



Projeto Manejo
dos Territórios
Quilombolas

RECEITAS DELICIOSAS DE

Banana





Receitas deliciosas de Banana



Comissão pró Índio
de São Paulo

Rua dos Pinheiros, 54 - conjunto 2
05422-000 - São Paulo - SP

Copyright
AROMO- Associação das Comunidades dos Remanescente
de Quilombos do Município de Oriximiná
CPI-SP - Comissão Pró-Índio de São Paulo
EMBRAPA AMAZÔNIA ORIENTAL

1ª EDIÇÃO
JUNHO, 2001

PROJETO GRÁFICO
Ana Luiza Vilela Araújo

COLABORAÇÃO
Michael Arms

ILUSTRAÇÕES
Malu Dias Marques

Exemplares desta publicação podem ser solicitados à:
Comissão Pró-Índio de São Paulo
Rua dos Pinheiros, 54 cj.2
cep05422-000 São Paulo SP
Telefones/fax: (11) 3088 7729 e 30886905
e-mail: cpisp@uol.com.br
www.quilombo.org.br

Apoio



Receitas deliciosas de Banana

SEBASTIÃO HÜHN
RAIMUNDA FÁTIMA RIBEIRO DE NAZARÉ
JOÃO DE DEUS BARBOSA NASCIMENTO JÚNIOR
RUI DE AMORIM CARVALHO




Comissão pró Índio
de São Paulo

Embrapa
Amazônia Oriental



Projeto Manejo
dos Territórios
Quilombolas

Apresentação

Esta cartilha é mais uma iniciativa do Projeto Manejo dos Territórios Quilombolas desenvolvido pela Associação das Comunidades Remanescentes de Quilombos do Município de Oriximiná e pela Comissão Pró-Índio de São Paulo com a assessoria do Centro de Pesquisa Agroflorestal da Amazônia Oriental (Embrapa-Amazônia Oriental).

O projeto Manejo dos Territórios Quilombolas, iniciado em 1998, objetiva estruturar e implementar programas sustentáveis de etnodesenvolvimento junto às 27 comunidades remanescentes de quilombos do Município de Oriximiná, no Estado do Pará.

Esta cartilha, elaborada por pesquisadores da Embrapa-Amazônia Oriental, insere-se nas iniciativas destinadas a favorecer a diversificação do consumo de produtos já disponíveis nas comunidades e o enriquecimento alimentar.

Nesta primeira etapa, os produtos escolhidos foram a banana e a castanha-do-pará. Para a divulgação das novas técnicas de preparo destes alimentos foram produzidos dois livros de receitas e estão programados quatro cursos a serem ministrados pelos pesquisadores da Embrapa-Amazônia Oriental em Oriximiná durante os meses de junho e novembro de 2001.

Introdução

A banana é uma fruta mundialmente conhecida. É de fácil aquisição, por ter o preço mais baixo que outras frutas, e muito apreciada por pessoas de todas as classes sociais e de todas as idades.



A banana tanto pode ser consumida "in natura", quanto utilizada no preparo de doces, bolos, mingaus, saladas, vitaminas, cremes, compotas e farinha. Apesar de não ter sua composição muito conhecida, a banana tem elevado valor nutritivo e medicinal. Ela é rica em cálcio, fósforo, ferro, potássio e carboidratos. Pode ser usada como auxiliar em certos tratamentos como: reumatismo, artrite e diarreia.

É uma fruta considerada importante para a saúde, por ser rica em vitaminas A, B1, B2 e C. Ela protege a visão; ajuda no crescimento; mantém saudáveis a pele, os cabelos e as unhas bem como previne gripe e resfriados.

Todavia, grande parte dos consumidores não têm acesso às informações ou desconhece as características nutritivas da banana, acarretando o baixo consumo dessa nobre fruta.

Visando contribuir com a busca de alternativas para o consumo da banana, foi elaborada esta cartilha, especialmente destinada à utilização pelos quilombolas de Oriximiná, no Pará.

A cartilha apresenta receitas preparadas com os frutos da bananeira e o mangará que certamente servirão para a diversificação do consumo da banana. O objetivo desta cartilha é, portanto, difundir técnicas de preparo de produtos processados a partir de bananas verdes e/ou maduras e até mesmo do mangará que possam ser utilizadas em nível doméstico pelos quilombolas.



SEBASTIÃO HÜHN
RAIMUNDA FÁTIMA RIBEIRO DE NAZARÉ
JOÃO DE DEUS BARBOSA NASCIMENTO JÚNIOR
RUI DE AMORIM CARVALHO



Cuidados para um bom trabalho na cozinha

Este livro apresenta várias novas receitas. Antes de experimentá-las, recomendamos que você, cozinheira ou cozinheiro, leia com atenção estas recomendações.

Indicamos abaixo os cuidados que as cozinheiras e os cozinheiros devem tomar durante a preparação dos alimentos para evitar doenças.

Nas mãos, nas unhas, na saliva, nos cabelos e nas roupas dos cozinheiros existem vários microorganismos que podem penetrar nos alimentos e causar sérios problemas de saúde. Os microorganismos estão presentes também no ar, nas panelas, nos baldes, nas colheres, nos panos de cozinha e na água.

Algumas das doenças causadas por tais microorganismos são: dores de cabeça, febre, vômitos, diarreia seguida de desidratação. Se estas doenças não forem tratadas a tempo com medicamentos específicos podem até causar a morte.

Por essa razão, é muito importante que você, cozinheira ou cozinheiro, siga os cuidados de higiene que recomendamos aqui.

Lembrem-se que os cozinheiros são também responsáveis pela saúde das pessoas que vão comer os alimentos que prepararam.

Regras durante o preparo dos alimentos

Todo o pessoal que participa da preparação dos alimentos deve ter os seguintes cuidados para evitar contaminações:

- Lavar sempre as mãos com água e sabão, utilizando escovinha, antes de iniciar a preparação de qualquer alimento.
- Usar panos ou toucas na cabeça para evitar que os cabelos caiam nos alimentos.
- Não se deve tossir sobre o alimento, tacho ou panela.
- Não se deve espirrar e cuspir no chão durante o preparo dos alimentos.
- Não se deve fumar durante o preparo dos alimentos.



Limpeza da cozinha



Os locais aonde são produzidos os alimentos devem ser limpos diariamente a fim de evitar moscas, baratas e ratos que podem transmitir doenças.

Os animais domésticos (como gatos, cachorros, galinhas e patos) devem ser retirados da cozinha pois os mesmos são responsáveis por uma série de doenças transmitidas pelas suas fezes, urinas, pêlos e penas.

Portanto, a presença de animais na cozinha pode representar um sério risco à saúde daqueles que vão comer os alimentos ali preparados.

Limpeza dos utensílios de cozinha

É importante que todos os materiais e utensílios da cozinha estejam limpos e higienizados. Esta limpeza deve seguir duas etapas:

- lavar os materiais de cozinha com sabão e água limpa.
- colocar os materiais de molho por 2 minutos em água misturada com água sanitária.



Preparação

Colocar 3 colheres de sopa de água sanitária para cada 10 litros de água.



Utilizar água tratada

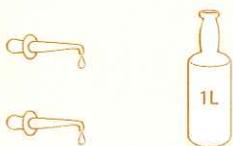
Dentro da água existem vários microorganismos que podem trazer doenças para os seres humanos, principalmente para as crianças. Por essa razão, é muito importante que os cozinheiros utilizem água tratada para o preparo dos alimentos.

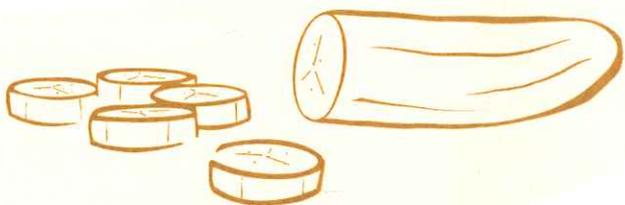
A água pode ser tratada com hipoclorito ou com água sanitária (Q-Boa).

O tratamento é um processo muito simples mas é preciso obedecer as regras para a quantidade de hipoclorito ou água sanitária. Se o cozinheiro colocar menos hipoclorito ou água sanitária do que é recomendado, a água não vai ficar tratada.

Tratamento

Misturar 2 gotas de hipoclorito ou água sanitária (Q-Boa) em cada litro de água.





Sumário

- Bananas douradas16
- Banana cristalizada18
- Banana assada na casca20
- Doce de bananas em pedaços....21
 - Bananada22
- Caramelos de banana23
 - Bolo de banana24
- Compota de banana25
 - Doce de banana26
- Farofa de casca de banana27
- Mexido de mangará28
- Tabletes de banana30
 - Pudim de banana31

Bananas douradas

Ingredientes

- 6 bananas compridas ou bananas da terra
- 1 xícara grande de açúcar
- Óleo para fritura
- 2 colheres de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de erva doce

Para o suspiro

- 3 claras de ovos
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 1 limão



Modo de preparo

- Corte as bananas ao meio e depois em fatias no sentido do comprimento (3 a 5 fatias a cada pedaço).
- Coloque numa frigideira o óleo e, quando estiver quente, acrescente metade da erva doce para fritar.
- Quando a erva doce estiver frita, retire com o auxílio de uma colher.
- Frite neste óleo aromatizado com erva doce todas as fatias de bananas.
- Coloque a banana frita em papel absorvente para reduzir o excesso de gordura.
- Passe cada fatia de banana frita na mistura do açúcar e a canela em pó.
- Arrume toda a banana frita em camadas, em um prato fundo ou bandeja de 4 cm de profundidade.
- Prepare o suspiro batendo as claras de ovos, adicionando aos poucos 4 colheres de sopa de açúcar, o resto da erva doce e 3 gotas de suco de limão. Cubra com o suspiro.
- Leve ao forno moderado a temperatura de 150 a 170 graus até dourar.
- Servir frio ou gelado.

Banana Cristalizada

Ingredientes

- 25 bananas maduras firmes e descascadas
- 8 xícaras grandes de açúcar
- 1 colher de sopa de suco de limão

Modo de preparo

- Descasque as bananas, corte-as ao meio, no sentido do comprimento da fruta.
- Coloque no fundo da panela uma camada de açúcar mais gotas de suco de limão.
- Cubra com uma camada de bananas cortadas.
- Sobre a camada de bananas adicione outra camada de açúcar mais gotas de suco de limão.
- Repita esse procedimento até a última camada que deve ser de açúcar mais suco de limão restante.
- Tampe e deixe em repouso até o outro dia.
- Após 24 horas, o açúcar se transformará numa calda límpida e as bananas mergulhadas na calda com coloração ligeiramente amarelada.
- Ferva o conjunto, banana mais a calda, por 10 minutos.
- Retire as bananas da calda ainda quente e coloque

em um crivo de alumínio ou escorredor de arroz para escorrer a calda.

- Mergulhe as bananas em água fervendo por 15 segundos.
- Deixe escorrer e passe-as ainda quente em açúcar cristal.
- Transfira as bananas para uma peneira ou bandeja de alumínio.
- Leve ao sol para secar até cristalizar.

O ponto de cristalização é conhecido quando se observa cristais de açúcar sobre o produto.

- Transfira o doce cristalizado para um vidro de boca larga, tampe.
- Está pronto para ser comido!



Banana assada na casca

Ingredientes para 1 pessoa

- 5 bananas nanica maduras e firmes
- 5 colheres de sobremesa de açúcar ou mel

Modo de preparo

- Coloque a banana, com casca, numa panela e leve ao fogo médio. A medida que a fruta for assando, sua casca vai ficando escura.
- Vire a banana, para que asse por igual.
- Retire do fogo e tire a casca.
- Passe cada fruta para um prato individual.
- Corte ao meio no sentido do comprimento.
- Polvilhe com açúcar ou espalhe mel sobre a banana.
- Deixe esfriar e sirva em seguida.



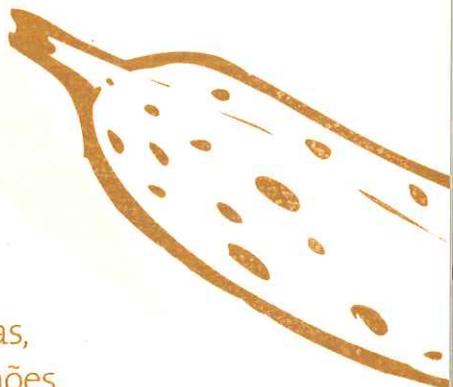
Doce de banana em pedaços

Ingredientes

- 25 bananas
- 5 xícaras grandes de açúcar
- suco de 2 limões

Modo de preparo

- Descasque as bananas, amasse-as, adicione o açúcar e o suco de 2 limões.
- Concentre o doce em panela de alumínio em fogo direto com mexedura constante até o doce se desprender do fundo da panela.
- Transfira o doce ainda quente para uma superfície plana coberta com açúcar cristal.
- Deixe esfriar.
- Corte em pedaços pequenos e passe cada pedaço no açúcar cristal.
- Embrulhe os pedaços individualmente em papel celofane de várias cores ou guarde-os numa lata ou caixa plástica.



Bananada

Ingredientes

- 5 xícaras grandes de banana sem casca cortadas em pequenos pedaços
- 4 xícaras grandes de açúcar cristal
- 1 colher de sopa de suco de limão

Modo de preparo

- Escolha bananas maduras e firmes.
- Descasque e corte as bananas em pedaços pequenos e amasse-os.
- Misture a massa da banana com o açúcar.
- Leve ao fogo moderado, em panela de alumínio, mexendo sempre com uma colher de pau.
- Junte o suco de limão perto de dar o ponto.
- Quando o doce começar a juntar, deixando ver o fundo da panela, estará no ponto.
- Despeje o doce ainda quente na embalagem definitiva.
- Deixe esfriar completamente antes de guardar ou comer o doce.

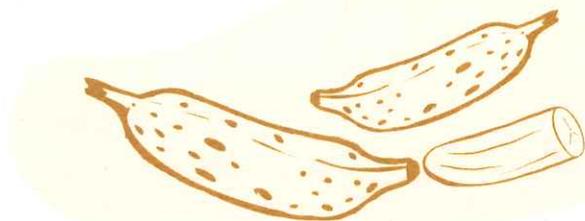
Caramelos de banana

Ingredientes

- 12 bananas prata
- 3 xícaras grandes de açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga
- suco de 1 limão

Modo de preparo

- Descasque as bananas e pique-as com uma faca.
- Leve ao fogo numa panela com os demais ingredientes.
- Cozinhe em fogo brando, mexendo sem parar com uma colher de pau, até que a mistura se desprenda do fundo da panela.
- Despeje sobre uma superfície limpa e untada com manteiga e espere amornar.
- Corte em quadradinhos.
- Polvilhe os caramelos com açúcar.
- Embrulhe-os em papel celofane de várias cores, ou guarde-os numa lata ou vasilha plástica com tampa.



Bolo de banana

Ingredientes

- meia xícara grande de manteiga amolecida ou óleo de cozinha
- 2 xícaras grandes de farinha de trigo
- meia colherzinha de sal de cozinha
- 2 OVOS
- 1 colherzinha de fermento em pó
- 3 bananas amassadas e peneiradas
- 1 e meia xícaras grandes de açúcar
- 1 xícara grande de leite



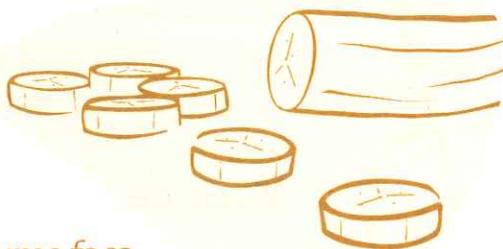
Modo de preparo

- Bata a manteiga com o açúcar até ficar cremosa.
- Acrescente os ovos, um de cada vez, batendo sempre até ficar uma massa fofa.
- Coloque os outros ingredientes, alternando com as bananas amassadas.
- Depois de bem misturado, transfira para forma untada com manteiga ou margarina e polvilhada com farinha de trigo.
- Asse em forno moderado a temperatura de 150 a 170 graus até dourar.

Compota de Banana

Ingredientes

- 5 xícaras grandes de banana "prata" descascadas e cortadas em rodela;
- 5 xícaras grandes de açúcar cristal
- suco de 1 limão
- 3 xícaras grandes de água



Modo de preparo

- Descasque as bananas.
- Corte -as em rodela com uma faca.
- Prepare a calda, deixando ferver durante 15 minutos.
- Acrescente as bananas à calda e deixe cozinhar até dar o ponto. Este ponto é observado quando a calda corar e engrossar. Se secar a calda, coloque um pouco de água fria.
- Transfira a compota ainda quente para recipientes de vidro limpo, tampe e vire a embalagem com o fundo para cima.
- Deixe nessa posição até esfriar. Este procedimento é feito com a finalidade de esterilizar a tampa.

Doce de banana

Ingredientes

- 12 bananas "prata" maduras e firmes
- Para cada 4 xícaras grandes de massa de bananas maduras e firmes, acrescentar
- 3 xícaras grandes de açúcar cristal
 - Suco de 2 limões
 - meia xícara grande de leite de castanha

Modo de preparo

- Descasque as bananas, amasse-as e misture com o suco de 2 limões.
- Leve o açúcar ao fogo e deixe caramelizar.
- Junte as bananas amassadas ao açúcar caramelizado e cozinhe em fogo brando, mexendo com uma colher de pau até que a calda comece a engrossar.
- Adicione o leite de castanha e continue a concentração do doce por mais alguns minutos até ficar cremoso.
- Transfira o doce ainda quente para um frasco de vidro de boca larga rosqueada.
- Encha o frasco completamente, até a boca e tampe.
- Inverta o vidro (com o fundo para cima) e deixe esfriar.

Farofa de casca de banana

Ingredientes

- Cascas de 2 bananas maduras
- 1 tomate cortado miúdo
- 4 colheres de sopa óleo vegetal ou gordura animal
- 1 maço pequeno de cheiro verde cortado miúdo
- 1 cebola média cortada em pedaços miúdos
- 2 copos grandes de farinha de mandioca
- sal

Modo de preparo

- Corte as cascas das bananas bem miúdas.
- Coloque o óleo para esquentar na frigideira.
- Vá acrescentando as cascas das bananas, a cebola, fritando até dourar. Junte um pouco de sal.
- Junte o tomate cortado.
- À parte, em outra panela, aqueça a farinha até torrar.
- Junte a farinha aos demais ingredientes.
- No final, acrescente o cheiro verde e mexa por alguns minutos.
- Retire a farofa da frigideira quente e transfira para outro recipiente limpo e seco, para não queimar.
- Sirva com arroz branco.



Mexido de Mangará

Ingredientes

- 1 mangará (parte terminal do cacho de bananas)
- 4 colheres de sopa de farinha de castanha
- 1 tomate
- 1 cebola
- 1 colherzinha de pimenta-do-reino
- 1 maço de cheiro verde
- 2 colheres de sopa de óleo de cozinha ou de castanha
- 1 colher de café de colorau
- 4 ovos
- sal

Modo de preparo

- Pegue o mangará, retire a primeira capa, corte em tiras finas e pique-as.
- Coloque para ferver em água com um pouco de sal até ficar macio.
- Retire do fogo, escorra e lave com água.
- Refogue com óleo o tomate, a cebola e o cheiro verde.
- Junte uma pitada de pimenta-do-reino socada.
- Acrescente um pouco de colorau.

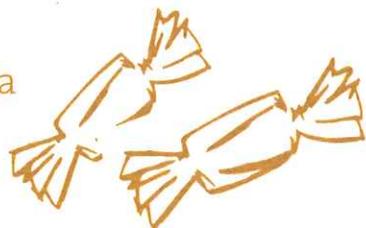


- Torre, à parte, a farinha de castanha.
- Acrescente ao refogado do mangará.
- Adicione os ovos batidos.
- Mexa bem até cozinhar.
- Acrescente sal a gosto.
- Sirva com arroz branco.

Tabletes de banana

Ingredientes

- 10 xícaras grandes de bananas amassadas
- 10 xícaras grandes de açúcar
- 2 xícaras grandes de suco de laranja



Modo de preparo

- Descasque as bananas e amasse. Passe as bananas em uma peneira com auxílio de uma colher de pau.
- Acrescente o açúcar e o suco de laranja.
- Misture bem e leve ao fogo em uma panela de alumínio, mexendo até atingir o ponto. Quando o doce começar a juntar, deixando ver o fundo da panela ou quando a massa tornar-se pesada e avermelhada, estará no ponto final. Também se pode conhecer o ponto, retirando um pouco do doce com uma colher e colocando em um copo com água fria, se o mesmo endurecer imediatamente indica o ponto final.
- Transfira o doce para formas de plástico ou de madeira desmontáveis e deixe esfriar.
- Corte os pedaços, passe em açúcar cristal.

Pudim de banana

Ingredientes

- 10 bananas nanicas
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 xícara grande de açúcar
- 1 colher de sopa de canela em pó

Modo de preparo

- Afervente as bananas.
- Esmague e junte todos os ingredientes e misture tudo muito bem.
- Transfira para uma forma untada com manteiga, polvilhe com farinha de trigo e canela em pó.
- Asse em forno a temperatura de 150 a 170 graus até atingir consistência firme.
- Retire do forno e deixe esfriar e desenforme o pudim em um recipiente.



