



Os sabores
da
Agrofeira



AGROFAMILIAR

Coordenação Geral

Prof.º Dr. Luciano Pires de Andrade

Coordenação Pedagógica

Profa.º Dra. Horasa Maria Lima Andrade

Coordenação Técnica

Profa.º Dra. Valcilene Rodrigues da Silva

Assessoria Técnica

Romário Nunes da Silva

Lucas Talvane Ferreira Carvalho

Equipe Técnica

Graziella Mencyle da Rocha Silva

Lillian Gabryelle de Araújo Alves

Maria Antonia Gomes da Costa

Maria Valdenice Conceição dos Santos

José Nelson de Azevedo Silva Júnior

Joyce Laiane Ferreira Alves

Sandiely Leandro da Silva

Talita Tenório do Nascimento

Vitória Cristina Lins Nogueira

Projeto Gráfico

Lillian Gabryelle de Araújo Alves

Revisão

Valdení Venceslau Bevenuto

Copyright © 2025, by Editora Agrofamiliar

Ficha técnica catalográfica

Alves, Lillian Gabryelle de Araújo
A474c Os sabores da agrofeira [recurso eletrônico] / Lillian Gabryelle de Araújo
Alves, Horasa Maria Lima da Silva Andrade, Luciano Pires de Andrade. –
Garanhuns : Ed. Agrofamiliar, 2025.
38 p. : il., color.

1. Agricultura orgânica. 2. Agricultura familiar. 3. Feiras. I. Título. II.
Andrade, Horasa Maria Lima da Silva. III. Andrade, Luciano Pires de.

ISBN nº 978-65-01-53116-8

CDD 630

SUMÁRIO

05

Apresentação

06

Os alimentos e a cultura

08

Por que consumir produtos da agricultura familiar?

11

A Agrofeira territorial de Garanhuns

12

Maria Aparecida

13

Doce de banana

14

Bolo de banana

15

Maria Rosineide

16

Confit de tomates

18

Confit de berinjela

19

Maria da Cruz

20

Doce de mamão

21

Maria do Socorro

22

Pastel de forno

26

Cuca de banana e goiabada

29

Regras de boas práticas para alimentos

34

Aproveite cada pedaço do seu alimento





Apresentação

O Núcleo de Estudos, Pesquisa e Extensão em Agroecologia e Agricultura Familiar e Camponesa – Agrofamiliar foi criado em 2009, com o objetivo de fomentar a discussão e a troca de experiências sobre temáticas relacionadas à Agroecologia, com foco no apoio aos agricultores familiares nos processos de transição agroecológica. O Agrofamiliar atua com a Agroecologia, uma ciência que utiliza princípios ecológicos para estudar, planejar e manejar sistemas agrícolas de forma sustentável, visando à produtividade econômica, à justiça social e à preservação ambiental. Suas ações são realizadas de forma integrada, envolvendo pesquisa, ensino e extensão, com a participação de estudantes de graduação, pós-graduação e parceiros, incluindo movimentos sociais, ONGs e outras instituições.

Com o Núcleo Agrofamiliar, estão integrados o periódico científico *Brazilian Journal of Agroecology and Sustainability* – BJAS, a Editora Agrofamiliar e o Centro Vocacional Tecnológico de Produção Orgânica e Agroecologia Agrofamiliar, atuando nos campos do Mundo do Trabalho, Associativismo e Cooperativismo, Economia Solidária, Agricultura Familiar e Agroecologia, Meio Ambiente e Mudanças Climáticas e Educação Popular, promovendo desenvolvimento com sustentabilidade, inclusão e justiça socioambiental.

Os alimentos e a cultura

Para além de nutrir o corpo, a comida é uma expressão da cultura de um povo, estando intrinsecamente ligada à sua identidade e à forma como as pessoas se relacionam umas com as outras.

A comida não está simplesmente relacionada ao ato de comer, mas envolve desde a escolha dos alimentos até o preparo e a forma de comer. Cada povo possui seus próprios ritos alimentares, que podem ser extremamente distintos se comparados aos de outros grupos. Por exemplo, muitas das tradições alimentares indianas envolvem comer o alimento diretamente com as mãos, enquanto em outros países, como o Brasil, isso seria considerado inadequado.

O jeito de comer e preparar o alimento também sofre influência da religião local, como, por exemplo, entre os muçulmanos, que apenas podem comer carne de animais abatidos de acordo com as leis do chamado abate halal. É possível que existam, em um mesmo país, diferentes tradições alimentares, que podem surgir devido a diferenças de clima e solo, que impactam os tipos de alimentos que podem ser cultivados, bem como pelas migrações de povos, que trazem consigo suas culturas e que acabam se misturando a outras, modificando a expressão cultural de uma região.



Portanto, a comida se mostra como mais do que um meio de nutrição, sendo também uma representação da história e das tradições de uma comunidade, transmitidas de geração em geração.

No entanto, nos dias atuais, tem ocorrido uma homogeneização dos hábitos alimentares de diferentes povos, causada, entre outras razões, pela globalização, industrialização e a necessidade de uma alimentação rápida devido à rotina acelerada da maior parte da população, o que leva à perda de partes da cultura profundamente ligadas à comida típica de uma localidade.

Nesse contexto, a agricultura familiar se mostra como uma importante ferramenta para a preservação dessas tradições, desde o cultivo até o preparo dos pratos. A agricultura familiar tem como uma de suas bases a transmissão do conhecimento de geração em geração.



Porque consumir de produtores da agricultura familiar?

A agricultura familiar é um modelo de produção agrícola em que as atividades são, em sua maioria, realizadas por membros da família. Usualmente, esse modelo de agricultura é praticado em pequenas propriedades, tendo como base os conhecimentos empíricos passados de geração em geração. Existem muitos benefícios individuais e coletivos que se obtêm ao optar por consumir alimentos desses produtores:

- A valorização da cultura local: Os conhecimentos utilizados nesse modelo de produção são uma herança familiar e cultural, relacionados ao cultivo da terra e à preparação dos alimentos. Ao consumir esses produtos, pode-se contribuir para o incentivo à perpetuação dessas tradições.



Fortalecimento da economia local: Consumir dos pequenos produtores locais, incentiva o desenvolvimento econômico da região.



Confiança: Geralmente a pessoa de quem se compra o produto é a mesma pessoa que cultivou o alimento, ou seja, há uma ligação direta entre o produtor e o consumidor, excluindo intermediários e gerando uma maior confiança entre ambos.



Sustentabilidade: Muitas das práticas agrícolas desse modelo são menos intensivas e prejudiciais ao meio ambiente, muitas vezes se faz um uso da rotação de culturas. Além de usar adubação natural evitando assim o uso de pesticidas e agrotóxicos.



Alimentos mais frescos: Como citado no item anterior, esses alimentos costumam ser orgânicos, mas, além disso, esses alimentos são mais frescos, pois costumam ser colhidos próximo a hora de venda.



A agrofeira territorial de Garanhuns

A Feira Territorial da Agroecologia e Agricultura Familiar do Agreste Meridional de Pernambuco – AGROFEIRA é um espaço administrado pela REAGRO – Rede Agreste de Agroecologia do Agreste de Pernambuco. Por meio dessa ação, todas as quartas-feiras, diversos agricultores de diferentes cidades da região se reúnem no Parque Euclides Dourado, na cidade de Garanhuns, para oferecer produtos agrícolas de base agroecológica, produzidos de maneira responsável, sem o uso de fertilizantes químicos ou agrotóxicos.

A Agrofeira proporciona aos produtores e consumidores uma relação direta e transparente, fortalecendo a economia local e promovendo práticas sustentáveis. Por meio dessa conexão, os consumidores têm a oportunidade de conhecer os produtores e entender melhor o processo de produção dos alimentos que consomem, enquanto os agricultores garantem uma remuneração justa pelo seu trabalho. Além disso, a agrofeira incentiva a preservação do meio ambiente e a biodiversidade, contribuindo para a saúde e bem-estar da comunidade.

Nas próximas páginas vamos conhecer um pouco de alguns membros da Agrofeira e aprender a preparar algumas de suas delícias.



Maria Aparecida

Maria Aparecida nasceu no Sítio Feijão, em Bom Conselho, filha de pais agricultores. Desde pequena, sempre teve contato com a agricultura, aprendendo e contribuindo para o cultivo. Atualmente, mora no Sítio Rainha Isabel, também em Bom Conselho, onde trabalha lado a lado com seu marido, dando continuidade e aperfeiçoando os conhecimentos e técnicas adquiridos com seus pais. Embora sempre tenha cultivado sem agrotóxicos, Maria descobriu apenas recentemente que existe um termo para definir seus produtos: alimentos orgânicos.

Além de sua participação na Agrofeira, onde comercializa seus produtos, Maria também realiza entregas para quitandas de sua cidade. Ela tomou conhecimento da Agrofeira Territorial devido ao seu trabalho como vice-presidente de uma associação em sua comunidade. Pelo seu histórico com a produção orgânica, foi apresentada à opção de trabalhar na feira agroecológica. Apesar dos desafios iniciais, Maria e sua família não desistiram. Em sua barraca, é sempre possível encontrar bananas, batatas-doces, além de vários outros vegetais e frutas, e, claro, manteiga de garrafa e um excepcional doce de banana com especiarias.





Doce de banana

Ingredientes

- 12 Bananas maduras em rodela;
- Suco de um limão;
- 1 rapadura grande picada;
- Canela pau e cravos da índia a gosto.




Modo de preparo

- Coloque todos os ingredientes em uma panela grande, e cozinhe em fogo médio por 50 minutos ou até ficar consistente.
- Armazene em um pote de vidro esterilizado.

• Benefícios da banana

Regula o intestino,
Controla o peso,
Previne câibras musculares,
Reduz a pressão arterial,
Melhora a saúde mental,
Fortalece o sistema imunológico,
Previne o envelhecimento prematuro,
Ajuda a controlar o colesterol,
Previne o câncer de cólon,
Fornece energia para o treino,
Melhora problemas digestivos,
Melhora o metabolismo.






Bolo de banana

Ingredientes

- 6 bananas bem madura amassadas;
- 2 bananas em rodela;
- 4 ovos;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 1 colher de fermento;
- 2 colheres de margarina;
- 1 xícara de açúcar.

Modo de preparo

- 
- Derreta o açúcar até formar um caramelo marrom, não muito escuro.
 - Despeje o caramelo na forma.
 - Coloque as rodela de banana por toda a forma.
 - Em uma tigela, misture as bananas amassadas, os ovos, o fermento, a margarina e a farinha de trigo até obter uma massa homogênea. Depois, despeje a massa na forma.
 - Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos ou até que, ao espetar um palito, ele saia limpo.



Maria Rosineide

Maria Rosineide vive no Sítio Mandante, no município de Jucati, onde aprendeu desde pequena a trabalhar na agricultura com seus pais. A família sempre cultivou de forma natural, sem o uso de agrotóxicos, e esses conhecimentos foram passados para ela.

Há sete anos, Maria passou a integrar a Agrofeira, o que trouxe uma importante mudança na forma de comercializar seus produtos. Antes, a família cultivava principalmente feijão e mandioca, alimentos que levam bastante tempo para estarem prontos para a colheita, enquanto outras variedades eram plantadas apenas para consumo próprio. Com a participação na feira, esses alimentos passaram a ser comercializados, ampliando o alcance e a valorização dos produtos, o que gerou um ganho mais constante.

Hoje, a barraca de Maria na feira não só exhibe os produtos de sua família, mas também os de outras duas famílias: sua sobrinha e sua amiga Erivânia. Este trabalho coletivo fortalece a conexão com o público e promove uma oferta diversificada de alimentos frescos e locais. Na barraca de Maria, também é possível encontrar, além de uma grande variedade de vegetais e grãos, diversos temperos caseiros, polpas e doces de frutas da estação.



Confit de tomates



Ingredientes

- 1 kg de tomates cereja inteiros;
- 1/2 xícara de azeite;
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico;
- 5 dentes de alho cortados em lascas finas;
- 1 cebola grande picada;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Alecrim seco ou fresco a gosto.

Modo de preparo

No fogão: Leve os tomates a uma frigideira larga e alta e acrescente o azeite, o vinagre, a cebola, o alho e a pimenta. Cozinhe em fogo baixo até que os tomates fiquem bem macios.

No forno: Arrume os tomates em uma travessa média. Cubra com o azeite e o vinagre balsâmico.

Tempere com sal e pimenta-do-reino. Coloque o alho e alguns ramos de alecrim.

Leve ao forno pré-aquecido a 150 °C por aproximadamente 40 minutos. Mexa de vez em quando.

Sirva-o ainda quente ou armazene-o em um pote de vidro esterilizado.





Benefícios do azeite

O azeite é rico em antioxidantes, compostos fenólicos e ácido oleico. Tais substâncias fazem muito bem à nossa saúde, especialmente para o sistema cardiovascular. Ele contém vitaminas essenciais, como A, E e K, além de minerais como ferro e cálcio. Os antioxidantes combatem os radicais livres e, por conseguinte, previnem o envelhecimento precoce e o desenvolvimento de doenças crônicas. Esses compostos, aliás, reduzem inflamações, protegem o coração e melhoram a função cerebral.

Benefícios do tomate

- Retarda, auxilia e ajuda a prevenir doenças do sistema cardiovascular;
- Melhora a saúde dos olhos;
- Atua como um fator de proteção da pele contra os raios UV;
- Fortalece e dá brilho aos cabelos;
- Controla a pressão arterial;
- Fortalece o sistema imunológico;
- Previne o câncer de próstata.

Essa é uma excelente receita para conservar seus tomates por mais tempo.



Confit de berinjela

Ingredientes

- Berinjelas fatiadas na parte mais longa;
- 1/2 xícara de azeite;
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico;
- 5 dentes de alho cortados em lascas finas;
- 1 cebola grande picada;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Pimentão amarelo, verde e vermelho;
- Alecrim seco ou fresco a gosto.

Modo de preparo

No fogão: Fatie as berinjelas e coloque-as em água por meia hora para retirar as sementes. Coloque-as em uma frigideira larga e alta com todos os ingredientes e cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando.

No forno: Repita o mesmo processo de lavagem e arrume as fatias em uma travessa média. Cubra com o azeite e o vinagre balsâmico.

Tempere com sal e pimenta-do-reino. Coloque o alho, alguns ramos de alecrim e os pimentões picados.

Leve ao forno pré-aquecido a 150 °C por aproximadamente 40 minutos ou até que as berinjelas fiquem macias. Mexa de vez em quando.



Maria da cruz

Maria de Jesus nasceu em Limoeiro e, há 32 anos, mudou-se para o Sítio Cruz, em Garanhuns. Lá, aprofundou sua conexão com a terra e colocou em prática os ensinamentos sobre agricultura que recebeu dos pais. Desde 2014, trabalha na Agrofeira Territorial de Garanhuns, onde, junto com sua irmã, dedica-se a oferecer produtos orgânicos e frescos aos clientes. Quando perguntada sobre como é trabalhar na Agrofeira, ela disse: "É bem melhor (trabalhar) aqui. A gente está levando produtos de qualidade para os clientes; fizemos essa opção de produzir de forma saudável".

Para Maria, o trabalho na feira é mais que uma ocupação: é uma forma de levar saúde e qualidade às pessoas. Na cozinha, ela valoriza os ingredientes da estação e confia em sua intuição para cozinhar os pratos que aprendeu com os avós. Na barraca de Maria, você pode encontrar, além de vegetais e frutas frescas, doces e queijo coalho.



Doce de mamão

Ingredientes

- 3 mamões totalmente verdes;
- 3 rapaduras;
- 1 litro de água;
- Cravo;
- Canela em pau.



Modo de preparo

Descasque o mamão e rale na parte mais fina do ralo. Lave e escorra.

Em uma panela grande, quebre a rapadura e dissolva com a água até virar um melado. Coloque o cravo e a canela no melado. Se o melado ficar muito grosso, adicione um pouco mais de água a gosto.

Quando o melado já estiver fervendo, coloque o mamão e deixe cozinhar até que fique cremoso e o mamão esteja macio. Deixe gelar e sirva.

• Benefícios do mamão:

O mamão é uma excelente fonte de nutrientes, como a vitamina C, o betacaroteno e enzimas digestivas, como a papaína, que auxiliam na digestão e na prevenção da prisão de ventre.



Maria do Socorro

Dona Socorro, moradora do Sítio Flamengo, em Garanhuns, é uma mulher cuja história se entrelaça com as raízes de sua família e sua paixão pela agricultura. Nascida em Palmerina, mudou-se para Garanhuns, onde aprendeu a cultivar a terra com sua mãe e avó, que eram agricultoras e sempre plantaram sem o uso de agrotóxicos. Ela fez parte da Agrofeira desde as primeiras edições, onde começou vendendo vegetais, frutas e algumas de suas receitas. Ao longo do tempo, sua criatividade e dedicação a levaram a desenvolver receitas próprias. Hoje, ela se dedica exclusivamente às suas deliciosas guloseimas, encantando todos que têm o privilégio de experimentá-las. A maioria delas não é feita com leite e muitas não possuem glúten, abrangendo todos os públicos, mesmo aqueles com alergias.

Na sua barraca, é possível encontrar os mais variados quitutes, como pães, bolos, salgados, massas frescas e biscoitos.

Em seu sítio, ela recebe ajuda de seu filho e nora, e na feira, duas amigas a ajudam. Mesmo com as limitações que a idade trouxe, Dona Socorro mantém a conexão com a terra, plantando algumas culturas em seu sítio; porém, é evidente a saudade dos tempos em que cultivava mais plenamente.



Pastel de fono

Ingredientes

- Massa de pastel:
- 600 g de farinha de trigo
- 300 g de gordura de palma
- Sal a gosto
- Água, o suficiente para dar o ponto
- Açafrão para pincelar
- Recheio de sua preferência

Modo de preparo

Misture a farinha, a gordura de palma e o sal até obter uma massa homogênea. Adicione água aos poucos, se necessário, até dar o ponto. Leve a massa à geladeira por 30 minutos. Em seguida, divida a massa em duas partes (quanto menos manusear, mais crocante ela ficará) e abra com um rolo até atingir cerca de 1 cm de espessura.

Corte em círculos com um cortador redondo, coloque o recheio no centro e feche as bordas pressionando com um garfo. Dissolva um pouco de açafrão em água e pincele sobre os pastéis, ou, se preferir, utilize uma gema de ovo para pincelar.



Recheios

• Frango

Ingredientes

- 1 Peito de frango;
- 1 Cebola picada;
- 1 tomate picado;
- ½ Pimentão picado(verde, amarelo ou vermelho);
- Açafrão ou colorau;
- Pimenta preta em pó;
- Sal.

Modo de preparo

Em uma panela de pressão, refogue a cebola até dourar. Adicione o tomate e o pimentão, e em seguida, o frango. Acrescente água apenas o suficiente para cobrir a carne. Tempere com pimenta, sal e açafrão.

Tampe a panela e cozinhe até que o frango esteja bem macio e a água quase totalmente reduzida.

Desfie o frango, deixe esfriar e utilize como recheio para o pastel.



Recheios

• Carne moída

Ingredientes

- 500g de carne moída;
- 1 cebola média picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 tomate picado (sem sementes);
- 2 colheres (sopa) de óleo ou azeite;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Cheiro-verde picado a gosto;
- ½ xícara de azeitonas picadas (opcional).

Modo de preparo

Aqueça o óleo em uma panela e refogue a cebola até que fique transparente.

Adicione o alho e refogue por mais 1 minuto.

Acrescente a carne moída e cozinhe, mexendo sempre, até que fique bem dourada.

Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Adicione o tomate picado e, se desejar, as azeitonas.

Cozinhe por alguns minutos até o tomate desmanchar.

Finalize com cheiro-verde picado e misture bem.

Deixe o recheio esfriar completamente antes de usar no pastel.



Recheios

• Bacalhau

Ingredientes

- 300 g de bacalhau dessalgado e desfiado
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 tomate picado (sem sementes)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto
- ½ xícara de azeitonas picadas (opcional)

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola até que fique transparente.

Adicione o alho e refogue por mais um minuto.

Acrescente o bacalhau desfiado e cozinhe por alguns minutos, mexendo bem.

Junte o tomate picado e as azeitonas, e deixe cozinhar até que o tomate comece a desmanchar.

Ajuste o sal (com cuidado, pois o bacalhau já possui sabor marcante) e tempere com pimenta-do-reino a gosto.



Cuca de banana e goiabada

Ingredientes

Creme

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/4 xícara (chá) de amido de milho
- 1 ½ xícara (chá) de leite de coco
- Essência de baunilha a gosto
- Canela em pó a gosto

Farofa

- 110 g de gordura de palma (mais um pouco para untar a forma)
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara ou cristal
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (chá) de fermento químico
- 2 colheres (café) de essência de baunilha ou essência de amêndoas
- 2 gemas (para dar o ponto da massa)
- Canela em pó a gosto

Recheio

- 6 bananas cortadas em rodelas
- ½ lata de goiabada cortada em cubos.



Modo de preparo

Creme

Em uma panela, fora do fogo, coloque o leite, o amido de milho e a essência de baunilha. Misture bem até dissolver completamente o amido.

Leve ao fogo baixo, mexendo sempre.

Assim que começar a ferver, continue mexendo por mais 2 minutos, ou até que o creme engrosse e comece a desgrudar levemente do fundo da panela ao passar a espátula. Reserve.

Farofa

Divida a gordura de palma gelada em pequenos pedaços.

Em uma tigela, coloque os demais ingredientes da farofa (açúcar demerara, farinha de trigo, fermento químico, essência de baunilha ou de amêndoas, sal e canela), exceto as gemas.

Misture bem com as mãos, esfarelando a gordura para que ela se incorpore à mistura.

Adicione as gemas e continue misturando com a ponta dos dedos até formar uma farofa úmida e esfarelada. Reserve.

Creme de Goiaba

Corte a goiabada em pedaços pequenos para facilitar o derretimento.

Coloque os pedaços em uma panela com um pouco de água.

Cozinhe em fogo baixo, mexendo constantemente, até que a goiabada derreta e atinja uma consistência cremosa — nem muito líquida, nem muito firme.



Montagem:

Unte uma forma com manteiga ou gordura de palma e polvilhe com farinha de trigo.

Coloque $\frac{2}{3}$ da farofa crocante no fundo da forma, ou o suficiente para cobrir toda a base uniformemente.

Adicione o creme por cima, espalhando bem e nivelando com uma espátula.

Em seguida, disponha as bananas fatiadas, cobrindo toda a superfície do creme.

Acrescente o creme de goiaba por cima das bananas.

Cubra com o restante da farofa crocante, distribuindo de maneira uniforme por toda a superfície.

Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos, ou até que a farofa esteja dourada e crocante na parte superior, e firme na base.

Deixe esfriar em temperatura ambiente antes de servir.





Regras de boas práticas: para alimentos

Boas práticas de manuseio de alimentos são essenciais para prevenir contaminações, garantir a qualidade dos produtos e proteger a saúde dos consumidores. O cuidado deve começar desde a seleção dos ingredientes até o armazenamento e o preparo, reduzindo significativamente os riscos de doenças transmitidas por alimentos. Existem cuidados simples que podem ser aplicados por qualquer pessoa em sua própria cozinha para garantir alimentos mais seguros. Neste capítulo, exploraremos as principais diretrizes e práticas recomendadas para assegurar a segurança dos alimentos e proteger seu bem-estar.

Escolhendo os alimentos:

Os cuidados começam pela escolha dos ingredientes. É importante observar aspectos como a cor, o aroma e a textura dos alimentos para identificar se estão próprios para o consumo.

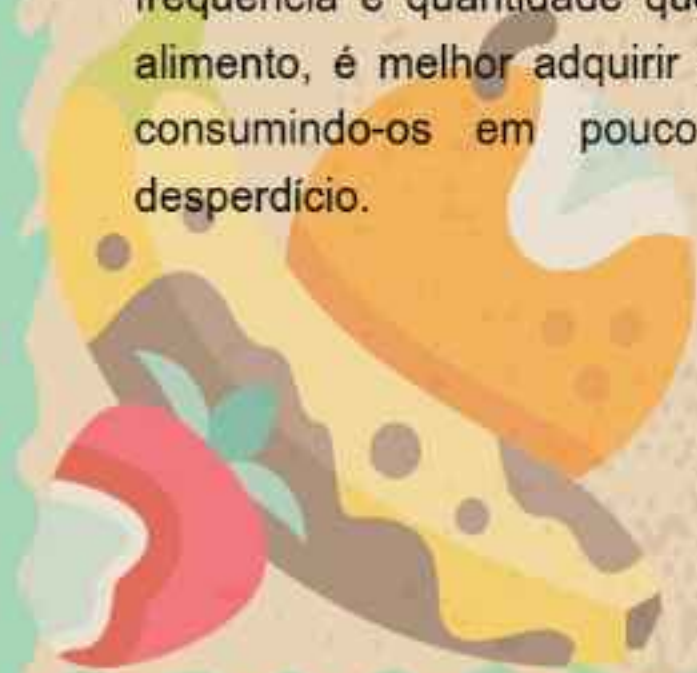




Ao escolher frutas e hortaliças, prefira aquelas que não possuem partes amolecidas ou perfurações, e evite as que apresentem raízes, folhas ou talos murchos. Também é importante atentar-se para alterações de cheiro e cor, que podem indicar deterioração.



- **Uma dica:** opte por vegetais da estação, pois eles costumam ser mais frescos, conservam melhor os nutrientes e, além disso, são mais baratos. É importante também se atentar à frequência e quantidade que se compra. Para esse tipo de alimento, é melhor adquirir uma menor quantidade por vez, consumindo-os em pouco tempo, a fim de evitar o desperdício.





Para carnes bovina e suína, observe que a cor deve ser vermelha brilhante e o cheiro deve ser agradável. Se a cor estiver escura ou esverdeada e o cheiro for desagradável, não compre. Para carne de frango e aves, a superfície deve ser firme e brilhante, e a pele pode variar de branco a amarelo, dependendo do tipo de ave.

Já para os peixes observar a cor das guelras, elas devem ser vermelhas e brilhantes, os olhos devem ser brilhantes e salientes e as escamas firmes e brilhantes.

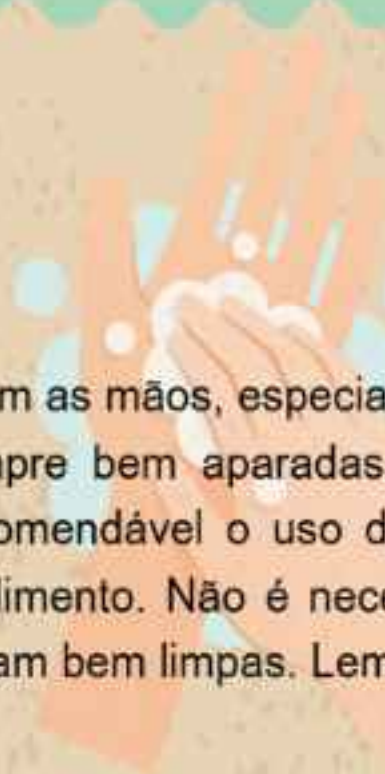
Para alimentos de origem animal, é recomendável que se atente ao selo S.I.F. (Serviço de Inspeção Federal), que garante que o produto foi inspecionado e produzido de acordo com as normas de boas práticas.



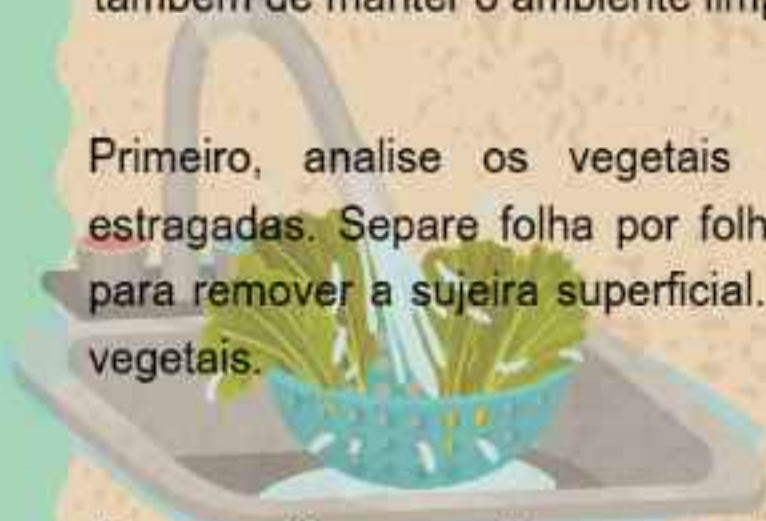


- **Higienização:**

Antes de tudo, certifique-se de lavar bem as mãos, especialmente sob as unhas, que devem estar sempre bem aparadas. Além disso, prenda bem os cabelos; é recomendável o uso de uma touca para evitar que fios caiam no alimento. Não é necessário usar luvas, desde que suas mãos estejam bem limpas. Lembre-se também de manter o ambiente limpo.

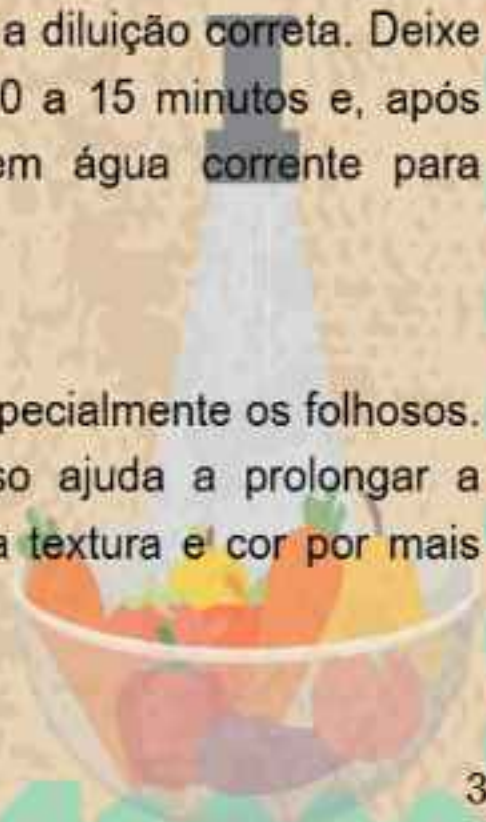


Primeiro, analise os vegetais folhosos e retire as folhas estragadas. Separe folha por folha e lave-as em água corrente para remover a sujeira superficial. Faça o mesmo com os outros vegetais.



Em seguida, mergulhe os vegetais e frutas em uma solução sanitizante. Aconselha-se usar o hipoclorito de sódio diluído em água, que pode ser adquirido em uma unidade de saúde da sua região. Siga as instruções do rótulo para a diluição correta. Deixe os alimentos submersos por cerca de 10 a 15 minutos e, após esse tempo, enxágue-os novamente em água corrente para remover o resíduo do sanitizante.

Depois, seque as frutas e os vegetais, especialmente os folhosos. Seque as folhas uma a uma, pois isso ajuda a prolongar a durabilidade na geladeira, mantendo sua textura e cor por mais tempo.





Para carnes, não deve-se lavar, pois a água não é eficiente para eliminar bactérias e pode acabar espalhando-as pela carne. Além disso, isso pode causar contaminação cruzada. A maneira correta de eliminar as bactérias é cozinhando bem o alimento.

Dica: Para evitar a contaminação cruzada entre carnes e vegetais, que muitas vezes são consumidos crus, é recomendável ter duas tábuas de corte: uma para carnes e outra para vegetais. Assim, você garante mais segurança na preparação dos alimentos.



Importante: O vinagre é um tempero, não um sanitizante. Embora sua acidez tenha algumas propriedades antimicrobianas, ele não é eficiente para a eliminação adequada de bactérias e outros microrganismos. Para garantir a segurança dos alimentos, é necessário usar soluções sanitizantes adequadas.

Aproveite cada pedaço do seu alimento

No Brasil, cerca de 60% do desperdício de alimentos ocorre no âmbito doméstico, de acordo com a ONU. Isso se deve a vários fatores, como o excesso de compras de alimentos perecíveis, mau armazenamento ou até mesmo a falta de aproveitamento total dos alimentos.

Já discutimos a importância de comprar alimentos mais perecíveis em pequenas quantidades e como armazená-los adequadamente para evitar desperdício. Agora, vamos explorar maneiras de aproveitar integralmente os alimentos, como utilizar aqueles que estão maduros, mas ainda não estragados.

Na Agrofeira, os alimentos são colhidos semanalmente para comercialização, mas quando não são vendidos, acabam se transformando em outros produtos, com uma vida útil maior, evitando o desperdício. A banana pode ser transformada em doce ou bolo, os vegetais podem virar conservas, e os tomates podem ser confitados. Algumas dessas receitas já foram compartilhadas anteriormente, e agora vamos explorar uma série de dicas para aproveitar integralmente cada parte do seu alimento.

Talos de vegetais

Os talos são partes nutritivas dos vegetais que geralmente são descartados antes mesmo de chegar ao consumidor. No entanto, quando compramos de agricultores familiares, temos acesso ao vegetal por inteiro, e essa parte subestimada pode ser utilizada em diversas receitas nutritivas e saborosas.

Suco verde com talos de couve

- **Ingredientes:**

- Talos de couve

- Folhas de hortelã

- Suco de 1 limão

- 1 maçã verde

- Água ou água de coco

- **Modo de preparo:** Bata tudo no liquidificador, coe (se preferir) e sirva gelado



Suco de beterraba e cenoura

- **Ingredientes:**

Talos de cenoura

Talos de beterraba

1 laranja

1 pedaço pequeno de gengibre


Água gelada

- **Modo de preparo:** Bata tudo no liquidificador, coe (se preferir) e sirva. Adoce como preferir.



- Você também pode adicionar os talos picados a sopas ou caldos. Eles ajudam a intensificar o sabor e aumentam o valor nutritivo, especialmente em receitas de legumes.
- Outra ideia é acrescentá-los aos refogados. Pique os talos em pedaços pequenos, refogue com alho, cebola e azeite, adicione o arroz e a água, e cozinhe normalmente. O resultado será um arroz colorido, delicioso e muito mais nutritivo.

Referências



MULLER, Silvana Graudenz; AMARAL, Fabiana Mortimer; REMOR, Carlos Augusto. **Alimentação e Cultura: Preservação da Gastronomia Tradicional**. Disponível em: <https://www.ucs.br/ucs/eventos/seminarios_semintur/semin_tur_6/arquivos/13/Alimentacao%20e%20Cultura%20Preservacao%20da%20Gastronomia%20Tradicional.pdf>. Acesso em: 04 abr. 2025.

PRODANOV, Cleber Cristiano; METZ, Rogério de Vargas. **A comida como manifestação da cultura quando preparada**. Estudos Históricos – CDHRPyB. Año XII, n. 24, dezembro 2020. ISSN: 1688-5317. Uruguai.

SILVA, Allan Elias da. Sustentabilidade na agricultura familiar: desafios e oportunidades – um estudo de caso dos agricultores familiares de Caiuá/SP. Revista Aracê, São José dos Pinhais, v. 6, n. 2, p. 1135-1161, 2024.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação: Resolução RDC nº 216/2004. 3ª ed. Brasília: Anvisa, 2004. 44 p.

GAVIOLI, Felipe Rosafa; COSTA, Manoel Baltasar Baptista. As múltiplas funções da agricultura familiar: um estudo no assentamento Monte Alegre, região de Araraquara (SP). Revista de Economia e Sociologia Rural, v. 49, n. 2, p. 385-410, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-20032011000200008>.



UFRPE



UFAPE



INCUBACOO P
UFRPE



NÚCLEO
AGROFAMILIAR



AGROFAMILIAR
CENTRO VOCACIONAL TECNOLÓGICO



GRUPO DE PESQUISA

AGROECOLOGIA E
AGRICULTURA FAMILIAR
SUSTENTÁVEL



PPCIAM



Programa de Pós-Graduação
AGROECOLOGIA E
DESENVOLVIMENTO
TERRITORIAL