

ESCOLA DO SABOR

O alimento é a nossa fonte de energia, a nossa garantia de sobrevivência. Sem uma alimentação adequada à criança não pode se desenvolver ou crescer.

O bom desenvolvimento corporal e intelectual das crianças exige uma alimentação saudável e diversificada, com muitas frutas, verduras e legumes.

Uma grande parte das doenças infantis pode ser prevenida por uma boa alimentação. E para a refeição ser equilibrada, ela precisa ter diversidade no prato, inclusive hortaliças e frutas, que muitas vezes as mães e os pais têm grande dificuldade em conseguir que as crianças experimentem.

A Escola do Sabor veio para ajudar. A incorporação das hortaliças e frutas no cardápio das crianças é feita através de brincadeiras, músicas, joguinhos e a degustação de diferentes receitas. Ela é o resultado da parceria entre a CEAGESP e a Nossa Turma.

Agora é a vez da Mandioca!

A MANDIOCA NA ESCOLA DO SABOR



Julho/ 2010

Conhecendo a Mandioca!

Mais conhecida como aipi, aipim, castelinha, macaxeira, mandioca-brava, mandioca-doce, mandioca-mansa, maniva, maniveira, pão-de-pobre, entre outros.

Divide-se em mandioca-doce e mandioca-amarga (mandioca-brava), segundo a presença e concentração de ácido cianídrico. Tal substância pode causar náuseas, vômitos, sonolência e até mesmo a morte, fazendo-se necessária a cocção adequada para desativar seu veneno.



Época para compra:

Sazonalidade da Mandioca

	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Mandioca	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red



Conhecendo a Mandioca!

Composição Nutricional:

- A raiz da mandioca destaca-se como uma excelente fonte de carboidratos, apresentando elevado valor energético.
- Fibras: auxilia no bom funcionamento intestinal
- Minerais:
 - Cálcio → importante na formação de ossos e dentes;
 - Ferro → auxilia na prevenção de anemia;
 - Fósforo → tem como principais funções atuar em conjunto com o cálcio na formação dos ossos e dentes, manter a integridade do esqueleto e ajudar a formar o esmalte dos dentes e os fortalecer. Porém ele é essencial a todas as células, pois as protege fortalecendo suas membranas.
- Vitaminas:
 - Vitaminas do complexo B → ajudam a manter a saúde dos nervos, pele, olhos, cabelos, fígado e boca, assim como a tonicidade muscular do aparelho gastrointestinal;

Utilização da Mandioca

Féculas; Polvilho azedo, fécula comum (amido nativo) e amidos modificados; Tapioca; Indústria têxtil, papelão; Colas e adesivos; Indústria farmacêutica; Farinhas: Crua grossa, crua fina, torrada fina, biju, temperada e outras; Combustível; Resíduos; Alimentação animal.

Caldinho de Mandioca

Ingredientes:

- ✓ 1/2 kg de mandioca
- ✓ 2 colheres (sopa) de margarina ou manteiga
- ✓ 1 cebola grande triturada ou bem picada
- ✓ 3 tomates sem semente picados
- ✓ Cebolinha (a gosto)
- ✓ Salsinha picada (a gosto)
- ✓ 8 xícaras (chá) de água
- ✓ 2 cubos de caldo de galinha
- ✓ Alho, orégano, salsa, pimenta e sal (a gosto)
- ✓ Margarina

Modo de preparo:

- Descascar a mandioca e cortar em pedaços;
- Colocar 1 colher de sopa de manteiga em uma panela e levar ao fogo médio;
- Adicionar a cebola, o tomate e a cebolinha verde e cozinhar durante 10 minutos;
- Acrescentar a água e os cubos de caldo de galinha, tampar e cozinhar em fogo baixo até que a mandioca fique macia;
- Bater tudo no liquidificador;
- Temperar com sal e pimenta a gosto;
- Cozinhar em fogo baixo, sem tampa, até que engrossar;
- Adicionar a colher de sopa restante de manteiga ou margarina, a salsinha e servir.

Bom Apetite!!!

Fonte: **Cozinha brasileira**

Disponível em: [http:// www.cozinhabrasileira.com/](http://www.cozinhabrasileira.com/)

Acesso: 01/2013

Sagu com Frutas e Groselha

Ingredientes:

- ✓ 1/2 pacote de sagu
- ✓ 1/2 abacaxi picado
- ✓ 2 maçãs picadas
- ✓ 2 canelas em pau
- ✓ 1/2 lata de pêssego picado com a calda
- ✓ 1 xícara (chá) de uvas passas
- ✓ 1/2 copo de groselha
- ✓ 1/2 copo de suco de maracujá
- ✓ 1/2 copo de suco de uva
- ✓ Açúcar

Modo de preparo:

- Coloque o sagu com água até cobrir;
- Quando ficar transparente coloque o abacaxi, a canela e as maçãs e deixe ferver;
- Depois acrescentar o resto dos ingredientes e ir mexendo;
- Coloque outras frutas se desejar.

Bom Apetite!!!

Fonte: **Tudo Gostoso**

Adaptado de: [http:// www.tudogostoso.uol.com.br/](http://www.tudogostoso.uol.com.br/)

Acesso: 01/2013

Delícia de Mandioca

Ingredientes:

- ✓ 4 xícaras (chá) de mandioca ralada
- ✓ 4 gemas
- ✓ 4 claras
- ✓ 2 1/2 colheres (sopa) de fermento em pó (para bolo)
- ✓ 1 xícara (chá) de açúcar
- ✓ 1 xícara (chá) de suco de maracujá
- ✓ 1 pitada de sal
- ✓ 1/2 xícara (chá) de margarina

Modo de preparo:

- Colocar em uma tigela separada as claras e bater bem firme;
- Em outra tigela, colocar o açúcar, a margarina, o sal e as gemas, e bater com a batedeira;
- Depois, colocar a mandioca ralada, o suco do maracujá e misturar tudo sem a batedeira;
- Em seguida colocar as claras batidas com o fermento. Misturar tudo muito bem misturado;
- Untar uma forma quadrada com margarina e farinha de trigo, colocar a massa e levar ao forno já pré-aquecido;
- Deixar assar até dourar.

Bom Apetite!!!

Fonte: **Tv Globo receitas**

Disponível em : [http:// www.tvg.globo.com/receitas](http://www.tvg.globo.com/receitas)

Acesso: 01/2013

Escondidinho de Carne Moída e Mandioca

Ingredientes:

- ✓ 800g de carne moída
- ✓ 2 colheres (sopa) de óleo
- ✓ 3 dentes de alho amassados
- ✓ 1 cebola grande picada
- ✓ 2 tomates sem pele e sementes picados
- ✓ Sal, pimenta do reino e coentro picado a gosto
- ✓ 1 kg de mandioca cozida e espremida
- ✓ 1 xícara (chá) de leite
- ✓ 2 colheres (sopa) de manteiga
- ✓ Sal, pimenta do reino e noz moscada a gosto
- ✓ 100g de queijo mussarela ralado

Modo de preparo:

- Em uma panela, coloque a carne moída, o óleo e frite em fogo médio até dourar. Acrescente o alho, a cebola e refogue até amaciar.
- Adicione os tomates, tempere com sal, pimenta e frite até secar a água. Retire do fogo, misture o coentro picado.
- Disponha em um refratário médio e reserve.
- Em uma tigela, coloque a mandioca espremida, o leite, a manteiga, os temperos e misture.
- Espalhe o purê sobre o refogado, polvilhe com a mussarela e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até a mussarela derreter. Sirva em seguida.

Obs: Caso seja da preferência pode utilizar o frango desfiado ao invés da carne moída.

Bom Apetite!!!

Fonte: **Comida e Receitas**

Adaptado de: www.comidaereceitas.com.br/

Acesso: 01/2013

Bombocado de Mandioca

Ingredientes:

- ✓ 1 kg de mandioca ralada
- ✓ 200 gramas de coco ralado
- ✓ 100 gramas de queijo ralado
- ✓ 4 unidades de gema de ovo
- ✓ 1 xícara (chá) de leite
- ✓ 3 copos de açúcar
- ✓ 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- ✓ Sal (a gosto)

Calda:

- ✓ 1 copo de água
- ✓ 1 copo de açúcar

Modo de preparo:

- Misturar os ingredientes e colocar em assadeira untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo;
- Levar ao forno quente (temperatura média);
- Depois de assado, tirar do forno e cortar na assadeira em quadrados pequenos;

Calda:

- Ferver por 15 minutos e desligar;
- Jogar a calda por cima do bombocado e voltar ao forno por 10 minutos.

Bom Apetite!!!

Fonte: **Cybercook**

Disponível em: [http:// www.cybercook.terra.com.br/](http://www.cybercook.terra.com.br/)

Acesso: 01/2013

Nhoque de Mandioca

Ingredientes:

- ✓ 1 kg de mandioca cozida
- ✓ 2 unidades de gema de ovo
- ✓ 2 colheres (sopa) de manteiga
- ✓ Molho bolonhesa (a gosto)
- ✓ Queijo ralado (a gosto)

Modo de preparo:

- Cozinhe a mandioca com água e sal;
- Passe no espremedor;
- Junte as gemas, a manteiga e amasse bem;
- Molde os nhoques;
- Cozinhe em água fervente com sal até que subam à superfície
- Coloque em uma travessa, cubra com molho a bolonhesa e polvilhe com queijo.

Bom Apetite!!!

Fonte: **Cybercook**

Disponível em: [http:// www.cybercook.terra.com.br/](http://www.cybercook.terra.com.br/)

Acesso: 01/2013