

## ESCOLA DO SABOR

Os alimentos são nossa fonte de energia e garantia de sobrevivência. Sem uma alimentação adequada a criança não pode se desenvolver ou crescer.

O bom desenvolvimento corporal e intelectual exige uma alimentação saudável e diversificada, com muitas frutas e hortaliças.

Uma grande parte das doenças infantis pode ser prevenida através de uma alimentação equilibrada, diversificada, contendo hortaliças e frutas, que muitas vezes as crianças apresentam receio de experimentar.

O Projeto Escola do Sabor visa provocar mudanças nos hábitos alimentares infantis através da aplicação de atividades lúdicas e aproximar as crianças da agricultura através da compreensão do caminho da produção, comercialização, consumo e das diferentes preparações e utilizações de cada alimento.

**Agora é a vez do Caqui!**



## O CAQUI NA ESCOLA DO SABOR



**Março/Abril 2013**

## Conhecendo o Caqui!

O caqui é originário da Ásia. Chegou a São Paulo em 1890.

Geralmente é cultivado em zona tropical quente, com poucas espécies na região temperada.

É uma planta perene, de porte arbóreo, que começa a produzir com quatro anos e pode durar décadas.

Pode ser consumido in natura, congelado, seco, geleia ou compota



### Sazonalidade:

	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Caqui Chocolate	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Caqui Fuyu	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
Caqui Gulombo	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
Caqui Rama-forte	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
Caqui Taubaté	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green



## Conhecendo o Caqui!

### Composição Nutricional (Caqui Chocolate):

Fibras → Auxiliam no bom funcionamento intestinal.

### Minerais:

Cálcio → Importante na formação de ossos e dentes.

Ferro → Importante na formação das células vermelhas do sangue

Fósforo → Importante para a saúde dos ossos e dentes e regulação das reações bioquímicas do corpo.

### Vitaminas:

Vitamina C → Ajuda a prevenir envelhecimento precoce, auxilia função neural.

Vitamina B1 → tonifica o músculo cardíaco e ajuda a regular o sistema nervoso e o aparelho digestivo.

Vitamina B2 → essencial para crescimento em crianças, restauração e manutenção dos tecidos.

Vitamina B6 → melhora o funcionamento do sistema nervoso.

## Geleia de caqui

### Ingredientes:

- 1 ½ kg de caqui maduro
- 1 kg de açúcar
- ½ limão
- 1 copo de água
- Raspas de limão

### Modo de preparo:

Retire os cabos dos caquis e lave-os um a um.

Descasque-os (basta puxar a casca com os dedos ou com a lâmina de uma faca).

Passar por uma peneira e reservar.

Leve a água e o açúcar ao fogo brando até dissolvê-lo.

Acrescente as raspas do limão (deixe no fogo por aproximadamente 5 minutos).

Retire a casca do limão e acrescente a fruta.

Cozinhe em fogo brando e mexa até engrossar.

Quando esfriar, guarde em vidros previamente higienizados e secos e feche bem.

### Como esterilizar os vidros:

Dispor os vidros (as tampas também) dentro de uma panela e preencher com água que deve passar em 2 cm a altura do vidro, ou seja, ficam submersos.

Então, deixar a água ferver e contar 20 minutos. Diminua a temperatura, mas mantenha os vidros na água quente até o momento de usar.

Bom Apetite!!!

Adaptado de: **ALBERT EINSTEIN, Sociedade Beneficente Israelita Brasileira** - <http://www.einstein.br/einstein-saude/nutricao>

Acesso em: 03/2013

## Panqueca doce com geleia de caqui

### Ingredientes:

- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ¼ xícara (chá) de leite
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de óleo

### Modo de fazer:

Bata bem as claras e as gemas.

Junte o leite, a farinha de trigo, o sal e o óleo.

Frite pequenas quantidades da massa (1 xícara de café), dos dois lados, em uma frigideira apenas untada com manteiga.

Recheie com a geleia de caqui e enrole.

Salpique açúcar e canela a gosto.

Bom Apetite!!!

Fonte: **ALBERT EINSTEIN, Sociedade Beneficente Israelita Brasileira** - <http://www.einstein.br/einstein-saude/nutricao>  
Acesso em: 03/2013

## Macarrão ao molho de caqui

### Ingredientes:

- Macarrão parafuso cozido em água e sal
- 3-4 caquis maduros descascados, picados e batidos no liquidificador com 100 ml de água
- Salsinha, sal e pimenta a gosto
- 1 cebola picadinha
- 1 ou 2 dentes de alho picadinhos
- Óleo vegetal ou azeite para o refogado

### Modo de Preparo:

Refogue a cebola e o alho no óleo ou azeite de sua preferência até que ela fique transparente, sem queimar. Para que isso aconteça, tente picar a cebola toda mais ou menos do mesmo tamanho.

Acrescente a mistura de caqui batido no liquidificador e vá mexendo até que cozinhe bem.

Tempere o molho com sal, pimenta a gosto.

Acrescente a salsinha picadinha e sirva com o macarrão.

Bom Apetite!!!

Fonte: **GORDELÍCIAS** - <http://gordelicias.biz/>

Acesso em: 04/2013

## Sorvete de caqui

### Ingredientes:

- 4 caquis
- 2 xícaras (café) de leite
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 2 claras em neve

### Modo de preparo:

Lave e corte os caquis ao meio, junte o leite e leve ao liquidificador.

Bata as claras em neve, junte lentamente o açúcar e bata mais um pouco.

Despeje o caqui batido sobre as claras e misture rapidamente.

Prove, caso esteja com pouco açúcar acrescente a gosto.

Coloque na forma de sorvete e leve ao congelador.

Quando começar a gelar vire numa tigela, bata muito bem e rapidamente para ficar bem cremoso. Não deixe que esquente, coloque pedras de gelo em torno da tigela.

Volte ao congelador e sirva.

Bom Apetite!!!

Fonte: **MAPE FRUTAS** -

[http://www.mapefrutas.com.br/frutas/caqui/receitas\\_c.htm#Inicio](http://www.mapefrutas.com.br/frutas/caqui/receitas_c.htm#Inicio)

Acesso em: 03/2013

## Mousse de caqui

### Ingredientes:

- 6 folhas de gelatina sem sabor
- 2 xícaras de polpa de caqui
- 1 1/2 xícara de açúcar
- Suco de dois limões
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 1 1/2 copo de água quente
- 1 copo de água gelada

### Modo de preparo:

Coloque a gelatina em pó em uma vasilha, acrescente a água quente, mexendo bem para hidratar.

Coloque no copo do liquidificador a polpa do caqui, o açúcar, o suco do limão, o creme de leite, a gelatina hidratada e a água gelada. Bata bem por 1 minuto.

Levar a geladeira.

Servir gelado.

Bom Apetite!!!

Fonte: **MAPE FRUTAS** -

[http://www.mapefrutas.com.br/frutas/caqui/receitas\\_c.htm#Inicio](http://www.mapefrutas.com.br/frutas/caqui/receitas_c.htm#Inicio)

Acesso em: 03/2013

## Caqui com creme inglês

### Ingredientes:

- 1 caqui gelado
- 100 ml de creme inglês

### Ingredientes para o creme inglês:

- 3 gemas de ovos
- 60 g de açúcar
- 240 ml de leite
- 2 ml de baunilha

### Modo de preparo:

Bater muito bem as gemas com 1/3 do açúcar (20 gramas).

Misturar o leite com o restante do açúcar, leve ao fogo até levantar fervura. Deixar esfriar em pouco.

Despejar o leite morno sobre as gemas batidas, acrescentar a baunilha, misturando continuamente.

Colocar em uma panela e levar ao fogo brando, mexendo sempre até engrossar, sem deixar ferver.

### Montagem:

Cortar o caqui bem gelado em quatro partes, remover a casca e as sementes.

Colocar o creme inglês, frio em um prato de sobremesa.

Colocar os quatro pedaços de caqui, na forma de cruz, em cima do creme.

Bom Apetite!!!

Fonte: FELIPPE, Gil; TOMASI, Maria. **Frutas: sabor à primeira mordida**. São Paulo. Editora: SENAC. 2005