



LIVRETO DE RECEITAS



A felicidade é sutil.

É uma poesia, um pedaço de manga,
um gole de vinho, uma música que arrepia.

(Clarissa Corrêa)





Luziana Ferreira

*Coordenadora do Projeto Alimentando Afetos
contemplada na Lei Aldir Blanc por meio do
Edital Territórios Culturais.*

É com muita alegria que publicamos as receitas que foram elaboradas pelas cozinheiras e alunas da oficina que durante seis encontros, de 26 a 31 de janeiro de 2021, encontravam-se no período da noite na cozinha especialmente montada na Palhoça da ONG BEATOS, atendendo aos cuidados no enfrentamento da COVID-19.

A oficina teve como objetivo principal mostrar o potencial da manga nas receitas elaboradas para atender aos diversos paladares, desde doces, bolos, geleias e recheios para acompanhamentos, assim como pratos salgados como moqueca, chutney e assados. As trocas entre as participantes foi outro grande mérito da oficina, inclusive com a contribuição da farinha de manga, produzida por um casal (Batista e Rosa) que participou e colocou essa matéria-prima à disposição.



O Projeto Alimentando Afetos em sua primeira edição contribuiu para o fortalecimento da cultura alimentar da regional do Cariri, por meio de um fruto muito conhecido em diversas partes do país, a manga. No Cariri há uma abundância desse fruto que chega a fazer lama em sua safra.

A manga é uma fruta de coloração variada: amarelo, laranja e vermelha, sendo mais roseada no lado que sofre insolação direta e mais amarelada ou esverdeada no lado que recebe insolação indireta. Normalmente, quando a fruta ainda não está madura, sua cor é verde, mas isso depende da variedade cultivar. A polpa é suculenta e muito saborosa, em alguns casos fibrosa, doce, encerrando uma única semente grande no centro. As mangas são usadas na alimentação das mais variadas formas, mas é mais consumida ao natural. Durante o período de dezembro os quintais que têm um “pé de manga” ficam carregados delas. Para motivar a geração de renda e negócios criativos da comunidade do entorno do Novo Lameiro,



Realizamos a oficina com receitas providas do fruto manga, acreditamos que ao realizar uma experiência na cultura alimentar por meio de repasses de saberes e fazeres para comunidade do entorno, atuamos como ferramenta de desenvolvimento territorial e de economia criativa da cultura, fidelizando um público vivenciando uma experiência única e atraindo pequenos negócios na feitura de receitas tendo a manga como ingrediente principal, seja salgados, doces ou agridoces.

Trocar receitas e estimular pessoas para novas descobertas. Vale ressaltar as dinâmicas desenvolvidas no processo e a participação de uma chef da cultura alimentar para apoiar na oficina, foram dias de muito aprendizado, pesquisa e trocas. As receitas de baixa complexidade, porém com segredos que fazem a diferença, agora estão disponíveis a quem queira experimentar o potencial da manga para além de degustá-la em natura.



A cultura alimentar é um meio eficaz de sustentabilidade e vínculos afetivos.

Agradecemos a Secretaria de Estado da Cultura do Ceará que permitiu viabilizar por meio da Lei Aldir Blanc, a Associação Movimentos, a Ong Beatos, aos participantes e apoiadores do projeto.

Que venham mais projetos com toque de afetos!

Experimente em sua cozinha e nos conte o que achou por meio do nosso.



Pratos



1. Pão caseiro com recheio de manga

Ingredientes:

Farinha de Trigo - 1kg

Sal - 1 colher sobremesa

Açúcar - 2 colheres de sopa

Óleo - 1/3 Xícara

Fermento biológico - 2 colheres de sopa

Água morna - 250ml

Modo de preparo do pão:

Em uma bacia junte todos os ingredientes secos (farinha, sal, açúcar, fermento) misturando bem.

Leve a água para amornar, junte o óleo e vá acrescentando aos poucos a farinha misturando bem, quando não der mais para misturar com a colher de pau, comece a misturar na mão, massa não pode grudar, leve para uma superfície com um pouco de farinha e comece a sovar até obter uma massa lisinha, volte para bacia cubra com pano de prato e deixar descansar até dobrar de volume. Abra a massa polvilhando a mesa com pouca farinha, sempre no sentido do comprimento, espalhe o recheio e enrole tipo um rocambole, ponha em uma assadeira espere crescer um pouco e leve ao forno preaquecido a 180 graus por mais ou menos 25 minutos.

Modo de preparo do recheio:

Ingrediente:

Polpa da manga - 500gramas picada

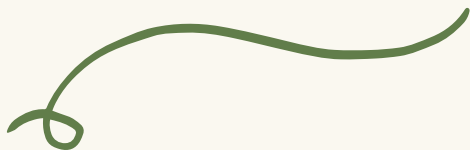
Açúcar - 1xícara

Canela em pó - 1colher de sopa

Água - ½ xícara

Modo de preparo:

Leve todos os ingredientes ao fogo para cozinha em fogo bicho, mexendo de vez em quando até reduzir parte do líquido e ficar consistente, usar depois de esfriar.



Pratos



2. Chutney de manga

Manga - 2 Kg metade de vez e metade madura em cubos

Cebola roxa - 3 grandes picadas

Vinagre de álcool - 1,5 xícaras

Açúcar cristal - 3 xícaras

Gengibre - 30 gramas

Alho - 8 dentes picados

Anis estrelado - 2 ou 3 unidades

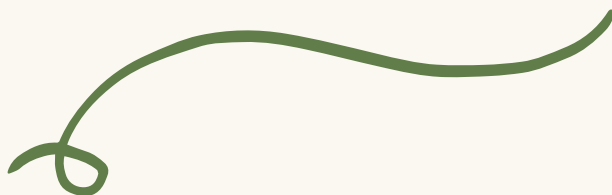
Sal - 3 colheres de chá

Limão - 3 unidades

Azeite - 3 colheres de sopa

Pimenta dedo de moça a gosto

Refogar a cebola com azeite, depois adicionar o alho, gengibre. Adicionar os demais ingredientes, mexendo até o açúcar derreter, baixar o fogo e deixar cozinhar por 45 minutos a 1 hora, mexendo de vez em quando, o tempo de cozinhar depende das mangas e o suco delas. Colocar nos potes e pasteurizar ou guardar na geladeira.



Pratos



3. Bolo de manga

Ingredientes:

Açúcar demerara - 2 xícaras

Ovos - 3 unidades

Manteiga - 1 xícara

Suco de manga - 1 copo 300 ml concentrado

Farinha de trigo - 1 xícara com fermento

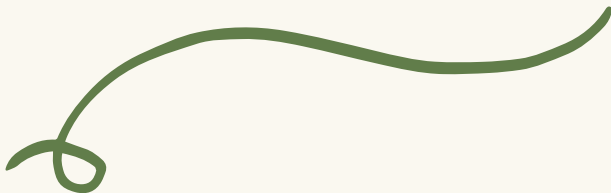
Farinha de manga - 1 xícara

Amido de milho - 2 colheres de sopa

Canela (opcional) - 1 colher de sobremesa

Modo de preparar:

Bata os ovos, açúcar e a manteiga até obter uma consistência homogênea, em seguida adicione as duas farinhas (tradicional e a de manga) a canela e o amido de milho. Bata até obter uma consistência. Adicione aos poucos o suco concentrado de manga. Forre o fundo de uma forma de bolo com geleia e coloque a massa por cima. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 35 minutos. Desenforme ainda morno.



Pratos



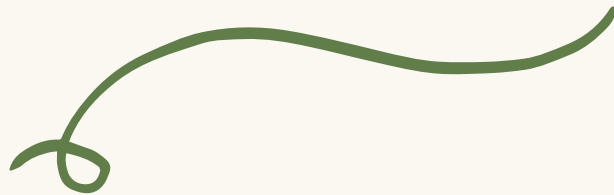
4. Moqueca de manga

Ingredientes:

Manga - 2 Kg de polpa
 Leite de Coco - 2 garrafas de 200 ml
 Cebolas roxas - 3 unidade grande
 Pimentão - 1 unidade
 Tomates - 3 unidade maduros
 Pimenta de cheiro - 2 unidades
 Azeite de Oliva - ¼ de xícara
 Páprica picante - 1 colher de sopa
 Azeite de dendê - 3 colheres de sopa
 Coentro - 1 maço

Modo de preparo:

Em uma panela grande coloque o azeite de oliva e refogue a cebola cortada em rodela, 3 dentes de alho picado, o pimentão e o tomate cortados em rodela, depois de refogados coloque o azeite de dendê, a manga e o leite de coco, deixe cozinha por 10 minutos, apague o fogo, coloque o coentro e tampe a panela.



Pratos



5. Coxa e sobrecoxa ao molho de manga

Ingredientes:

Coxa e sobrecoxa - 2 Kg temperados com alho, sal, pimenta, reserve

Manga - 800 gramas de polpa madura

Azeite - 3 colheres de sopa

Colorau - 1 colher de sopa rasa

Leite de Cocô - 1 garrafa de 500 ml

Páprica picante - 1 colher de sopa

Curry - 1 colher de sopa

Cebola roxa - ½ cebola picada

Sal - 2 colheres de chá

Mel - 2 colheres de sopa

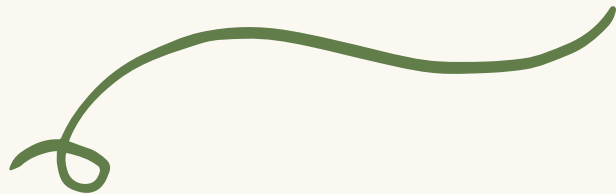
Modo de preparar:

Faça um refogado com o azeite, colorau e cebola. Leve ao liquidificador o refogado junto com a manga, a páprica, curry, sal e o leite de cocô, bata bem coloque na coxa e sobrecoxa e leve para marinar em geladeira de um dia para o outro, coberto com um filme plástico.

Coloque em assadeira ou refratário para assar em forno a 180 graus de 30 a 40 minutos.

Reserve uma quantidade do molho que sobrou na assadeira, e leve ao fogo com duas colheres de sopa de mel, mexa até reduzir.

O restante da marinada coloque em uma panela com o mel e leve ao fogo para reduzir um pouco, sirva com a coxa assada acompanhada de arroz branco.



Pratos



6. Géleia de manga com maracujá

Ingredientes:

Mangas - 3 Kg maduras e picadas em cubos

Açúcar - 800 gramas cristal ou demerara

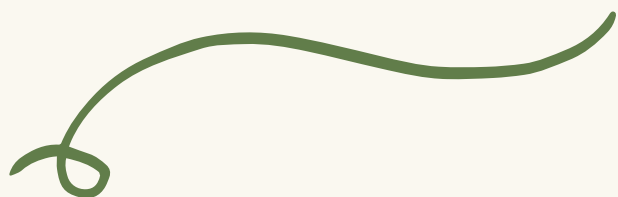
Maracujá - 8 polpas grandes

Pectina de Maracujá - 200 gramas, extraída da casca do maracujá

Modo de preparar:

Leve ao fogo em uma panela de fundo bem grosso a manga picadinha, deixe ferver, mexendo vez ou outra, em seguida acrescente o açúcar, o maracujá, misture bem e ponha a pectina deixe cozinhar em fogo médio para baixo até o ponto de géleia. Usar o teste do pires.

Pectina de maracujá: cozinhar bem a casca do maracujá depois de retirada a polpa, liquidificar e usar na géleia.



Participantes



*Jara Maria de
Araújo*



*Maria das
Graças P. Lima*



*Rozimíria
Pereira Alencar*



*Danielle Gomes
de Sousa*

Participantes



Maísa Bezerra
Cândido



Geralda Furtado de
Lacerda



José Batista
Filho

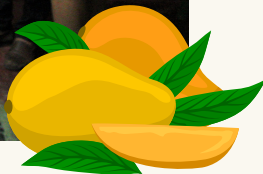
LIVRETO DE RECEITAS



LIVRETO DE RECEITAS



LIVRETO DE RECEITAS



LIVRETO DE RECEITAS ²⁵

ONG BEATOS
Associação Movimentos

ESTE PROJETO É APOIADO PELA SECRETARIA ESTADUAL DA CULTURA, ATRAVÉS DO FUNDO ESTADUAL DA CULTURA, COM RECURSOS PROVENIENTES DA LEI FEDERAL Nº 14.017, DE 29 DE JUNHO DE 2020.

Coordenação: Luziana Ferreira

Produção: Associação Movimentos

Realização: Ong Beatos

Chef de Cozinha convidada: Corinne Diple

Fotografia e Divulgação: Kennedy Saldanha

Design Gráfico: Felipe Vieira

Reforma da Cozinha: MABES - Mãos de Barro - Engenharia Sustentável

Pesquisa: Carol Brito

Colaboradoras: Eronilde Rodrigues e Graça Pereira

Administração: Américo Córdula e Clara Oliveira