

Estilo Brasileiro de Comer

Dia Mundial
da Alimentação



Agricultura e Diálogo Intercultural

Apresentação

Há 25 anos que, no dia 16 de outubro, a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação – FAO – comemora o **Dia Mundial da Alimentação**. A celebração ocorre na sede da FAO, em Roma, Itália e em mais de 180 países realizam-se atos comemorativos.

Isto tem contribuído para que cada vez mais um maior número de pessoas volte as suas atenções para as questões do combate à fome, da insegurança alimentar e dos problemas ambientais.

Este ano, em que a FAO celebra o seu 60º aniversário com tema “Agricultura e Diálogo Intercultural”, traz à tona a reflexão sobre alimentação e cultura regionais. Em consequência, o feijão foi escolhido para integrar a logomarca da **Semana Mundial da Alimentação** no Brasil, como expressão cultural e popular da comida brasileira e por seu excelente valor nutritivo, particularmente, quando combinado com arroz e mandioca em deliciosos e variados pratos regionais.

Para celebrar o tema do **Dia Mundial da Alimentação**, as crianças nas escolas e as famílias brasileiras podem aprender um pouco sobre a história do feijão, do arroz e da mandioca e saborear com mais prazer receitas de pratos regionais.

Todas as plantas hoje cultivadas existiram um dia na natureza em estado selvagem. Sua domesticação começou quando passaram a ser plantadas em locais mais convenientes para o homem, nesse momento estava nascendo a agricultura. A maioria das plantas foi domesticada pelas mulheres, pois nas sociedades primitivas eram elas que cuidavam da roça, enquanto o homem cuidava da caça. Isso teve início há cerca de 10.000 anos, em vários pontos do Planeta. As sementes sempre



foram preciosidades para quem as cultiva. A troca de sementes entre os povos promoveu a disseminação das espécies cultivadas. Dessa forma os povos antigos conseguiram espalhar as espécies por eles domesticadas de tal maneira que hoje muitos estudos podem ser necessários para determinar o local de origem dessas plantas. Após a chegada de Colombo na América, centenas de plantas e animais foram trocados entre o Velho e o Novo Mundo, aumentando a diversidade das espécies usadas pelo homem nos dois continentes. Ao longo do tempo as espécies se adaptaram às condições de cada local para onde foram levadas, aumentando a variabilidade das espécies cultivadas.

Quando comemos nosso gostoso prato de arroz com feijão e mandioca, não podemos imaginá-los separados, entretanto, a domesticação dessas espécies não aconteceu no mesmo local e nem no mesmo período. É sobre isso que vamos falar a seguir.



Feijão



História

O feijão que consumimos no Brasil foi domesticado, há cerca de 10.000 anos, no continente americano, provavelmente entre o México e o Peru. Chegou ao Brasil antes da chegada da frota de Cabral, por meio de troca de sementes entre povos. Posteriormente os portugueses introduziram sementes de outras regiões. O fato de o território brasileiro ser tão extenso, aliado à diferentes origens das sementes introduzidas, foi determinante para a grande variabilidade de feijões cultivados no País.

No Brasil existem preferências de consumo bem definidas com relação à cor do feijão. O Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Rio de Janeiro, por exemplo, consomem basicamente o feijão preto. Feijões coloridos são preferidos nas demais regiões para o consumo diário, entretanto o feijão preto é indispensável no preparo da feijoada. Na Região Nordeste, existe um consumo significativo de outros feijões, especialmente o feijão de corda ou macassa e fava.

Cultura do Feijão

O feijão, por suas características culturais, nutricionais e econômicas tem merecido grande destaque no cenário nacional e internacional como alimento “típico” do prato do brasileiro. Tem especial importância no Brasil, pois se caracteriza como o alimento mais produzido e consumido, além de ser uma das principais fontes protéicas de origem



vegetal do nosso povo, fornecendo ainda em média de 10% a 20% das necessidades diárias de adultos para vários nutrientes.

Características nutricionais

- ◆ O carboidrato é seu principal nutriente.
- ◆ O conteúdo de proteínas varia de 16% a 33%, porém seu valor para o organismo é reduzido quando consumido isolado de alimentos como arroz, milho e carnes.
- ◆ Apresenta baixo teor de gorduras e sódio.
- ◆ É uma fonte relativamente boa de vitaminas e também de ferro, fósforo, magnésio, manganês e, em menor quantidade, de zinco, cobre e cálcio.
- ◆ É um alimento que se adapta bem a dois tipos de recomendações para uma dieta saudável: aumentar o consumo de carboidratos complexos (amido) e diminuir o consumo de gorduras.
- ◆ O cozimento é de fundamental importância no preparo do feijão, pois elimina substâncias prejudiciais ao organismo humano.
- ◆ O feijão cozido contém cerca de 3% a 7% de fibras, que tem ação em certas condições de saúde como redução dos níveis de colesterol e de açúcar no sangue, e auxiliam na prevenção de câncer de intestino, pressão alta, doenças do coração, e desordens intestinais.
- ◆ Contém aproximadamente de 5,3 a 8,5 mg/100g de ferro, no entanto, este encontra-se em uma estrutura química indisponível ao organismo humano, necessitando a ajuda de alguns fatores como o cozimento, a combinação com vitamina C, proteínas animais, e diminuição das substâncias que prejudicam a sua absorção, conforme quadro a seguir:



Evite o consumo, na mesma refeição, de feijão com:

Café e chás (principalmente preto, mate e verde)

Leite e derivados ou de alimentos ricos em cálcio

Refrigerantes e chocolates

Consuma sempre, na mesma refeição, com o feijão:

Carnes

Sucos de acerola, laranja,

limão e todos aqueles com alto teor de vitamina C

Frutas cítricas e hortaliças

Arroz

História

O arroz que comemos no dia a dia foi domesticado no sudeste da Ásia há cerca de 5.000 anos, e ainda hoje é o principal alimento daquele continente.

Os índios tupis cultivavam, em tempos pré-colombianos, uma espécie de arroz selvagem, conhecido como abati-uapé (milho d'água), que nunca foi domesticado, mas ainda pode ser encontrado em alguns locais alagados do Brasil.

Estudos evidenciam que integrantes da expedição de Pedro Álvares Cabral, traziam consigo amostras de arroz. Na Bahia, em 1587, as lavouras arrozeiras já ocupavam grandes extensões de terras chegando, em 1745, ao Estado do Maranhão. Em 1766, a Coroa Portuguesa autorizou a instalação da primeira descascadora de arroz no Brasil, na cidade do Rio de Janeiro.



Cultura do arroz

O arroz é um alimento de singular importância nutritiva e cultural, sendo, entre as espécies alimentícias, a que apresenta maior potencial para combater a fome do mundo. É o segundo cereal mais consumido, é saudável, nutritivo, e de fácil preparo, além de ser adaptado para o cultivo nas mais variadas regiões do Planeta. No Brasil é o acompanhante de quase todos os pratos da culinária.

O mito de que arroz engorda tem sido superado pela população mundial, pois comparado a outros alimentos como batata frita, massas, salgadinhos industrializados, pipoca, sanduíches, bolachas recheadas e etc, este apresenta-se como um alimento saudável, rico em vitaminas e fibras e de valor calórico reduzido.

Características nutricionais

- ◆ O arroz é responsável por 18% das calorias diárias necessárias para adultos.
- ◆ O grão de arroz contém pouco mais que $\frac{3}{4}$ de carboidratos, 7% de proteínas, 12% de água e, em menor quantidade, gordura, fibras, minerais e vitaminas.
- ◆ Não contém glúten, o que possibilita seu consumo por portadores de doença celíaca.
- ◆ Reações alérgicas ao arroz são praticamente desconhecidas.
- ◆ É de fácil digestão.
- ◆ Não eleva rapidamente o açúcar no sangue, podendo então fazer parte da dieta de diabéticos.



Fique por dentro

Arroz integral

Somente a casca é retirada e o arroz não passa pelo polimento, isto é, permanece com o grão intacto preservando suas características nutricionais tais como maior concentração de proteínas, carboidratos e gorduras (benéfica à saúde), fibras, vitaminas (principalmente do complexo B) e sais minerais (principalmente fósforo e potássio).

Arroz polido

É beneficiado, isto é, perde a casca e a película rica em nutrientes. É a base da alimentação do brasileiro, rico em carboidratos e pobre em proteínas.

Arroz parbolizado

Passa por tratamento térmico (água quente) quando ainda está com casca, o que permite a transferência dos nutrientes da casca para o interior do grão, por isto possui um valor nutricional maior que o arroz polido.



A mistura que dá certo

O arroz e o feijão, servidos juntos, se complementam, rendendo ao nosso organismo uma mistura de alto valor nutritivo e de fácil digestão. Esta combinação proporciona ao organismo todas as proteínas necessárias, podendo, eventualmente, substituir a carne bovina ou o frango no cardápio semanal. Para alguns pesquisadores, a combinação de feijão com arroz é uma expressão da sociedade brasileira, combinando o sólido com o líquido, o negro com o branco, resultando em um prato de síntese, representativo de um estilo brasileiro de comer. O mulato, tido como "o brasileiro", seria a própria mistura: nem o preto do feijão, nem o branco do arroz, um prato miscigenado.

Mandioca

História

A mandioca foi domesticada na América do Sul, e tem sua origem provavelmente na zona de transição entre a Caatinga, o Cerrado e a Amazônia.

Conta a lenda indígena que a filha de um cacique, deu à luz a uma menina muito linda que recebeu o nome de Mani. A criança, que morreu sem causa aparente foi enterrada e sua sepultura, regada diariamente, conforme costume indígena.



Passado algum tempo, brotou na cova uma planta inteiramente desconhecida, que cresceu, floresceu e deu frutos. Enfim, a terra abriu-se mostrando suas raízes, que os índios compararam ao corpo de Mani. Comeram-na, e assim, aprenderam a cultivar e usar a planta que foi chamada de mandioca, que quer dizer casa de Mani.

Para milhares de índios brasileiros, a origem da mandioca estava expressa tanto nessa lenda, provavelmente transmitida aos tupis guaranis pelos aruaques, (cujo nome significa “povo comedor de tubérculos”) como em muitas outras coletadas, por viajantes e exploradores, após o descobrimento do Brasil.

A mandioca constitui um dos principais alimentos energéticos para cerca de 500 milhões de pessoas, sobretudo nos países tropicais. De fácil cultivo, a mandioca está presente em todos os estados brasileiros, geralmente em pequenas áreas, com baixo nível de tecnologia. Mais de 80 países produzem e consomem a mandioca, sendo que o Brasil participa com 15% da produção mundial.

Cultura da mandioca

Quando os portugueses chegaram ao Brasil não conheciam a mandioca e não aceitaram-na de início, porém com o tempo foram aprendendo a consumi-lá, acostumando-se de tal forma que a riqueza das famílias chegou a ser medida pelo número de pés de mandioca cultivados. Até o número de escravos era determinado pelo volume do mandiocal, isto é, a família só podia ter os escravos que pudesse alimentar.

A mandioca sempre tem um papel importante na sustentação da agricultura familiar por fazer parte de nossa cultura. É de fácil manejo, bem adaptada a nosso clima, e relativamente resistente à seca e às doenças. É cultivada em todos os estados brasileiros, é o sexto produto agrícola em valor de produção, situando-se entre os nove principais.



No interior do País há sempre uma casa de farinha abastecendo a comunidade local. A indústria, tipicamente artesanal, era utilizada apenas na fabricação da farinha e polvilho para a alimentação humana, crescem, porém nos últimos anos as demandas por outros produtos regionais como o beiju, a farinha de goma, a farinha de puba e outros.

Geralmente a parte da planta utilizada são as raízes, porém as folhas são muito nutritivas, e em algumas regiões do Brasil há pratos típicos que utilizam as folhas, como a maniçoba do Pará, além disso já é possível encontrar nos supermercados o pó de folhas jovens puro ou em misturas, sendo o consumo das folhas é mais comum na África.

Características nutricionais

- ◆ É uma boa fonte de calorias e contém grande quantidade de vitaminas (com destaque para vitamina C), sais minerais (cálcio, fósforo, ferro e potássio), poucas proteínas e quase nenhuma gordura.
- ◆ É composta principalmente por carboidratos.
- ◆ Ao contrário do arroz, a mandioca eleva rapidamente o açúcar no sangue, não sendo recomendada para diabéticos.
- ◆ O ideal é consumi-la fresca, não devendo ser guardada por mais de dois dias, pois se estraga com muita facilidade.

Fique por dentro

Mandioca-doce

Também conhecida como aipim, macaxeira, ou mandioca mansa, não é tóxica sendo portanto comestível. São vendidas em mercados por todo o País.

Mandioca-brava

É tóxica e só pode ser usada para fabricação de farinhas pois, sem o tratamento adequado para eliminar o veneno pode levar a morte. Não são vendidas em mercados.



A cozinha brasileira regionalizada



O processo de construção da cozinha típica de um país colonizado pode ser descrito como um somatório de influências. Assim, pensar na construção da cozinha brasileira significa reconhecer o papel de cada um dos elementos que construíram o nosso povo: o português, o africano e o índio em maior parcela e todos os outros povos que aqui se estabeleceram, adotando o Brasil como pátria, e contribuindo para a riqueza de nossa cultura.

Outro aspecto a ser abordado ao se falar em "cozinha brasileira" refere-se às regiões. Um país com as dimensões continentais como o Brasil apresenta significativa diversidade regional, derivada não apenas de seus aspectos físicos, mas também das variadas condições históricas, e de apropriação e colonização do território.

Cada região possui hábitos alimentares próprios de sua cultura, pratos típicos, que servem como marcadores da identidade regional. Assim, alguns pratos costumam ser mais intimamente associado às suas regiões de origem e seus habitantes, tais como o acarajé e o vatapá baianos, o tutu e o pão de queijo mineiros, o tucupi e o tacacá do Norte, o churrasco gaúcho, e muitos outros.

Alguns pratos regionais são cotidianos, como é o acarajé, vendido nas ruas da Bahia. Outros demarcam uma ocasião fora do dia-a-dia, como o churrasco, no Sul, que é o prato preferencial do almoço em família, no domingo. Outros ainda são sazonais, isto é, dependem do período de produção de algum dos elementos usados, é o caso do delicioso arroz com pequi, típico do Centro-Oeste.



Se alguns pratos regionais são famosos em todo o País, há outros que são quase desconhecidos pelas demais regiões, muitas vezes pelo simples fato de que os ingredientes necessários são exclusivos do lugar de origem, mas também por razões de ordem cultural, que determinam certos hábitos alimentares, como a maniçoba do Pará.

Região Norte

Tacacá



Ingredientes:

Goma:

- ◆ 5 a 6 mandiocas médias amarelas
- ◆ 2 litros de água
- ◆ Saco de ráfia
- ◆ Peneira de palha

Caldo:

- ◆ 5 dentes de alho
- ◆ Água que ficou a goma de molho
- ◆ Folhas de chicória
- ◆ Sal a gosto
- ◆ Goma dissolvida
- ◆ Camarões secos

Modo de preparo:

Para a Goma:

- ◆ Deixe as mandiocas descascadas de molho na água por 6 horas, mais ou menos.
- ◆ Depois, rale a mandioca e esprema no saco de ráfia sobre a peneira.
- ◆ Deixe a água que escorreu descansar por 10 horas para assentar a goma.
- ◆ Escorra a água e reserve. Vai ficar uma goma no fundo.
- ◆ Coloque água novamente e deixe por mais duas horas.
- ◆ Escorra a água, reserve e tire a goma aos pedaços.
- ◆ Coloque os pedaços da goma numa tigela com água para dissolver.

Para o Caldo:

- ◆ Leve a água para ferver com 2 dentes de alho, sal a gosto e duas folhas de chicória por 10 minutos.
- ◆ Acrescente os camarões e deixe por mais 5 minutos.
- ◆ Numa outra panela leve a goma para cozinhar com 1 litro de água, mexendo sempre para não empelotar.
- ◆ Coloque 3 dentes de alho e as folhas de chicória.
- ◆ Sirva em cumbrucas com o caldo, a goma, folhas jambu cozidas e pimenta de cheiro.



Região Centro-Oeste

Arroz com pequi



Ingredientes:

- ◆ 2 xícaras (chá) de arroz
- ◆ 12 pequis médios
- ◆ 3 colheres (sopa) de óleo
- ◆ Sal a gosto
- ◆ 4 dentes de alho amassados
- ◆ Cebolinha picada
- ◆ 1 pimentão cortado em tiras

Modo de Preparo:

- ◆ Em uma panela coloque o pequi, cubra de água e deixe cozinhar por 15 minutos.
- ◆ Desligue e reserve o pequi e a água separadamente.
- ◆ Em uma panela de pedra coloque o óleo e o alho e frite o arroz.
- ◆ Após fritar coloque o pequi e despeje a água do cozimento até cobrir o arroz.
- ◆ Quando o arroz estiver secando, coloque cebolinha, pimentão.
- ◆ Sirva com salada verde.

Região Nordeste

Baião de dois



Ingredientes:

- ◆ ½ xícara (chá) de manteiga de garrafa
- ◆ 200 g de jabá dessalgado, cozido e desfiado (carne de charque)
- ◆ ½ kg de feijão fradinho cozido e temperado (com o caldo)
- ◆ 250 g de queijo de coalho picado
- ◆ Coentro a gosto
- ◆ 1 kg de arroz cozido e temperado
- ◆ ½ kg de mandioca cozida e frita
- ◆ 4 fatias de carne de sol grelhadas na manteiga de garrafa

Para cozinhar o feijão fradinho:

- ◆ ½ de feijão fradinho (já de molho de um dia para outro)
- ◆ 1 colher (sopa) de colorau
- ◆ 100 g de jabá cozido ou desfiado (carne de charque)
- ◆ ½ cebola cortada em rodelas
- ◆ ½ pimentão verde cortado em rodelas
- ◆ 3 dentes de alho amassados
- ◆ 2 colheres (sopa) de óleo
- ◆ Sal a gosto

Modo de preparo:

- ◆ Numa panela em fogo médio, coloque $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de manteiga de garrafa, 200 g de jabá dessalgado, cozido e desfiado (carne de charque) e $\frac{1}{2}$ kg de feijão fradinho cozido e temperado (com o caldo)
- ◆ Vá mexendo, incorporando os sabores.
- ◆ Quando o caldo começar a ferver, em cerca de 5 min, coloque 250 g de queijo de coalho picado, coentro a gosto e 1 kg de arroz cozido e temperado.
- ◆ Mexa bem por mais ou menos 5 min até que o queijo comece a derreter.
- ◆ Disponha numa travessa. Por cima, coloque as 4 fatias de carne de sol grelhadas na manteiga de garrafa e $\frac{1}{2}$ kg de mandioca cozida e frita.

Para cozinhar o feijão fradinho:

- ◆ Numa panela de pressão, coloque, na seguinte ordem: $\frac{1}{2}$ de feijão fradinho (já de molho de um dia para outro), 1 colher (sopa) de colorau, $\frac{1}{2}$ cebola cortada em rodela, $\frac{1}{2}$ pimentão verde cortado em rodela, 3 dentes de alho amassados, sal a gosto, 2 colheres (sopa) de óleo e 2 litros de água.
- ◆ Cozinhe na pressão por cerca de 30 min.
- ◆ Reserve.

Região Sul

Arroz de carreteiro



Ingredientes

- ◆ ½ xícara (chá) de azeite
- ◆ 3 cebolas picadas
- ◆ 1,5 kg de charque - corte com a faca em cubos ou lascas, ferva 2 a 3 vezes, escorra e cheque o sal
- ◆ 3 tomates sem pele com as sementes picados
- ◆ ½ kg de arroz parboilizado
- ◆ Sal, se necessário
- ◆ Água o suficiente para cobrir

Modo de preparo

- ◆ Numa panela de ferro, coloque o azeite, doure a cebola e junte a carne, fritando até começar a grudar na panela.
- ◆ Adicione os tomates e deixe até desmanchar.
- ◆ Misture o arroz.
- ◆ Acerte o sal.
- ◆ Coloque água, o suficiente para cobrir e ficar 1 cm acima do arroz.
- ◆ Desligue o fogo quando arroz estiver cozido e ainda úmido.

Região Sudeste

Tutu de feijão



Ingredientes:

- ◆ ½ xícara (chá) de óleo
- ◆ 150g de toucinho picado
- ◆ 1 cebola média picada
- ◆ 1 dente de alho picado
- ◆ 1 kg de feijão cozido
- ◆ Sal a gosto
- ◆ Farinha de mandioca - o suficiente para dar o ponto
- ◆ 1 colher (sopa) de salsinha
- ◆ 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
- ◆ Pimenta a gosto

Modo de preparo:

- ◆ Frite o toucinho no óleo, quando estiverem fritos, retire, escorra e reserve.
- ◆ No mesmo óleo refogue a cebola e o alho.
- ◆ Junte o feijão e acerte o sal.
- ◆ Coloque a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sempre, até obter um pirão não muito duro.
- ◆ Junte o toucinho frito, a salsinha e a cebolinha.
- ◆ Misture bem se preferir adicione pimenta.

Feijoada light*

(para 100 crianças)



Ingredientes:

- ◆ 2500g lingüiça defumada
- ◆ 1750g patinho bovino
- ◆ 1750g de lombo suíno
- ◆ 2500g de feijão preto
- ◆ 5g de folha de louro
- ◆ 175g de alho
- ◆ 1500g de cebola
- ◆ 3,5g de pimenta calabresa seca
- ◆ 250g de cheiro verde
- ◆ 12,5g de páprica picante
- ◆ 10g de colorífico
- ◆ 4g de salsa desidratada
- ◆ 20g sal light
- ◆ 125g de azeite de oliva

Modo de preparo:

- ◆ Lave o feijão. Ferva o feijão por dois minutos com quatro vezes a quantidade de água em relação ao feijão e aguarde uma hora
- ◆ Depois, acrescente as folhas de louro, a pimenta calabresa e o sal

hipossódico e cozinhe por cinco minutos em panela de pressão.

- ◆ Enquanto isso, refogue as carnes e lingüiças com o azeite, cebola, alho, páprica picante, colorífico e a salsa desidratada.
- ◆ Após os cinco minutos retire aproximadamente duas conchas do feijão e esmague-os na carne.
- ◆ Acrescente esta mistura ao feijão e cozinhe por mais 17 minutos.
- ◆ Adicione o cheiro verde e está pronta a feijoada.

*Esta receita foi fornecida pela Prof^a. Raquel Botelho do Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília, com os seguintes esclarecimentos. A receita foi baseada no per capita para crianças (150 gramas) de feijoada por pessoa mais os acompanhamentos. Se for servido para adultos e adolescentes, esse per capita, naturalmente, será maior.



Consulta bibliográfica

BASSINELLO, P. Z. **O valor do arroz como alimento**. Disponível em: http://www.paginarural.com.br/artigos_detalhes.asp?subcategoriaid=2&id=904. Acesso em: 05 out. 2005.

BRIGIDE, P. **Disponibilidade de ferro em grãos de feijão comum (*Phaseolus vulgaris* L.) irradiados**. Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso em: 05 out. 2005.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. **Arrozito e Feijó na festa do AIA**. Disponível em: <http://www.cnpaf.embrapa.br/publicacao/folhetos/index.htm>. Acesso em: 05 out. 2005.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. **Mandioca – O pão do Brasil**. Brasília, 2005.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. **O arroz na alimentação**. Disponível em: <http://www.cnpaf.embrapa.br/publicacao/folhetos/index.htm>. Acesso em: 05 out. 2005.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. **O arroz na indústria**. Disponível em: <http://www.cnpaf.embrapa.br/publicacao/folhetos/index.htm>. Acesso em: 05 out. 2005.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. **O feijão na alimentação**. Disponível em: <http://www.cnpaf.embrapa.br/publicacao/folhetos/index.htm>. Acesso em: 05 out. 2005.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. **Origem e História do arroz**. Disponível em: <http://>



www.cnpaf.embrapa.br/arroz/historia.htm. Acesso em: 05 out. 2005.
EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA.

Origem e História do arroz. Disponível em: [http://](http://www.cnpaf.embrapa.br/feijao/historia.htm)

www.cnpaf.embrapa.br/feijao/historia.htm. Acesso em: 05 out. 2005
EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA.

Qualidade dos grãos. Disponível em: [http://](http://www.agencia.cnptia.embrapa.br)

www.agencia.cnptia.embrapa.br. Acesso em: 05 out. 2005.
EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA.

Receitas com arroz. Disponível em: [http://](http://www.cnpaf.embrapa.br)

www.cnpaf.embrapa.br. Acesso em: 05 out. 2005.
EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA.

Receitas com feijão. Disponível em: [http://](http://www.cnpaf.embrapa.br)

www.cnpaf.embrapa.br. Acesso em: 05 out. 2005.
EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA.

Receitas com mandioca. Disponível em: [http://](http://www.embrapa.gov.br)

www.embrapa.gov.br. Acesso em: 05 out. 2005.
EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA.

Receitas com milho. Disponível em: <http://www.embrapa.gov.br>.
Acesso em: 05 out. 2005.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA.

Receitas com soja. Disponível em: <http://www.embrapa.gov.br>.

Acesso em: 05 out. 2005.
EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA.

Utilização do farelo de arroz. Disponível em: [http://](http://www.cnpaf.embrapa.br/publicacao/folhetos/index.htm)

www.cnpaf.embrapa.br/publicacao/folhetos/index.htm. Acesso em:
05 out. 2005.

FILHO, P. T. **A cultura da mandioca na Bahia.** Disponível em: [http://](http://www.disopbrasil.org.br/mandioca.htm)
www.disopbrasil.org.br/mandioca.htm. Acesso em: 05 out. 2005.



FRANCO, G. **Tabela de composição química dos alimentos**. 9. ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 1999.

MACIEL, M. E.; MENASCHE, R. **Alimentação e cultura, identidade e cidadania. Você tem fome de quê?** Revista Democracia Viva. Disponível em: <http://www.adital.org.br/site/noticias/78555.asp?lang=PT&cod=78555&>. Acesso em: 01 out. 2005.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Alimentos regionais brasileiros**. Secretaria de Políticas de Saúde, Coordenação-Geral da política de Alimentação e Nutrição. 1 ed. Brasília: Ministério da saúde, 2002.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA AGRICULTURA E ALIMENTAÇÃO. **Arroz em foco – O arroz e a nutrição humana**. Disponível em: <http://www.arroz.org.br/arrozemfoco/040711.php>. Acesso em: 05 out. 2005.

ORNELLAS, L. H. **Técnica Dietética – Seleção e preparo de Alimentos**. 4. ed. São Paulo: Atheneu, 1985.

VARATOJO, F. **Arroz integral**. Disponível em: http://www.e-macrobiotica.com/artigos/a_cereais_2.htm. Acesso em: 05 out. 2005.

Ficha técnica

Textos:

Carolina Chagas

Consultora em Nutrição

Diagramação:

Elis Nunes

