Beneficiamento de Produtos Agroextratistas

Ariadne Enes Rocha e Cidvânia Andrade de Oliveira

Organização

ASSOCIAÇÃO AGROECOLÓGICA TIJUPÁ

Endereço: Avenida Contorno Leste, nº02 quadra 15 – Parque Aurora – São Luís – MA CEP65051-872

Equipe técnica: Cidvânia Andrade de Oliveira, Lucineide Gonçalves Pinho, Rosineide Pereira Bezerra e Fabio Pacheco

www.tijupa.org.br

UNIVIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO - UEMA

Endereço: Cidade Universitária Paulo VI, Av. Lourenço Vieira da Silva, nº **1000** - Bairro: Jardim São Cristovão CEP 65055-310 – São Luís/MA. FONE: (98) 2016-8100.

Equipe técnica: Ariadne Enes Rocha

www.uema.br

INSTITUTO FEDERAL DO MARANHÃO MONTE CASTELO

Endereço: Avenida Getúlio Vargas, Nº 04, Monte Castelo, São Luís – MA. CEP: 65030-005

Equipe técnica: Georgiana Eurides de Carvalho Marques

https://montecastelo.ifma.edu.br/

Beneficiamento de Produtos Agroextrativista / organização Associação Agroecológica Tijupá; Organização Ariadne Enes Rocha e XXXXX. 1 ed. São Luís, MA: Associação Agroecológica Tijupá, 2018. XX p.

Bibliografia
ISBN:

1- Agricultura familiar 2- Agroecologia 3- Tecnologia de Alimentos I- TIJUPÁ, Associação Agroecológica II- Rocha, Ariadne Enes III- xxxx

CDU xxxxxxxx

Sumário

Apresentação

Dicas de trabalho e higiene

1. Geleia de Abacaxi

2. Licor de abacaxi

3. Preparo de caldas

4. Doce de caju

5. Doce de banana

6. Doce de abóbora com coco

7. Doce em pasta de goiaba

8. Compota de goiaba

9. Ketchup

10. Massa de tomate

11. Doce de casca de maracujá

12. Conserva de Pimenta

13. Licor de mangaba

Vitaminas e minerais

Durante o trabalho use

▪AVENTAL para evitar que a roupa suje e impedir que a sujeira da roupa passe para o alimento. Nunca use avental de plástico porque eles queimam com facilidade.

▪TOUCA para evitar que o cabelo caia no alimento.

▪PEGADOR DE PANELA o improviso com panos de cozinha podem oferecer insegurança ao pegar uma panela ou tacho quente.

Cuidados com a higiene

▪Lave as mãos e os braços com água e sabão neutro antes de iniciar os trabalhos.

Dicas de trabalho e higiene



https://www.tuasaude.com/a-importancia-de-lavar-as-maos/

▪Lave bem todas as panelas, bacias, colheres, facas, tábuas, entre outros materiais antes de usa-los e depois do uso.

Dicas de trabalho e higiene

As **frutas e as verduras** que serão usadas para a produção de doces, compotas, etc, devem ser bem lavadas em água corrente, e permanecer 20 a 30 minutos de molho em uma água com vinagre.

Para 1 litro de água, colocamos 1 colher de sopa de vinagre.



Os **frascos, garrafas, latas e potes,** que serão usados como embalagem do seu produto sempre deve ser lavado com água e sabão, e colocados em uma água com água sanitária.

Para 1 litro de água 1 colher de chá de água sanitária sem perfume.

No caso dos frascos de **vidro** devem ser lavados com água e sabão e depois colocados em água quente por 5 minutos. Depois de retira-los da água quente devem ser emborcados para escorrer a água sem a ajuda de panos.

1. Geleia de Abacaxi

Ingredientes:

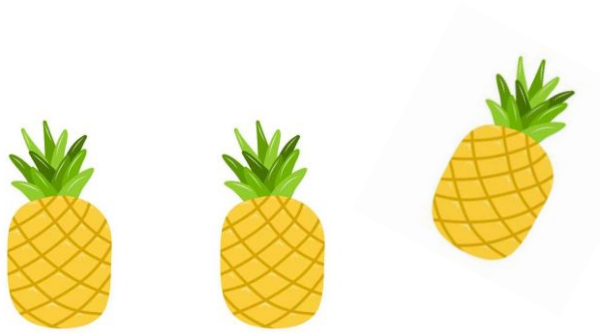
1 kg de abacaxi picado em pecados em pequenos
meio litro de água
700 g de açúcar
Pectina

Como fazer:

Junte a fruta com a água até amolecer (mais ou menos 40 min.)

Coloque o açúcar e mexa

Deixe cozinhar por mais uns 20 minutos em fogo baixo.



Como fazer a pectina

Ingredientes:

250 g ou 1 copo da casca branca de laranja ou do maracujá.
Meio litro de água
2 colheres de sopa de suco de limão coado

Como fazer:

Pique a casca e misture com a água e o limão. Deixe ferver por 20 minutos, coe e utilize no preparo de geleia.

A **pectina** é um tipo de fibra solúvel encontrado naturalmente em alimentos como casca de maracujá e da laranja. Tem ação benéfica para a microbiota intestinal e acaba formando uma espécie de gel no intestino, o que melhora o transito intestinal e a absorção de água

2. Licor de abacaxi

Ingredientes:

Casca de 2 abacaxis grandes ou
1 abacaxi picado
1 litro de vodka ou cachaça
1 kg de açúcar
1 litro de água

Como fazer:

Lave bem o abacaxi, descasque e corte em pequenos pedaços.

Misture a fruta com o álcool

Deixe descansar por 10 dias

Depois de 10 dias faça a calda com 1 litro de água com 1 kg de açúcar até ficar no ponto de mel, deixe esfriar e misture ao abacaxi que está no álcool.

A bebida estará pronta por um descanso de 3 meses.

Depois de 3 meses, a mistura deve ser filtrada 3 vezes em um pano de algodão limpo, e depois embalada em garrafas de vidro em fechada.

Dica:

Existe outra maneira de fazer licor. Você pode misturar o álcool, a fruta e a calda tudo na mesma época, e depois deixar descansando por 3 meses.

Lembre-se que quanto maior o tempo de descanso do licor, melhor será o seu sabor.



3. *Preparo de caldas*

Podem ser feitas de três tipos:

Calda RALA:

1 kg de açúcar para 2 litros de água

Calda MÉDIA:

1 kg de açúcar para 1 litro e meio de água

Calda GROSSA:

1 kg de açúcar para 1 litro de água

Como fazer:

Misture a água e o açúcar e deixe cozinhar por 30 a 40 minutos sem mexer, até atingir o ponto de mel.

Calda no ponto de fio ou mel



https://www.montaencanta.com.br/assimqfaz/decoracao-de-caramelo/

4. Doce de caju

Doce 1

Ingredientes:

12 cajus
3 xícaras de açúcar
1 colher de sumo de limão
1 xícara de água

Como fazer:

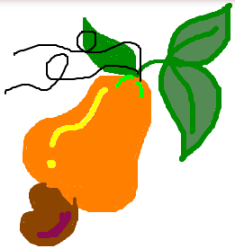
Descasque e coloque o caju em uma tigela com 1 litro de água e uma colher de limão.

Ferva meio litro de água e ponha os cajus.

Faça a calda com uma xícara de água e o açúcar

Retire os cajus da água onde foram fervidos e escorar -os bem na peneira.

Coloque os cajus escorridos na calda e leve ao fogo.



Doce 2

Ingredientes:

12 cajus
3 xícaras de açúcar
1 colher de sumo de limão
1 xícara de água

Como fazer:

Descasque, fure, esprema e guarde o caldo do caju.

Coloque os cajus em uma tigela com água e limão.

Misture 1 xícara de água, o caldo do caju e o açúcar, e acrescente o caju, deixe ferver.

Retire a espuma com uma colher.

O doce estará pronto quando os cajus estiverem macios e a calda na forma de mel.

5. *Doce de banana*

Ingredientes:

1 kg de açúcar
1 litro de água
2 kg de banana
cravinho a gosto

Como fazer:

Corte a banana em rodelas grossas

Misture o açúcar a água e a banana cortada e deixe cozinhar até que a banana fique cozida/macia e a calda fique no ponto de mel. Acrescente o cravinho sem as cabeças quando o doce estiver quase pronto.

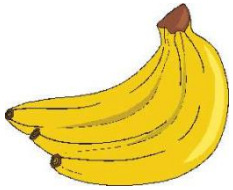


Dica:

Farofa de casca de banana

Ingredientes:

2 bananas com casca
1 cebola pequena
Cheiro verde
Farinha de puba
Alho
Sal
Pimenta-do-reino



Como de fazer:

Lave bem as bananas e corte-as em cubos pequenos com a casca, frite em óleo quente. Quando dourar retirar e reservar. Frite a cebola ralada, o alho e deixe dourar. Em seguida, acrescente a banana frita com casca e tempere com sal e a pimenta-do-reino a gosto.

Acrescente aos poucos a farinha e por fim, acrescente o cheiro verde picadinho e sirva à vontade.

6. *Doce de abóbora com coco*

Ingredientes:

1 kg de açúcar
1 litro de água
2 kg de abóbora
1 coco ralado

Como fazer:

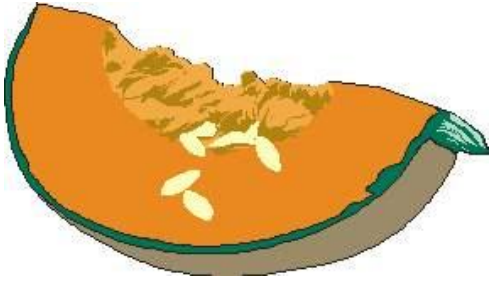
Junte a abóbora picada em pedaços a 1 litro de água e deixe ferver até amolecer.

Faça a calda com 1 kg de açúcar e 1 litro de água até o ponto de mel.

Escorra a abóbora da água onde foi cozido e misture a calda, acrescentando o leite de coco e alguns pedaços de coco, o cravinho é a gosto. Deixe ferver por mais 20 minutos em fogo médio.

Dica:

A semente da abóbora além de ser usada na fabricação da multimistura, pode ser usada como tira-gosto. Tire a semente, lave-as, e deixe secar, misture com sal a gosto e depois frite-as



Boa fonte de **betacaroteno**, **vitamina C** e vitamina E. Ainda é rica em fibras e fonte de **cálcio**, ferro, **fósforo** e **potássio**.

7. Doce em pasta de goiaba

Ingredientes:

2 kg de goiaba
meio litro de água
700 g de açúcar

Como fazer:

Descasque a goiaba, e retire a semente (a semente com a casca podem ser utilizadas para fazer polpa, batendo tudo no liquidificador com um pouco de água e depois peneirado)

Bata a goiaba no liquidificador com meio litro de água e acrescente o açúcar. Deixe cozinhar até que a misture fique soltando da panela.

8. Compota de goiaba

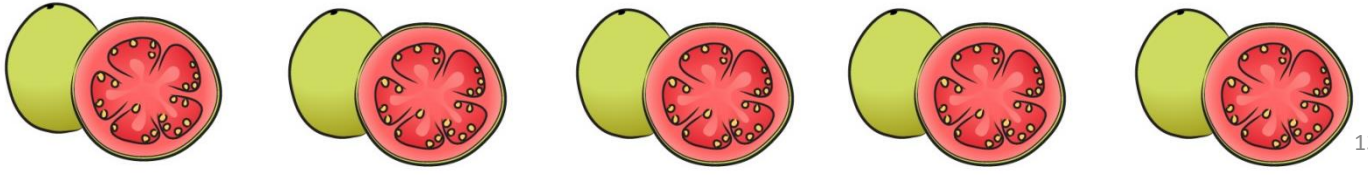
Ingredientes:

2 kg de goiaba
meio litro de água
700 g de açúcar

Como fazer:

Você pode fazer o doce com ou sem casca, retire a semente e corte em duas partes iguais.

Faça a calda de açúcar e água até o ponto de mel, e depois acrescente a goiaba. Deixe cozinhar até que a goiaba esteja macia.



9. Ketchup

Ingredientes:

1kg de tomate maduro
1 xícara de vinagre branco
2 colheres de sopa de açúcar
meia colher de sopa de sal
1 colher de chá de pimenta do reino
2 cebolas raladas
1 colher de chá de corante
1 colher de chá de cravinho moído



Como fazer:

Junte todos os ingredientes e deixe ferver por 25 minutos.

Deixe esfriar, passe no liquidificados ou na peneira.

Leve a massa ao fogo para ficar mais firme.

10. Massa de tomate

Ingredientes:

3 kg de tomate
3 colheres de sopa de sal

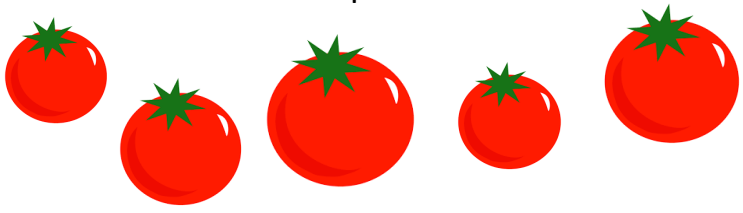
Como fazer:

Corte o tomate em 6 pedaços e cozinhe por 30 minutos (com uma xícara de água)

Passar os tomates quentes na peneira, separando a casca e a semente.

Junte o sal e deixe ferver com fogo baixo até ficar cremoso.

Guarde em vidros e ferva em banho Maria por 20 minutos.



11. Doce de casca de maracujá

Ingredientes:

1 kg e meio de maracujá
1 copo de suco de maracujá
meio litro de água
700 g de açúcar
Cravinho a gosto

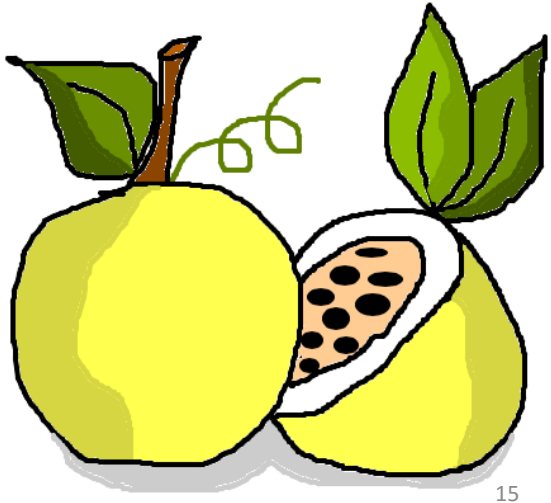
Como fazer:

Descasque o maracujá, retire a polpa e separe 1 copo de suco desta polpa. Corte a casca em 4 partes iguais.

Coloque a parte branca da casca já cortada de molho por 24 horas, trocando a água de 3 em 3 horas, ou então cozinhe a casca em 3 águas.

Faça a calda e misture o maracujá e o suco, deixe cozinhar até que o maracujá fique macio.

O maracujá contém **vitamina A**, que combate os radicais livres, evitando envelhecimento precoce, além de sais minerais, como **ferro, sódio, cálcio e fósforo**



12. Conserva de Pimenta

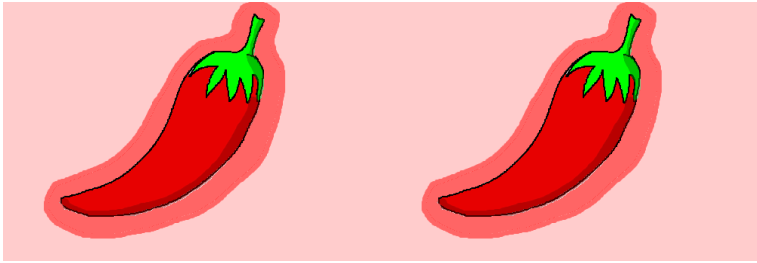
Ingredientes:

1 frasco grande de vinagre branco
Uma colher de sopa cheia de sal
Pimentas variadas
2 colheres de óleo de cozinha

Como fazer:

Lave bem as pimentas, coloquem por 30 minutos em 1 litro de água com 1 colher de sopa de vinagre, depois escorra a água e deixe secar em pano limpo.

Arrume as pimentas no frasco, de preferência de vidro, e acrescentes os outros ingredientes e deixe descansas por uma semana.



Dicas:

Se você quiser uma pimenta mais forte, esmague as pimentas e coloque junto com as outras no frasco.

Você pode colocar outros temperos no seu molho de pimenta, como por exemplo: cebola, pimentão, tomate, alho, louro, etc. **Nunca acrescente água ao seu molho**, pois vai estragar mais rápido.

Conserve o molho fora da geladeira, pois na geladeira diminui o seu ardor.

13. *Licor de mangaba*

Ingredientes:

1 kg de mangaba maduras
1 litro de vodka ou cachaça
1 kg de açúcar
1 litro de água

Como fazer:

Lave bem as mangabas

Misture as frutas inteiras com o álcool

Deixe descansar por 15 dias

Depois de 15 dias faça a calda com 1 litro de água com 1 kg de açúcar até ficar no ponto de mel, deixe esfriar e misture a mangaba que está no álcool.

A bebida estará pronta após um descanso de 3 meses.

Depois de 3 meses, a mistura deve ser filtrada 3 vezes em um pano de algodão limpo, e depois embalada em garrafas de vidro bem fechada.

MANGABA

"Coisa boa de comer" em tupi guarani





Vitaminas e Minerais

Plantas	Vitaminas e Minerais
Abacaxi	Cálcio, ferro, fósforo, potássio, manganês, magnésio, vitaminas A, B, C, fibras e açúcares
Abóbora	Fósforo, o ferro, o magnésio, o potássio, o cálcio, as vitaminas A, C, E e do complexo B
Banana	Fibras, potássio, vitaminas C e vitaminas B1, B2, B6, além dos minerais como magnésio, cobre, manganês, cálcio, ferro e ácido fólico
Caju	Vitamina A, B1, B2, B3, Vitamina C e alguns minerais como o cálcio, cobre, ferro, fósforo e alem de fibras e aminoácidos
Goiaba	Goiaba tem quatro vezes mais vitamina C do que a laranja
Maracujá	Ferro, sódio, cálcio, fósforo, vitaminas A, C e do complexo B
Mangaba	Vitaminas A, B e C, fibras e sais minerais tais como cálcio, ferro e manganês
Pimenta	Vitamina A, Vitamina B6 e Vitamina C, Ferro, Potássio e Magnésio
Tomate	Vitaminas A, B e C, além de sais minerais, como o ferro

Beneficiamento de Produtos Agroextratistas

Realização:

ASSOCIAÇÃO AGROECOLÓGICA TIUPÁ

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA MARANHÃO

Fonte de Recursos:

Convênio INCRA-MA Nº15.000/2012

INCRA

BRASIL GOVERNO FEDERAL

Apoio:

RAMA Rede Agroecológica do Maranhão

AGROTÓXICO MATA CAMPANHA PERMANENTE CONTRA OS AGROTÓXICOS E PELA VIDA