

7ºF



OS INDÍGENAS E SUAS CONTRIBUIÇÕES NA ALIMENTAÇÃO ATUAL



Sumário

-A HISTÓRIA DO ABACATE:

Andriell, Rafael e Vitorio.....P.5

- A HISTÓRIA DO ABACAXI:

Mariana, Agnaldo, Layani, Ariany P.7

- A HISTÓRIA DA BATATA:

Eloisa, Rafaela, Paola e Bryan.....P.9

-HISTÓRIA DO CACAU

Diego , Thalisson E Luis ThiagoP.11.

-A HISTÓRIA DA MANDIOCA

Felipe e Lucas.....P.13

-A HISTÓRIA DO MILHO

Luan,Elton, HavilaP. 15

-A HISTÓRIA DO TOMATE

Gustavo, Laysla, Leticia, Gusllayne.....P.17

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 na preparação dos alimentos.

Introdução

Este livro é resultado de uma pesquisa produzida com a turma do 7º ano F, 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 cultural. Por trás de cada hábito alimentar há uma história.

Boa leitura!

Professoras Jorcy Foerste Jacob
e Márcia Lippaus

A história do abacate

O abacate teve origem na América tropical (México, Guatemala e Antilhas). Ele foi difundido até a América do Sul. Atualmente, a fruta pode ser encontrada por todas as regiões do mundo que possuem solos férteis e em locais quentes. Depois de passar praticamente pelo planeta todo, o abacate adaptou-se a diferentes ambientes, sendo domesticado pelo homem até se tornar uma espécie muito cultivada. Quando os europeus chegaram ao continente americano, o abacate já era muito 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 que nunca haviam provado. Por sua forma, o abacate foi comparado com as grandes pedras espanholas e, por sua cor verde mesmo quando maduro, foi também chamado de figo. O nome abacate ficou conhecido por uma derivação da palavra de origem asteca “aoacatl” ou “ahuacatl”, transformada, por aproximação sonora, em “aguacate” em espanhol e abacate em português.

Nutrientes:

O abacate tem uma variedade muito grande de vitaminas e minerais. Destacam-se as vitaminas do complexo B,C,E,A, tem cobre, manganês, magnésio, fósforo, potássio e zinco, por isso é muito saudável e gostoso de consumir.

Receita de batida de abacate:

Ingredientes: 2 abacates, leite e 3 colheres de sopa com açúcar.

Modo de preparo: Pegue os 2 abacates tire os caroços tire a polpa da fruta e coloque no liquidificador junto com o leite e o açúcar e bata. Depois pode aproveitar sua deliciosa batida!

HISTÓRIA DO ABACAXI

Quando Cristóvão Colombo chegou ao Novo Mundo, o abacaxi foi oferecido a ele como um gesto de boas vindas. A fruta foi considerada parecida ao fruto do pinheiro europeu, sendo então chamada de piña, como é até hoje conhecido na Espanha. Nativo da América do Sul, da região onde hoje fica o Paraguai, o abacaxi foi carregado por toda a América pelos guaranis. Na Europa era considerado um fruto exótico e como sinal de beleza, por isso é um presente dos reis. O abacaxi não é apenas uma fruta, mais pode ser considerado um remédio para curar doenças como, gripe, gastrite, câncer, etc... E com a fruta dá para fazer muitas receitas como, tortas, chás, sucos, drinques, doces e bolos.

Nutrientes do abacaxi

O abacaxi é rico em magnésio, cobre, cálcio, manganês, ferro, fibras e bromelina. Ele é um excelente diurético e melhora a função intestinal por ter fibras.

Receita Torta de abacaxi

- 5 OVOS 1 lata de leite condensado 1 caixa de creme de leite gelado 3 colheres (sopa) de amido de milho 1 litro mais 1 copo de americano de leite 1 colher (sopa) de essência de baunilha 8 colheres (sopa) de açúcar para chantilly 1 copo americano de açúcar para dourar o abacaxi 1 abacaxi 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO - Recheio de abacaxi: 1. Corte o abacaxi em pedacinhos, coloque no fogo com 1 copo de açúcar até dourar 2. Não deixe secar totalmente a calda que formar, pois irá cristalizar Creme: 1. Coloque 5 gemas peneiradas, leite condensado, leite e o amido de milho e bata bem no liquidificador 2. Leve ao fogo médio, acrescente a baunilha e mexa sempre para não “empelotar” Chantili: 1. Bata as claras em neve, para que elas fiquem bem firmes coloque uma pitada de sal e continue batendo. 2. Aos poucos coloque o açúcar (8 colheres de sopa) e bata bem. 3. Misture o creme de leite gelado (não deve bater). Montagem: 1. Coloque em um refratário uma camada do creme de baunilha, a calda de abacaxi, o creme de baunilha novamente e o chantili. 2. Leve ao congelador por 40 minutos

A história da batata

A batata é um tubérculo. Surgiu nos Andes e nas Ilhas Chilenas, que foi levado para Europa no século XVI. Ela foi cultivada desde eras imemoriais pelo povo Inca. Em razão do seu alto rendimento e sua grande capacidade de adaptação, o cultivo foi largamente espalhado pelo mundo. Apesar da dieta dos incas ser muito variada, havia muitas diferenças entre os alimentos consumidos pelos diversos setores da sociedade. O prato comum dos Andes era o chuño, ou farinha de batata desidratada. Adicionava-se água, pimentão ou pimenta, e sal para então servir. Eles também preparavam o locro com carne seca ou cozida, com muito pimentão, pimenta, batatas e feijão.

Nutrientes da batata

A batata possui baixa quantidade de gordura, contém vitaminas de complexo B e vitamina C. Ao natural, cada 100 gramas de batatas têm, em média, 65 calorias. Porém, quando frita este número cresce bastante. A batata possui fósforo (em boa qualidade), ferro, potássio e cálcio.

Receita: Purê de batata

1 kg de batata • 1/2 xícara de leite • 2 colheres (sopa) de margarina • sal a gosto • 1 dente de alho espremido

Modo de Preparo 1. Cozinhe as batatas até ficarem bem moles 2. Descasque-as ainda quentes e esprema as batatas no espremedor 3. Despeje as batatas em um recipiente e acrescente a margarina, o sal e o alho, e mexa até que a margarina derreta por completo 4. Acrescente o leite aos poucos e continue mexendo

A História Do Cacau

Antes da chegada dos europeus à América, no final do século 15, apenas os povos maias e astecas, habitantes da zona compreendida entre o México e a América Central, utilizavam o cacau de maneira completa e sistemática. O processo utilizado por esses povos antigos consistia basicamente nos seguintes: primeiro, as amêndoas do fruto maduro do cacau eram retiradas e colocadas para secar ao Sol por alguns dias. Após a secagem, as amêndoas eram torradas. Depois, eram moídas e remoídas seguidas vezes em moinhos manuais de pedra. Nesse processo, acrescentava-se água para formar uma pasta espessa da fruta. Isso que deu origem ao chocolate. O cacau foi objeto de culto, riqueza e poder para os astecas e incas. Esses povos aprenderam a domesticar e a cultivar a planta. E utilizavam até suas sementes como moeda de troca. Na Europa, ele foi introduzido por representantes da Igreja Católica. O fruto foi também, pouco mais tarde, objeto de contrabando e pirataria de navegadores holandeses e ingleses, sempre em busca de grandes lucros.

Nutrientes

Por ser rico em flavonoides e triptofano, esse alimento também aumenta a proliferação de neurônios no sistema nervoso.

Receita de brigadeiro com cacau

Ingredientes • 2 latas de leite condensado • 2 colheres (sopa) de manteiga • 6 colheres (sopa) de cacau em pó sem açúcar • Chocolate granulado, o quanto baste

Modo de preparo 1. Adicione o leite condensado, a manteiga e o cacau em pó em uma panela em fogo médio/baixo. Cozinhe, mexendo sempre, até dar o ponto (quando ele começa a desgrudar do fundo da panela e das bordas). 2. Coloque o brigadeiro em um prato untado e leve para esfriar na geladeira por 30 minutos. 3. Com as mãos untadas com manteiga, modele bolinhas e passe no chocolate granulado. Coloque em forminhas e sirva.

A história da mandioca

A mandioca é um vegetal original do continente americano. Foi cultivada por várias nações indígenas da América Latina. Antes da chegada dos europeus à América, já estaria disseminado, como cultivo alimentar, até a Guatemala e o México. Para explicar o nome da mandioca existe uma lenda tupi. Nela se conta que uma índia teria dado à luz uma criança. Um dia essa criança teria ficado doente e a tribo onde ela morava ficou preocupada. Os índios tentaram a curar com rituais, mas nada adiantou. A criança morreu. Os índios enterraram a criança dentro da própria oca. Depois de uns dias, no túmulo da criança nasceu uma raiz com a mesma cor marrom da criança enterrada. Os índios começaram a usar esta raiz para fazer farinha e massas. Juntaram Mani, o nome da criança, com oca onde ficava o túmulo da criança. Desse modo, surgiu o nome da mandioca.

Nutrientes

A mandioca é pobre em proteínas, contém quantidades razoáveis de vitaminas do complexo B e sais minerais como cálcio, fósforo, ferro.

Receita do bolo de mandioca

3 xícaras de mandioca ralada grosso 1 e 1/2 xícaras de farinha de trigo 4 ovos 1 pacote 50 g de coco ralado 1 pacote 50 g de queijo ralado 1 colher de sopa de farinha em pó

Modo de preparo Bata a manteiga com o açúcar e os ovos farinha e o fermento. Por ultimo acrescente o coco e o queijo ralado. Asse em forma untada em forno preaquecido por 40 minutos

A história do milho

Os primeiros cultivos de milho no mundo todo foram há mais de 7.300 anos, e foram encontrados em pequenas ilhas próximas ao litoral do México, mais especificamente no Golfo do México. Seu nome é de uma origem caribenha. Significa “O sustento da vida”, pois era a alimentação básica de vários povos ou civilizações ao longo dos séculos. Os olmecas, maias, astecas e incas reverenciavam o cereal na sua arte e na sua religião. E grande parte das suas atividades diárias era especialmente ligada ao seu cultivo. O milho era plantado por índios americanos em montes, eles usavam um sistema muito complexo que, às vezes variavam a espécie que era plantada conforme seu uso. Esse método antigo foi usado antigamente e depois substituído por plantações de uma única espécie. Com as grandes navegações do século XVI e o início do processo da colonização americana, 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 a do trigo e do arroz.

Nutrientes do milho:

Em 100 gramas de milho contêm cerca de 370 calorias distribuídas em proteínas (10g), gorduras (5g) e carboidratos (70g). Além disso, ainda encontramos 3g de fibras e vitamina E, vitamina B3, ácido fólico, potássio e fósforo.

Receita BOLO DE MILHO

Ingredientes 1 lata de milho verde 3 ovos 1 lata de fubá 1 pacote de queijo ralado do tipo parmesão 1 lata (a mesma lata do milho) de açúcar 1 lata de leite 1 colher de sopa de fermento 1/2 lata de óleo

Bata no liquidificador durante dois minutos o açúcar, os ovos, o milho verde, o fubá, o leite, o óleo e queijo ralado. Em seguida, adicione o fermento em pó. Mexa com uma colher e coloque para assar por 40 minutos, no forno na temperatura média.

A História Do Tomate

A origem do Tomate é a região andina, desde o Equador, passando pela Colômbia, Peru, Bolívia, até ao Norte do Chile. Quanto à sua domesticação parece não haver dúvidas de que aconteceu no México. Na época da chegada dos Espanhóis à América, o tomate já estava integrado à cultura Asteca, sendo cultivado e consumido em uma ampla variedade de formas, sendo conhecido como "tomatl", da língua natural do México aquela época, e que deu origem ao nome tomate. Os espanhóis e portugueses difundiram o tomate pelo mundo através de suas colônias ultramarinas. Nesses primeiros tempos, os frutos eram muito pequenos e altamente perecíveis, apodrecendo em poucas horas depois de colhidos. Acredita-se que navegadores espanhóis tenham levado suas sementes ao Velho Mundo e no começo tentaram usar suas folhas, até descobrir o fruto. No Brasil, a introdução do tomate deve-se a imigrantes europeus (principalmente pelos italianos, espanhóis e portugueses), no final do século XIX. Na verdade, a difusão e o incremento no consumo começou a ocorrer apenas depois da Primeira Guerra Mundial, por volta de 1930.

Nutrientes

Os Tomates são uma grande fonte de antioxidantes e fito nutrientes, ambos associados na redução do risco de câncer.

Tomates Secos

Ingredientes

- Tomates firmes e bem vermelhos
- sal grosso
- azeite
- 50 g de açúcar
- orégano
- alho

Modo de Preparo

Corte os tomates no sentido longitudinal, lave bem e retire as sementes o miolinho (não descascar).

Arrume as metades em uma assadeira, com As cascas para baixo, colocando em cada metade duas pedrinhas de sal grosso. Leve ao forno muito, muito, muito baixo (se precisar, deixe uma frestinha da porta do forno aberta) e espere umas seis horas (não está errado não, são seis horas mesmo!).

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.

