (a gosto)

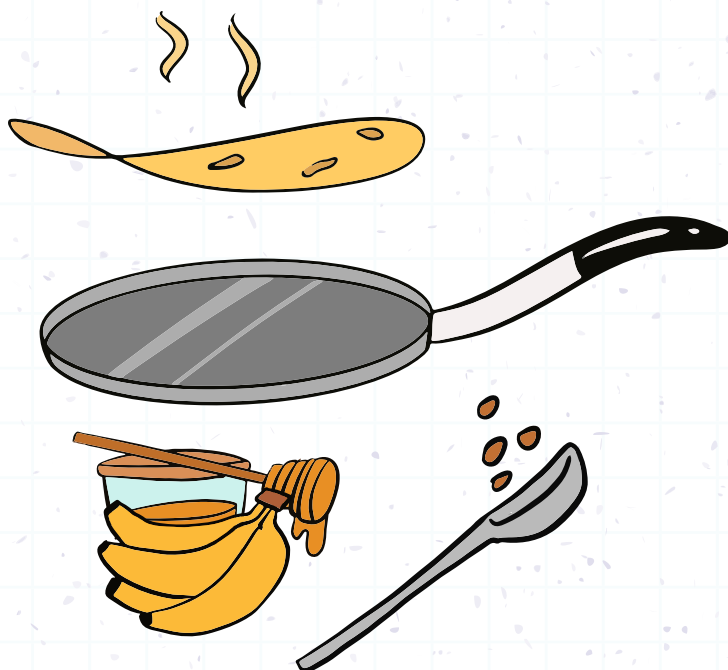
Modo de Preparo

Retire as sementes.

Adicione um pouco de mel e a aveia.

Sirva no café da manhã ou como lanche antes do almoço.





CREPIOCA DE BANANA COM AVEIA E CASTANHA-DA-AMAZÔNIA

Ingredientes

- 2 ovos
- 5 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 banana
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos finos
- 1 colher (sopa) de castanha-da-Amazônia ralada
- Mel a gosto

Modo de Preparo

Coloque os ovos, a goma de tapioca, a banana e a aveia num recipiente ou no liquidificador e bata até virar uma mistura uniforme.

Adicione a castanha-da-Amazônia e mexa com uma colher. Adoce com mel a gosto se desejar.

Depois, despeje a massa em uma frigideira untada com óleo e deixe dourar em fogo baixo.

Quando começar a soltar, vire a crepioca para cozinhar dos dois lados.



CUSCUZ COM OVO MEXIDO

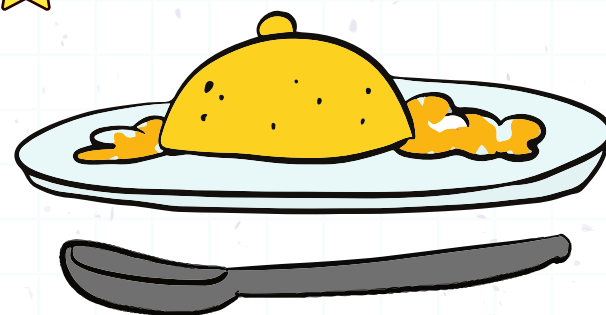
Ingredientes

- 150 g de milho
- 100 ml de água ou ½ copo (americano)
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Coloque a milho e o sal em um recipiente.

Acrescente água aos poucos e mexa bem. Deixe descansar por 10 minutos.



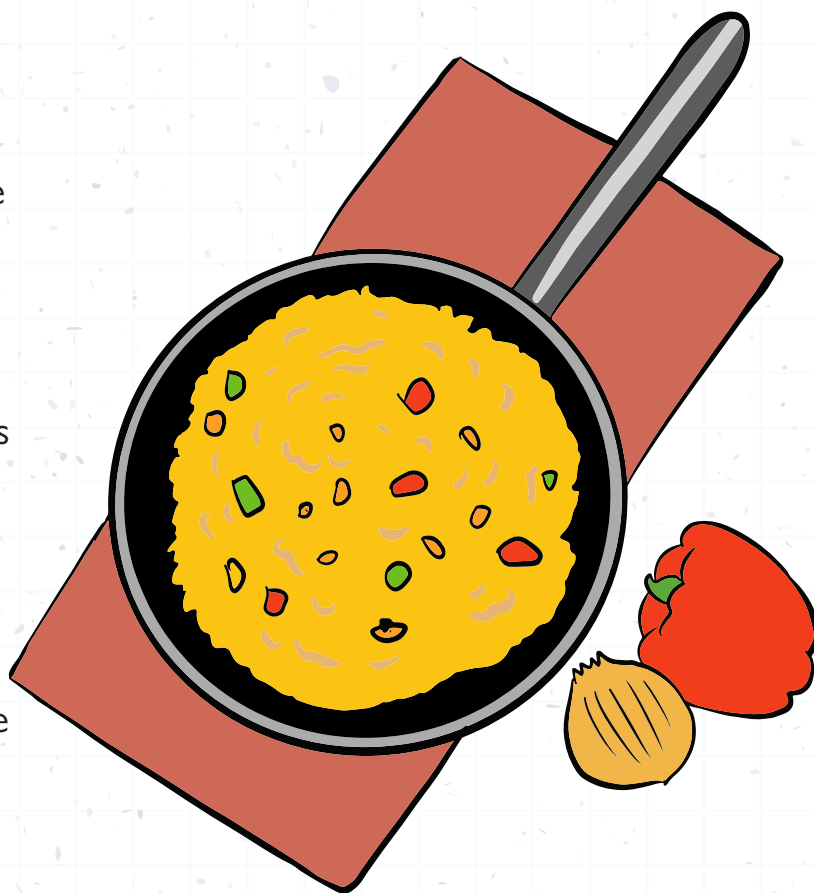
Coloque a mistura em uma cuscuzeira e leve ao fogo por cerca de 15 minutos.

Divida em 4 porções e sirva com ovos mexidos.

FAROFA DE CUSCUZ

Ingredientes

Porção de cuscuz pronto
Azeite a gosto (ou outro óleo de sua preferência)
500 g de peito de frango em pequenos cubos temperados
2 cebolas grandes fatiadas
5 dentes de alho grandes picados ou amassados
1 pimentão pequeno picado
1 cenoura grande crua ralada
2 tomates picados
Folhas de coentro a gosto
Sal a gosto e outros temperos de sua preferência



Modo de Preparo

Em uma frigideira frite o frango até ficar bem douradinho.

Em seguida, acrescente a cebola e refogue até ficar transparente ou levemente frita.

Agora adicione o alho e refogue por mais uns 2 minutos.

Depois acrescente o pimentão e refogue mais um pouco.

Então adicione a cenoura ralada e deixe refogar por mais uns 2 minutos.

Por último, inclua as folhas de coentro, misture bem e corrija o sal se necessário.

Acrescente o cuscuz e misture bem.

Sirva quente!

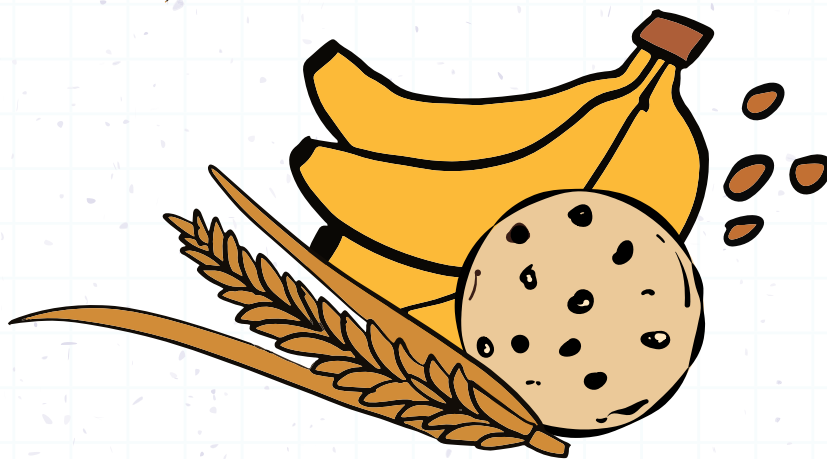
BISCOITO DE BANANA, CASTANHA-DA-AMAZÔNIA E AVEIA

Ingredientes

- 3 bananas amassadas
- ½ xícara (chá) de castanha-da-Amazônia triturada
- ½ xícara (chá) de aveia

Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes.
- Com a ajuda de uma colher (sopa), coloque a mistura numa assadeira forrada com papel manteiga.
- Asse por alguns minutos até dourar.
- Açúcar ou adoçante a gosto.



PANQUECA DE TRIGO

Ingredientes

- 1 e ¼ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 3 colheres (chá) de fermento em pó
- 2 ovos levemente batidos
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- Uma pitada de sal
- Óleo apenas para untar

Modo de Preparo

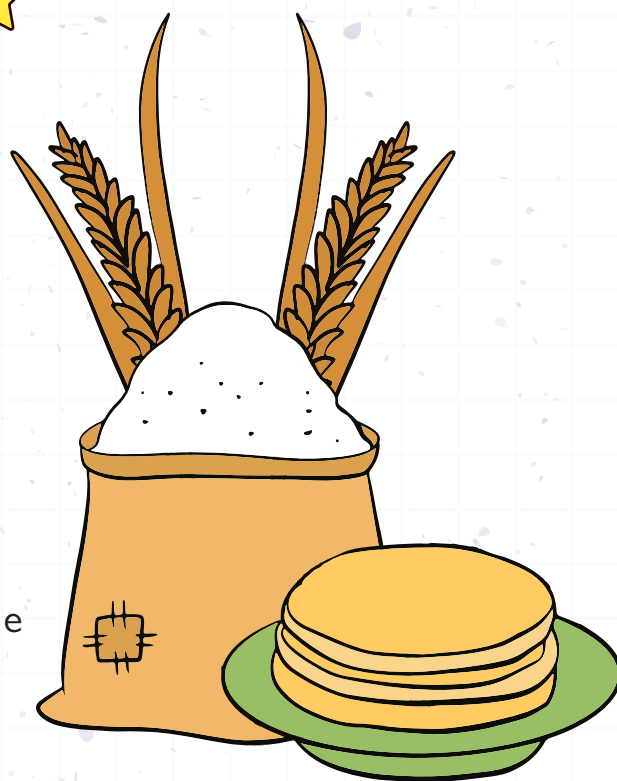
- Em uma tigela, coloque a farinha, o açúcar, o sal e o fermento e misture bem.

Em outro recipiente, misture os ovos, o leite e a manteiga.

Vá adicionando os ingredientes líquidos aos secos. Cuidado para não deixar líquido demais.

Em uma frigideira aquecida e untada com óleo, coloque uma porção da massa e espalhe bem.

Vire a massa para assar do outro lado e sirva como preferir.





SEGURANÇA ALIMENTAR

O acesso à alimentação é um direito humano que também está previsto em nossa Constituição Federal.

No Brasil, o conceito de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) considera a garantia do direito de todas as pessoas de terem acesso a alimentos na frequência, na qualidade e na quantidade para suprir as necessidades essenciais, respeitando a diversidade cultural das regiões.

A classificação de segurança ou insegurança alimentar vem sendo avaliada no Brasil por meio da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad), que define a partir de quatro aspectos – **disponibilidade, acesso, utilização e estabilidade** – a situação em que os brasileiros se encontram em relação ao tema alimentação.

SÃO SINAIS DE QUE HÁ INSEGURANÇA ALIMENTAR LEVE, MODERADA OU GRAVE:



Preocupação de que os alimentos acabem antes de poder comprar ou receber mais comida;

Falta de alimentos ou renda para comprar comida;

Comer poucos alimentos ou deixar de fazer alguma refeição;

Comer menos do que devia para se nutrir;

Sentir fome, mas não comer por falta de comida;

Fazer apenas uma refeição ao dia;

Ficar um dia inteiro sem comer.





DESCRIÇÃO DOS GRAUS DE (IN)SEGURANÇA ALIMENTAR



SITUAÇÃO DE SEGURANÇA ALIMENTAR

DESCRIÇÃO

SEGURANÇA ALIMENTAR

A família/domicílio tem acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais.

INSEGURANÇA ALIMENTAR LEVE

Preocupação ou incerteza quanto ao acesso a alimentos no futuro, qualidade inadequada dos alimentos resultantes de estratégias que visam não comprometer a quantidade de alimentos.

INSEGURANÇA ALIMENTAR MODERADA

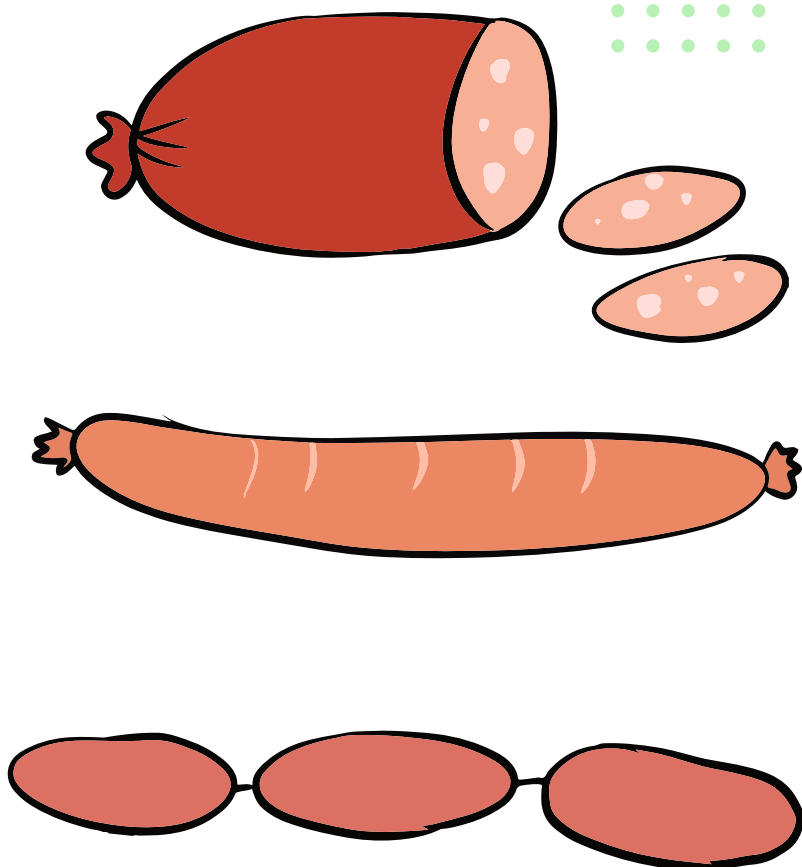
Redução quantitativa de alimentos entre adultos e/ou ruptura nos padrões de alimentação resultantes da falta de alimentos entre os adultos.

INSEGURANÇA ALIMENTAR GRAVE

Redução quantitativa de alimentos entre as crianças e/ou ruptura nos padrões de alimentação resultantes da falta de alimentos entre as crianças; fome (quando alguém fica o dia inteiro sem comer por falta de dinheiro para comprar alimentos).



RISCOS DO CONSUMO DE EMBUTIDOS



Para muitas famílias, o consumo de alimentos saudáveis é um grande desafio, ou pela falta de recursos financeiros, ou mesmo pelos hábitos.

Pela facilidade, muitas pessoas preferem alimentos rápidos, porém não saudáveis, como fast food, comidas industrializadas, que empobrecem a nutrição de crianças e adultos.

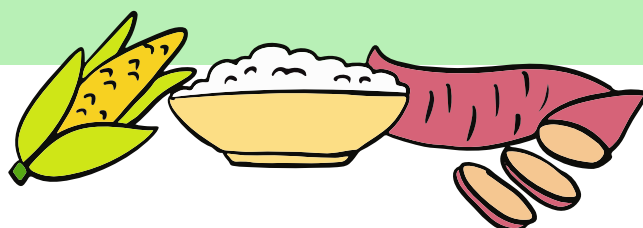
Por causa das condições financeiras, milhões de famílias de baixa renda levam para casa os produtos embutidos e ultraprocessados, que são mais em conta.

Mas o consumo em excesso de todos esses itens pode causar problemas de saúde, entre eles o aumento de casos de obesidade e outras doenças.



ESTRATÉGIAS ECONÔMICAS PARA MINIMIZAR A INSEGURANÇA ALIMENTAR

Apresentamos a seguir algumas alternativas que valem a pena considerar como formas de ter em casa alimentos saudáveis com economia.



CULTIVO DE HORTA EM CASA

É possível plantar temperos, legumes e verduras, mesmo em pequenos espaços.

Algumas opções simples do que plantar:

TEMPEROS E ERVAS: orégano, manjericão, salsinha, cebolinha, alecrim, hortelã, coentro, chicória, tomilho e outros.

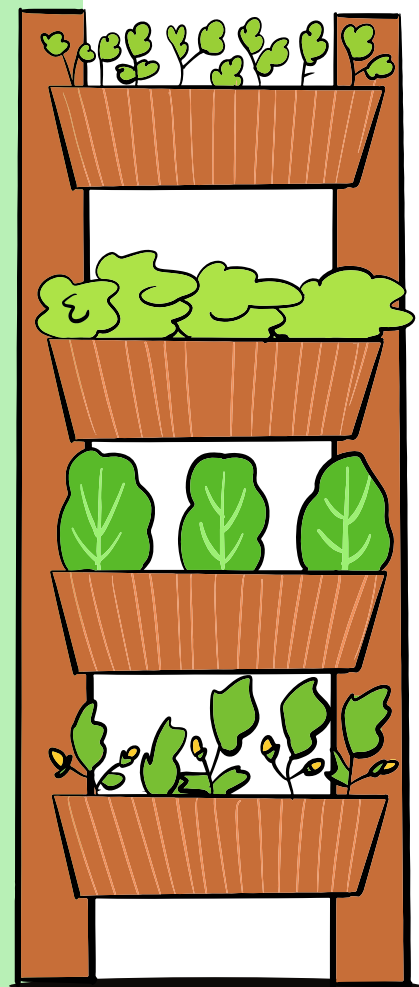
VERDURAS: alface, rúcula, couve, espinafre, agrião etc.

LEGUMES: cenoura, batata, beterraba, abobrinha.

FRUTAS: frutas vermelhas, pimenta, pimentão, tomate.

BROTOS: alface, ervilha, grão-de-bico, feijão, couve, brócolis.

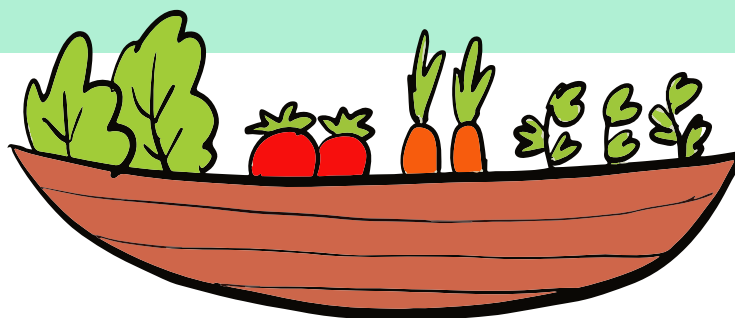
MEDICINAIS: babosa, dente-de-leão, hibisco, boldo, etc.



DICAS

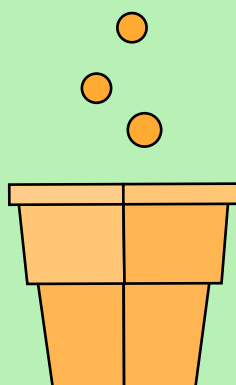
COMO CULTIVAR?

Recipientes: É possível utilizar uma grande variedade de materiais. Caixas de madeira, tubos de PVC, garrafas PET, jardineiras e vasos. É importante que tenha furos para drenagem da água.



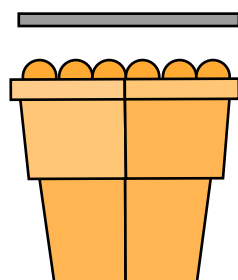
COMO PREPARAR O SUBSTRATO:

1



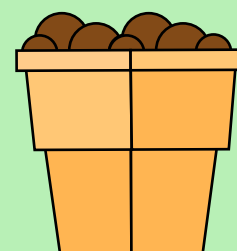
Coloque uma camada de seixo na base do recipiente. Isso permitirá a drenagem da água.

2



Coloque uma manta de drenagem sobre o seixo.

3



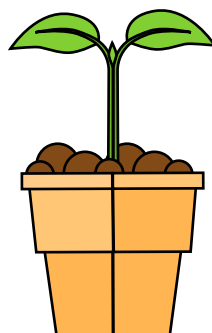
Coloque uma camada de terra preta. Deixe um espaço de 7 a 10 centímetros da borda.

4



Adicione húmus de minhoca ou composto orgânico para completar.

5



É hora de plantar!

6



Regue diariamente e deixe em ambiente com boa iluminação.



CULTURA ALIMENTAR NA AMAZÔNIA

Riqueza da culinária regional

A culinária amazônica é conhecida pela grande variedade de frutas, peixes e raízes, todos de sabor exclusivo e que vão bem em várias receitas.

Mas não é somente isso, nessa diversidade, há alimentos que podem prevenir doenças como diabetes, hipertensão e obesidade.

Listamos alguns alimentos que fazem parte da cultura regional com receitas para diversificar o consumo no dia a dia.

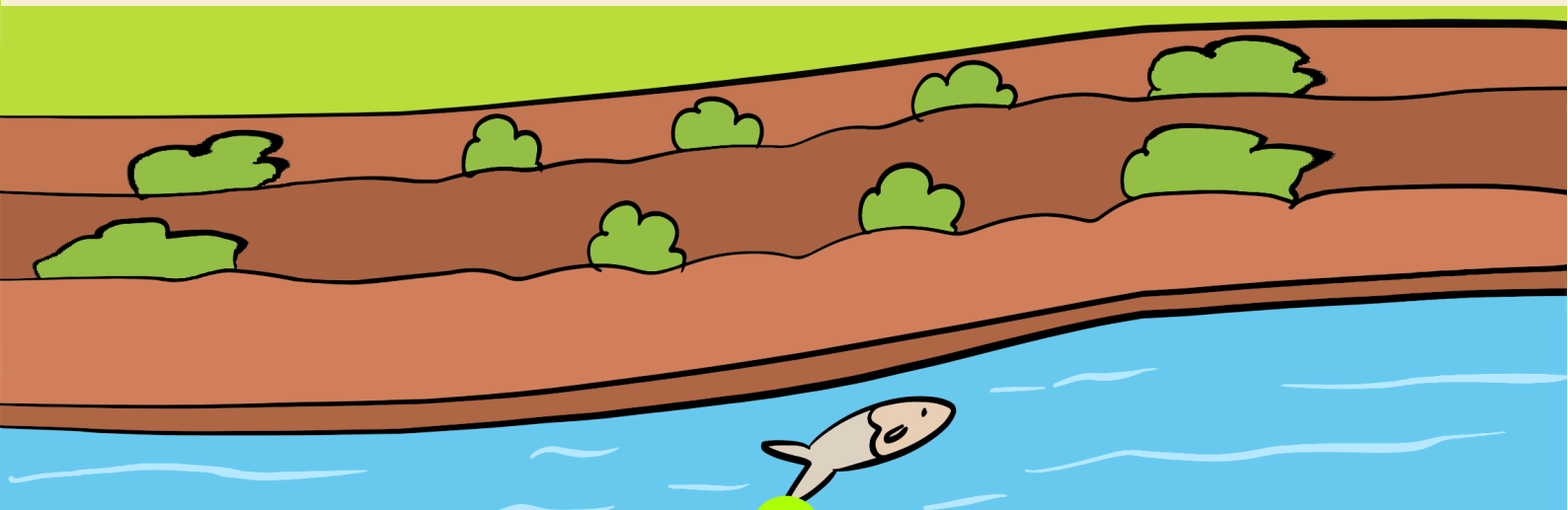
Você vai ver que é possível ter uma alimentação mais natural, nutritiva, saborosa e saudável.

AGRICULTURA FAMILIAR

A Agricultura é a atividade econômica mais importante no Brasil, sendo a principal em geração de emprego e renda. Dados do Censo Agropecuário 2017-2018 (IBGE) indicam que 76,8% dos 5,073 milhões de estabelecimentos rurais presentes no país são de agricultura familiar.

Viver da agricultura familiar, em especial na Amazônia, tem seus desafios. Fatores climáticos, geográficos e logística para comercialização dos produtos são aspectos que tornam a atividade ainda mais complexa na região.

No estado do Amazonas, a cultura local de produção de alimentos para consumo próprio, especialmente em terras de várzea, é uma das opções que ajudam a manter a alimentação das famílias e reduzir a insegurança alimentar.



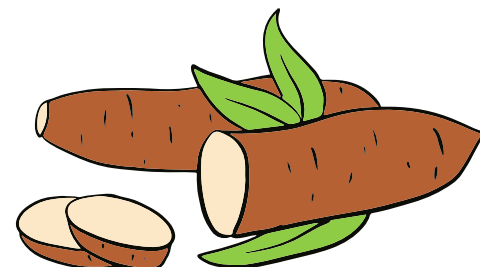


ALIMENTOS REGIONAIS E BENEFÍCIOS

Antigamente os povos originários da floresta se alimentavam da pesca, da agricultura e de frutos da região. Porém, com o decorrer do tempo, a alimentação da população amazônica mudou.

Novos hábitos alimentares foram adotados e passou a ser comum o consumo de alimentos prontos e ultraprocessados.

Você sabia que a mandioca e a macaxeira são tubérculos ricos nutricionalmente, e podem ser consumidos de diversas formas? Se cozida, a macaxeira contém cálcio, magnésio, fósforo, potássio, vitamina C e é uma fonte rica de calorias e carboidratos.



Da mandioca são extraídos diversos produtos, como farinhas, tucupi e goma. Esta última é utilizada para fazer a tapioca, uma opção bastante popular na região que pode substituir o pão.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE PRODUTOS DE MANDIOCA A CADA 100 GRAMAS DE ALIMENTO

PRODUTOS	ENERGIA (KCAL)	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS	CARBOIDRATOS	FIBRAS
MANDIOCA COZIDA	125	0,6	0,4	30,1	1,6
FARINHA DE MANDIOCA CRUA	361	1,6	0,3	87,9	6,4
FARINHA DE MANDIOCA TORRADA	365	1,2	0,3	89,2	6,5
FARINHA DE TAPIOCA	347	0,1	0,7	88,9	0,4
FÉCULA DE MANDIOCA	39	4,2	0,3	81,1	0,6
POLVILHO DOCE	351	0,4	--	86,8	0,2
GOMA DE TAPIOCA	229	2	1,1	54,6	0,4



VEJA ALGUNS FRUTOS E PEIXES DA NOSSA REGIÃO E COMO UTILIZÁ-LOS EM RECEITAS SABOROSAS

Abacaxi

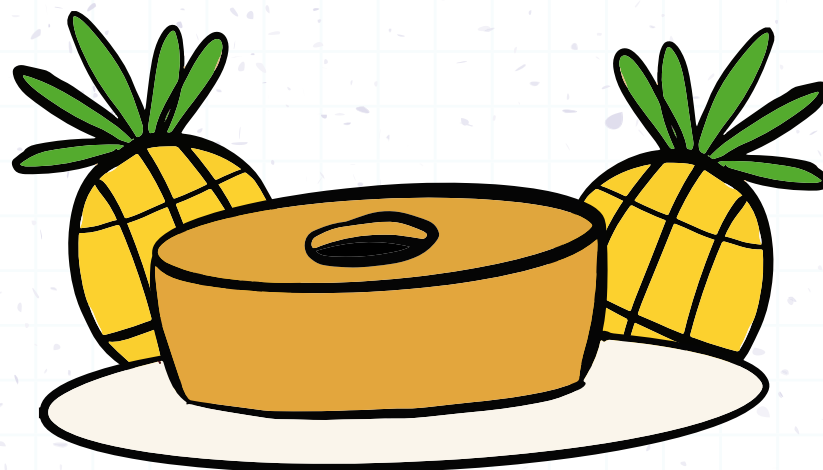
Também muito conhecido como ananás, é rico em vitamina C, complexo B e betacaroteno. O abacaxi produzido no Amazonas é conhecido por ser mais doce, além de possuir o selo de Identificação Geográfica (IG), pelo qual as pessoas de qualquer lugar do mundo que comprem aquele abacaxi sabem que foi produzido aqui! O suco de abacaxi possui efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios, por isso contribui na diminuição do colesterol.



Bolo de abacaxi

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de caldo de casca de abacaxi
- 2 xícaras (chá) de açúcar



Modo de Preparo

Coloque as cascas de um abacaxi numa panela.

Adicione 4 xícaras (chá) de água.

Ferva por cerca de 20 minutos e reserve.

Bata as claras em neve, adicione as gemas e continue batendo.

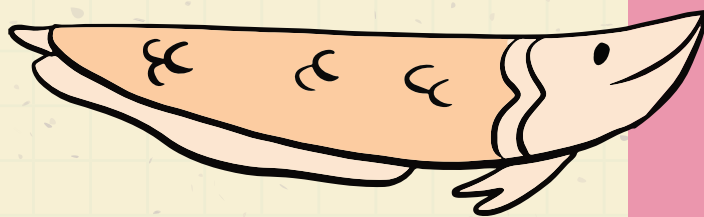
Adicione o açúcar e a farinha de trigo.

Acrescente o fermento e uma xícara de caldo de casca de abacaxi.

Bata até formar uma massa homogênea.

Coloque para assar em forma untada e forno a 180°C.

Depois de assado, desenforme em um prato e, ainda quente, faça furos com um garfo e jogue sobre ele o restante do caldo de casca do abacaxi com 1 colher (sobremesa) de açúcar.



NOMES POPULARES DO ARUANÃ

- Vassoura de lambrada
- Língua de osso
- Cinturão de soldado
- Lebreia
- Macaco d'água
- Sulamba

Aruanã

Esse peixe se parece com o pirarucu e é uma excelente fonte de proteína magra. Um filé de aruanã possui em média 84% de água, 15% de proteína, 0,08% de gorduras e 0,92% de sais minerais.

Bolinhos de Aruanã

Ingredientes

- 4 filés de peixe (250 g)
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 colher (chá) rasa de sal
- 1 xícara (chá) de arroz cozido
- 1 gema
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca

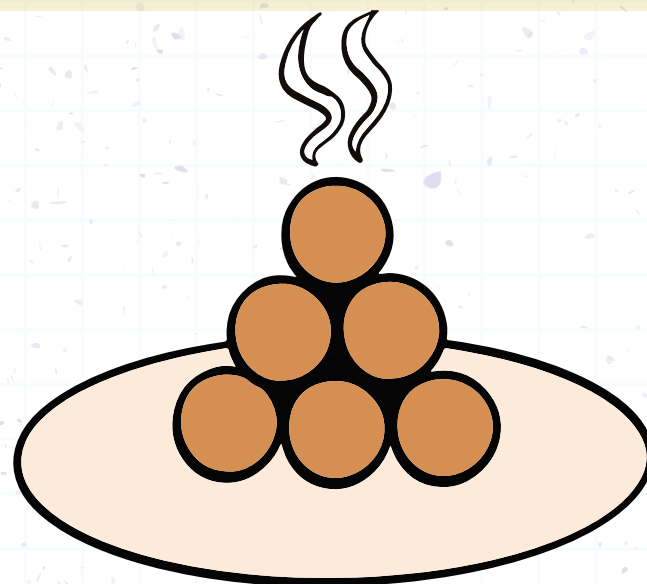
Modo de Preparo

Coloque os filés de peixe junto ao sal e aos temperos que preferir, por 1 hora.

Coloque os filés temperados em uma panela média e acrescente a água.

Deixe cozinhar em fogo alto por 5 minutos, ou até que o caldo formado evapore.

Coloque o peixe em uma tigela, junte o arroz.



Com o auxílio de um garfo, amasse até obter uma pasta.

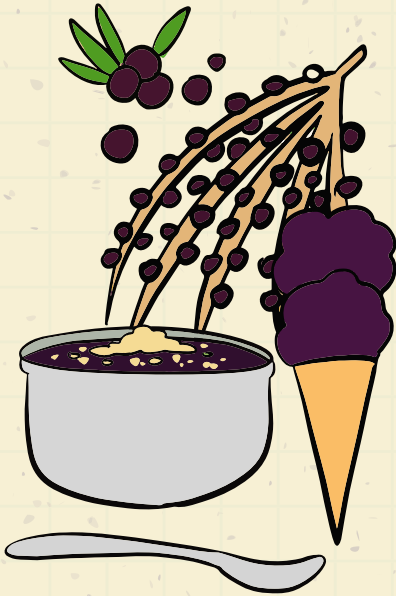
Acrescente a gema, o óleo, a farinha de trigo e o restante do sal.

Com cerca de 2 colheres (sopa) da massa, faça os bolinhos e passe-os pela farinha de rosca.

Leve ao forno por 30 minutos, ou até que estejam dourados.



Açaí



Esse fruto é energético e está na base da alimentação do amazônida.

Sua composição possui mais proteínas que o ovo e o leite, além de apresentar aminoácidos, cálcio e potássio.

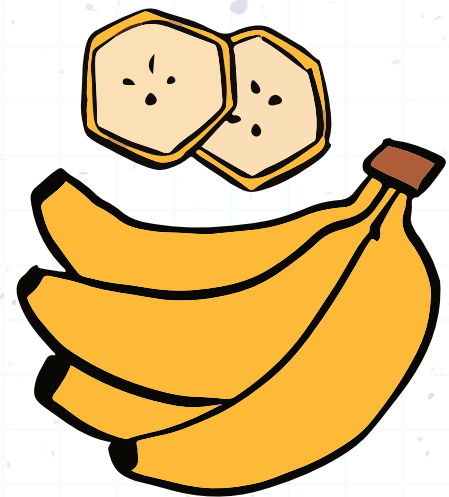
As formas de consumo desse fruto variam conforme a região, muitos preferem a sua forma mais pastosa, outros mais líquida, como um suco, tem aqueles que gostam da versão frozen ou sorvete.

Seja qual for a maneira favorita de consumir, o açaí traz consigo importantes benefícios nutricionais para a saúde!

Banana-pacovan

Essa variedade de banana, apesar de não ser originária da região amazônica, é amplamente utilizada na culinária.

Além de ser um fruto saboroso e versátil, a banana-pacovan contém substâncias que previnem o câncer, atuam como antidepressivo e anti-inflamatório. Isso sem falar que a banana é deliciosa em qualquer receita ou refeição.



Biomassas e suas funcionalidades

Outra funcionalidade das bananas é a produção de biomassas, que podem ser utilizadas como substitutas de outros alimentos para compor uma receita.

Trata-se de um alimento rico em sais minerais, proteínas, vitamina e fibras que fazem muito bem para a digestão e a saúde.

A biomassa é uma importante aliada no combate a desnutrição infantil, pois fornecem diversos nutrientes necessário para o crescimento das crianças.

Como fazer biomassa de banana

Ingrediente

1 palma de banana verde



Modo de Preparo

Retire as bananas da palma sem romper a casca e limpe-as com água.

Coloque água em uma panela de pressão, preenchendo pela metade, e leve ao fogo até levantar fervura.

Coloque as bananas e cozinhe-as na pressão por 10 minutos.

Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente.

Separe a polpa das bananas e bata no liquidificador ainda quente, com um pouco de água, até formar uma pasta.

Coloque a biomassa em forminhas de gelo.

Guarde na geladeira por até 7 dias ou congele por até 2 meses.



Como fazer biomassa de macaxeira em pó

Ingrediente

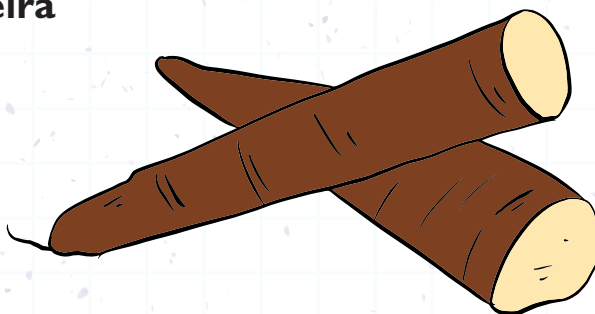
1 kg de macaxeira crua

Modo de Preparo

Cortar a macaxeira em rodela e colocar no sol para secar. Depois de seca, triturar no liquidificador ou moer.

Após moída, peneirar para tirar o excesso da biomassa e colocar novamente para secar a fim de ficar bem seca.

Armazene em um recipiente fechado. A biomassa está pronta para ser utilizada como mingau para crianças e adultos.



Brigadeiro com biomassa de banana

Ingredientes

- 1 xícara de biomassa de banana verde
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó ou chocolate
- 1 colher (chá) de manteiga

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Faça as bolinhas com as mãos.

Em vez de granulado tradicional de chocolate, podem-se utilizar castanhas trituradas.

Deixe na geladeira até que as bolinhas fiquem bem firmes antes de servir.



Moqueca de peixe com biomassa de banana

Ingredientes

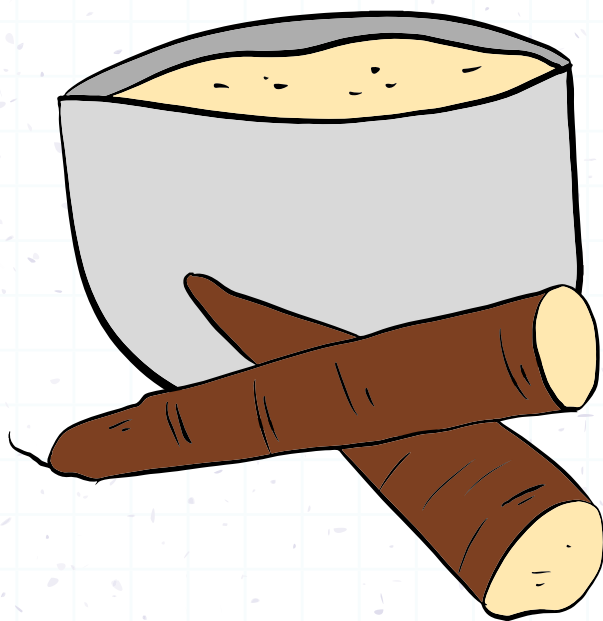
- 2 colheres de sopa de cebola ralada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde
- 1 colher (sobremesa) de coentro
- 1 colher (sopa) de pimentão picadinho
- 1 colher (sobremesa) de pimenta-de-cheiro picadinha
- 1 vidro de leite de coco
- 1 xícara (chá) de peixe de sua preferência previamente cozido e picado
- sal a gosto
- ½ xícara de biomassa de banana verde

Modo de Preparo

Refogue a cebola, o alho, a pimenta-de-cheiro, o pimentão.

Acrescente o cheiro-verde, o coentro, o leite de coco, o peixe e a biomassa.

Deixe cozinhando por 5 minutos, ou até que esteja bem cremoso. Sirva quente.



Mingau de macaxeira / carimã

Ingredientes

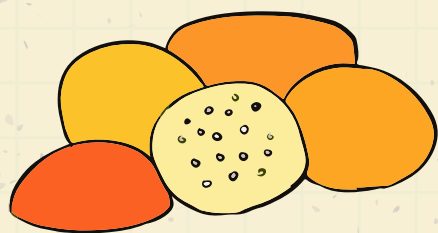
- 1 colher (sopa) de farinha de carimã ou biomassa de macaxeira em pó
- 1 colher (sobremesa) rasa de açúcar ou mel
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de leite de coco ou leite de vaca
- canela a gosto

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes ou, se estiver usando o pedaço pubado, bata tudo no liquidificador.

Leve a fogo baixo, mexendo sempre apenas até engrossar.

Coloque numa tigela, polvilhe canela em pó se desejar.



Cubiu

Esse fruto também pode apresentar variados usos, tanto para doces, sucos e geleias, quanto em pratos salgados, muito utilizado popularmente para tratar anemias, eliminar ácido úrico e baixar glicose e colesterol alto. Nutricionalmente é rico em sais minerais e potássio, além disso possui antioxidantes e hipolipemiantes, ou seja, pessoas com diabetes podem fazer uso desse fruto versátil.



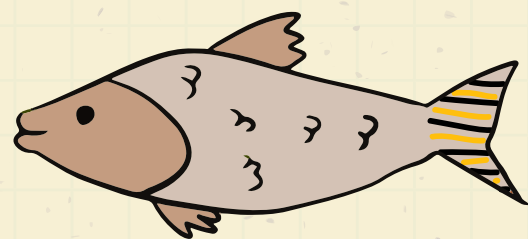
Ao preparar uma salada crua, experimente acrescentar 1 cubiu cortado em rodela, ele trará ainda mais sabor.

Jaraqui

Esse peixe amazônico é um dos mais populares na região, aos visitantes de passagem por Manaus sempre é dita a expressão “quem come o jaraqui não sai mais daqui!”

Saboroso e nutritivo, o verdadeiro reizinho dos peixes do Norte, é rico em ácidos graxos insaturados como o Ômega 3, com 6,3%, enquanto a maioria dos peixes apresentam apenas 2,8%.

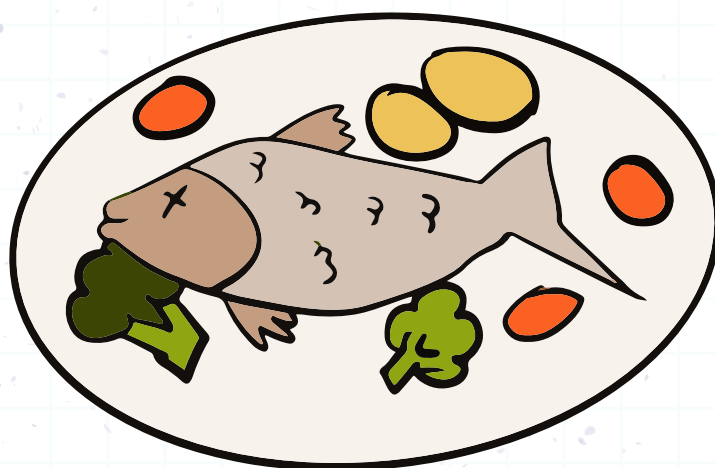
Um jaraqui inteiro possui em média 11% de gordura, com 170 kcal a cada 100 g, além de saboroso, é uma proteína magra e saudável.



Jaraqui cozido com verduras

Ingredientes:

- 2 jaraquis de cerca de 1 kg
- 1 limão
- 2 dentes de alho picados com casca
- 1 colher (chá) de pimenta murupi
- 4 colheres de óleo
- Raspas de gengibre (mangarataia)
- 1 kg de maxixe cortado em cruz
- 1 kg de quiabo
- ½ kg de abóbora/jerimum
- ½ kg de cará-roxo
- 1 maço de couve picadinho
- 1 cubiu descascado e cortado em quatro partes
- Sal e pimenta a gosto
- 2 litros de água



Modo de preparo

Em uma panela, refogue os temperos de sua preferência, como alho, cebola e tomate.

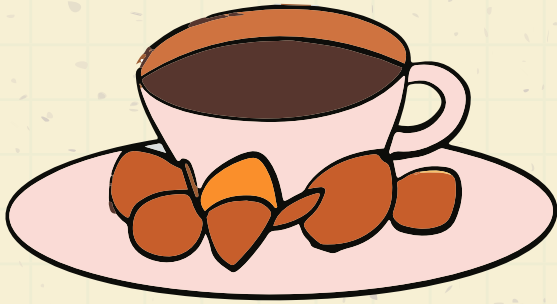
Acrescente dois litros de água quente, depois de levantar fervura, adicione o

maxixe, o quiabo, a abóbora/jerimum, o cará-roxo, a couve, o cubiu e deixe ferver até que os legumes fiquem amolecidos.

Adicione os jaraquis e cozinhe por mais 10 minutos.

Sirva com pirão de farinha de mandioca.

Pupunha



A pupunha é um dos frutos mais populares do café da manhã do amazônida. Tem em sua composição betacaroteno, vitamina A e ômega 9.

Esse fruto é um daqueles dos quais se utilizam todas as partes, desde a árvore, que produz o palmito, até o caroço, que produz uma amêndoa saborosa e cheia de nutrientes, além de ser um excelente suplemento alimentar que previne a desnutrição infantil.

Beijus de pupunha e banana com recheio de carne de porco

Ingredientes

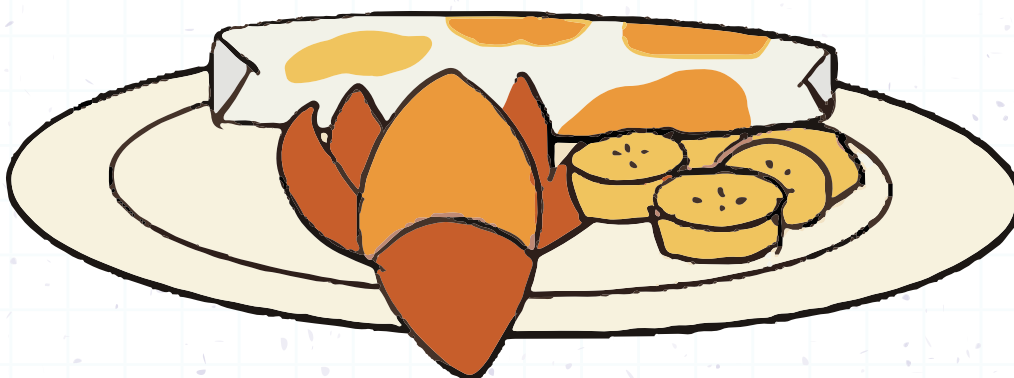
Para os beijus:

200 g de banana-pacovan
200 g de pupunha cozida e ralada
40 g de farinha de mandioca fina
1 pitada de cominho
1 colher (chá) de sal
2 colheres (chá) de açúcar

Para o recheio da carne:

2 dentes de alho
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de suco de limão

350 g de carne de porco picada
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (chá) de colorau
1 colher (chá) de cominho
1 cebola pequena picada
1/3 de pimentão verde picado
1/3 de pimentão vermelho picado
1 pimenta dedo-de-moça picada
1 tomate sem sementes picado
As amêndoas da pupunha usadas na massa
4 colheres (sopa) de salsinha picada



Modo de Preparo

Bata as bananas no processador ou amasse para obter um purê.

Em uma tigela, misture com as mãos o purê e os demais ingredientes, até formar uma bola, depois divida em dez bolinhas.

Coloque-as entre duas folhas de plástico e pressione com duas tábuas ou rolo de massas para afinar.

Puxe uma folha de plástico e mantenha a outra.

Passe o círculo para a mão aberta com o plástico que sobrou virado para cima. Tire a outra folha.

Deslize o beiju da mão para uma chapa ou frigideira bem quente. Cozinhe até dourar os dois lados.

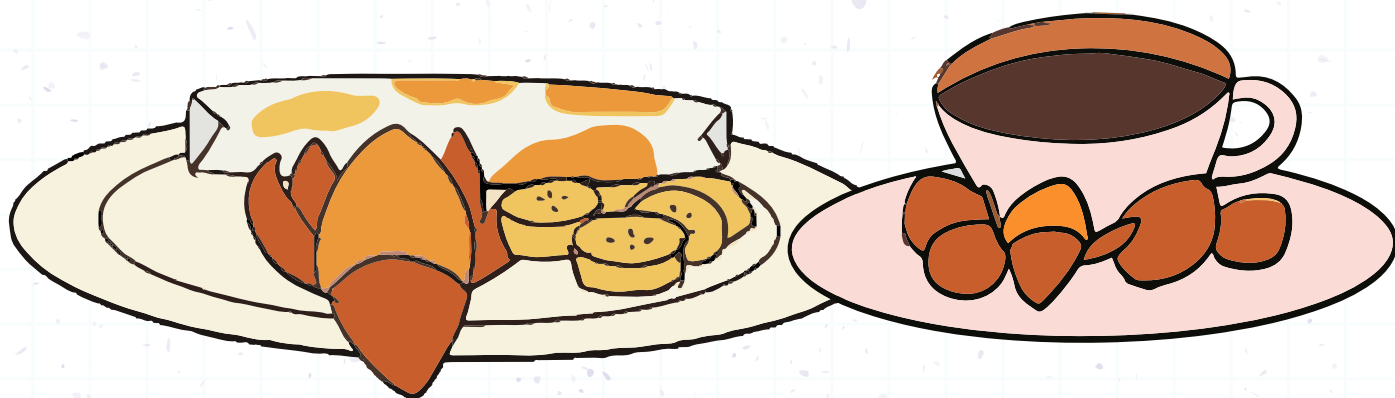
Para o recheio, amasse o alho com o sal, junte o suco de limão e tempere a carne. Deixe descansar por 1 hora.

Aqueça o azeite numa panela e doure a carne, mexendo.

Ponha o colorau, o cominho, a cebola, os pimentões, a pimenta e o tomate.

Junte as amêndoas sem casca, picadas.

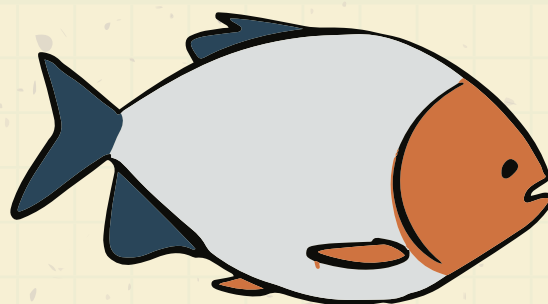
Cozinhe até os legumes ficarem macios. Acrescente a salsa e sirva com os beijus.



Pacu

O pacu é um dos peixes mais consumidos pela população, mas existem diversas espécies chamadas pelo mesmo nome em todo o país. Em geral, possui carne magra, é rico em proteína e ômega 3.

O amazonense gosta de consumi-lo frito, porém devemos evitar a ingestão exagerada de frituras, que tal variar e comer de uma forma diferente?



Pacu assado recheado

Ingredientes

3 kg pacu (procure utilizar os de tamanho maior)
2 limões (suco)
4 colheres (sopa) de manteiga ou de azeite de oliva
4 ovos cozidos cortados em rodela
2 cebolas médias picadas
2 dentes de alho amassados
1 xícara (chá) de azeitonas descarapadas
1 xícara (chá) de cheiro-verde picado
2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo

Em uma vasilha, tempere os peixes com o suco de limão, sal, pimenta e parte do cheiro-verde picado.

Deixe em repouso para que o tempero fixe na carne.

Em uma panela, coloque o azeite, os ovos cozidos cortados em rodela, a cebola, o alho, as azeitonas e parte do cheiro-verde picado.

Refogue por alguns minutos e acrescente a farinha de mandioca, mexendo bem, formando uma farofa.

Coloque a farofa na barriga do peixe. Passe o azeite em todo o peixe e cubra a forma com papel alumínio.

Coloque para assar em um forno preaquecido, deixando corar bem.

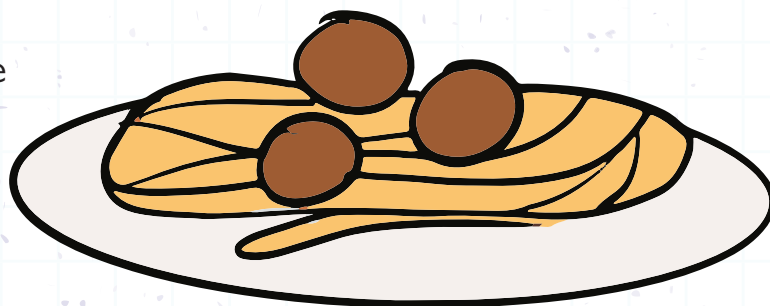
Sirva com arroz e salada.

Almôndega de Peixe

Aproveite o peixe por inteiro.

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de peixe picado
- 1 xícara (chá) de espinhas e cabeça de peixe cozidas
- 1 xícara (chá) de aveia
- 2 cenouras raladas em tiras finas
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos batidos
- Sal, cheiro-verde e cebolinha a gosto



Modo de Preparo

Cozinhe as espinhas e a cabeça na panela de pressão por 30 minutos.

Após cozidas, bata-as no liquidificador com um pouco de água do cozimento (se necessário, passe na peneira).

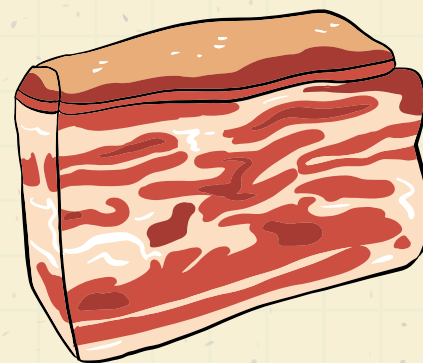
Junte todos os ingredientes e misture bem a massa. Modele o peixe em bolinhas e leve para assar em forma untada com óleo, em forno preaquecido por 20 minutos.



Jabá ou charque

Alguns hábitos alimentares de parte da população amazonense vieram de nordestinos. Entre eles está o consumo da carne de jabá, como aqui é chamada.

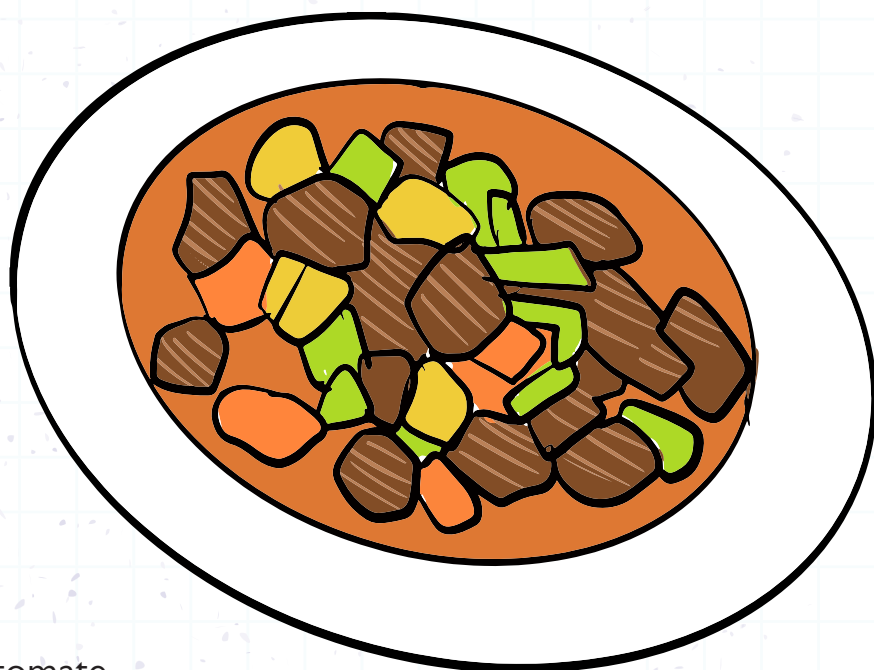
A carne salgada é muito utilizada em receitas com feijão e farofas.



Jardineira

Ingredientes

- 400 g de jabá (charque)
- 100 g de abóbora/jerimum
- 2 batatas-doces
- 2 batatas portuguesas
- 2 quiabos
- 4 maxixes
- 4 feijão-de-corda
- 1 cenoura grande
- 1 pimentão
- 1 lata de milho
- 1 cebola grande
- 4 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 6 copos de água
- Sal e pimenta a gosto



Modo de Preparo

Corte a carne em cubos pequenos e coloque para ferver por 20 minutos, escorra e lave com água corrente; volte ao fogo e ferva por mais 10 minutos, escorra e separe.

Corte todos os legumes em cubos.

Em uma panela de pressão, refogue a cebola, acrescente uma colher (sobremesa) de alho amassado, adicione a carne e mexa por 3 minutos.

Coloque os legumes e mexa.

Coloque a água, o extrato de tomate, espere ferver e mexa.

Tampe a panela de pressão e deixe cozinhar por 20 minutos, destampe e deixe reduzir o caldo até engrossar.

Sirva-a acompanhada de arroz branco e farofa de farinha branca.



EMPREENDER COM PRODUTOS DA AMAZÔNIA

Ouvir a palavra empreendedor pode parecer algo distante e pouco provável para a maioria das pessoas, né?!

Na verdade, o povo amazônida é empreendedor por natureza. Da terra, extrai os recursos para sustento da família e os transforma em produtos que ajudam no desenvolvimento econômico.

Sabe aquela vizinha que vende merenda na porta de casa no fim de tarde ou que vende dindim, quem tem banca de café da manhã, ou mesmo os pescadores que enviam os peixes para vender na cidade? Todos são empreendedores.

NECESSIDADE DE COMEÇAR UM NEGÓCIO PRÓPRIO

Muitos negócios nascem da necessidade, quando a pessoa não encontra vaga no mercado de trabalho formal e busca criar seus próprios meios de obter renda e sustento.

Se você sente que começar um negócio próprio é uma opção interessante, siga as dicas abaixo e confira algumas ideias de como lucrar com frutos e itens da nossa região.

Se pretende empreender no ramo da alimentação ou com produtos regionais, uma dica é buscar formação específica. Várias instituições oferecem cursos gratuitos, presenciais ou online.

DICAS IMPORTANTES

- Comece pequeno: na sua casa, com poucos produtos, para evitar gastos desnecessários e prejuízos.
- Empreenda com o que sabe fazer. Ou estude para começar a trabalhar na área pela qual se interessa. Na internet há uma série de vídeos, cursos e tutoriais e você pode aprender sem sair de casa.
- Organize as finanças e reserve um dinheiro específico para começar o negócio. Mas, lembre-se, você pode começar com pouco. Não faça dívidas se não tiver condições.
- Planeje antes de começar e evite manter estoque de produtos.
- Em um caderno, organize o negócio, compra de insumos, quantidade de itens produzidos e vendidos, tempo utilizado para preparar e vender o seu produto.



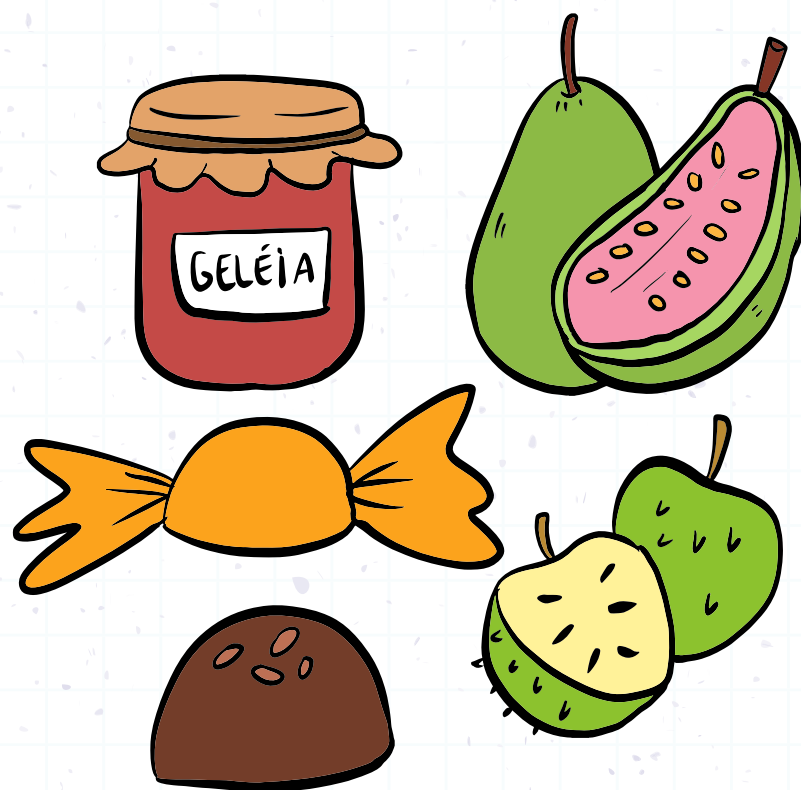
- Em vez de produzir para só depois vender, trabalhe com encomendas, assim, você evita desperdícios.
- Apresente o seu produto ou serviço para familiares, amigos e conhecidos, e procure vender em locais de maior circulação de pessoas, como praças, feiras etc.
- Após vender o produto, separe uma quantidade para reinvestir no seu negócio: compra de materiais e outros itens necessários.
- Se for trabalhar com alimentos, tenha cuidado com a forma de manipulação para evitar contaminação.
- Você pode vender seus produtos por meio das redes sociais: Facebook, Instagram e WhatsApp. Ou participar de feiras, grupos e associações.
- Busque instituições do governo especificamente para o seu segmento, por exemplo, pescadores, agricultores, artesãos, entre outros.

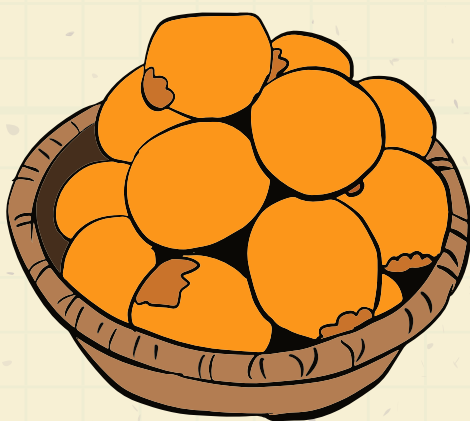
Polpas, Geleias e Doces

Os frutos amazônicos, ou aqueles que são produzidos por nossos agricultores familiares, podem ter outra finalidade além da venda do fruto in natura; para evitar o desperdício e a perda de produção, transforme esses frutos em polpas congeladas.

Você deve estar se perguntando como preparar essa tal polpa. O princípio é simples e vale para todos os frutos: realizar a separação de cascas e sementes, congelando apenas a parte comestível.

Outra possibilidade de aproveitar os frutos de uma safra não vendida é transformá-los em doces, geleias ou mesmo em recheio de trufas e bombons.



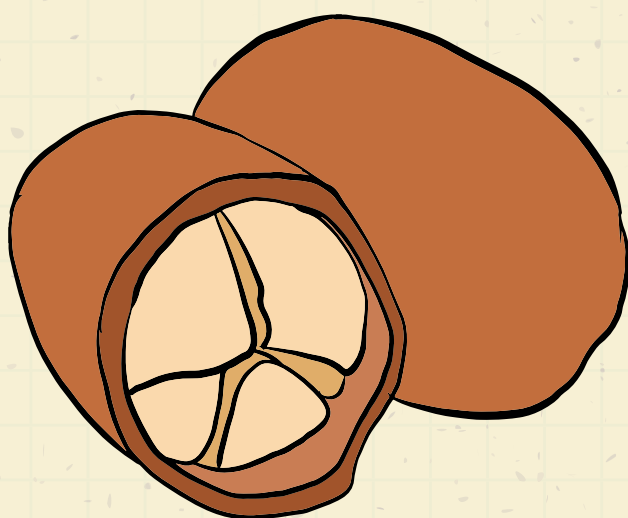
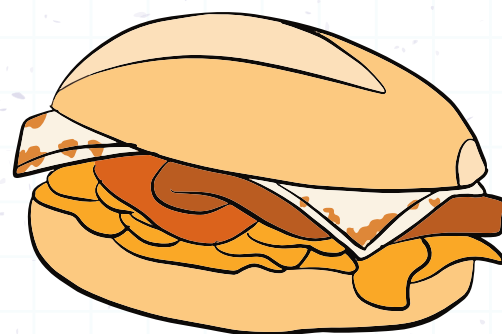


Tucumã

Esse fruto delicioso é muitas vezes injusto, afinal nasce em uma espécie de palmeira cheia de espinhos, e muitas vezes a sua polpa é bem inferior ao tamanho do caroço. Essa fruta é rica em betacaroteno, ácidos graxos, fibras e vitaminas que a transformam em um anti-inflamatório e até anticancerígeno.

X-caboquinho

Quem inventou de rechear um pão com banana frita, lascas de tucumã e queijo coalho?! Um parintinense chamado Gláucio Martins, na década de 1970, foi a primeira pessoa a comercializar o sanduíche. Com certeza essa combinação de recheio no pão, na tapioca, na pizza ou onde for é a melhor opção para os amazonenses e muitos adeptos da culinária regional. Que tal usar essa combinação para empreender aí na sua localidade?!



Cupuaçu

Essa fruta é uma das mais famosas da Amazônia. Dela são produzidos sucos, doces, geleias, licores e até chocolate. Em sua composição possui substâncias que são anti-inflamatórias e fazem bem para a memória.

Sua casca pode ser aproveitada para a produção de artesanatos. Das sementes são extraídos o cupulate, chocolate desenvolvido por pesquisadores da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa).



REFERÊNCIAS

- ABBUD, Karina. Nutrientes e suas Funções: equilíbrio é fundamental quando se trata de alimentação saudável. **Alimentação em Foco**, São Paulo, 27 jun. 2018. Disponível em: <https://alimentacaoemfoco.org.br/nutrientes-e-suas-funcoes/>. Acesso em: 8 mar. 2022.
- BENZECRY, Silvana Gomes. **Abordagem da nutrição na população ribeirinha**. Manaus: UEA, 2020. E-book.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo Alimentação Saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. (Série A. Normas e Manuais Técnicos)
- CEREAIS integrais, frutas vermelhas e mais: 7 alimentos que ajudam na digestão. **IG Saúde**, [s. l.], 30 jul. 2019. Disponível em: <https://saude.ig.com.br/2019-07-30/alimentos-que-ajudam-na-digestao.html>. Acesso em: 10 mar. 2022.
- GUERRA, Lúcia Dias da Silva et al. Desafios para a Segurança Alimentar e Nutricional na Amazônia: disponibilidade e consumo em domicílios com adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 23, n. 12, p. 4043-4054, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/LZpHbtS8VkJQ69LsY87Q/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 8 mar. 2022.
- GUIMARÃES, Marcela Lopes. História da alimentação. [Entrevista cedida a] Alimentação em foco. **Alimentação em Foco**, São Paulo, 4 out. 2017. Disponível em: <https://alimentacaoemfoco.org.br/historia-da-alimentacao-marcella-lopes/>. Acesso em: 7 mar. 2022.
- IMPORTÂNCIA dos alimentos à saúde. **Centro médico BH**, Belo Horizonte, 29 out. 2019. Disponível em: <https://centromedicobh.com.br/importancia-dos-alimentos-a-saude/>. Acesso em: 8 mar. 2022.
- LEAL, Karla S. Alimentos ricos em fibras e 6 principais benefícios para a saúde. **Tua Saúde**, Vila Nova de Gaia, mar. 2022. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/alimentos-ricos-em-fibras/>. Acesso em: 7 mar. 2022.
- LIMA, Valdeides Marques; SILVA, Lidiane de Souza. **Cartilha de Horta para Ambiente Residencial**. Belém: EMATER-PARÁ, 2020.
- MEDEIROS, Tainah. Como ler os rótulos de alimentos. **Dráuzio Varella**, [s. l.], 11 ago. 2020. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/alimentacao/como-ler-os-rotulos-de-alimentos/>. Acesso em: 10 mar. 2022.
- PAÍNA, Gabi. O que é a biomassa de banana verde e como usá-la? **Portal NAMU**, São Paulo, 27 ago. 2018. Disponível em: <https://namu.com.br/portal/alimentacao/vegana/o-que-e-a-biomassa-de-banana-verde-e-como-usa-la/>. Acesso em: 7 mar. 2022.
- PEREIRA, Regina Célia. Dieta amazônica: uma receita brasileira para viver mais. **Veja Saúde**, [s. l.], 17 dez. 2018. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/dieta-amazonica-saiba-tudo-sobre-a-receita-para-viver-mais/>. Acesso em: 7 mar. 2022.
- PESQUISA mostra agravamento da insegurança alimentar no país. **Portal IPEA**, [s. l.], 28 jan. 2022. Disponível em: https://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=38897&catid=10&Itemid=9. Acesso em: 7 mar. 2022.
- REDE BRASILEIRA DE PESQUISA EM SOBERANIA E SEGURANÇA ALIMENTAR. Insegurança alimentar e COVID-19 no Brasil. **FAO**, [s. l.], 2021. Disponível em: <https://www.fao.org/family-farming/detail/fr/c/1392789/#:~:text=A%20pesquisa%20mostra%20o%20aumento,o%20por%20%C3%ADndice%20desde%20ent%C3%A3o>. Acesso em: 7 mar. 2022.
- RIBEIRO, Euler; CRUZ, Ivana Beatrice Mânica. **Dieta Amazônica: saúde e longevidade**. Manaus: Editora Cultural da Amazônia, 2010.
- RIGO, Neide. Beijus de pupunha e banana com recheio de carne de porco. **Estadão Paladar**, c2022. Disponível em: <https://paladar.estadao.com.br/receitas/beijus-de-pupunha-e-banana-com-recheio-de-carne-de-porco,10000012645>. Acesso em: 8 mar. 2022.
- RIGO, Neide. Mingau de carimã. **Estadão Paladar**, c2022. Disponível em: <https://paladar.estadao.com.br/noticias/receita,mingau-de-carima,70002729702>. Acesso em: 4 abr. 2022.
- SANTOS, Vanessa Sardinha dos. Importância dos alimentos na saúde. **Brasil Escola**, Goiânia, c2022. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/importancia-dos-alimentos-na-saude.htm>. Acesso em: 7 abr. 2022.
- SESC. Mesa Brasil. **Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos**. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.
- ZANIN, Tatiana. Alimentos ricos em gordura. **Tua Saúde**, Vila Nova de Gaia, maio 2016. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/alimentos-ricos-em-gordura/>. Acesso em: 4 abr. 2022.

Visão Mundial



0800 70 70 374

www.visaomundial.org



@visaomundialbr



visaomundialbrasil



visaomundial