

Os indígenas e suas contribuições na alimentação atual



Sumário

- A HISTÓRIA DO ABACATE:

Maria Eduarda , Haissa , GabrielyP. 5

A HISTÓRIA DO ABACAXI:

Emily,Kaio,Maysa,Bruna..... P. 7

- A HISTÓRIA DA BATATA:

Taynan, Germano, Rhuan, Gabriel e Jhonatan.....P. 10

- A HISTÓRIA DO CACAU

Davi, Marcos, Guilherme e Breno.....P.13

-A HISTÓRIA DO GUARANÁ:

Natan, Edgar, Pedro, Josias, João Vitor.....P.16

-A HISTÓRIA DA MANDIOCA

Juliana,Nikolly,Adryan,Lívia.....P.17

A HISTÓRIA DO MILHO:

Paula, Lara, Amanda, Thaiz, Thaisla.....P. 20

-A HISTÓRIA DO TOMATE

Ellen,Isabel,Thaís e WevertonP.23

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 B, 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

A história do abacate

O abacate é de origem da América tropical, onde se localiza o México, Guatemala, e Antilhas. O abacate foi se espalhando até a América do Sul e foi até a Amazônia. Atualmente ele é encontrado em regiões que possuem solos férteis, fundos e calor. Pode ser encontrado em várias formas, quanto tamanho, cor e textura. Quando os europeus chegaram no continente americano, o abacate já era cultivado por pré-hispânicos a muito tempo. Falam os cronistas, no começo do século 16, que os portugueses e espanhóis se apaixonaram com o abacate que nunca tinham provado na vida. Pelo seu formato o abacate foi igualado com pêras espanholas e pela cor verde até maduro, já foi chamado de figo. O nome que ele era conhecido é de origem asteca "aoacati/ahuacatl", por aproximação sonora, "aguacate" em espanhol e em português "abacate".

Nutrientes

O abacate tem porcentagens de gorduras, proteínas e carboidratos, e várias vitaminas, é rico em minerais como potássio, ferro e cálcio. Acrescenta também o fato de ter pouco açúcar e quase sem farinha. O abacate é uma fonte energética e tem um alto valor calórico e também alimentício. A sua gordura é digestão fácil, e não atrai malefício algum, e tem 25% de um óleo e bastante usado em cosméticos.

Receita de sorvete de abacate

Ingredientes - 2 abacates pequenos - 1 lata de leite condensado - a mesma medida de leite - 4 colheres (sopa) de suco de limão
Preparação
Passo 1 Tire as cascas dos abacates e com o leite condensado, o leite e o limão bata no liquidificador por pelo menos 5 minutos .
Passo 2 Coloque em uma vasilha pequena e coloque no congelador por 30 minutos.
Passo 3 Tire do congelador, bata na batedeira por 10 minutos e coloque novamente no congelador. Faça isso mais 4 vezes.

A história do abacaxi

O abacaxi tem provável origem no sul da América do Sul. Ele foi espalhado por toda a América pelos guaranis, tornando-se espécie cultivado pelos indígenas até a região da América Central e do Caribe muito antes da chegada dos europeus. No século em que Cristóvão Colombo chegou à Ilha de Guadalupe, no Novo Mundo, o abacaxi foi dado aos europeus num gesto de hospitalidade e boas-vindas. A fruta foi considerada semelhante ao fruto do pinheiro europeu, sendo então chamada de "piña", é até hoje conhecida nos países de língua espanhola. Relata a história que o abacaxi ou ananás foi disseminado pelo mundo a partir do descobrimento do fruto por Cristóvão Colombo. Ele prova o fruto pela primeira vez em 4 de novembro de 1493 quando achou a ilha de Guadalupe. Ele colaborou para que o abacaxi virasse uma das frutas mais apreciadas pela população mundial.

A origem do nome "ananás" vem de nana, da língua tupi, "fruta saborosa" - falado pelos nativos que habitou o litoral do Brasil. Hoje ananás é usado para indicar os frutos selvagens ou que pertence a variedades desconhecidas. As variedades conhecidas são chamadas de abacaxi, vocábulo de ibacati (iba= fruto, cati= que exala cheiro) da língua guarani. Na Inglaterra, no século 17, começou a plantação do abacaxi em estufas especificamente preparadas para manter a temperatura equivalente à temperatura tropical de que o abacaxi necessita para crescer. Com sua folhas espinhenta, teve o nome de a "rainha das frutas".

Nutrientes

O Abacaxi contém uma enorme quantidade de vitaminas e minerais, tais como a Vitamina A, Vitamina C, Vitamina B, Zinco, Magnésio, Fósforo, Cálcio, Ferro e sódio. Abacaxi previne resfriado, tosse e gripe.

Receita de suco de abacaxi

Abacaxi; água filtrada; açúcar

Modo de preparo: Coloque o abacaxi, açúcar e água no liquidificador e bata até virar um suco. Coloque no recipiente e depois na geladeira. Depois de gelado está pronto para beber.

A história da Batata

A batata surgiu nos Andes e nas Ilhas Chilenas. Ela foi levada para a Europa no século XVI. A batata tornou-se base da alimentação de muitas pessoas, além de ser um dos vegetais mais utilizados nas Américas do Norte e do Sul, usadas fritas ou cozidas principalmente por grandes redes de fast food. A batata vem do Peru, onde foi cultivada desde as eras conhecidas pelo povo Inca. No final do século XVI, os conquistadores espanhóis invadiram o Império Inca em busca de dinheiro e coisas valiosas. Mas jamais poderiam imaginar que levariam para a Europa e possivelmente para o resto do mundo um bem muito mais precioso: a batata andina. Ela foi espalhada pelos navegadores espanhóis e ingleses para suas colônias – daí a origem da denominação de “batata inglesa”. Entretanto, foram os Incas e outros povos indígenas que, durante oito milênios, desenvolveram a técnicas eficientes de produção e tornaram a batata o principal produto agrícola, bem como a base da alimentação dessa civilização.

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 tem também 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 DA BATATA

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. A batata contém ainda cobre, magnésio e folato.

Receita de Purê de Batata

INGREDIENTES

1KG DE BATATA ½ XICARA 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 AINDA QUENTE E ESPREMA AS
BATATAS NO ESPREMEDOR 3)DESPEGE AS
BATATAS EM UM RECEPIENTE ADEQUADO E
ACRESENTE A MARGARINA,SAL E OLEO E MECHA
ATE QUE A MARGARINA DERRETA POR COMPLETO
4)COLOQUE O LEITE AOS POUCOS E CONTINUE
MECHENDO.

História do Cacau

Quando os primeiros colonizadores espanhóis chegaram à América, o cacau já era cultivado pelos índios. De acordo com os historiadores, o cacauero, chamado cacahuatl, era considerado sagrado. Seu cultivo era acompanhado de solenes cerimônias religiosas. Os índios consideravam as sementes de cacau tão valiosas que as usavam como moeda. Quatrocentas sementes valiam um countle e 8.000, um xiquipil. Diz-se que até um bom escravo podia ser trocado por 100 sementes.

Nutrientes do Cacau

Por ser rico em flavonoides e triptofano, esse alimento também aumenta a proliferação de neurônios no sistema nervoso. “Portanto, esse nutriente pode auxiliar no funcionamento desse sistema como um todo, o que pode reduzir a exacerbação de muitos sintomas da depressão”, explica Gabriela Paschoal. O cacau também concentra outras substâncias, como teobromina, feniletilamina, tetrahydrocarboline, fenilalanina e tirosina.

Receita com Cacau

Ingredientes

Serve: 15 1 lata de leite condensado 1 colher (sopa) de manteiga sem sal 4 colheres (sopa) de cacau em pó

Modo de preparo Preparo: 5mins > Cozimento: 10mins

> Tempo adicional: 10mins esfriando > Pronto

em: 25mins 1. Em uma panela de fundo grosso, adicione o leite condensado, a manteiga e o cacau em pó e leve ao fogo médio. Lembre-se de diminuir o fogo caso use uma panela de fundo mais fino. 2. O ponto do brigadeiro é passado um minuto depois que ele começa a desgrudar do fundo da panela e das bordas.

3. Espere esfriar e, com as mãos untadas com manteiga, modele bolinhas e decore com chocolate granulado ou em pó (para um efeito mais rústico).

História Do Guaraná

O guaraná, cujo nome científico é *Paullinia cupana*, é uma planta (espécie de cipó) típica da região amazônica. O fruto é de cor vermelha (quando está maduro) com polpa branca e sementes negras. Em função de suas propriedades estimulantes é usado em xaropes, chás e bebidas energéticas. É usado também, principalmente no Brasil, para a fabricação de refrigerantes. De acordo com o folclore amazônico, um casal de índios mawés (tronco linguístico tupi) desejava muito ter um filho. Certo dia resolveram pedir um filho para Tupã (uma das principais divindades da mitologia tupi-guarani). Ibeu dar-lhes um menino. Ao crescer, o filho desejado do casal tornou-se um lindo jovem bom e generoso, forte e cheio de energia. O menino morreu, o que deixou a tribo triste, porque ele era um grande guerreiro. Enteraram os olhos do menino e regaram com as lágrimas da tribo. Dali nasceu o guaraná, planta que dá energia e força para a tribo.

Nutrientes do guaraná

O guaraná contém taninos(que dão a planta suas propriedades adstringentes), Vitamina A, Vitamina E, Vitamina B1, Vitamina B3 e Vitamina PP. e os minerais como Cálcio, Magnésio, Ferro, Potássio, Fósforo e pequenas quantidades de Selênio 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 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)

Bater todos os ingredientes no liquidificador 1. Esta é a receita tradicional, a ela podemos acrescentar varios sabores: banana, chocolate, açaí e outros+

A história da mandioca

A mandioca, também conhecida como aipim ou macaxeira, é um vegetal originário do continente americano. De acordo com a lenda, uma índia tupi deu a luz a uma indiazinha e a chamou de Mani. A menina era linda e tinha a pele bem branca. Vivia feliz brincando pela tribo. Toda tribo amava muito Mani, pois ela sempre transmitia muita felicidade por onde passava. Porém, a indiazinha ficou doente e o pajé fez vários rituais de cura e rezas para salvar a querida indiazinha. Porém, nada adiantou e ela morreu. Os pais de Mani resolveram enterrar o corpo da menina dentro da própria oca, pois era a tradição e o costume cultural do povo indígena. Os pais regaram o local, onde a indiazinha tinha sido enterrada, com água e muitas lágrimas. Depois de alguns dias da morte de Mani, nasceu dentro da oca uma Mandioca cujo a raiz era marrom e por dentro era branquinha como mani que era chamada pelos tupis de acordo com a mãe de Mani, Maniva à planta.

Os índios passaram a usar a raiz da nova planta para fazer farinha e uma bebida (cauim). Ela ganhou o nome de mandioca, ou seja, uma junção de Mani (nome da indiazinha morta) e oca (habitação indígena).

Nutrientes

A mandioca é uma raiz com alto valor energético (cada 100 gramas possui 150 calorias). Possui sais minerais (cálcio, ferro e fósforo) e vitaminas do complexo B.

Receita de aipim frito

Ingredientes

.1k de aipim .2 tabletes de caldo de galinha .1 colher (café) de manteiga .1 colher (chá) de açúcar .2 litros de água .óleo para fritar .sal a gosto

Modo de preparo

Pegue o aipim e descasque-o, depois lave, corte em pedaços grandes e lave novamente 1. Ferva a água, adicione os tabletes de caldo de galinha, a manteiga e o açúcar 2. Cozinhe o aipim até ele ficar macio e firme, depois escorra-o e torne a limpá-lo 3. Corte o aipim em bastões medianos e grossos, depois adicione em uma panela de óleo e frite-os 4. Polvilhe com um pouco de sal antes de servir.

A HISTÓRIA DO MILHO

No decorrer da história, o milho é um dos principais produtos agrícolas e um dos mais consumidos pelos brasileiros. Os primeiros registros da história do cultivo de milho datam de cerca de 7.300 anos e foram feitos em pequenas ilhas próximas ao litoral mexicano. Do Sudoeste do país, onde foi domesticado primeiro, o milho foi levado para o Sudeste mexicano e para outras regiões tropicais da América, como o Panamá e a América do Sul. Foram encontrados indícios (grânulos de amido) da presença de milho datados de 4.000 anos no sítio arqueológico de Waynuna, no Sul do Peru, o que significa que há cerca de 40 séculos já se cultivava o cereal na América do Sul. No Brasil, o milho já era cultivado pelos índios antes da chegada dos portugueses. Sobretudo os índios guaranis conseguiam no cereal o principal ingrediente de sua dieta.

O nome do cereal (milho), de origem caribenha, significa “o sustento da vida”. Várias tribos indígenas reverenciam o milho em rituais artísticos e religiosos. É raro encontrar um alimento que tenha tantas utilidades e que esteja presente no dia-a-dia de grande parte da população mundial. Quando se aproximam as festas juninas quase todo o Brasil foca-se no destaque do Nordeste, onde se dança, canta-se e festeja-se, cuja a qual o milho verde é uma das presenças mais marcantes.

NUTRIENTES DO MILHO

O milho é um cereal muito utilizado no mundo como alimentação para humanos e animais. - Contém um alto teor de carboidratos, além de ser energético (cada 100 gramas de milho possui cerca de 100 calorias). - Possui vitaminas E, A e B1, além de sais minerais (fósforo, cálcio e potássio).

RECEITA DO MILHO

4 colheres (sopa) de óleo 3 colheres (sopa) de margarina 1/2 xícara (100 g) de milho para pipoca 1/2 colher (chá) de sal ou a gosto

Modo de preparo Preparo:2mins > Cozimento: 5mins

> Pronto em:7mins 1. Comece forrando uma vasilha grande com papel toalha, que vai servir para absorver o excesso de óleo. 2. Em uma panela com capacidade de 2 litros, misture o óleo, a margarina e a pipoca. Ponha a panela no fogo alto e agite-a para frente e para trás. Depois que o primeiro milho estourar, tampe a panela, mas continue agitando. Quando a pipoca começar a levantar a tampa, tire-a do fogo. mas mantenha a panela coberta por papel ou por um pano, até que o milho pare de estourar. 3. Ponha a pipoca na vasilha forrada e salpique a metade do sal. Mexa para que pegue o sal. Prove a pipoca antes de colocar mais sal. Você sempre vai poder colocar mais sal.

A HISTÓRIA DO TOMATE

O tomate tem como origem a região andina, desde o Equador, passando pela Colômbia, Perú, Bolívia, até ao Norte do Chile. Quanto à sua domesticação parece não ter dúvidas de que aconteceu no México. Na época da chegada dos Espanhóis à América, o tomate já estava integrado à cultura do povo 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 tomates estão associados com a cozinha italiana. Porém, eles são realmente originários no lado ocidental da América do Sul. Inicialmente o tomate era tido como venenoso pelos europeus e cultivado apenas para efeitos ornamentais, supostamente por causa de sua conexão com as mandrágoras.

Nos anos de 1544, o veneziano Matthiolus admitiu o parentesco do tomate com a berinjela, já normalmente consumido pelos sicilianos. Mas, ainda sob a influência da mandrágora, denominou o fruto de mela insana, o pomo doentio contribuindo ainda mais para a rejeição da planta. A primeira referência histórica da aceitação do tomate na alimentação humana foi feita em 1554 pelo Matthiolus o qual relata que a espécie inicialmente introduzida na Itália era de fruto amarelo daí o nome "Pomi d'oro" ou maçã dourada. Sem dúvidas, na Espanha e Itália, praticamente iniciou-se o consumo desde a sua introdução. Com o passar do tempo integrou profundamente a receitas italiana, sendo usado amplamente em pizzas, em saladas e com azeite, sal e condimentos.

Nutrientes do tomate

Essa fruta (isso mesmo, tomate é fruta, não verdura!) é rica em licopeno (um antioxidante importante para o nosso organismo), folato (importante na formação e maturação das células do sangue), em sais minerais (potássio, NA, fósforo, cálcio, magnésio e ferro) e fibras. Quando consumido cru, é rico também em vitaminas A, complexo B e C (quando passa pela industrialização, perde grande parte dessas vitaminas, e por isso muito dos produtos industrializados são enriquecidos).

RECEITA DE PIZZA

INGREDIENTES

2 TOMATES 1 CEBOLA 4 DENTES DE ALHO
ORÉGANO A GOSTO SAL A GOSTO AZEITE 1 PACOTE
DE PÃO DE FORMA 200G PRESUNTO 200G DE
QUEIJO MUSARELA

MODO DE PREPARO

REFOGUE O ALHO JUNTAMENTE COM A CEBOLA
NO AZEITE A SEGUIR, COLOQUE O TOMATE E O SAL
ATE FORMA UM MOLHO CREMOSO RESESEVE
COLOQUE OS PÃES NUMA ASSADEIRA JUNTE O
MOLHO EM CIMA DOS PÃES ACRECENTE O
PRESUNTO POR CIMA DESSE MOLHO CUBRA COM
BASTANTE QUEIJO E REGUE COM ORÉOGANO E
AZEITE COLOQUE NA ASSADEIRA NO FORNO PRE
AQUECIDO ASSIM QUE O QUEIJO DE DERETER E A
PIZZA ESTA PRONTO

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.

