

7ºA



OS INDÍGENAS E SUAS CONTRIBUIÇÕES NA ALIMENTAÇÃO ATUAL



Sumário

-A HISTÓRIA DO ABACATE:

Angelina, Eliane, Elisa e LeticiaP. 5

- A HISTÓRIA DO ABACAXI:

Cristiele , Yasmin , Alexia e Samily P.8

- A HISTÓRIA DA BATATA:

Evellyn, Maria Luysa, Nathalia V., RyanP.11

-A HISTÓRIA DO CACAU

Ignacio,Daniel,Rai,FelipeP.14

-A HISTÓRIA DO GUARANÁ

Victor, Gustavo, Guilherme, Mateus.....P.16

-A HISTÓRIA DA MANDIOCA

Kamili R, Raphaela, Isabella, Adrielly.....P.18

-A HISTÓRIA DO MILHO

Sabrina,Mylena,Maycon.....P.20

-A HISTÓRIA DA PIMENTA

Ana Luiza,Andrya ,Nathália S., AnthonyP.23

-HISTÓRIA DO TOMATE

Nome : Raynna , Fernanda , Amanda , CamilleP.26

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 A, do turno matutino, 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!

Professora Jorcy Foerste Jacob

A história do abacate

O abacate foi introduzido no Brasil como espécie cultivável no início do século XIX. Ele é originário da América tropical (México, Guatemala e Antilhas) e espalhou-se até a América do Sul, chegando à Amazônia. Seu nome é derivação de uma palavra de origem asteca “aoacatl” ou “ahuacatl”, transformada, por aproximação sonora, em “aguacate” em espanhol e abacate em português. Alguns dizem que a palavra maia para designar abacate significa “fruto que tem a forma de um testículo ou saco”; outros afirmam que a palavra asteca significa “manteiga que vem da madeira”. Os índios utilizavam para tratar desde diarreias, dores musculares, transtornos nos rins e fígados até doenças mais sérias, Como: catarata epilepsia e problemas de tireoide. Quando os europeus chegaram no continente americano, o abacate já estava cultivado e utilizado pelos povos que habitavam a América (índios e etc.) desde a antiguidade.

Nutrientes

O abacate contém: .vitamina K; .folato; .vitamina C; . potássio; .vitamina B5; .vitamina B6; .vitamina E;

Receita Guacamole

Ingredientes

Serve: 4 • 2 abacates grandes e maduros • 3 colheres (sopa) de suco de limão • 1 dente de alho sem casca amassado e picado • 1 cebola pequena sem casca bem picada • 1 tomate grande sem sementes e bem picado • 1 a 2 pimentas dedo de moça sem sementes e bem picadas • 2 colheres (sopa) de coentro fresco picado • 1 pitada de açúcar • Sal e pimenta a gosto • Coentro para decorar

Modo de preparo

Preparo:10mins > Cozimento: 20mins > Tempo adicional:2horas na geladeira > Pronto em: 2horas 30mins

1. Abra os abacates ao meio e remova os caroços. Com uma colher, vá removendo a poupa e transferindo para um recipiente médio. Aproveite o máximo possível de polpa.
2. Adicione o suco de limão e amasse bem com um garfo, até obter uma pasta grossa.
3. Acrescente o alho bem picado, a cebola, o tomate, a pimenta, o coentro e o açúcar.
4. Mexa bem e tempere a gosto com sal e pimenta. Adicione um pouco mais de suco de limão se necessário.
5. Cubra com papel filme e deixe na geladeira até a hora de servir.
6. Sirva com nachos.

A historia do Abacaxi

O abacaxi é originário do sul da América do Sul, da região onde hoje fica o Paraguai. Ele foi difundido por toda a América pelos guaranis, tornando-se espécie cultivada pelas populações autóctones até a região da América Central e do Caribe muito antes da chegada dos europeus. Quando Cristóvão Colombo chegou à Ilha de Guadalupe, o abacaxi foi oferecido aos invasores europeus num gesto de boas-vindas. A fruta foi considerada semelhante ao fruto do pinheiro europeu, sendo então chamada de “piña”, como é até hoje conhecida nos países de língua espanhola. Apenas depois de muito tempo de sua chegada a Europa, souberam que aquilo que costumava ser considerado como uma fruta única não passava de uma ou duas centenas de pequenos frutos juntos em torno de um mesmo centro: cada “olho” ou “escama” da casca do abacaxi é um fruto que cresceu a partir de uma flor, carregando todos os frutos em um grande corpo, chamado infrutescência, aonde se forma a coroa.

Também utilizado como planta, ainda hoje algumas espécies silvestres de abacaxis são conhecidas pelo nome de ananás. Para os índios, a palavra ananás significa “fruta saborosa” ou “fruto excelente”. No entanto, foi outra de seus nomes indígenas que deu origem à palavra abacaxi em português: “iuaka’ti”, significando “fruta cheirosa”.

Nutrientes

A vitamina C do abacaxi ajuda na fabricação dos sucos gástricos que irão desintegrar os alimentos e a bromelaína, também, ajuda a quebrar as partículas das proteínas e as duas também ajudam a evitar a acidez no estômago. Ele previne gripe, resfriados, tosse e faz bem ao coração, contra a degeneração muscular, artrite, dores nas articulações e doenças de pele.

Receita Mousse de abacaxi

Ingredientes:

1 abacaxi descascado e sem o miolo 4 copos de água 2 colheres de açúcar 1 lata de leite condensado 1 lata de creme de leite 2 caixinha de gelatina com sabor de abacaxi.

Modo de preparo

1.Coleque os quatros copos de água na panela 2.Pique o abacaxi em quadrinhos e coloque juntos na panela com água 3.Acrescente as 2 colheres de açúcar na água com abacaxi 4.Deixe ferver por 5 minutos 5.Coe o abacaxi e reserva na água que com ele foi fevida 6.Acrescente as gelatina na água para dissolver 7. Coleque a agua com a gelatina dissovida no liquidificador e bata com o leite condensdo e o creme de leite 8.Em um refratário coloque o abacaxi picado por cima coloque o que foi batido no liquidificador 9.Leve a gelatina ate fica firme 10. Agora é só saborear por que fica uma vedadeira delicia!!!

A história da batata

A batata é nativa do Peru. Ela pertence a família Solanaceae. Ela era cultivada pelos Incas. A batata pode ser consumida frita, assada ou cozinha e vários tipos como acompanhamento, como a batata frita, na salada. É importante lembrar que a batata foi descoberta por espanhóis no ano de 1536. Quando eles descobriram levaram rapidamente para à Europa, onde foi usada como medicamentos. Diz a história que o Papa Pius IV foi curado de uma doença no ano de 1570, após fazer uma dieta só com batatas ricas em carboidratos. A batata salvou os europeus da miséria. Ela começou nos Andes e nas Ilhas Chilenas, transportada para a Europa no século XVI e ficou como a base da alimentação. Ela é um dos vegetais mais utilizados nas Américas do Norte e do Sul.

NUTRIENTES

A batata é rica em 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.

RECEITA DE TORTA

RECHEIO 3 dentes de alho amassado 1 fio de azeite de oliva 1 caixa de polpa de tomate (520 g) 1/2 kg de frango (cozido com temperos e desfiado) 1 lata de milho verde 2 colheres de sopa de azeitonas verdes picadas cheiro verde picado a gosto sal a gosto.

MASSA DA BATATA 8 batatas cozidas e espremidas 3 ovos int 1/2 xícara de chá de leite (aproximadamente) 2 ovos (2 para a massa e 1 para pincelar a torta) 2 colheres de sopa de margarina 1 saquinho de queijo parmesão ralado (50 g) margarina para untar.

Modo de Preparo

Recheio: 1. Em uma panela, refogue os alhos no azeite, acrescente a polpa de tomate, o frango cozido e desfiado, o milho e as azeitonas 2. Refogue por 5 minutos 3. Adicione o cheiro verde e acerte o sal

Massa de batata: 1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes 2. Reserve.

Montagem: 1. Unte um refratário médio com a margarina e forre o fundo com metade da massa reservada 2. Recheie com o refogado de frango e cubra com o restante da massa 3. Leve para cozinhar em forno médio por, aproximadamente, 30 minutos 4. Após 10 minutos, retire do forno com cuidado e pincele a torta com o ovo batido 5. Retorne ao forno e deixe até dourar 6. Deixe descansar, por 10 minutos antes de servir.

A história do cacau

O cacau foi cultivado pelos índios, Astecas e os Maias na América Central. Ele era sagrado, suas sementes são valiosas e foram usadas até como moedas. Ele era também servido em cerimônias e rituais. O cacau chegou a Europa por Cristóvão Colombo. O cultivo do cacau começou em 1967 no Brasil, que hoje é o quinto maior produtor desse fruto no mundo. O nome que a civilização Maia deu possuía dois vocábulos (kab e kaj) que em uma mesma palavra, forma a expressão suco amargo. Conforme a lenda dos Astecas, nas festas das colheitas, colocavam chocolate nas taças para as vítimas no sacrifício. Os astecas faziam o sacrifício com chocolate feito do cacau para que as almas das vítimas chegassem mais rápido aos céu de forma que agradasse as divindades. O pé de cacau é originário das regiões de florestas pluviais da América Tropical, onde até hoje é encontrado em estados silvestres desde o Peru até o México.

Nurientes

A polpa do cacau tem fibras, glicose e sacarose, vitaminas A, B1, C, niacina e sais minerais como o ferro, fósforo e cálcio e uma grande quantidade de antioxidantes.

Receita de brigadeiro

Ingredientes

1 caixa de leite condensado 1 colher de (sopa) de margarina sem sal 7 colheres (sopa) de chocolate em pó Chocolate granulado

Modo de preparo 1 Em uma panela funda, acrescente o leite condensado, a margarina e depois o chocolate em pó. 2 Cozinhe em fogo médio e mexa até que o brigadeiro comece a desgrudar a panela. 3 Deixe esfriar e faça pequenas bolas com a mão passando a massa no chocolate granulado.

A HISTÓRIA DO GUARANÁ

O guaraná é nativo da floresta amazônica. A palavra é nativa dos indígenas, pois deriva da palavra tupi wara'ná. É o termo dado pelos índios tupis para estes frutos. Há uma lenda das tribos de Munducurucânia que explica a origem do fruto. Nela se conta que havia uma tribo muito próspera. Ganhavam todas as guerras, as pescas eram excelentes, os peixes, os melhores e a doença era rara. Tudo isso por causa de um curumim que, há alguns anos, nascera naquela tribo. Ele era o mais vigiado de todos. Nas pescas, era acompanhado por muitos índios - os pescadores desviavam dos rios as piranhas, jacarés ou qualquer outro perigo. Mas, certo dia, toda a segurança foi embora: o Gênio do Mal apareceu em forma de cascavel e machucou o garoto. A tribo entrou em pranto e em desespero. Tupã, o Deus dos índios, pediu para tirar os olhos do curumim e plantar na terra firme e reguarem com lágrimas durante 4 luas. Ali nasceu a "planta da vida", com hastes escuras e sulcadas como os músculos dos guerreiros da tribo: o guaraná. Desse modo, esse fruto dava força aos jovens e energia aos velhos.

NUTRIENTES

O guaraná contém taninos (que gera a planta suas propriedades adstringentes). O guaraná também é rico em vitamina A, vitamina E, vitamina B1, B3 e vitamina PP, e os minerais como Cálcio, Magnésio, Ferro, Potássio, Fósforo e pequenas quantidades de Selenio e Estrôncio.

Receita do Guaraná

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

A história da mandioca

A mandioca selvagem foi domesticada pelos indígenas sul americanos . Com a vinda dos colonizadores europeus, eles aprenderam dos indígenas, as técnicas para utilizar a raiz. Os navegadores foram responsáveis pela introdução da macaxeira no continente' americano , no século XVI . Encontrado condições climáticas parecidas com a de seu território de origem . Conforrme a lenda indígena tupi, havia uma indiazinha chamada Mani. Desde que nasceu andava e falava. De repente morreu sem ficar doente e sem sofrer. A indiazinha foi enterrada dentro da própria oca, onde sempre morou e como era a tradição do seu povo. Todos os dias os índios da aldeia iam visitá-la e choravam sobre sua sepultura, até que nela surgiu uma planta desconhecida, então os índios resolveram cavar para ver que planta era aquela, tiraram-na da terra e ao examinar sua raiz viram que era marrom, por fora, e branquinha por dentro, veio para saciar a fome da tribo. Os índios deram o nome da raiz de mani e como nasceu dentro de uma oca ficou manioca, que hoje conhecemos como mandioca . A tribo que deu a origem foi dos tupi.

Nutrientes

A mandioca é rica em ferro, vitamina A e carboidratos, potássio, cálcio, isento de glúten é um dos substitutos da farinha de trigo e é a matéria-prima da tapioca.

Receita de Bolinho de mandioca

Ingredientes 4 xícaras(chá) de mandioca cozida e espremida 4 colheres(sopa)de coentro ou se não gostar substitua pela salsa 1 ovo 4 colheres (sopa) de farinha de trigo sal e pimenta a gosto(eu gosto invés de usar o sal ,usar 1 sachê de meu segredo maggi) dica se desejar incrementar o sabor coloque queijo(de sua escolha)ou calabresa ralada na massa a gosto ovo e farinha de rosca para empanar.

Modo de Preparo Em uma tigela ,misture todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea.modele com as mãos e passe no ovo ou leite e passe na farinha de rosca.Frite em óleo quente até dourar.escorra em papel toalha e sirva.

A História do milho

Há 7.300 anos, o milho foi encontrado em pequenas ilhas próximas ao litoral do México, no golfo do México. Seu nome é nativo do indígena caribenha. Ele significa “sustento da vida”. Foi a alimentação básica de várias civilizações importantes ao longo dos séculos, tais como os Olmecas, Maias, Astecas e Incas. Eles reverenciavam o cereal na arte e na religião. Com as grandes navegações do século XVI e o início do processo de colonização da América, a cultura do milho se espalhou 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. No Brasil, o cultivo do milho vem desde antes da chegada dos europeus. Sua popularidade começou quando os primeiros europeus acharam sua existência: os exploradores falavam de “um tipo de grão” que chamavam de milho, de bom gosto quando cozido seco e como farinha. 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 150 espécies de milho, com grandes tipos de cor e formato dos grãos.

Além de suas virtudes como alimento (onde demonstra uma incrível capacidade para transformar-se em farinha, flocos, pastas, etc.), o milho tem outras surpresas: tem uso como ingrediente básico para processos industriais. Está na raiz de produtos como amido, azeite e proteínas, bebidas alcoólicas, edulcorantes alimentícios e combustível.

Nutrientes

Em cada 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 de pipoca

IGREDIENTES 1 milho de pipoca 2 óleo ou manteiga

Materiais necessários 1 uma panela grande com

tampa adequada PASSO A PASSO 1 Escolha a maior

panela com tampa que você tiver. Coloque sobre o fogão adicione uma colher de sopa de óleo ou manteiga

2 Considere o tamanho da sua panela e veja se você não está colocando milho demais desta maneira você

evita que a pipoca transborda 3 Adicione o milho a panela (cerca de duas mãos rasas e o suficiente e

ligue o fogão em fogo médio, 4 Tampe a panela

rapidamente 5 Logo você vai ouvir o milho estourar e

acerta a tampa e as laterais da panela não retire a

tampa enquanto o fogo estiver aceso a pipoca estiver

estourando . Quando os estouros diminuírem bastante

cessarem, apague o fogo e retire a panela do fogão 6

Destampe a panela com cuidado 7 Se você quiser

fazer pipoca doce, adicione açúcar ou algum =a calda

ao óleo agite a panela levemente antes que o milho

comece a estourar.

A história da Pimenta

As pimentas são originárias das Américas. No tempo do descobrimento elas foram introduzidas no resto do mundo. A pimenta vermelha é nativa do Hemisfério Ocidental e provavelmente evoluiu de uma forma ancestral na região da Bolívia e Peru. As primeiras pimentas consumidas talvez foram colhidas de algumas plantas selvagens. Provavelmente os índios já cultivavam pimentas entre 5.200 e 3.400 a.C , o que faz as pimentas concorrerem entre as plantas cultivadas mais antigas das Américas. Da língua Nahuatl do idioma Asteca, apareceu o nome Chiltepin. Este era o nome dado a uma das variedades conhecidas de pimentas mais antigas. Provavelmente, o nome é uma união das palavras Chile e Tecpintl e sua combinação significa: "chile pulga" que é ligada ao gosto picante da pimenta chile. Desde aquela época o nome vem sofrendo algumas alterações do nome original: chile + tecpintl para chiltecping, chiltepin e chilepiquin.

As pimentas parecem ter surgido a 7.000 anos a.C. na região do México Central. O primeiro europeu a descobrir foi Cristóvão Colombo em uma das suas viagens para a América em 1493, quando procurava uma fonte alternativa de pimenta preta, tempero favorito da Europa na época. Depois de um século, as pimentas vermelhas haviam se espalhado por todos os continentes. Elas podem ter sido usadas pelos nativos indígenas como um medicamento, uma prática comum entre os Maias. Até que o espanhol chegasse ao México, os fazendeiros Astecas já tinham desenvolvido muitas variedades.

Nutrientes

São alimentos muito nutritivo. Apresentam vitamina A, B e C, além de quantidade significativa de magnésio, ferro e aminoácidos. O Ácido Fólico e o Betacaroteno que estão nas pimentas são anticancerígenos.

RECEITA MOLHO MEXICANO

Ingredientes

3 tomates maduros sem sementes Molho de pimenta de sua preferência 1/2 cebola grande 4 dentes de alhos picados 1/2 pimentão vermelho

Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva. Fica ótimo com doritos sabor nacho, ou mesmo para comer com tacos mexicanos.

A história do Tomate

Os Incas e os Astecas, habitantes da América do Sul e do México, são os primeiros povos a levar crédito pelo consumo do tomate, por volta de 700 anos A.C. Porém, o fruto é de origem sul-americana, mas precisamente, na cordilheira do Andes no Peru. Com a chegada dos europeus no século XVI, o tomate foi levado para a Europa e aperfeiçoado na Itália. Os espanhóis e portugueses espalharam o tomate pelo mundo através de suas navegações. Numa tentativa de aproveitar a planta, os espanhóis deixaram de lado os tomates e degustaram como alimento as folhas e os talos. Os resultados foram horríveis contribuindo para aumentar a rejeição da planta. A primeira referência histórica da aceitação do tomate na alimentação humana foi feita em 1554 pelo próprio Matthiolus, qual relata que a espécie inicialmente introduzida na Itália.

Nutrientes

O tomate é rico em vitaminas A, B e C, em sais mineirais, como, fósforo, cálcio, potássio e magnésio. Esses nutrientes ajudam no desenvolvimento dos dentes, músculos e ossos. Ainda ajudam a proteger o sistema imunológico, e outros benefícios. tomate cru = 1 unidade media = 3,3 gramas de carbos livres
tomate cozido = 60 g = 4,3 gramas de carbos livres
tomate cereja cru = 5 unidades = 2,2 gramas de carbos livres

Receita de Molho de Cachorro Quente

1 kg de salsicha • 400 g de molho de tomate • 4 tomates sem sementes picados • 1 cebola grande ralada • 1 pimentão picado • 3 dentes de alho amassados • 2 lata de milho verde • 3 colheres de óleo • sal e cheiro-verde a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela com o óleo, refogue o alho e a cebola

1. Adicione o pimentão, os tomates, o sal e o cheiro-

verde 2. Misture bem e deixe ferver por 5 minutos 3.

Acrescente o molho de tomate, o milho e as salsichas

inteiras ou picadas em rodela 4. Deixe cozinhar por

10 minutos e sirva com pãezinhos

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.

