

Editorial

“Um dia o mundo vai acabar e restará apenas o Tocantins, com suas belezas, seus mistérios e suas histórias”

- Fernanda Montenegro

Seja bem-vindo(a) ao fascinante eBook "Culturizando". Neste livro digital, embarcaremos em uma jornada enriquecedora pelas expressões culturais, mergulhando com ênfase nas receitas e poemas que delineiam a identidade única de Brejinho de Nazaré e do Estado do Tocantins. Por este motivo resolvemos abrir este texto com a famosa citação da atriz Fernanda Montenegro na novela "O outro lado do Paraíso" da Rede Globo.

Através de atividades práticas e teóricas desta eletiva, os participantes tiveram a oportunidade não apenas de explorar, mas de imergir nas suas tradições, contribuindo assim para o cultivo de uma visão crítica e apreciativa sobre cultura. Prepare-se para uma experiência que vai além dos limites da sala de aula, conectando-se por meio da Educação Física de forma profunda e significativa com as raízes culturais que moldam a diversidade cultural do nosso Tocantins.

Este ebook reúne 38 receitas testadas e validadas pelos discentes do Colégio Estadual Padrão, de Brejinho de Nazaré – Tocantins, e 48 imagens que retrata nossa cidade. O ebook está sobre a Direção do Prof. Esp. Kaio Alencar.

Nosso propósito é proporcionar a oportunidade para nossos estudantes criarem e resgatarem receitas de cunho familiar, preparando-as com os pais ou responsáveis. Convidamos você a ampliar seu olhar sobre o que é uma alimentação equilibrada e prazerosa ao mesmo tempo.

Além disso, os estudantes registraram imagens que dão vida a locais e pontos culturais de nossa cidade, deixando assim nossas raízes eternizadas.

Com este ebook, o Prof. Esp. Kaio Alencar pretende estimular o desenvolvimento das habilidades culinárias de seus leitores e de hábitos alimentares baseados em comida in natura, “de verdade”.

Trazemos para você opções de sucos, doces, almoço e jantar e esperamos encher sua boca d’água com receitas incríveis.



Dos alunos pra você

Se você está lendo estas palavras, é porque alguém que se importa com você acredita que este conteúdo poderá inspirar momentos mais saudáveis e repletos de afeto. o cuidado também é uma forma de expressão.

Nosso propósito é simples: cultivar bem-estar. E cada página do ebook é uma oportunidade de aproximar você da nossa cidade.

Que tal fazer o mesmo e compartilhar saúde com quem você ama?

Encaminhe este ebook para uma pessoa especial (ou várias) e, se tiver curiosidade de saber como é nosso Colégio, [clique aqui](#).





Obra

Diretor Geral

Kaio Almeida Alencar

Conteúdo

Alunos do:

13.1 - 2024

13.3 - 2024

23.1 - 2024

33.1 – 2024

Diretora do Colégio

Rita Ribeiro Dos Reis

Coordenadora de Área

Danúbia M. B. Boza

Coordenação Pedagógica

Margarida Paiva Neta

Produção de Imagens

Kaio Alencar

Revisão

Klleferson C. S. Xavier

Fotos

Estudantes

Este ebook é propriedade intelectual de Kaio Alencar.

A reprodução ou qualquer alteração deste conteúdo deve ser autorizada pelo mesmo.

Contato: prof.kaioalencar@gmail.com



Sumário

Glossário de Ingredientes <i>(leia aqui para começa)</i>	9
Sucos	15
Suco de Caju	16
Suco de Mangaba	17
Suco de Graviola	18
Suco de Puçá	19
Suco de Abacaxi	20
Suco de Murici	21
Suco de Manga	22
Suco de Cajá	23
Suco de Limão	24
Suco de Cajuí	25
Suco de Buriti	26
Suco de Cagaita	27

Almoço e jantar	28
Galinhada com Pequi	29
Caldo de Inhame	30
Galinha Caipira com Pequi	31
Arroz com linguiça	32
Gratinado de Batatas e Carne	33
Lasanha de Frango	35
Arroz Carreteiro	37
Macarrão ao Creme de Batata	38
Maria Isabel com Carne de Sol	39
Chambari com Mandioca	40
Arroz com Pequi	41
Feijão Tropeiro	42

Doces e Bolos	44
Brigadeiro de Murici	45
Paçoca de Gergelim	46
Cuca Recheada	47
Bolo de Baru	48
Doce de Genipapo	49
Bolo de Iogurte	50
Doce de Mangaba	51
Pudim de Leite Condensado	52
Canjica	53
Pé de Moleque	54
Doce de Leite	55
Mangulão	57
Mousse de Mangaba	58
Doce de Buriti	59
Fotos	60
Fotos 13.1	61
Fotos 13.3	65
Fotos 23.1	71

GLOSSÁRIO DE INGREDIENTES

Antes de explorar as deliciosas receitas deste ebook, queremos apresentar alguns ingredientes que serão utilizados com frequência ao longo do livro e que talvez ainda não sejam familiares para você.

Assim, você já pode se preparar para colocar a mão na massa e enriquecer seu repertório culinário.

Bora lá!



1. **MANGABA:** o fruto denominado “mangaba”, apresenta ótimo aroma e sabor, sendo utilizado na produção de doces, xarope, compotas, vinho, vinagre e principalmente suco e sorvete. Sua utilização agroindustrial está sendo rapidamente difundida devido à grande aceitação.

Onde encontrar: cerrado, feiras ou poupa em supermercados.



2. **JENIPAPO:** o jenipapo é empregado no preparo de xarope, vinho, álcool, vinagre, aguardente e quinino. No Nordeste, a principal aplicação do jenipapo é o licor, bebida típica dos festejos juninos, que produzido de forma artesanal, demora no mínimo um mês para ficar pronto. Outro produto típico dos festejos é a jenipapada, um doce de jenipapo envolto em açúcar. Ademais, podem ser produzidos sucos, polpas e compota.

Onde encontrar: cerrado ou feiras.



3. **PUÇÁ:** é conhecido como a jaboticaba do Cerrado. Além da cor e do formato, o fruto também nasce grudado ao tronco. A fruta possui duas variações uma na cor preta e outra amarelada, ambas nativas do cerrado.

Onde encontrar: cerrado, feiras ou poupa em supermercados.

4. **MURICI:** é um fruto nativo do cerrado e muito apreciado nas regiões norte e nordeste do Brasil, muito encontrado no Tocantins.

Onde encontrar: cerrado, feiras ou poupa em supermercados.



5. **CAJÁ:** o cajá tem uma cor que varia do amarelo ao laranja e possui um sabor adocicado e levemente ácido, podendo ser consumido com ou sem casca, ao natural ou no preparo de sucos, sorvetes, mousses, saladas de fruta, licor e geleias.

Onde encontrar: supermercados e hortifrútiis.

