

# Oficina



## Iniciação Culinária

Promovendo uma alimentação de qualidade e saudável



PREFEITURA  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

## **Ficha Técnica**

Prefeitura de São José dos Campos  
Secretaria de Apoio Social ao Cidadão  
Secretaria de Educação e Cidadania  
Centro de Referência de Assistência Social

## **Material organizado por**

### **Ana Alice Silveira Corrêa**

Chefe de Cozinha e Professora de Gastronomia

Especialista em cozinha brasileira; estuda soluções e divulga o uso das plantas alimentícias não convencionais na alimentação diária. Contato: (11) 99646-9140, analicecorrea@gmail.com.  
CAEB – Centro Ambiental Edoardo Bonetti

## **Apoio**

O **CAEB - Centro Ambiental Edoardo Bonetti** situa-se no município de São José dos Campos. São 38.000 m<sup>2</sup> que exibem uma rica flora e avifauna.

É um espaço ímpar, caracterizado pelo bioma Cerrado-Mata Atlântico, e oferece diversas atividades em projetos educativos socioambientais e na área artístico-cultural.

Desenvolveu e mantém uma horta orgânica biodiversa para plantio de PANC – Plantas Alimentícias Não Convencionais e Plantas Medicinais com o apoio da APTA, órgão da Secretaria Estadual da Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, e sob supervisão técnica da Engenheira Agrônoma Cyntia Salles.

Em Ely Salomão Bonetti está num processo de criação de uma RPPN municipal, onde a reserva nativa do bioma Cerrado–Mata Atlântica vai conviver com plantas exóticas e aquáticas.

Localização e contato:

Estrada Dr Bezerra de Menezes, 1400 12229-380 São José dos Campos SP  
Contato: caeb.ambiental@gmail.com | (12) 3303-8548

## **APTA - Polo Regional Vale do Paraíba**

Cristina Castro Pesquisadora em Segurança Alimentar e Nutricional  
Contato: cristinacastro@apta.sp.gov.br | (12) 3642-1823

## **Coordenadoria de Publicações Técnicas**

### **Revisão**

Eliane Milanez da Cunha

### **Projeto gráfico e diagramação**

Sônia Mara Cavichi Bueno

### **Impressão**

Gráfica da SEC

# Módulo I

## Rizomas e Tubérculos







# Sumário

<b>Introdução</b> .....	07
<b>Ingredientes que vamos conhecer neste módulo</b> .....	08
Cúrcuma .....	09
Cará-Moela .....	10
Inhame .....	11
<b>Cúrcuma</b> .....	13
Arroz com cúrcuma e ervas frescas .....	16
Torta de Vegetais com Cúrcuma .....	17
Bolo de Cúrcuma com Calda de Laranja .....	20
<b>Cará-Moela</b> .....	23
Caldo Verde com Cará-Moela .....	26
Nhoque de Cará-Moela .....	27
Bolo de Chocolate com Cará-Moela .....	28
<b>Inhame</b> .....	29
Pão de Inhame com Especiarias .....	32
Caldo de Legumes com Nhoque de Inhame .....	34
Moqueca de Inhame .....	36
<b>Referências</b> .....	38





# Introdução

O Centro de Referência de Assistência Social - CRAS é uma unidade pública de Assistência Social que desenvolve o Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família - PAIF que consiste no trabalho social com famílias, de caráter continuado, com a finalidade de fortalecer a função protetiva das famílias, prevenir a ruptura dos seus vínculos, promover seu acesso e usufruto de direitos e contribuir na melhoria de sua qualidade de vida. Prevê o desenvolvimento de potencialidades e aquisições das famílias e o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários, por meio de ações de caráter preventivo, protetivo e proativo.

Diante disso serão oferecidas, aos usuários dos CRAS, oficinas com **PANCs, Plantas Alimentícias Não Convencionais** são espécies rústicas, que não necessitam grandes cuidados e podem brotar espontaneamente. É comum serem confundidas com ervas daninhas. São espécies de plantas que podem até ser velhas conhecidas de muita gente, mas que não são frequentemente exploradas para a alimentação. O objetivo é resgatar esses sabores e driblar a monotonia à mesa.

No primeiro módulo, Rizomas e Tubérculos, promovendo uma alimentação de qualidade e saudável, selecionando e variando os ingredientes na alimentação do dia-a-dia. Vamos conhecer novos ingredientes e aprender os seus valores nutritivos e benefícios à saúde. Vamos aprender a preparar alguns deles de forma simples incentivando a inclusão desses alimentos nas refeições da família.

Depois de aprenderem as receitas, os participantes terão a oportunidade de degustar as preparações e irão se surpreender com o sabor dessas plantas!



**Ingredientes que  
vamos conhecer  
neste módulo**



# Cúrcuma

(Curcuma longa)





# Cará-Moela

(Dioscorea bulbifera)





# Inhame

(*Colocasia esculenta*)





# Cúrcuma

(*Curcuma longa*)





# Cúrcuma

**Cúrcuma** (*Curcuma longa*), especiaria, originária da Ásia, da Família do gengibre (*Zingiberaceae*); seus rizomas são perfumados, amarelos e laranja; também chamado de **açafrão da terra**, açafão-da-índia, gengibre-dourado.

É utilizado milenarmente na medicina tradicional da China e da Índia. No Brasil é usado principalmente como condimento e como corante.

Contém substâncias antioxidantes, anti-inflamatórias e corantes naturais (curcumina).

Como corante é utilizado em diversos alimentos industrializados, como maionese, mostardas, massas, entre outros. Na Índia é ingrediente obrigatório no curry.

Para plantar, utilize um rizoma brotando, em terra bem fofa, rica em matéria orgânica. A época da colheita é no início do inverno, após a florada e as folhas amarelarem e secarem.

O rizoma pode ser utilizado fresco e ralado ou seco e moído (em pó).

A curcumina, ingrediente da cúrcuma, é solúvel em gordura. Portanto, é importante usar a cúrcuma em receitas que contenham gorduras saudáveis como por exemplo óleo de oliva, de coco, de canola.

A flor branca também é comestível,  
em saladas.

As folhas verdes podem ser usadas  
para embrulhar carnes para assar,  
como peixes por exemplo, em  
substituição ao papel de alumínio.





## Arroz com cúrcuma e ervas frescas

### Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz
- 4 xícaras de água quente
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- ½ cebola picadinha
- 1 colher (de chá) de cúrcuma em pó ou 1 colher (de sopa) de cúrcuma fresca ralada
- Sal e pimenta do reino, a gosto
- Salsa e cebolinha picadas, a gosto

### Preparo:

- Refogue a cebola picada com o azeite.
- Acrescente o arroz e frite um pouco.
- Ferva a água e dissolva a cúrcuma.
- Jogue a água sobre o arroz. Adicione o sal e a pimenta do reino. Mexa. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo, até o arroz quase secar.
- Adicione a salsa e cebolinha picadas – mexa. Tampe a panela e apague o fogo. Deixe descansar um pouco para terminar de secar o arroz e sirva.



## Torta de Vegetais com Cúrcuma

### Ingredientes para a massa:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (de chá) de sal
- 1 colher (de chá) de cúrcuma em pó ou 1 colher (de sopa) de cúrcuma fresca ralada
- 150g de manteiga gelada, cortada em pedacinhos
- Pimenta-do-reino, a gosto
- 1 ovo
- 1 gema – para pincelar

### Preparo da massa:

- Coloque a farinha, a cúrcuma, a pimenta-do-reino e o sal numa tigela. Adicione a manteiga e misture com a ponta dos dedos até obter uma farofa.
- Adicione o ovo e amasse até incorporar os ingredientes, sem sovar.
- Embrulhe num plástico e deixe descansar, de preferência na geladeira.

### **Ingredientes para o recheio:**

- 1 cenoura descascada e picada em cubos
- ½ cebola picada
- 1 alho-porró fatiado
- 1 inhame (taro) descascado e picado em cubos
- ½ xícara de ervilha congelada ou de vagem picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados em cubinhos
- 10 azeitonas verdes, sem caroço
- 1 colher de sopa de cúrcuma ralada
- ou 1 colher (de sobremesa) de cúrcuma em pó
- 1 ou 2 colheres (de sopa) de salsinha picada
- 1 ou 2 colheres (de sopa) de cebolinha picada
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino, a gosto
- 3 colheres (de sopa) de azeite
- ½ xícara de leite
- 2 colheres (de sopa) de araruta (ou farinha de trigo)

### **Preparo do recheio:**

- Refogue a cebola, o alho e o alho-porró no azeite, até murchar.
- Adicione os tomates picados e deixe refogar até o tomate desmanchar.
- Adicione o inhame, cenoura, ervilha, cúrcuma.
- Adicione 1 copos água e deixe cozinhar um pouco em fogo baixo, sem amolecer muito os legumes.
- Adicione sal e pimenta-do-reino.
- Dissolva a araruta (ou farinha de trigo) no leite e adicione ao refogado deixando engrossar até formar um creme.
- Adicione a salsa e a cebolinha picadas e as azeitonas picadas.
- Retire do fogo e deixe esfriar



### **Montagem da Torta:**

- Divida a massa em 2 partes (2/3 para o fundo e as laterais e 1/3 para a cobertura)
- Abra a massa maior com um rolo e forre o fundo e as laterais de uma forma para torta (de preferência de fundo falso).
- Recheio a torta com o creme já frio
- Abra a parte restante da massa e cubra a torta, fechando bem as laterais.
- Dissolva uma gema com um pouco de água e pincele a torta.
- Com a ponta de uma faca, faça uns cortes na tampa da massa para ajudar a saída do vapor enquanto assa.
- Leve para assar em forno quente (180°.) até a massa ficar bem dourada.



## Bolo de Cúrcuma com Calda de Laranja

### Ingredientes:

- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar
- 2 ovos
- 1 colher (de sopa) de raspas de casca de laranja
- 1 e ½ xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- ½ colher (de chá) de bicarbonato de sódio
- 1 pitada de sal (1/2 colher de café)
- 1 pitada de pimenta do reino moída
- 1 colher (de chá) de cúrcuma (açafraão-da-terra) em pó
- ¼ de xícara de suco de laranja
- ¼ de xícara de leite ou iogurte
- 1 colher (de café) de baunilha

**Ingredientes para a calda:**

- 1 xícara de suco de laranja
- 4 colheres (de sopa) de açúcar

Misture e ferva um pouco em fogo baixo até engrossar.

**Preparo:**

- Peneire junto os ingredientes secos, várias vezes.
- Em outra tigela, misture muito bem os ingredientes líquidos.
- Jogue a mistura líquida sobre a mistura de ingredientes secos.
- Misture bem. Não é necessário bater em batadeira.
- Unte uma forma pequena com manteiga e farinha de trigo
- Leve para assar em forno quente (180°.)
- Depois de assado, retire do forno, espere esfriar um pouco (10 minutos) e regue com a calda.

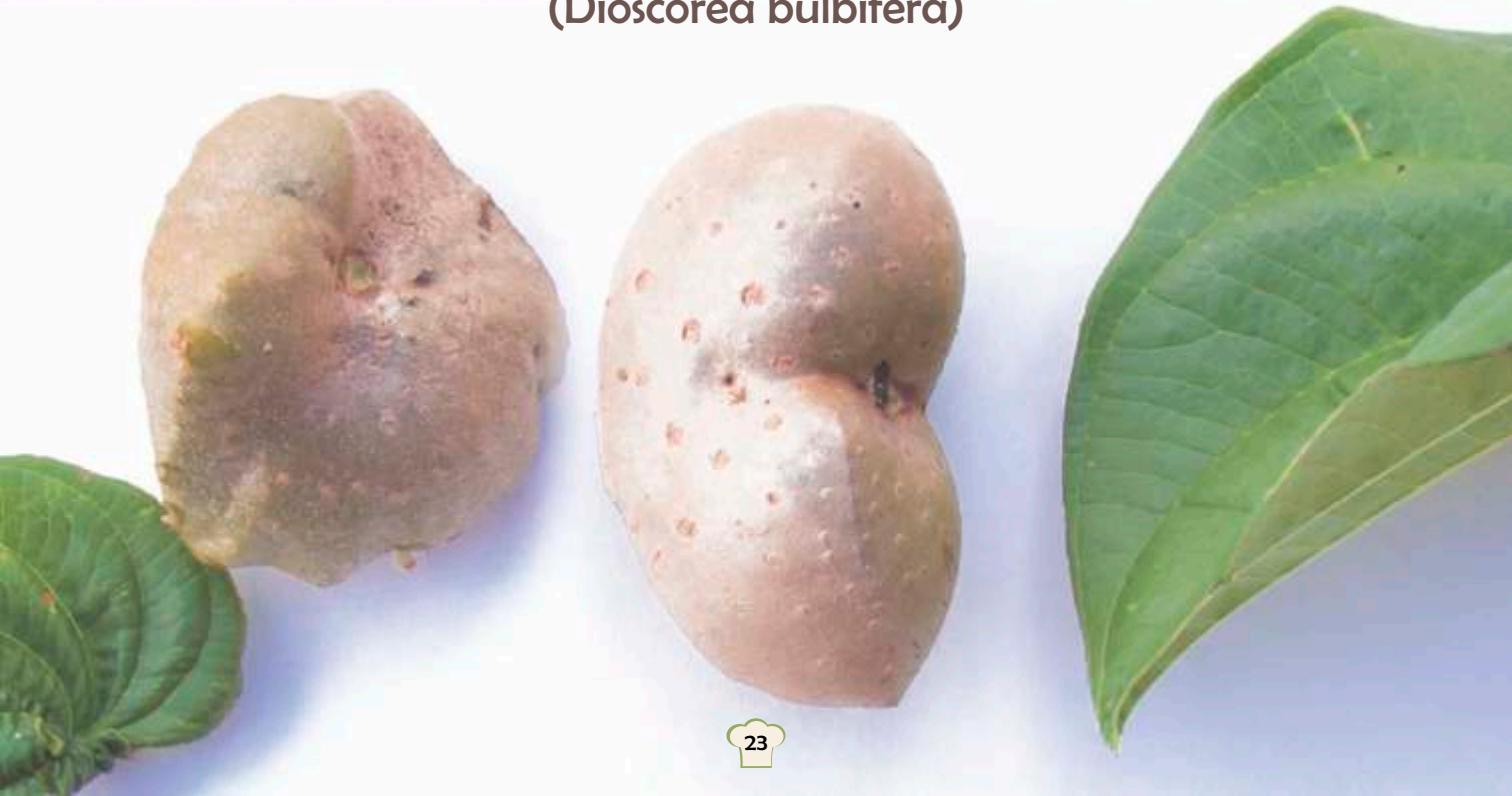






# Cará-Moela

(*Dioscorea bulbifera*)





# Cará-Moela

**Cará Moela** (*Dioscorea bulbifera*), originária da África e Ásia Tropical.

Pertencente à Família Dioscoreacea, a mesma família dos carás. É uma trepadeira que pode ser plantada ao lado de cercas, muros ou árvores para a planta se apoiar. A planta apresenta ao longo do caule pequenos bulbos em tamanhos e formatos muito variáveis, algumas vezes parecendo moela de frango – daí o nome: cará-moela. Esses bulbos são comestíveis e com sabor semelhante aos carás, inhames e batatas. É conhecido também com o cará-do-ar.

A coloração interna dos tubérculos pode variar entre branco, amarelo e até tons arroxeados. A casca é lisa de cor bege.

São ricos em vitaminas do complexo B. São fontes de carboidrato e proteína.

Planta-se os tubérculos quando já estão começando a brotar, na primavera, entre setembro e novembro. A colheita é feita cerca de 4 meses após o plantio quando os tubérculos aéreos se desprendem da planta e caem no chão. O mais comum é utilizar os tubérculos aéreos, mas os subterrâneos também podem ser consumidos.

Recomenda-se cozinhar os carás com a casca e descascar depois de cozidos.

Utiliza-se no preparo de pratos doces ou salgados, da mesma forma que se utiliza batata, cará ou inhame. Ótimo para ser consumido no café da manhã, cozido e acompanhado de manteiga ou melado.

Ilustração do formato das folhas e  
variações de cores dos rizomas.





## Caldo Verde com Cará-Moela

### Ingredientes:

- 2 xícaras de cará-moela descascado picado (cru)
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta do reino, a gosto
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- 1 linguiça portuguesa ou calabresa cortada em fatias finas
- 2 xícaras de couve fatiada bem fininho

### Preparo:

- Descasque e pique os carás-moelas.
- Refogue a cebola e o alho no azeite.
- Adicione o cará moela e cubra com água para cozinhar até o cará amolecer. Adicione sal e pimenta do reino.
- Após o cozimento do cará, bata no liquidificador. Acrescente mais água, se necessário.
- Volte a sopa ao fogo e adicione a linguiça fatiada. Deixe ferver um pouco.
- Adicione a couve fatiada, deixando ferver rapidamente.
- Sirva em seguida.



## Nhoque de Cará-Moela

### Ingredientes:

- 1 Kg de cará-moela
- 1 e 1/2 xícaras de farinha de trigo, aproximadamente
- 1 ovo
- 1 colher (de chá) de sal

### Preparo:

- Cozinhe os carás-moelas com a casca em água e sal. Escorra, descasque e passe pelo espremedor de batatas enquanto ainda quentes.
- Espere esfriar um pouco
- Adicione o ovo, sal e misture rapidamente.
- Jogue essa mistura sobre uma superfície enfarinhada
- Adicione a farinha de trigo, misturando e incorporando a farinha – sem sovar.

**Atenção:** esse processo tem que ser feito rapidamente. Não manipule muito a massa para não ficar pegajosa.

- Faça cordões, corte com uma faca em pedacinhos de 2 cm. E deixe sobre uma superfície enfarinhada.
- Coloque água com um pouco de sal para ferver.
- Vá adicionando os nhoques aos poucos. Retire assim que subirem para a superfície.
- Cubra com molho de tomates e salpique com queijo ralado.



## Bolo de Chocolate com Cará-Moela

### Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de chocolate em pó (ou 1/2 xícara de cacau)
- 2 ovos
- 1 colher (de chá) de fermento em pó
- 1 colher (de chá) de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher (de café) de sal
- 1 xícara de cará-moela descascado e picado
- 1 colher (de sopa) de raspas de casca de laranja
- 1/2 xícara de óleo de milho
- 1/2 de xícara de suco de laranja
- 1/2 xícara de iogurte natural
- 3 ovos

### Preparo:

- Aqueça o forno – 180°.
- Unte uma forma para bolo (de furo no meio) com manteiga e farinha de trigo.
- Peneire junto os ingredientes secos, várias vezes.
- Bata no liquidificador o cará-moela juntamente com os ingredientes líquidos.
- Coloque numa tigela e adicione os ingredientes secos.
- Misture bem. Não é necessário bater em batadeira.
- Leve para assar em forno quente.

# Inhame

(*Colocasia esculenta*)





# Inhame

**Inhame** Colocasia esculenta, planta da família das Araceae, originário da Ásia Tropical, gosta de calor e umidade. Também conhecido como Taro. No Brasil é cultivado principalmente na região Sudeste. A planta caracteriza-se por suas enormes folhas em tom verde escuro ou arroxeado. É rico em amido e proteína e quantidades razoáveis de vitaminas do complexo B. É um alimento de alta digestibilidade. Deve ser consumido cozido, pois, contém ácido oxálico e o suco dele cru, consumido por pessoas com sensibilidade pode causar irritação da mucosa da boca e garganta. Uma dica: se o inhame estiver pinicando quando descascar, não deve ser comido cru.

De sabor suave, é usado em sopas, cremes, pães e purês ou cozido com mel no café da manhã.

O plantio é realizado com seus rizomas assim que inicia estação quente e colhidos quando as folhas amarelam, cerca 7 a 9 meses após plantio.

Ilustração das folhas de inhame.





## Pão de Inhamé com Especiarias

### Ingredientes:

- 300 g de farinha de trigo
- 100 g de purê de cará (cozido e amassada com um garfo).  
O peso é feito após cozinhar e amassar o cará.
- 120 a 150 ml de leite
- 1 colher (de chá) de sal
- 40 g de açúcar demerara ou cristal
- 1 envelope de fermento biológico seco  
(ou 30g de fermento biológico fresco)
- 30 g de manteiga
- 2 gemas e mais uma para pincelar (acabamento)
- 1 colher (de sopa) de gengibre ralado
- 1 colher (de chá) de canela em pó
- 1 pitada de cravo em pó (opcional)
- Casca ralada de 1 laranja
- 50 g de uvas-passas
- 30 g de castanhas de caju picadas

**Preparo:**

- Coloque numa tigela a farinha de trigo e o fermento biológico (seco). Misture.
- Acrescente todos os demais ingredientes (menos as uvas-passas e castanhas).
- Amasse muito até incorporar todos os ingredientes e a massa ficar bem lisa e homogênea. Acrescente mais leite se necessário. A massa precisa ficar bem elástica e macia.
- Acrescente as frutas secas e amasse mais um pouco para incorporar as frutas.
- Coloque a massa numa tigela untada com um pouco de óleo. Cubra com um plástico e deixe descansar por 30 minutos
- Divida a massa em porções de 50g. Faça bolinhas com as porções.
- Coloque numa assadeira untada com óleo, com espaço entre os pães para crescerem.
- Cubra com plástico e deixe descansar mais 1 hora ou até os pães estarem bem crescidos.
- Pincele com gema e salpique com açúcar cristal. Leve para assar em forno quente (180° C).



# Caldo de Legumes com Nhoque de Inhame

## Ingredientes:

- 1 litro de caldo de legumes (receita abaixo)
- Nhoques de inhame (receita abaixo)
- Folhas e flores para decoração, a gosto (salsinha, fatias de cebolinha, manjericão, jambu, pimenta-rosa, etc).

## Ingredientes para o Caldo de Legumes:

- 1 cenoura
- 1 talos de salsão
- 1 cebola grande
- 1 cebolinha verde inteira
- 4 galhos de salsa
- Grãos de pimenta-do-reino
- 1 folha de louro
- 1 dente de alho inteiro com a casca (ligeiramente amassado)
- Água – suficiente para cobrir os legumes

### **Preparo do Caldo:**

- Lave e pique os legumes.
- Coloque tudo numa panela e cubra com bastante água (1 litro ou mais).
- Leve ao fogo até começar a ferver.
- Baixe o fogo e deixe cozinhando por cerca de ½ hora.
- Coe.

### **Ingredientes para o Nhoque de Inhame:**

- 1 Kg de inhame
- 1 1/2 xícara de farinha de trigo, aproximadamente
- 1 ovo
- 1 colher (de chá) de sal
- Noz-moscada ralada, a gosto

### **Preparo do nhoque:**

- Cozinhe os inhames em água e sal. Escorra e passe pelo espremedor de batatas enquanto ainda quentes.
- Espere esfriar um pouco
- Adicione o ovo, sal, noz-moscada e misture rapidamente.
- Jogue essa mistura sobre uma superfície enfarinhada
- Adicione a farinha de trigo, misturando e incorporando a farinha – sem sovar.

**Atenção:** esse processo tem que ser feito rapidamente. Não manipule muito a massa para não ficar pegajosa.

- Faça bolinhas e deixe sobre uma superfície enfarinhada. (Dica: coloque um pouco de farinha na mão para facilitar enrolar a massa).
- Cozinhe em bastante água com um pouco de sal (coloque os nhoques na água fervente e retire assim que subirem à superfície). Reserve.

### **Preparo da Sopa:**

- Coloque no prato alguns nhoques.
- Cubra com o caldo fervente.
- Decore a gosto.



## Moqueca de Inhame

### Ingredientes:

- 1 kg de inhame
- 30 ml de azeite
- 1 cebola grande picada
- 4 dentes de alho picados
- 4 tomates maduros, sem pele e sem sementes, cortados em cubos
- 1 pimentão verde pequeno picado
- 1 pimentão vermelho pequeno picado
- 200 ml de leite de coco
- Folhas de coentro, a gosto
- Sal, a gosto

### Preparo:

- Descasque, corte em cubos e cozinhe os inhames, com água. Escorra e reserve.
- Coloque o azeite numa panela (de preferência de ferro) e refogue rapidamente.
- Adicione os tomates, pimentões, pimenta.
- Coloque os inhames já cozidos
- Cubra com o leite de coco. Mexa com cuidado e deixe ferver em fogo baixo.
- Se necessário, acrescente um pouco de água.
- Deixe cozinhar por alguns minutos.
- Antes de servir, coloque as folhas de coentro.





# Referências

1. **Alimentos Regionais Brasileiros.** Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
2. Clemente, Flavia M.T; Haber, Lenita Lima. **Plantas aromáticas e condimentares:** uso aplicado na horticultura. Brasília, Embrapa, 2013.
3. LORENZI, Harri; MATOS, F. J. Abreu. **Plantas Medicinais no Brasil:** nativas e exóticas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008.
4. KINUPP, Valdely F.; LORENZI, Harri. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil.** Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014.
5. MADEIRA, Nuno et al. **Hortaliças Não Convencionais Hortaliças Tradicionais:** cará-do-ar. Brasília: Embrapa, 2017.



