

Mandioca: raiz saborosa que alimenta

EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Fôlder / 2006

Cód. Acervo: 42631

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/42631>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:48

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

TORTA DE AIPIM

Ingredientes:

- 1 prato de aipim cozido e amassado
- ½ copo de farelo de trigo torrado
- temperos picados
- 1 prato de molho de carne moída.

Modo de fazer:

Amassar a aipim com os temperos (salsa, cebola, pimentão e tomate refogado), o farelo e 2 colheres de sopa de óleo. Cobrir com molho de carne. Se quiser coloque no forno para dourar.

ROSCAS DE POLVILHO

Ingredientes:

- 500 gramas de polvilho azedo
- 1 xícara de água fria
- ½ xícara de leite
- ½ xícara de azeite
- 1 ovo
- 1 colher de sal



Modo de fazer:

Juntar o polvilho e a água fria em uma bacia. Levar o leite e o azeite para ferver e despejar quente no polvilho. Juntar o ovo e o sal e colocar as colheradas em forma untada. Levar ao forno quente para assar.

BOLINHO DE AIPIM

Ingredientes:

- 3 xícaras de aipim cozida e amassada
- 3 xícaras de polvilho
- 3 xícaras de queijo ralado (opcional)
- 1 xícara de farelo de trigo
- 3 ovos
- 3 colheres de óleo
- sal
- leite ou água, até o ponto de enrolar com a mão

Modo de fazer:

Fritar ou assar.

PÓ DA FOLHA DA MANDIOCA
RIQUÍSSIMO EM VITAMINAS E MINERAIS.

Gráficos de comparação dos valores nutritivos da mandioca e pó da folha

MANDIOCA (Aipim)

%	CAL	PRO	FE	CA	A	B ¹	B ²	NIA	C
100									
90									
80									
70									
60									
50									
40									130
30									
20									
10									
	7	2	6	8	(2)	7	3	5	130

FOLHA DA MANDIOCA

%	CAL	PRO	FE	CA	A	B ¹	B ²	NIA	C
100									
90									
80									
70									
60									
50									
40					2,61				1036
30									
20									
10									
	4	13	42	67	261	28	46	17	130

LEGENDAS

CAL - CALORIAS	B ¹ - VITAMINA B1
PRO - PROTEÍNAS	B ² - VITAMINA B2
FE - FERRO	NIA - NIACINA
CA - CÁLCIO	C - VITAMINA C
A - VITAMINA A	

MANDIOCA

Raiz saborosa que alimenta

Estamos numa época em que devemos aproveitar ao máximo aquilo que temos em nossa propriedade, evitando ter que comprar alimentos de subsistência para a família. Damos aqui algumas sugestões de como aproveitar mais e melhor a mandioca na alimentação diária.

As raízes da mandioca, possuem amido, pequenas quantidades de proteínas, fibras e gorduras. A raiz da mandioca de cor amarela, contém vitamina A, que ajuda no crescimento, saúde dos olhos e da pele. A seguir apresentamos algumas receitas para estimular a criatividade da dona de casa no preparo de pratos à base de mandioca.



Receitas

PÃO DE AIPIM (MANDIOCA)

Ingredientes para o fermento:

- 2 colheres de fermento molhado ou seco
- 2 colheres de açúcar
- 2 colheres de farinha
- ½ xícara de água morna

Ingredientes para o pão:

- 9 xícaras de farinha de trigo
- 3 xícaras de aipim cozida e amassada
- 2 colheres de açúcar
- 2 ovos
- 1 colher de sal
- 4 colheres de farinha
- leite ou água morna

Modo de fazer:

Prepare o fermento misturando tudo e deixe crescer. Junte os demais ingredientes e deixe crescer. Coloque nas formas e deixe crescer novamente. A massa deve ficar bem firme. Assar.



CUCA DE AIPIM

Ingredientes:

- 2 ovos
- 10 colheres de leite
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de nata
- $\frac{3}{4}$ de aipim cozida e amassada
- $2\frac{1}{2}$ xícaras de farinha de trigo
- 3 colheres de fermento

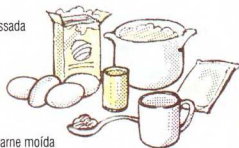
Modo de fazer:

Bater os ovos, leite, açúcar, aipim e a nata no liquidificador. Juntar esta mistura a farinha e fermento misturando bem. Colocar em forma untada. Cobertura a gosto. Forno quente.

TORTA DE AIPIM

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ kg de aipim cozida e amassada
- 3 ovos
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite quente
- 1 colher de manteiga
- tempero verde, pimenta, sal



Recheio:

- 250 gramas de lingüiça ou carne moída
- 1 ovo cozido
- 3 tomates picados
- 1 cebola média picada
- temperos verdes, pimenta
- 1 colher de azeite

Modo de fazer:

Torta: Esquentar o leite e juntar a manteiga. Acrescentar as gemas, a mandioca, sal, pimenta, temperos verdes e por último as claras em neve.

Recheio: Leve ao fogo uma panela como óleo. Frite a cebola, junte a lingüiça, os temperos e o ovo. Num prato refratário untado, coloque uma camada de massa, recheio e o restante da massa. Leve ao forno para dourar.

UTILIZE O AIPIM NAS
MAIS VARIADAS PREPARAÇÕES.

SUFLÊ DE AIPIM

Ingredientes:

- 800 gramas de aipim cozida
- 2 colheres de margarina
- 2 colheres de farinha de trigo
- $1\frac{1}{2}$ copo de leite
- temperos verdes
- 4 colheres de queijo ralado, 4 ovos.



Modo de fazer:

Levar a margarina para derreter em uma panela, juntar a farinha e o leite, aos poucos, formando o molho branco. Depois de pronto, misture o molho ao aipim, podendo bater no liquidificador. Acrescente então os demais ingredientes e por último as claras em neve, misturando lentamente. Coloque em forma refratária untada e leve ao forno para assar, até que fique bem dourado.

WAFFLER DE POLVILHO

Ingredientes:

- 3 xícaras de polvilho doce
- 2 xícaras de açúcar
- 7 ovos
- 2 colherinhas de fermento rápido

Modo de Fazer:

Bater os ovos com o açúcar, juntar o polvilho e o fermento rápido e bater, e aos poucos colocar na forma. - Comer com nata batida.

PASTEL DE AIPIM

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca cozida
- 2 gemas
- 1 colher de manteiga
- 2 colheres de sal
- farinha de trigo até dar ponto de abrir massa
- Recheio: Carne de galinha ou de gado preparada para recheio com temperos à vontade.

Modo de fazer:

Colocar a mandioca amassada numa bacia, acrescentar os demais ingredientes e amassar até obter uma massa lisa. Trabalhar esta massa em uma mesa enfarinhada e abrir com rolo deixando uma espessura de meio centímetro. Com um copo de boca larga cortar as rodelas e rechear-las. Fechar sem deixar muita borda. Fritar com gordura quente. Obs.: Se quiser, passe no ovo batido, ou leite, depois na farinha de rosca antes de fritar. O pastel pode ser congelado cru. Ou fritar e congelar, aquecendo-o no forno antes de abrir.

MERENGUES DE POLVILHO

Ingredientes:

- 12 claras (não batidas)
- 1 kg de açúcar refinado
- 1 colher de sal amoniaco
- 1 kg de polvilho ou mais
- 1 pacote de baunilha

Modo de fazer:

Fazer bolinhas pequenas, colocar nas formas longe umas das outras e levar para assar.

PUDIM DE AIPIM

Ingredientes:

- 1 copo grande de aipim cozida
- 14 colheres de açúcar
- 1 copo de leite ou caldo de laranja
- 1 colher de maizena
- 3 ovos



Modo de fazer:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Cozinhar em banho-maria em Forma caramelada.

CROQUETES DE AIPIM

Ingredientes:

- 2 xícaras de aipim, cozida e amassada
- temperos verdes
- sal
- 1 ovo
- 1 colher de margarina
- 7 colheres de farinha de trigo
- 200 g de carne moída, temperada como pastel (para rechear).

Modo de fazer:

Misture tudo muito bem, até dar uma consistência de massa firme para formar os croquetes; caso seja necessário acrescente mais farinha de trigo. Faça os croquetes e com a carne moída recheie. Passe no ovo, na farinha de rosca, no ovo e frite em gordura quente.