



OS INDÍGENAS E SUAS CONTRIBUIÇÕES NA ALIMENTAÇÃO ATUAL

7ºE



Sumário

- A HISTÓRIA DO ABACATE:

Rayza , Anna Beatriz , Kaylane.....P. 5

- A HISTÓRIA DO ABACAXI:

Antonelly e Jhenny..... P. 8

- A HISTÓRIA DA BATATA:

Aline, Amanda e Idaiara.....P. 11

-A HISTÓRIA DO GUARANÁ:

Wanderson, Thayan e Cauã.....P.14

-A HISTÓRIA DO MILHO:

RYAN, MÓISES, LUIZ MIGUEL E LUIZ

ALFREDO.....P. 17

-A HISTÓRIA DA PIMENTA:

Sarajany E Marcos Vinicios.....P.20

-A HISTÓRIA DO TOMATE

Lays,Juliana, Herica e BrunaP.24

Agradecimentos

Agradecemos a toda equipe da Escola Municipal de Ensino Fundamental "Paulo Mares Guias" que colaborou para a realização desse livro. Além disso, ao apoio dos pais dos alunos que ajudaram com a preparação dos alimentos.

Introdução

Este livro é resultado de uma pesquisa produzida com a turma do 7º ano E, do turno vespertino, da UMEF "Paulo Mares Guia". O objetivo principal foi perceber a influência cultural indígena na sociedade brasileira.

Além disso, refletir sobre as mudanças em nosso modo de se alimentar, provocadas pelo mundo industrializado. A metodologia da pesquisa se deu da seguinte forma: Primeiro, em sala de aula, estudamos os aspectos históricos dos indígenas na América. Depois, em grupos, separamos alguns alimentos domesticados pelos indígenas. No laboratório de informática, os alunos pesquisaram os aspectos históricos e nutricionais dos alimentos, bem como receitas culinárias. Com essas informações, eles escreveram textos para publicarem neste livro digital. Além disso, no lançamento do livro, cada grupo trouxe a comida pesquisada na receita.

Os alunos compreenderam que a forma que nos alimentamos também é uma construção histórica e cultural. Por trás de cada hábito alimentar há uma história.

Boa Leitura!

Professoras Jorcy Foerste Jacob e Márcia Lippaus

HISTÓRIA DO ABACATE

O Abacate espalhou-se até a América do Sul, chegando à Amazônia. Atualmente, a fruta pode ser encontrada por todas as regiões do globo que possuem solos férteis, profundos e calor que lhe seja suficiente. Apresenta uma grande variedade de formatos, tamanhos, texturas e coloração. O abacate adaptou-se a diferentes ambientes e se tornou uma espécie largamente cultivada. É comum na América encontrar abacateiros frutificando, seja em quintal de casas ou no pomar de sítios, chácaras ou fazendas. Tanto nas áreas rurais como nas cidades, muita gente conhece e faz uso dos abacateiros e dos seus frutos. Quando os primeiros europeus chegaram ao continente americano, o abacate já era largamente aproveitado e cultivado pelos povos pré-hispânicos desde a Antiguidade. Contam os cronistas, já no início do século 16, que tanto portugueses como espanhóis muito se encantaram com aquela fruta estranha e delicada que nunca haviam provado. Por sua forma, o abacate foi então comparado com as grandes pêras espanholas e, por sua cor verde mesmo quando maduro, foi também chamado de figo.

Nutrientes do abacate

O abacate é rico em nutrientes, contém proteínas, ferro, hidrato de carbono e substâncias minerais. A sua polpa é rica em vitaminas A, B 1, B 2, E, açúcar, fitosterol, lecitina, tanino e ácido oleico, linoleico e palmítico.

RECEITA de GUACAMOLE

Ingredientes

1 abacate médio maduro 2 tomates picados sem pele e sem sementes 1 cebola média picada 1 dente de alho amassado 2 colheres de sopa de azeite Pimenta do reino moída Limão, sal e cheiro-verde para temperar

Modo de preparo Abra o abacate ao meio, retire o caroço e remova a polpa. Corte em pedaços, amassa com a ponta de um garfo e guarde na geladeira.

Enquanto isso, coloque o tomate, a cebola e o alho para refogar em fogo baixo com o azeite, a pimenta e uma colher de sopa de água. Tampe e deixe cozinhar por dois minutos. Espere esfriar, junte o abacate e misture até formar uma pasta. Tempere com sal, limão e cheiro verde.

HISTÓRIA DO ABACAXI

O abacaxi é nativo do sul da América do Sul, na região onde fica o Paraguai. Ele foi domesticado pelos indígenas até a região da América Central e do Caribe muito antes da chegada dos europeus. No século XVI, Cristóvão Colombo chegou ao continente americano. Como gesto de boas vindas, os nativos ofereceram o abacaxi. Os conquistadores acharam o fruto bastante semelhante ao pinheiro europeu. Por isso, na Espanha ele batizado de “piña”. No transporte da América para a Europa, o abacaxi deixou de ser apenas uma fruta, e passou a ser um verdadeiro modelo de beleza. Com sua coroa espinhenta, passou a ser chamado, no feminino, de a “rainha das frutas”. Transformado em iguaria de reis e rainhas, o abacaxi foi oferecido como símbolo de hospitalidade a convidados especiais da nobreza também nas cortes europeias.

NUTRIENTES

O abacaxi tem grande quantidade de vitamina C, além de B1, B2, B3, B6, B9. E também contém minerais como o potássio, magnésio, iodo, cobre e manganês. Além de ser rico em fibras e não apresenta gorduras e nem proteínas.

RECEITA

Bolo de Abacaxi

Ingredientes:

Massa: 3 ovos 2 xícara de açúcar 3 xícaras de farinha

1 xícara de leite fervendo 1 colher do pó royal

Creme: 1 litro de leite 1 lata de leite condensado 2

gemas 3 colheres de maizena

Glacê: 3 claras 3 colheres de açúcar refinado Será

necessário 1 abacaxi grande 1 pacote de coco ralado

Modo de Preparo 1. Comece pelo abacaxi, pique em pedaços bem pequenos e coloque em uma assadeira grande, em seguida salpique 1 xícara de açúcar e reserve 2. Bata os ingredientes da massa à mão 3.

Coloque por cima do abacaxi picado e leve para assar

4. Em uma panela coloque o ingrediente do creme

lembrando (que a maizena tem que ser dissolvida em um pouco de água) e leve ao fogo até engrossa 5. Feito

isso coloque em cima do bolo já assado 6. Em seguida

é só bater o glacê na batedeira e colocar por cima do bolo também, salpicar coco.

HISTÓRIA DA BATATA

A Batata surgiu nos Andes e nas Ilhas Chilenas. Ela foi levada para a Europa no século XVI e tornou-se base da alimentação deste continente, além de ser um dos vegetais mais utilizados nas Américas do Norte e do Sul, principalmente por grandes redes de fast food. A batata é originária do Peru, onde foi cultivada desde as eras imemoriais pelo povo Inca. Em razão do seu alto rendimento e sua grande capacidade de adaptação, o cultivo foi se espalhando pelo mundo. A palavra "batata" veio de uma língua chamada taino, que era falada por alguns índios das Antilhas. Os Incas chamavam a batata de "papa", que passou para o espanhol. Além de papa, o espanhol também tem a palavra "patata", cruzamento de "papa" com "batata". Na Inglaterra, "patata" virou "potato", que é batata em inglês. A batata também já foi chamada, no Brasil, de "batata-inglesa", na época em que a Inglaterra vendia batatas para nós brasileiros.

NUTRIENTES

A batata é rica em sais minerais, vitaminas B, vitamina C, fibras e carboidratos complexos. Para se ter uma ideia, uma batata assada de 200 g, ingerida com a casca, fornece metade das necessidades diárias das vitaminas C e B6 recomendadas para indivíduos adultos. A batata contém ainda cobre, magnésio e folato (vitamina B9).

RECEITA

Ingredientes:

4 batatas grandes, 2 colheres (sopa) de azeite
1 cebola pequena picada, 400 g de carne moída
sal e pimenta-do-reino a gosto
1/2 xícara (chá) de molho de tomate
1/2 lata de creme de leite sem soro
1 xícara (chá) de mussarela ralada, no ralo grosso
4 colheres (sopa) de batata palha
1 colher (sopa) de salsa picada

Modo de Preparo

1. Preaqueça o forno a 200° C
2. Lave bem e cozinhe as batatas com casca, não deixe amolecer demais, reserve
3. Em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola e refogue a carne moída, até ficar bem sequinha
4. Tempere com sal e pimenta-do-reino
5. Acrescente o molho de tomate e deixe cozinhar por 5 minutos
6. Desligue o fogo e misture o creme de leite no molho
7. Recheie as batatas com o molho, cubra com a mussarela ralada, a batata palha e salpique de salsa
8. Leve ao forno para gratinar por aproximadamente 10 minutos
9. Sirva em seguida.

HISTÓRIA DO GUARANÁ

O Guaraná é nativo da Amazonas e Pará. Os índios dessa região acreditavam que o guaraná era sagrado e usavam-o como remédio. Existe uma lenda do índios Manués. Eles contavam que em uma aldeia havia um casal, com um único filho, muito bom e de boa saúde. Ele era muito querido por todas as pessoas de sua aldeia, o que leva a crer que no futuro seria ele um grande chefe e guerreiro. Isto fez com que Jurupari, o Deus do mal, sentisse inveja da criança. Por isso resolveu matá-lo. Então, Jurupari transformou em uma enorme serpente e, enquanto a criança estava distraído, colhendo frutas na floresta, ela atacou e matou a pobre criança. Seus pais, esperaram em vão pela volta do menino, até que o sol se pôs. Veio a noite e a lua começou iluminando toda a floresta. Seus pais estavam desesperados com a demora do menino. Então a tribo se reuniu e saíram para procurá-lo. Encontraram ele morto na floresta. Uma enorme tristeza tomou conta da tribo. Ninguém conseguia esconder as lágrimas. Neste momento uma grande chuva caiu sobre a floresta e um raio atingiu bem perto do corpo do menino. Todos ficaram assustados. A mãe disse: "...É Tupã que se compadece de nós. Quer que enterremos

chuva caiu sobre a floresta e um raio atingir bem perto do corpo do menino. Todos ficaram assustados. A mãe disse: "...É Tupã que se compadece de nós. Quer enterremos os olhos de meu filho, para nasça uma fruteira, que será a felicidade da aldeia". E foi feito. Os índios plantaram os olhos da criança imediatamente, conforme o desejo de Tupã, o rei do trovão.

Nutrientes do Guaraná

O guaraná é rico em substâncias funcionais entre elas a cafeína, a teobromina, a teofilina entre outras. Em alguns efeitos ao consumo do guaraná é de que ele é afrodisíaco, tem ações tônicas, é adstringente, febrifugo, diurético e serve para o cansaço físico, imunestimulante, antioxidante, combate a obesidade e melhora a pressão sanguínea.

RECEITA

Suco de Guaraná

Ingredientes:

- 400 ml de gelo (mais ou menos uma forma de gelo)
- 4 colheres (sopa) de leite em pó
- 6 colheres (sopa) de xarope de guaraná, bem cheias
- 2 colheres(sopa) de amendoim torrado
- 2 colheres (sopa) de castanha de caju torrada
- 2 colheres (chá) de pó de guaraná
- Suco de 1 limão (opcional)

HISTÓRIA DO MILHO

O cultivo do milho começou há 7.300 anos atrás em ilhas próximas ao litoral do México. A origem do nome milho é indígena e significa “sustento da vida”. Pois era a alimentação básica de várias civilizações importantes ao longo dos séculos, tais como os Maias, Astecas e Incas. Eles usavam o milho nos cultos religiosos. Na América é conhecido por diferentes nomes: milho, choclo, jojoto, corn, maíz, elote. Deve-se notar que existem tipos diferentes de milho, como o dentado, o duro, o macio ou farinhoso, o doce e o pipoca. Encontramos hoje aproximadamente 250 espécies de milho, com grande diversidade de cor e formato dos grãos. Grande parte de suas atividades diárias era ligada ao seu cultivo milho. Os índios, principalmente os guaranis, tinham o cereal como o principal ingrediente de sua dieta. Com a chegada dos portugueses, o consumo aumentou do cereal e novos produtos à base de milho foram incorporados aos hábitos alimentares dos brasileiros. Sua popularidade começou quando os primeiros europeus descobriram sua existência: os exploradores falavam de “um tipo de grão” que chamavam de milho de pipoca, de bom sabor quando cozido seco e como farinha.

Com as grandes navegações, no século XVI, com o início do processo de colonização da América, a cultura do milho se expandiu para outras partes do mundo. Hoje é cultivado e consumido em todos os continentes e sua produção só perde para o Brasil.

Nutrientes do milho

O grão de milho carrega a maior parte de suas propriedades nutritivas. Possui as vitaminas do complexo A, cuja deficiência ocasiona falhas de memória e dificuldade de concentração. Cerca de 800 grão de milho carrega a maior parte de suas propriedades nutritivas. Possui as vitaminas do complexo B, cuja deficiência ocasiona falhas de memória e dificuldade de concentração.

RECEITA

Pipoca de panela:

1. Coloque a margarina cobrindo todo o fundo da panela. 2. Coloque 2 a 3 grãos de milho e espere. 3. Quando estes grãos estourarem, adicione o restante do milho. 4. Retire do fogo e mecha por 30 segundos. 5. Volte com a panela para o fogo e aguarde o restante do milho estourar. 6. Tempere a pipoca ao seu gosto.

Modo de Preparo; Derreta a manteiga em uma panela pequena ou no microondas e separe. Em uma panela, coloque o milho da pipoca e o óleo na sua medida de costume. Após estourar todos os milhos, despeje em uma vasilha. De leve, despeje pitadas de sal até ficar ao seu gosto e misture bem a pipoca para não concentrá-lo em uma parte apenas. De leve, com uma colher despeje a manteiga derretida sobre a pipoca e vá misturando até chegar no ponto que você deseja. Agora é só servir.

HISTÓRIA DA PIMENTA

Há atualmente, de 20 à 27 espécies encontradas originadas das Américas do Sul e Central, das quais 5 domesticadas. É provável que é uma das primeiras plantas a serem domesticadas pelo homem, pois evidências encontradas em sítios arqueológicos em diversas regiões demonstram vestígios de cultivo datando de 7500 a.C. aproximadamente. Supõe-se que o México e o Norte da América Central sejam os pontos de origem da espécie *Capsicum annuum* e que a América do Sul seja a origem da espécie *Capsicum frutescens*. São teorias que até o momento não possuem provas concretas e decisivas para torná-las uma afirmação. Cristóvão Colombo foi o primeiro europeu a encontrá-las, em sua primeira jornada ao novo mundo. Acreditando ter chegado as Índias, deu nome de “pimenta” aos pequenos frutos vermelhos devido a sua semelhança em sabor (não aparência) às Pimentas do Reino, mundialmente conhecidas na época e provenientes daquela região. Em 1493, Colombo trouxe para casa as pimentas mais picantes do que aquelas originárias das Índias.

BENEFÍCIOS DA PIMENTA

A ardência suave, ou quase insuportável da pimenta é agradável ao paladar de muitos brasileiros. Uma boa notícia aos amantes de uma pimentinha: além de saborosa ela é muito saudável, sendo excelente para o coração e no tratamento de diferentes tipos de irritações, obviamente se for consumida com moderação, pois, o excesso poderá causar irritações na mucosa do estômago e outros problemas.

NUTRIENTES

Através das Vitaminas, A, C e do Complexo B e de alguns minerais, a pimenta é responsável pela melhora da circulação sanguínea, o que também é ÓTIMA para o coração. Os ingredientes da pimenta impedem a coagulação do sangue, por causa da vasodilatação provocada.

RECEITA

MACARRÃO COM PIMENTA (típico Boliviano)

Ingredientes:

- 300 Gramas de Carne moída
- 500 Litros de Caldo de carne
- 1 Unidade de Cenoura
- 2 Unidades de Tomate grande
- 2 Unidades de Cebola média
- 5 Gramas de Salsinha
- 250 Gramas de Macarrão a gosto
- 1 Unidade de Pimentão
- 1 Pitada de Tomilho
- 1 Pitada de Louro
- 1 Colher de café de Pasta de Alho
- 1 Pitada de Pimenta a gosto
- 1 Pitada de Sal

Modo de Fazer:

- Corte a cebola em cubos médios e reserve.
- Corte o pimentão em cubos pequenos e reserve.
- Corte o tomate em cubos pequenos.

Para fazer o refogado base, coloque uma frigideira em fogo médio e, uma vez quente, adicione um pouco de azeite de oliva ou girassol. Adicione os três ingredientes picados anteriormente e deixe refogar.

Adicione um pouco de tomilho, louro e pasta de alho ao molho. Se você quiser, também pode adicionar um pouco de cominho em pó.

Junte a carne em um dos lados da frigideira e misture com o refogado para que tudo se vá integrando uniformemente.

Adicione o caldo de carne e a cenoura ralada, isso fará com que a base ganhe uma consistência ligeiramente mais espessa.

Deixe cozinhar em fogo baixo para que os sabores se concentrem.

Aqueça uma panela funda com bastante água em fogo médio.

Quando a água ferver, adicione o macarrão (neste caso espaguete), e cozinhe a massa de forma tradicional até obter o cozimento desejado. Misture o macarrão com o molho base e adicione um pouco de sal. Adicione a pimenta a gosto, dependendo do quão picante você quer o prato. Sirva o macarrão pimenta quente polvilhado com um pouco de salsinha.

HISTÓRIA DO TOMATE

O Tomateiro teve como centro de origem a região andina, desde o Equador, passando pela Colômbia até ao norte do Chile.

Quanto à sua domesticação há indícios de que ocorreu no México. Na época quando os espanhóis chegaram à América, o tomate já estava integrado à cultura asteca. Ele foi cultivado e consumido em uma ampla variedade de formas, sendo conhecido como "Tomatl" na língua natural do México que deu origem ao nome tomate. Entre as crenças dos indígenas, eles acreditavam que a ingestão de sementes de tomate abençoava pessoas com poderes de adivinhação. O grande tomate irregular, uma mutação de um mais suave, frutos menores, originou e foi incentivado na Mesomérica. Em tentativa de aproveitar a planta, os espanhóis desprezaram o fruto e eles experimentaram com alimentação as folhas e também os talos. Os resultados foram muitos desastrosos contribuindo a intensificar a rejeição à planta. Apesar da fama dos molhos italianos, o tomate só chegou à Europa no século XVI, sendo que no início, eles não eram comidos, mas usados como decoração nas mesas de banquetes.

Os italianos foram os primeiros a usar tomate como comida. Por lá, chamaram a fruta de "pomo d'oro" (pomo de ouro), que também deu origem ao nome da receita de molho de tomate pomodoro.

NUTRIENTES DO TOMATE

O Tomate possui sais minerais como, por exemplo, ácido fólico, potássio e cálcio. É um alimento de baixo teor calórico (Apenas 15 calorias por 100 gramas de Tomate. Embora muitos considere o tomate como sendo um legume, ele é um fruto. De formato arredondado e cor vermelha, o tomate é um alimento rico, em licopeno (agente anticancerígeno). Possui também boa quantidade de vitaminas C,A e complexo B.

RECEITA

MACARRÃO NINHO RECHADO COM TOMATE

Ingredientes:

- 1 saché de 340 gramas de molho de tomate
 - 12 macarrão ninho
 - 100 gramas de presunto
 - 100 gramas de queijo parmesão
 - 200 gramas de mussarela 1 copo de requeijão cremoso
- 1 tablete de caldo de galinha
700 ml de água fervendo.

Modo de Preparo:

1. Ferva a água com os 2 tablete de caldo de galinha e reserve
2. Pegue o molho de tomate e espalhe em uma forma que possa levar ao forno (de preferência de vidro)
3. Coloque o macarrão ninho em cima, não muito colado um do outro e com uma colher recheie com o requeijão
4. Despeje toda a água na forma e por cima coloque o queijo
5. Depois cubra com papel alumínio e leve ao forno.

REFERÊNCIAS

RIBEIRO, Berta g. Contribuições dos povos indígenas à cultura brasileira. In: SILVA, Aracy Lopes da; GRUPIONI, Luís Donisete Benzi (Orgs.) **A temática indígena na escola**. Brasília: MEC/MARI/UNESCO, 1995.

BRASIL ESCOLA. Disponível em:

<http://brasilecola.uol.com.br/> Acesso em: 27/09/2017.

EMPRAPA. Disponível em: <https://www.embrapa.br>

Acesso em: 27/09/2017. NUT/FS/UnB –

ATAN/DAB/SPS. **Alimentação e cultura**. Disponível em:

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cultura.pdf
Acesso em: 27/09/2017.

O PODER DAS FRUTAS. Disponível em:

<http://poderdasfrutas.com/> Acesso em: 27/09/2017.

