

MANDIOCA



Fabricação de Produtos Derivados

Agricultor Familiar Pedro Vicente Ferreira
Colônia Treze - Lagarto



APRESENTAÇÃO

O Brasil é a terra natal da mandioca. Do centro do país, ela se espalhou por todos os Estados do Brasil e por mais de 100 nações desde a chegada dos portugueses. Sua importância era tanta que ela foi citada na carta de Pero Vaz de Caminha ao rei de Portugal e o padre José de Anchieta a batizou como o "pão da terra". O historiador Luís da Câmara Cascudo chamou a planta de a "rainha do Brasil."

Nutritiva e rica em carboidratos especiais, ela foi eleita pela Organização das Nações Unidas o alimento do século 21. Ela pode ser consumida cozida, frita, em purê e dá origem a tapioca, polvilho e farinha.

Empenhada em apoiar ações de educação alimentar e nutricional para as famílias rurais, a Emdagro publica esta cartilha para esclarecer e divulgar entre os produtores e consumidores a importância da produção e consumo da Mandioca. A cartilha reforça o compromisso da empresa em contribuir para promover e realizar o direito humano à alimentação adequada, o que significa, não só uma preocupação com o meio rural, mas também com a qualidade dos produtos que chegam à mesa do consumidor. Dessa forma, é conveniente pensar sobre a qualidade dos alimentos que temos consumido e como podemos contribuir para aumentar a produção e o consumo de alimentos saudáveis.

UTILIZAÇÃO DA MANDIOCA

A Mandioca é um alimento básico para milhões de pessoas em todo o mundo. Por ser uma planta calórica, capaz de proporcionar energia para populações carentes, a mandioca é considerada alimento de subsistência. É, principalmente, plantada por agricultores familiares – 96% da mandioca em Sergipe são produzidas pela agricultura familiar. Estima-se que 13% da produção de mandioca seja destinada à produção de farinha, 2,6% à produção de fécula e 84,4% ao consumo in natura, como mandioca de mesa (macaxeira ou aipim).

É resistente à seca e se adapta a diversidade de clima e solo, sendo um dos principais meios de sobrevivência da população rural.

A planta é totalmente utilizada. Apesar de possuir uma substância tóxica, se for manuseada de forma correta, a mandioca pode ser usada em diversos tipos de alimentos para o ser humano ou animal.

Além dos produtos que têm as raízes como matéria-prima básica, há produtos gerados a partir da parte aérea (constituída de folhas e hastes) que são usados na alimentação animal e humana.

Na alimentação animal as folhas e as hastes são usadas na preparação de silagens e fenos ou mesmo frescas. As hastes são também fonte de material de plantio (manivas) para as novas lavouras.



UTILIZAÇÃO DA MANDIOCA NA ALIMENTAÇÃO HUMANA

Mandioca de Mesa (macaxeira ou aipim)

A mandioca, macaxeira ou aipim é consumida cozida ou frita, em qualquer das refeições. É usada como acompanhamento ou mesmo na preparação de diversas receitas culinárias. As mandiocas mansas, aipins ou macaxeiras devem ser lavadas, descascadas, cortadas e cozidas ou fritas. A partir do aipim cozido fazem-se sopas, mingaus, caldos e muitos outros produtos.

Atualmente vem crescendo a comercialização de mandioca minimamente processada, pré-cozida, congelada ou refrigerada e, ainda, como chips. Também a procura do polvilho azedo é grande, principalmente para usos em produtos de confeitaria, na forma de biscoitos, sequilhos, pão-de-queijo e bolos. Sendo pré-cozidas, podem ser embaladas e conservadas em refrigerador por algum tempo.

As raízes de aipim ao natural são cada vez menos frequentes nas grandes cidades e supermercados, pois além de estragar com rapidez logo após a colheita, precisam ser descascadas.



No Nordeste a mandioca é conhecida como macaxeira ou aipim.

Mandioca Chips

A mandioca chips é o produto final das seguintes operações: as raízes são descascadas e lavadas, pré-cozidas e resfriadas, cortadas e fritas, salgadas e embaladas.



Folhas da mandioca

As folhas podem ser utilizadas cozidas (na forma de maniçoba – comida típica paraense e baiana) ou secas e moídas (na forma de farelo de folha). Depois de desidratadas, são usadas na forma de farinha ou na preparação de alimentos típicos das regiões norte e nordeste do Brasil.



As folhas de mandioca são ricas em vitaminas A e C, em proteínas e minerais. Por essa razão, o farelo de folhas de mandioca é utilizado como suplementação alimentar para crianças. A necessidade diária por pessoa deste produto corresponde a uma colher de chá. Seu uso é feito adicionando o pó em sucos que contenham vitamina C, para que haja no organismo melhor absorção de todos os nutrientes. A utilização do pó da folha desidratada de mandioca na dieta alimentar, evita infecções respiratórias e intestinais, problemas de pele, aumenta a resistência do organismo contra doenças infecciosas e é excelente para a visão.



PRODUTOS DERIVADOS DA MANDIOCA

Os principais produtos derivados da mandioca destinados ao consumo humano são:

- Farinha de mandioca.
- Fécula (ou amido) de mandioca.

Farinha de Mandioca

A farinha da mandioca é fabricada, na maioria das vezes, de forma artesanal, com máquinas rudimentares, apesar de existirem máquinas com porte industrial para grandes produções.

Pode-se generalizar a fabricação da farinha nas seguintes etapas:

- Descascamento e lavagem.
- Ralação ou moagem.
- Prensagem.
- Esfarelamento.
- Torrefação ou secagem.
- Classificação.
- Embalagem.

Fécula de mandioca

O polvilho ou fécula é obtido da decantação do amido presente na água da prensagem da mandioca ralada. O que significa amido e fécula?

- Amido é o produto amiláceo extraído de partes aéreas comestíveis de vegetais (sementes, grãos).

- Fécula é o produto amiláceo extraído das partes subterrâneas comestíveis de vegetais (raízes e tubérculos).

Existem dois tipos de polvilho: o doce e o azedo, sendo o processo de fabricação diferente em algumas etapas.

As raízes utilizadas para extração da fécula são descascadas, lavadas, raladas e colocadas em um cocho para extração da fécula e passa por várias lavagens. A fécula se deposita no fundo do cocho, separando-se do líquido. Esse processo é chamado de decantação.

O polvilho é usado como matéria prima para a produção de derivados em diversos setores: indústria farmacêutica e de cosméticos, indústria têxtil, indústria alimentícia, etc. A fécula da mandioca pode substituir até 15% a farinha de trigo para a confecção de pães, biscoitos e massas frescas, e até 20%, para a produção da massa de pizzas.

Também a procura do polvilho azedo é grande, principalmente para usos em produtos de confeitaria, na forma de biscoitos, sequilhos, pão-de-queijo e bolos.



OUTROS PRODUTOS OBTIDOS DA MANDIOCA

Da mandioca podem ser obtidos outros produtos, como beiju, tapioca, carimã, tucupi, tacacá, massas alimentícias e folhas (cozidas, secas e/ou ensiladas).

Farinha de Tapioca

A farinha de tapioca é obtida da fécula, de característica granular, coloração branca alva, crocante, com elevado teor de amido e baixo teor de proteína, portanto constituindo-se em um alimento altamente calórico. É preparada com a fécula ainda úmida, agitada sobre a chapa quente do forno. A tapioca é utilizada na fabricação de bolos, cuscuz, mingaus e na preparação de diversas outras receitas.



Beiju

O Beiju é um produto obtido com a massa ou a fécula da mandioca depois de prensada, esfarelada e peneirada sobre a chapa quente do forno. Um avanço recente na produção de beijus foi substituir a água por sucos de frutas e hortaliças. Assim eles ganharam novas cores, cheiros, sabores e nutrientes, tornando-os mais atraentes para os consumidores.

Carimã ou Massa Puba

Carimã, ou massa puba, é o produto obtido por fermentação espontânea das raízes frescas de mandioca, inteiras ou partidas. As raízes são colocadas em água, onde permanecem por aproximadamente cinco dias, até que amoleçam e comecem a soltar a casca. Em seguida, são esmagadas em peneiras e lavadas, até que sobrem somente as fibras. A massa separada deve ser lavada por várias vezes, devendo depois ser seca ao sol ou em secadores até uma umidade de 50%, para a puba úmida, e 13% para a puba seca. É utilizada no preparo de bolos, mingaus, cuscuz e outros pratos.

Extração de álcool das raízes de mandioca

Pode-se extrair álcool anidro (99,3 de grau alcoólico) das raízes de mandioca, álcool de segunda (álcool comum ou de uso doméstico) e álcool de qualidade superior como óleo fúsil, usado em indústrias de perfumarias e solventes industriais.

Manipueira

Manipueira é o resíduo líquido liberado pela prensagem da massa de mandioca, rico em nitrogênio, fósforo, potássio e cianetos. A manipueira é usada tanto na alimentação humana (tucupi, vinagre) quanto na alimentação do gado, e também como herbicida, inseticida, nematocida e fungicida, e como adubo orgânico.

O vinagre, proveniente da manipueira (subproduto tóxico, mas com diversas aplicações após tratamento apropriado) e a aguardente (cachaça), também feita com a raiz da mandioca.

Valor Nutritivo da Mandioca

As tabelas 1 e 2 mostram que a mandioca é uma raiz com alto valor energético, sendo um dos cultivos alimentares que proporcionam mais calorias. Apesar do baixo teor proteico da raiz, pela quantidade consumida por dia, passa a ser considerada fonte razoável de proteínas para populações de diversas regiões do Brasil, principalmente o nordeste, onde a mandioca é parte da cultura alimentar. As folhas concentram a maior quantidade de proteínas entre os produtos da mandioca.



Observa-se também, que as folhas apresentam consideráveis teores de sais minerais e vitaminas. Elas são disponíveis em todas as regiões do país, a custo zero, podendo ser desidratadas à sombra, durante uma semana, trituradas manualmente e peneiradas, sendo então armazenadas em recipientes fechados, em temperatura ambiente.

| 100g | Energia (calorias) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Gordura (g) | Ferro (mg) | Cálcio (mg) | Fósforo (mg) |
|-------------------------------|--------------------|-----------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| Mandioca cozida | 119 | 28,0 | 0,6g | 0,2 | 0,9 | 28 | 37 |
| Mandioca crua | 142,0 | 33,0 | 2,0 | 0,2 | 0,50 | 43 | 140,0 |
| Farinha de mandioca | 342,0 | 83,2 | 1,36 | 0,5 | 0,9 | 45 | 198 |
| Fécula de Mandioca (polvilho) | 352 | 86,4 | 0,60 | 6,2 | 0,4 | 10 | 16 |
| Folha da mandioca | 91 | 18,30 | 7g | 1,0 | 7,6 | 303 | 119 |

Tabela 2. Vitaminas encontradas na raiz, seus produtos e da folha da mandioca

| 100g | Retinol $\mu/100g$ | Tiamina $\mu/100g$ | Riboflavina $\mu/100g$ | Niacina mg | Acido Ascórbico (mg) |
|--------------------------------|--------------------|--------------------|------------------------|------------|----------------------|
| Mandioca cozida | 2 | 50 | 30 | 0,6 | 31 |
| Mandioca crua | | | | | |
| Farinha de mandioca | 0 | 80 | 70 | 1,6 | 14 |
| Fécula de Mandioca (polovilho) | 0 | 10 | 20 | 0,5 | 0 |
| Folha da mandioca | 1.960 | 120 | 270 | 1,7 | 290,0 |

RECEITAS

CHARQUE REFOGADO

Ingredientes:

- 1 kg de charque cortado em pedaços pequenos
- 2 tomates, 1 cebola grande, 1 pimentão, alho
- coentro e cebolinha, 1 colher de corante
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 2 xícaras de macaxeira picada
- 2 xícaras de abóbora picada
- 2 xícaras de farelo de trigo torrado
- 1 colher de sopa de pó verde.

Modo de fazer: Ferver o charque para tirar o sal. Refogar o alho e a cebola, acrescentar o tomate, o pimentão e o charque; Adicionar água para cozinhar o charque, colocar as verduras que demoram a cozinhar e depois de quase cozidas, o restante. Por último, os temperos verdes e o sal (se necessário), quando já for desligar o fogo.

FAROFA DE OVOS

Ingredientes:

- farinha de mandioca
- 1 cebola ralada
- 4 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 4 ovos, 6 azeitonas cortadas, sal a gosto

Modo de fazer: Fritar a cebola na manteiga até dourar. Acrescentar os ovos, mexendo constantemente até ficarem esfarelados. Acrescentar a farinha, o sal e as azeitonas. Deixar fritar até a farofa ficar solta.



BOLINHOS DE FOLHA DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 1 maço de folhas de macaxeira frescas
- ½ cebola picada
- 2 colheres de salsa picada
- 1 ovo
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colherinha de fermento em pó
- sal
- leite suficientes para fazer os bolinhos

Modo de fazer: Lavar bem as folhas da macaxeira, cozinhá-las e picá-las. Temperar com sal, cebola e salsa. Quebrar o ovo, misturar tudo com a farinha de trigo e o fermento; Acrescentar o leite. Fritar as colheradas em bastante óleo.

MINGAU DE MANDIOCA COZIDA

Ingredientes:

- 1 xícara de mandioca cozida
- 1 litro de leite, 1 colher de chá de manteiga
- 1 pitada de sal
- açúcar a gosto

Modo de fazer: Bater tudo no liquidificador, levar ao fogo para ligeira fervura e servir.



FAROFA D'ÁGUA

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de mandioca
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado,
- 1 pimentão.
- 3 colheres de óleo ou azeite,
- coentro picado,
- sal a gosto.

Modo de fazer: Misturar a farinha com sal, o coentro e a cebola picadas, tomate e pimentão. Respingar água aos poucos e mexer sempre, para conseguir uma farofa grossa. Ao final, acrescentar óleo ou azeite.

PIRÃO DE FARINHA DE MANDIOCA

Ingredientes:

- farinha de mandioca (quanto necessário)
- caldo de carne, ou peixe ou galinha

Modo de fazer: Levar ao fogo numa panela, o caldo de carne, peixe ou galinha. Adicionar aos poucos a farinha de mandioca sem parar de mexer, em fogo médio, até que engrosse.

Sugestão: servir acompanhado de arroz e o componente do prato (carne, peixe ou galinha ensopada).

BOLO DA MACAXEIRA

Ingredientes:

- 3 xícaras de macaxeira cozida
- 2 xícaras de açúcar
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 coco médio, sal a gosto, 2 colheres de manteiga

Modo de fazer: Amassar a macaxeira com garfo, retirando os fiapos. Acrescentar o leite do coco e misturar bem. Juntar o açúcar e a manteiga derretida. Juntar a farinha de trigo. Untar a forma com a manteiga e polvilhar com farinha de trigo. Levar ao forno para assar. Ao colocar um palito e o mesmo sair limpo, está pronto.

MINGAU DE MANDIOCA CRUA E FRESCA

Ingredientes:

- 2 xícaras de mandioca picadinha
- 2 litros de leite

Modo de fazer: Bater bem no liquidificador, a mandioca com um pouco de leite, coar numa panela com o restante do leite. Levar ao fogo para cozinhar por 10 minutos. Servir quente, em canecas, polvilhando com canela a gosto.





BOLO DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca crua moída ou ralada
- 1 xícara de açúcar
- ½ xícara de manteiga
- 6 ovos,
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de fazer: Bater o açúcar com a manteiga, juntar as gemas uma a uma. Acrescentar a mandioca ralada ou moída e adicionar o fermento. Por fim, acrescentar as claras em neve, misturando com cuidado. Levar ao forno quente por 45 minutos, em forma untada.

BOLO QUERO MAIS

Ingredientes:

- 2 xícaras de mandioca crua ralada
- 2 xícaras de farinha de trigo
- ½ xícara de açúcar
- 2 ovos
- 1 colher de manteiga
- 1 colher de fermento
- 1 xícara de leite

Modo de fazer: Bater os ovos com o açúcar e a manteiga, até ficar como creme e acrescentar a mandioca. Peneirar a farinha de trigo com o fermento e adicionar à mistura, alternando com o leite. Colocar em forma untada e assar em forno médio.

ESCONDIDINHO DE MACAXEIRA COM CHARQUE

Ingredientes

Purê de macaxeira:

- 1 kg de macaxeira cozida e amassada
- 1 caixa de creme de leite
- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina
- 1 copo de leite (não muito cheio)
- Sal a gosto

Carne seca:

- 400 g de charque (depois de 12 horas de molho, cozinhar e desfiar)
- 1 tomate e 1/2 pimentão (picados em cubos), Cheiro verde a gosto
- 1 dente de alho moído, 1 cebola grande (picada em rodelas)
- 1 copo de requeijão cremoso
- 1 pacote de queijo ralado

Modo de Preparo:

Levar ao fogo a manteiga, o sal, a macaxeira e o leite, mexer bem e depois misturar o creme de leite, formando o purê.

Em uma panela colocar a carne seca com os temperos e refogar bem em fogo médio.

Colocar o refogado em um refratário ou forma e por cima o purê, o requeijão e o queijo ralado. Levar ao forno em fogo baixo por aproximadamente 30 minutos.



PÃO DE MANDIOCA (1)

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca ralada
- 2 kg de farinha de trigo
- ½ kg de farinha de milho
- 1 colher (sopa) de fermento para pão
- 3 colheres de açúcar,
- 1 colher de sal
- água fervida

Modo de fazer: Dissolver o fermento em água morna com açúcar. Escaldar a mandioca ralada em água fervente, acrescentar o sal, açúcar, farinha de trigo e mexer bem. Depois colocar a farinha de milho e tornar a mexer bem. Descansar a massa em formas untadas e deixar crescer por meia hora. Levar então ao forno para assar.



PÃO DE MANDIOCA (2)

Ingredientes:

- 1 prato de macaxeira cozida
- 1 prato de farinha de trigo
- 6 ovos, 1 xícara de leite
- 2 colheres (chá) de fermento
- 3 pires de açúcar,
- 2 colheres de banha
- sal e canela a gosto

Modo de fazer: Bater as claras em neve e depois acrescentar as gemas, sem parar de bater. Juntar numa vasilha grande os ovos batidos, a macaxeira cozida, já amassada e a banha. Bater bem e adicionar o fermento dissolvido no leite. Acrescentar o açúcar, o sal, a canela e a farinha de trigo peneirada. Amassar bem e misturar até se formarem bolhas. Deixar a massa em repouso durante 1 hora, coberta com um pano. Passado este tempo, fazer os pães e levar ao forno quente em forma untada.

PÃO DE MANDIOCA (3)

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca
- 4 ovos (claras separadas)
- 3 tabletes de fermento biológico
- 1 xícara de chá de gordura derretida
- 2 xícaras de chá de açúcar refinado
- 1 xícara de leite, 1 colher de sal (pequena)

Modo de fazer: cozinhar e moer a mandioca. Bater as claras em neve, juntando as gemas. Dissolver o fermento em leite morno. Juntar todos os ingredientes ao fermento dissolvido. Acrescentar o trigo até desgrudar das mãos. Enrolar os pãezinhos, recheando com mortadela moída e temperada com cebola e cheiro verde. Colocar em assadeira polvilhada com farinha de trigo e deixar crescer. Assar em forno pré-aquecido.



PÃO DE MINUTO COM MANDIOCA E SOJA

Ingredientes:

- 1 xícara de mandioca cozida e amassada
- 2 xícaras de farinha de trigo
- ½ xícara de farinha de soja
- 1 ½ colher de manteiga
- 2 ovos e 1 ½ colher de fermento em pó
- 1 ½ colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de leite
- 1 colherinha de sal

Modo de fazer: Misturar os ingredientes, amassando-os em seguida com as pontas dos dedos. Fazer pequenas bolinhas. Deixar repousar em forma untada durante 10 minutos. Colocar para assar em forno quente.

PÃO DOCE DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 2 ½ xícaras de mandioca cozida e amassada
- 2 ½ xícaras de farinha de trigo
- 6 ovos, sal e canela a gosto
- 1 colher de sopa de fermento biológico granulado
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de leite morno
- 3 colheres de sopa de gordura

Modo de fazer: Bater as claras em neve, acrescentando as gemas sem parar de bater. Adicionar a mandioca e a gordura, batendo mais um pouco. Juntar o fermento dissolvido no leite. Acrescentar por último o açúcar, o sal, a canela e a farinha de trigo peneirada. Amassar bem até formar bolhas. Deixar a massa coberta e em repouso por uma hora. Dividir a massa em pães, levar ao forno quente até que estejam dourados.

PÃEZINHOS DE MANDIOCA (I)

Ingredientes:

- ½ kg de mandioca
- 1 copo de leite
- 1 colher de fermento
- 1 colher de manteiga
- 2 gemas
- 5 colheres de farinha de trigo
- 5 colheres de açúcar
- 1 pitada de sal

Modo de fazer: Desmanchar o fermento num copo de leite e juntar a farinha de trigo, deixando crescer durante meia hora. Depois, misturar a mandioca amassada, as gemas e o açúcar. Adicionar a farinha de trigo até conseguir os pães e deixar descansar mais meia hora. Levar ao forno para assar.

PÃEZINHOS DE MANDIOCA (2)

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca cozida em água e sal
- 2 colheres de sopa de fermento granulado
- 2 colheres de açúcar
- 1 xícara de água morna
- ½ kg de farinha de trigo
- 2 ovos, 1 colher de gordura, sal a gosto

Modo de fazer: Lavar, descascar e cozinhar a mandioca em água e sal. Escorrer e amassar, passando em espremedor ou peneira. Retirar as fibras. Colocar numa tigela o fermento, o açúcar e a água morna. Misturar com uma colher de pau e deixar crescer. Acrescentar o fermento, já crescido, os ovos, a gordura e, aos poucos, a farinha de trigo. Misturar bem, amassar e fazer os pãezinhos, colocando em forma untada. Deixar crescer e assar em forno.





TORTA ESPECIAL DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 2 ½ xícaras de mandioca crua ralada
- 200 g de coco ralado ou um coco fresco ralado
- 2 xícaras de açúcar
- 5 ovos
- 2 colheres de manteiga
- 2 xícaras de leite

Modo de fazer: Juntar a manteiga e o açúcar, batendo até ficar cremoso. Adicionar as gemas, batendo bem. Acrescentar a mandioca espremida, o coco e o leite. Juntar as claras em neve, misturando delicadamente. Assar em forma untada.

MASSA DE MANDIOCA PARA EMPADINHA

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca crua
- 2 colheres de manteiga
- ¾ de xícara de queijo minas amassado
- 1 colher (chá) de sal, 3 gemas batidas
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de maisena
- 2 colheres (chá) de fermento em pó

Modo de fazer: descascar e cortar a mandioca em pedacinhos. Cozinhar em água e sal até ficar macia. Escorrer e amassar bem, deixando esfriar em seguida. Adicionar a manteiga, o queijo e o sal. Misturar bem acrescentando as gemas. Peneirar juntos a farinha de trigo, a maisena e o fermento, adicionando essa mistura à mandioca. Trabalhar a massa com as mãos até ficar homogênea e deixar descansando por meia hora. Adicionar o restante da farinha de trigo e amassar bem. Deixar descansando por mais meia hora. Untar e forrar as forminhas de empadas. Rechear a gosto e levar ao forno bem quente por 20 minutos, para assar.

PURÊ ESPECIAL DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 500 g de mandioca cozida
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- queijo ralado, sal
- salsa e cebolinha

Modo de fazer: Amassar a mandioca, colocar o ovo batido e os temperos. Levar ao fogo por 5 minutos, mexendo sempre. Servir polvilhado com queijo ralado.



BOLACHA DE MANDIOCA COZIDA

Ingredientes:

- 3 xícaras de mandioca cozida amassada
- 3 xícaras de açúcar,
- 3 ovos
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- leite se necessário
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de fazer: Bater a mandioca até ficar bem branca. Colocar a manteiga, o açúcar e os ovos. Por último, a farinha de trigo, o fermento e o sal. Colocar leite, se necessário. Cortar a massa em forma de bolachas. Levar ao forno regular.



ROSQUINHA DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 2 ½ xícaras de mandioca cozida e amassada
- 2 gemas, ½ colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- farinha de trigo para ligar.

Modo de fazer: Misturar todos os ingredientes, obtendo uma massa e formar as rosquinhas. Fritar em óleo quente. Passar no açúcar com canela.

BOM BOCADO DE AIPIM

Ingredientes:

- 1 xícara de aipim ralado
- 1 xícara de queijo ralado
- 2 xícaras de açúcar
- 2 ovos, 1 colher (sopa) de manteiga

Modo de fazer: Misturar todos os ingredientes muito bem. Colocar em forminhas untadas com manteiga e polvilhadas com farinha de trigo. Levar ao forno para assar.

QUADRADINHOS DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 700 g de mandioca cozida e amassada
- 1 xícara de leite, 6 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 300 g de açúcar, 200 g de passas sem caroço
- 1 pitada de sal, noz moscada a gosto
- farinha de trigo para polvilhar o tabuleiro

Modo de fazer: Bater as gemas com o açúcar e a manteiga, acrescentando o leite e demais ingredientes. Por último, adicionar as claras em neve. Levar ao forno em uma forma retangular, untada e polvilhada com farinha de trigo, por 30 minutos. Depois de frio, espalhar em cima geleia, goiabada, marmelada derretida ou coco ralado, conforme a preferência.



PUDIM SALGADO DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca cozida e amassada
- 1 tomate maduro, temperos verdes, sal
- 4 ovos inteiros,
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- azeite ou manteiga para untar a forma

Modo de fazer: Juntar a mandioca cozida e amassada aos demais ingredientes e misturar bem. Colocar em forma untada e levar ao forno.

PASTEL DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 1 prato fundo de mandioca cozida e moída
- 1 ovo, 1 colher de margarina
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 2 xícaras de carne de galinha desfiada ou carne de boi moída
- tempero verde

Modo de fazer: Colocar numa bacia a mandioca e acrescentar os outros ingredientes, amassando até obter uma massa lisa. Colocar a massa na mesa enfarinhada e abrir com o rolo, deixando a espessura de 1 cm. Com um copo de boca larga, cortar as rodela e rechear. Passar o pastel no ovo batido, depois na farinha de rosca e fritar na gordura quente.



ROSCA DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 250 g de mandioca cozida
- 100 g de açúcar, 100 g de manteiga
- 600 g de farinha de trigo, 1 xícara de leite
- 1 tablete de fermento de pão
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 colher (chá) de sal, 2 xícaras de açúcar fino
- 2 ovos inteiros, 2 gemas para pincelar.

Modo de fazer: numa tigela, desmanchar o fermento no leite morno. Juntar 1 xícara de farinha de trigo, misturar bem e deixar crescer por uma hora. Colocar a mandioca amassada, as claras em neve e as gemas, o açúcar, a manteiga, o sal e a canela. Bater bem e ir colocando a farinha de trigo. Sovar até formar bolhas na massa. Fazer uma trança e unir as pontas, formando uma rosca. Colocar em assadeira untada e por cima da rosca, colocar o glacê preparado do seguinte modo: levar ao fogo em banho-maria, o açúcar e o leite, até o ponto de glacê.

BOM BOCADO

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado, 6 ovos
- 1 xícara de leite de coco
- 1 colher (sopa) de manteiga
- ½ kg de mandioca crua, ralada no ralo fino

Modo de fazer: Misturar bem todos os ingredientes. Untar forminhas de empada e polvilhar levemente com açúcar, colocar nas forminhas e levar ao forno por 40 minutos. Deixar esfriar bem, antes de tirar da forma.

BOLINHOS RECHEADOS

Ingredientes (massa):

- 1 kg de mandioca
- 2 colheres (sopa) de manteiga,
- 1 colher (sopa) de sal
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado,
- 1 ovo

Preparo da massa: Cozinhar a mandioca com água e sal. Passar na máquina de moer carne ou espremedor. Misturar aos outros ingredientes. Fazer bolinhos ovais e colocar o recheio, fechando bem os bolinhos. Fritar em óleo quente.

Ingredientes (recheio):

- 3 colheres (sopa) de óleo,
- 1 cebola picadinha (média)
- 1 dente de alho amassado
- 500 g de carne moída
- 3 tomates, sem peles e sem sementes, picados
- sal e pimenta do reino a gosto

Preparo do recheio: Refogar a cebola e o alho no óleo quente. Juntar a carne e deixar fritar. Acrescentar os tomates e deixar cozinhar até que se desmanchem. Colocar o restante dos ingredientes e rechear os bolinhos.



PUDIM GOSTOSO

Ingredientes:

- 2 xícaras de mandioca cozida e moída
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de leite,
- 3 ovos
- 1 xícara de amendoim torrado e moído
- 1 colher de farinha de trigo

Modo de fazer: Juntar todos os ingredientes e levar ao liquidificador para bater bem. Caramelizar a forma de pudim, com uma xícara de açúcar, despejar a massa e levar para assar em banho-maria.

BOLACHINHA DE GOMA

Ingredientes:

- 1 kg de tapioca
- 1 coco (leite e água)
- 250 g de açúcar
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 ovo (gema)

Modo de fazer: Ralar o coco. Misturar a água de coco com o bagaço e esprema para tirar o leite. Misturar o açúcar e o fermento, mexer bem. Colocar a tapioca e amassar até o ponto de fazer a bolachinha na mão. Bater a gema com um garfo e pincelar as bolachinhas. Levar para assar em assadeira untada com manteiga.



MANIÇOBA I

Ingredientes:

- 3 maços de folhas de mandioca verdes
- 1 kg de toucinho fresco
- 3 orelhas de porco
- 500 g de paio
- 500 g de carne seca
- 500 g de lombo de porco
- 200 g de toucinho defumado
- 4 cebolas médias, 3 dentes de alho, 3 limões
- pimenta malagueta a gosto, salsa e coentro

Modo de fazer: Lavar bem as folhas de mandioca e passar no moedor de carne ou socar no pilão. Levar ao fogo uma panela grande com os dois toucinhos (fresco e defumado) moídos ou picados. Juntar as folhas de mandioca e cobrir com bastante água. Cozinhar por etapas: no primeiro dia, deixar ferver por 4 horas; o mesmo tempo no segundo e no terceiro dias, juntando sempre a água necessária. Colocar as carnes salgadas de molho em água fria, durante aproximadamente 12 horas. Retirar as carnes do molho e cortar todas em pedaços grandes, e tanto quanto possível, iguais. Depois do terceiro dia de cozimento das folhas de mandioca, juntar os pedaços de carne, o paio e todos os temperos. Deixar cozinhar em fogo brando por mais 5 horas. Retirar e servir com arroz branco ou farinha de mandioca.

MANIÇOBA II

Ingredientes:

- 1 kg ou mais de folhas de aipim novas
- 1 xícara (chá) de azeite ou óleo
- 3 cebolas picadas, 5 dentes de alho
- ½ kg de carne de sol
- ½ kg de carne fresca (músculo)
- 1 cabeça de porco (pequena), 1 mocotó
- 200 g de toucinho, ½ kg de linguiça

Para o refogado:

- ½ xícara de banha, 3 folhas de louro
- 3 cebolas grandes, em rodelas
- 3 dentes de alho socados
- 1 xícara (chá) de hortelã, sal e pimenta a gosto
- 1 colher (sopa) de cominho

Modo de fazer: Lavar as folhas de aipim, depois de ter retirado os talos. Passar na máquina de moer ou socar num pilão, para que fiquem bem trituradas. Passar em água fervendo, escorrer e espremer, colocar mais água e deixar cozinhar em fogo baixo. Coar numa peneira e espremer bem. Colocar a banha numa panela, refogar as cebolas e o alho. Quando dourarem, juntar as carnes, um pouco de cada vez e refogar. À medida que forem corando, passar para o caldeirão grande, inclusive o mocotó, o toucinho e a linguiça. Juntar as folhas de aipim, um pouco de água e cozinhar por algumas horas, até que as carnes fiquem bem macias. Preparar um refogado com a banha, as cebolas, o alho, o louro, a hortelã, sal, pimenta do reino, o cominho e juntar ao caldeirão. Provar, reforçar o sal se for preciso e servir.



VACA ATOLADA I

Ingredientes:

- 2 kg de macaxeira cozida e amassada
- 1/2 kg de charque (já escaldado, sem sal)
- 1 copo de leite
- queijo coalho fatiado
- 2 cebolas grandes

Modo de fazer: fritar a cebola e o charque, cortado em cubos pequenos. Acrescentar a macaxeira com o leite. Levar ao forno, com o queijo fatiado em cima, até gratinar. Servir quente.



VACA ATOLADA II

Ingredientes:

- 2 kg de macaxeira crua, cortada em pedaços
- 1 kg de costela bovina
- 1 kg de músculo bovino
- 1 tomate, 1 cebola, alho à vontade
- hortelã grande (sigurelha) e miúda à gosto.

Modo de fazer: picar todos os temperos e condimentos e acrescentar à carne já cortada e a macaxeira. Colocar água suficiente para cozinhar, colocar na panela de pressão e levar ao fogo por 40 minutos. Servir quente, acompanhado de arroz.

SOPA CREMOSA DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca ralada grossa
- 3 tomates sem pele e picados
- 300 g de carne moída
- 1 cebola peq. e 1 maço de cheiro verde picados
- 4 folhas de couve picadas, sal a gosto
- 2 dentes de alho amassados
- 2 litros de água quente
- 4 colheres (sopa) de óleo

Modo de fazer: Colocar numa panela de pressão, o óleo, a cebola, o alho, a carne, os tomates e a mandioca, deixando refogar. Adicionar a couve, o cheiro verde e o sal. Mexer bem e colocar a água. Cozinhar em fogo baixo depois que a panela pegar pressão, durante mais ou menos 20 minutos.



PUDIM TERNURA

Ingredientes:

- 500 g de mandioca cozida e amassada
- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga, 3 ovos

Modo de fazer: Misturar o leite condensado com a mandioca, o leite, a manteiga e as gemas. Bater as claras em neve e envolver delicadamente a massa. Despejar em forma caramelizada e assar em banho maria, durante 15 minutos.



QUEIJADINHA

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca crua, ralada e espremida
- 1 kg de açúcar, 150 g de manteiga
- 150 g de farinha de trigo
- 1 lata de leite condensado
- 300 g de coco ralado
- 2 colheres de fermento em pó
- 10 ovos batidos

Modo de fazer: Misturar bem todos os ingredientes, deixando por último os ovos batidos e o fermento. Levar para assar em forminhas de empadas de alumínio ou de papel.

SONHOS DE MACAXEIRA

Ingredientes:

- Cheiro verde cortado bem fininho;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- ½ Kg de macaxeira cozida
- 3 batatas médias cozidas;
- 3 claras em neve;
- ½ cebola ralada;
- 3 gemas;
- Óleo e sal.

Modo de Preparar

Cozinhar a macaxeira e as batatas com sal. Espremer (ou passar no espremedor), após o cozimento. Juntar a manteiga, as gemas desmanchadas, o cheiro verde, a cebola, as claras em neve e sal a gosto. Misturar bem, forme bolinhos e frite no óleo quente até dourar. Retirar e colocar sobre papel absorvente. Servir bem quente.

SUCO DE MACAXEIRA

Ingredientes:

- 1 copo de macaxeira cozida
- 4 copos de leite ou água
- 1 colher de farelo de trigo torrado
- açúcar e canela a gosto
- polpa de fruta a gosto

Modo de fazer: Bater tudo no liquidificador; coar e servir.

SUFLÊ DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 Kg de macaxeira cozida e moída;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 1 colher de sal (de chá);
- 3 claras em neve;
- 1 xícara de leite;
- 3 gemas.

Modo de Preparar:

Misturar a macaxeira moída com o leite, a manteiga, as gemas, o queijo ralado, o sal, por último, as claras em neve. Colocar numa forma redonda com buraco no centro, previamente untada e levar ao forno por 30 minutos a p r o x i m a d a m e n t e . Servir quente.



COORDENAÇÃO DA PUBLICAÇÃO

Carlos Gomes de Araújo - Assessor do Arranjo Produtivo da Mandioca

ELABORAÇÃO DO CONTEÚDO

Dilma Maria dos Santos Tavares - Extensionista

Maria Angélica Andrade Freitas - Nutricionista

Maria José Campos Araújo - Extensionista

Marleide de Andrade Souza - Extensionista

REVISÃO FINAL

Maria Angélica Andrade Freitas - Nutricionista

PROJETO GRÁFICO

Maria Suzana Leite de Oliveira - Assessora de Comunicação Social

PRODUÇÃO

Assessoria de Comunicação Social

