

VOLUME I

**GUIA DE RECEITAS COM ALIMENTOS
PRODUZIDOS PELA AGRICULTURA FAMILIAR EM**

COMUNIDADES QUILOMBOLAS

NORTE-RIOGRANDENSES



PROEX | **UFRN**



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO





Presidente da República
Luís Inácio Lula da Silva

Ministro da Educação
Camilo Santana

Presidenta do FNDE
Fernanda Mara de Oliveira Macedo
Pacobahyba

Universidade Federal do Rio Grande do Norte-UFRN

Reitor
José Daniel Diniz Melo

Pró-reitor de extensão
Graco Aurélio Câmara de Melo Viana

Autoria
Gerlane Karine Bezerra Nogueira
Joelma Erika dos Santos
Célia Márcia Medeiros de Moraes
Marília Bezerra Gomes
Liana Galvão Bacurau Pinheiro
Renata Alexandra Moreira das Neves

Coordenação CECANE/UFRN
Liana Galvão Bacurau Pinheiro
Renata Alexandra Moreira das Neves

Projeto gráfico, diagramação, capa e design

Gerlane Karine Bezerra Nogueira
Joelma Erika dos Santos

Ilustrações

Canva

Revisão do texto

Liana Galvão Bacurau Pinheiro
Renata Alexandra Moreira das Neves
Sankya Silva Saraiva



Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN
Sistema de Bibliotecas - SISBI
Catalogação de Publicação na Fonte. UFRN - Biblioteca Setorial do Centro Ciências
da Saúde - CCS

Guia de receitas com alimentos produzidos pela agricultura familiar em comunidades quilombolas Norte-riograndenses : volume 1 / Gerlane Karine Bezerra Nogueira...[et al.]; Revisão do texto: Liana Galvão Bacurau Pinheiro, Renata Alexandra Moreira das Neves, Sankya Silva Saraiva. - Natal: UFRN, 2025.
44f.: il.

1. Alimentação Regional - Quilombolas. 2. Programa Nacional de Alimentação Escolar. 3. Agricultura Familiar. 4. Rio Grande do Norte. I. Nogueira, Gerlane Karine Bezerra et al. II. Título.

RN/UF/BS-CCS

CDU 641(=013)

Elaborado por ANA CRISTINA DA SILVA LOPES - CRB-15/263

PREFÁCIO

Pesquisas tem demonstrado que uma boa alimentação possui uma relação direta com a saúde e bem-estar físico e mental do indivíduo, exercendo um papel fundamental na prevenção de doenças. Mas, o que seria uma boa alimentação? Teoricamente, poderíamos definir como sendo um sinônimo para o consumo de alimentos contendo todos os nutrientes essenciais importantes para o funcionamento do nosso organismo. Contudo, acreditamos que os alimentos não podem ser resumidos a apenas veículos de nutrientes, pois agregam significações culturais, comportamentais e afetivas singulares que jamais podem ser desprezadas.

Dessa forma, procurando garantir o acesso à alimentação, direito humano este, contemplado no artigo 6º da Constituição Federal Brasileira de 1988, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) brasileiro, gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) transfere, em caráter suplementar, recursos financeiros aos estados, ao Distrito Federal e aos municípios destinados a suprir, parcialmente, as necessidades nutricionais dos alunos, matriculados em escolas públicas durante 200 dias letivos por ano, com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento, a aprendizagem e o desempenho escolar, bem como a criação de hábitos alimentares saudáveis nos alunos em idade escolar do país.

Procurando promover a oferta de alimentos variados, sazonais, seguros, produzidos em âmbitos local, respeitando a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis da população em idade escolar, tem-se incentivado a aquisição de gêneros alimentícios diretamente da agricultura familiar, priorizando entre outros as comunidades quilombolas. Essas comunidades priorizadas vêm mantendo suas tradições culturais e têm uma forma mais simples de preparar sua alimentação, a qual reflete sua história e sua preocupação com o uso sustentável dos recursos naturais.

PREFÁCIO

Nesse contexto, esse guia foi construído com o objetivo de difundir e valorizar a rica tradição culinária de duas comunidades quilombolas (AROEIRA localizada no município de Pedro Avelino e PÊGA localizada no município de Portalegre) existentes no estado do Rio Grande do Norte (RN), das 38 comunidades quilombolas certificadas no RN. Procura-se, portanto, enaltecer a cultura local, bem como apresentar os alimentos produzidos por essas comunidades, para que possam ser adquiridos e utilizados nas preparações alimentícias ofertadas pela alimentação escolar.

Esperamos que este material seja o primeiro de muitos outros e que possa ser utilizado pelos diversos atores do PNAE, seja para contribuir com a escolha dos produtos a serem utilizados nos cardápios, valorizando a cultura local, respeitando os hábitos alimentares dessas crianças, seja apoiando a agricultura, estimulando a comercialização destes produtos.

É o início de um trabalho belíssimo, e a equipe do Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição Escolar da UFRN só tem a agradecer pela confiança depositada pelo FNDE para a elaboração deste guia, aos atores do PNAE das entidades executoras dos municípios de Pedro Avelino e Portalegre, bem como as comunidades quilombolas que abriram as portas das suas comunidades, nos permitindo conhecer melhor sua cultura, seus conhecimentos e suas práticas.

Liana Galvão Bacurau Pinheiro
Renata Alexandra Moreira das Neves
Coordenação CECANE/UFRN

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| APRESENTAÇÃO..... | 06 |
| CAPÍTULO I - COMUNIDADES QUILOMBOLAS NO RN..... | 07 |
| CAPÍTULO II - ALIMENTOS PRODUZIDOS NAS COMUNIDADES QUILOMBOLAS E SUAS CARACTERÍSTICAS..... | 12 |
| CAPÍTULO III - RECEITAS CULINÁRIAS..... | 20 |
| CAPÍTULO IV - TESTE DE ACEITABILIDADE..... | 35 |
| CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 40 |
| REFERÊNCIAS..... | 41 |

APRESENTAÇÃO

Este Guia de Receitas é uma iniciativa dedicada a promover e valorizar a rica tradição culinária das comunidades quilombolas. Utilizando alimentos provenientes da agricultura familiar dessas comunidades, o guia busca integrar essas receitas ao cardápio da alimentação escolar. Este projeto não só enaltece a cultura local, mas também oferece uma alimentação saudável e nutritiva para os estudantes.

A proposta deste guia é dupla: preservar e divulgar as tradições culinárias quilombolas, incorporando seus alimentos típicos no ambiente escolar. As receitas foram elaboradas com base nos ingredientes tradicionais das comunidades quilombolas, respeitando seus métodos de preparo e saberes ancestrais.

A introdução de receitas quilombolas na alimentação escolar é um gesto simbólico e prático. Simbolicamente, é uma forma de valorizar a cultura e os saberes tradicionais das comunidades quilombolas. Na prática, contribui para a promoção da saúde e da segurança alimentar dos estudantes.

Este material serve como um elo entre escolas e comunidades quilombolas, fortalecendo a identidade cultural e criando um ambiente educacional mais inclusivo e representativo.

Equipe CECANE / UFRN



CAPÍTULO 1

Comunidades Quilombolas do RN

CONTEXTUALIZANDO

A forte presença de povos de matriz africana é uma característica marcante da história e identidade brasileira. As comunidades quilombolas são múltiplas e variadas e se encontram distribuídas em todo o território nacional, tanto no campo quanto nas cidades. Apesar de sua relevância como patrimônio cultural brasileiro, a maioria dessas comunidades se encontram em situação de extrema pobreza e graves problemas relacionados ao acesso as políticas públicas e sociais (BRASIL, 2021).

Além da luta pela terra, as comunidades quilombolas ainda enfrentam atualmente desafios como o acesso a serviços básicos de saúde, educação e infraestrutura, bem como a preservação de suas práticas culturais e conhecimentos tradicionais. No entanto, essas comunidades ainda são importantes para a economia brasileira, como fornecedores de alimentos e matérias-primas para indústrias e como atrações turísticas que valorizam a cultura e a história do país (OLIVEIRA; SOUZA; SILVA, 2023).

Em companhia da diversidade e a ancestralidade desses povos, múltiplos valores culturais e modos de vida específicos vindos do continente africano foram repassados de geração em geração, e dentre eles a cultura alimentar (TEIXEIRA JUNIOR & FERRARI, 2019).

Com base nos dados disponibilizados pela Fundação Cultural dos Palmares (FCP) em 2024, há 38 comunidades quilombolas certificadas no RN, distribuídas em 28 municípios dentre eles estão o município de Pedro Avelino com a Comunidade Quilombola da Aroeira e, Portalegre

CONTEXTUALIZANDO

com a Comunidade Quilombola Sítio Pêga, as quais desenvolveram as receitas culinárias deste Guia.



Comunidade
Pêga -
Portalegre

Comunidade
Aroeira - Pedro
Avelino



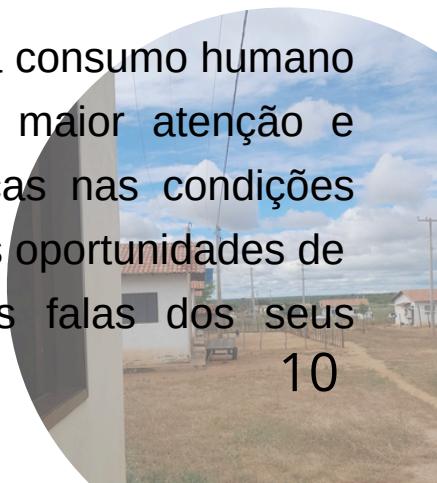
COMUNIDADE QUILOMBOLA AROEIRA PEDRO AVELINO

A Comunidade Quilombola da Aroeira está situada na região central do RN, encravada no semiárido. O território ganha o título de território Cabugi por estar localizado no polo Cabugi Central, uma região turística do estado. A comunidade está na cidade de Pedro Avelino (RN), trata-se de uma região marcada por desigualdades estruturais e negligência histórica do Estado.

A realidade social da comunidade é imersa em processos de violência material e simbólica. Como constata o relatório antropológico da comunidade (BARROS; CHIESA; SANTOS, 2013), parte do seu território foi apropriado por fazendeiros locais, sendo, algumas delas, chamadas de terras do gavião. Além disso, a vivência da comunidade está condicionada ao sofrimento diante do racismo presente nos discursos e na materialização dessas práticas.

A ambientação da comunidade é formada por terras áridas, secas, casas de taipa e algumas de alvenaria que foram construídas entre os anos 1990 e início dos anos 2000. Parte significativa dos membros da comunidade não possui alfabetização – esses, em sua maioria, são adultos ou idosos. Os membros mais jovens têm um grau mais elevado de alfabetização, embora quase nenhum deles tenha chegado ao ensino superior. Devemos destacar que essa realidade está mudando positivamente ao longo dos últimos 10 anos (SOUZA & COSTA, 2022).

A completa ou parcial ausência de água potável para consumo humano e produção animal e vegetal é um dos pontos de maior atenção e interesse da comunidade. Seguido disso, as mudanças nas condições sanitárias das moradias, da estrutura das mesmas e das oportunidades de renda e segurança alimentar ganham destaque nas falas dos seus membros (SOUZA & COSTA, 2022).



COMUNIDADE QUILOMBOLA PÊGA PORTALEGRE

A comunidade quilombola Pêga, no sítio Pêga, em Portalegre, região serrana do Rio Grande do Norte, guarda um passado marcado pelo preconceito racial. Afastados pelos brancos da cidade e de festividades, precisavam fazer reuniões em esconderijos (ASA, 2023).

A terra era chamada de Sítio Macaco e, era de propriedade das famílias quilombolas Jacinto e Delmiro. Os quilombolas tiveram sua identidade negada por muitos anos e, por isso não se intitulavam um quilombo de resistência. Só depois de viajarem para outros lugares é que compreenderam o significado da denominação quilombola. Mesmo diante do preconceito, as famílias não desistiram (ASA, 2023).

A luta pela preservação da identidade negra veio a partir das tradições culturais, da comida e do artesanato de renda de bilro (ASA, 2023).

A tradicional Festa de São Gonçalo é uma das manifestações locais onde a dança vem passando de geração a geração. Atualmente, as 56 famílias da comunidade possuem cisternas de primeira água do Programa Um Milhão de Cisternas (P1MC), que são reservatórios de cimento que armazenam água da chuva, e de segunda água do Programa uma terra e duas águas (P1+2), são construídas para armazenar água para a produção de alimentos e para dessedentação de animais. O acesso à água para produção de alimentos é utilizada para a plantação de feijão, mandioca, milho, café, banana, hortaliças, pés de pinha, caju, manga e jaca (ASA, 2023).





CAPÍTULO 2

**Alimentos produzidos nas
Comunidades Quilombolas e suas
características**

MAPA DAS ESPÉCIES PRODUZIDAS LOCALMENTE



Abóbora Jerimum



Alimento
regional



Nome científico

Cucurbita pepo L.

Tempo de colheita

Uma vez ao ano.

Características da planta

Planta rastejante e trepadeira com grandes folhas planas. Fruto carnudo com casca que varia de cor laranja até verde escuro.

As abóboras são nativas do continente americano. Também são fontes de carotenóides, substâncias precursoras da vitamina A. Pode ser consumida em preparações doces ou salgadas.

Composição centesimal de nutrientes selecionados*

Abóbora, cabotian (japonesa), s/ casca, cozida, drenada, s/ óleo, s/ sal, Brasil

| | | %DRI** |
|--------------------|------------|--------|
| Valor energético | 50 kcal | 2,50 |
| Proteínas | 1,44 g | 2,88 |
| Lipídios | 0,73 g | 1,12 |
| Carboidratos | 10,8 g | 3,60 |
| Fibras alimentares | 2,46 g | 9,84 |
| Vitamina A | 308 mcgRAE | 38,50 |

*Informação nutricional em 100g do alimento segundo a TBCA.

**Valores diários recomendados segundo anexo II da IN Nº 75/2020.

(HEIDEN et al., 2007)

Acerola

Cereja das Antilhas



Alimento
regional



Nome científico

Malpighia emarginata L.

Tempo de colheita

Ao longo do ano todo.

Características da planta

Este fruto provém de um arbusto de 2,5 m de altura com copa densa, formada por folhas pequenas e de coloração verde-escura e brilhante.

É largamente cultivada em diversas regiões brasileiras, destacando-se o Norte e o Nordeste. Sua polpa é apreciada no formato de suco, podendo ser utilizada para outros fins.

Composição centesimal de nutrientes selecionados*

Acerola, madura, polpa, Brasil

| | | %DRI** |
|--------------------|----------|--------|
| Valor energético | 30 kcal | 1,50 |
| Proteínas | 0,71 g | 1,42 |
| Lipídios | 0,38 g | 0,59 |
| Carboidratos | 6,89 g | 2,30 |
| Fibras alimentares | 1,75 g | 7,00 |
| Vitamina C | 1.505 mg | 1.505 |

*Informação nutricional em 100g do alimento segundo a TBCA.

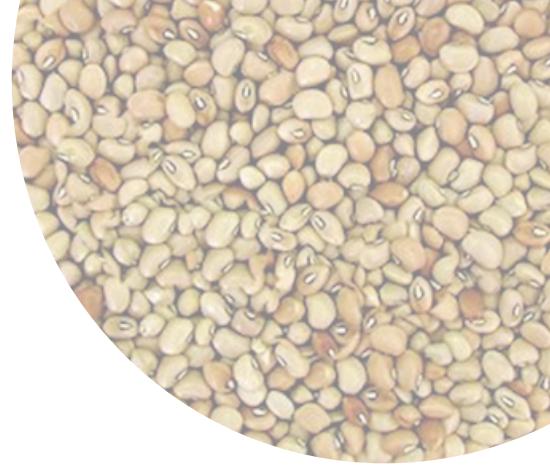
**Valores diários recomendados segundo anexo II da IN Nº 75/2020.

(BRASIL, 2015)

Feijão de Corda



Alimento regional



Nome científico

Vigna unguiculata L. Walp

Tempo de colheita

A cada 2~3 meses.

Características da planta

Leguminosa herbácea, trepadeira, é bem mais tolerante à seca e a altas temperaturas que o feijão-comum (*Phaseolus vulgaris*).

Esse tipo de feijão constitui a base alimentar de muitas populações rurais, devido ao elevado valor nutritivo a nível proteico e energético e a sua fácil adaptação a solos de baixa fertilidade e com períodos de seca prolongada.

Informação nutricional*

Feijão, branco, cozido, s/ óleo, s/ sal, Brasil

| | | %DRI** |
|--------------------|----------|--------|
| Calorias | 130 kcal | 6,50 |
| Proteínas | 9,73 g | 19,46 |
| Lipídios | 0,35 g | 0,54 |
| Carboidratos | 25,1 g | 8,37 |
| Ferro | 3,70 mg | 26,43 |
| Fibras alimentares | 6,30 g | 25,20 |
| Zinco | 2,66 mg | 24,18 |

*Informação nutricional em 100g do alimento segundo a TBCA.

**Valores diários recomendados segundo anexo II da IN Nº 75/2020.

(BRASIL, 2015)

Macaxeira

Aipim, mandioca



Alimento
regional



Nome científico

Manihot esculenta

Tempo de colheita

Ocorre o ano inteiro.

Características da planta

Hortaliça de raiz, de fácil adaptação, é cultivada e consumida em todos os estados brasileiros.

A mandioca-brava apresenta alto valor de ácido cianídrico, substância tóxica que a torna inadequada para o consumo humano sem o devido processamento, sendo utilizada no preparo da farinha de mandioca, do polvilho (goma). A mandioca-mansa apresenta menores teores de ácido cianídrico, podendo-se fazer uso das raízes cozidas.

Informação nutricional*

Mandioca (aipim, macaxeira), s/ casca, cozida, assada, s/ óleo, s/ sal, Brasil

| | | %DRI** |
|--------------------|----------|--------|
| Calorias | 184 kcal | 9,20 |
| Proteínas | 0,98 g | 1,96 |
| Lipídios | 0,37 g | 0,57 |
| Carboidratos | 45,6 g | 15,20 |
| Fibras alimentares | 2,71 g | 10,84 |

*Informação nutricional em 100g do alimento segundo a TBCA.

**Valores diários recomendados segundo anexo II da IN Nº 75/2020.

(EMBRAPA, 2003)

Milho



Nome científico

Zea mays

Tempo de colheita

2 meses após o plantio.

Características da planta

É uma planta que pertence à família Gramineae/Poaceae. Planta anual, robusta e ereta, com um a quatro metros de altura, que é esplendidamente “construída” para a produção de grãos.

O cultivo do milho no Brasil é bastante expressivo, não só pelo volume de grãos produzidos, mas também pela área plantada que chega ao redor de 15 milhões de hectares referentes a duas safras, normal e safrinha.

Informação nutricional*

Milho, verde, grão, cozido, drenado, s/ sal, Brasil

| | | %DRI** |
|--------------------|----------|--------|
| Calorias | 129 kcal | 6,45 |
| Proteínas | 6,16 g | 12,32 |
| Lipídios | 0,57 g | 0,88 |
| Carboidratos | 26,7 g | 8,90 |
| Fibras alimentares | 3,66 g | 14,64 |

*Informação nutricional em 100g do alimento segundo a TBCA.

**Valores diários recomendados segundo anexo II da IN Nº 75/2020.

(EMBRAPA, 2015)

Coco



Alimento regional



Nome científico

Cocos nucifera L.

Tempo de colheita

A cada 6~8 meses (coco verde) e 11~12 meses (coco seco).

É a única espécie do gênero cocos pertencente à família Palmae, uma das mais importantes famílias da classe Monocotyledoneae.

Características da planta

Possui duas coberturas, sendo a mais externa verde (fibra do coco) e uma interna marrom.

Informação nutricional*

Coco, maduro, polpa, in natura, Brasil

| | | %DRI** |
|-------------------------|----------|--------|
| Calorias | 423 kcal | 21,15 |
| Proteínas | 3,69 g | 7,38 |
| Lipídios | 42 g | 64,62 |
| Carboidratos | 10,4 g | 3,47 |
| Fibras alimentares | 5,38 g | 21,52 |
| Ácidos graxos saturados | 30 g | 150 |

*Informação nutricional em 100g do alimento segundo a TBCA.

**Valores diários recomendados segundo anexo II da IN Nº 75/2020.

(EMBRAPA, 2016)



CAPÍTULO 3

Receitas Culinárias

Portalegre

Tapioca de Engenho

Modo de preparo

Remova a parte branca do coco, coloque-a em um liquidificador com um pouco de água e bata até obter uma mistura homogênea. Em seguida, esprema para extrair o excesso de água e reserve.

Misture o bagaço do coco com a goma de tapioca.

Aqueça uma frigideira e despeje a mistura para fazer as tapiocas.

Enquanto ainda estiverem quentes, regue as tapiocas com o leite de coco preparado anteriormente.

Adicione sal à gosto.

Ingredientes

1 quilo de goma de tapioca não refinada (de engenho).

3 unidades de 500 gramas de coco fresco.

Sal à gosto.

Rendimento: 931 gramas.

Per capita: 1 unidade pequena (135 g).



Informações Nutricionais



Tapioca de Engenho

Energia: 492,72 kcal

Carboidratos: 44,18 g

Proteínas: 14,41 g

Lipídios: 2,79 g

Ferro: 4,98 mg

Vitamina A: 43,85 mcg

Sódio: 330,80 mg

*Informação nutricional em 100g da preparação.



Bolo de Milho Preto

Ingredientes

4 copos americanos de farinha de trigo sem fermento.

2 unidades de 500 gramas de rapadura.

250 gramas de manteiga.

1 litro de leite integral.

2 unidades de coco.

1 quilo de farinha de milho flocada.

Canela à gosto.

Erva doce à gosto.

Rendimento: 4.023 gramas.

Per capita: 1 fatia média (80 g).

Modo de preparo

Derreta a rapadura em fogo baixo até formar uma calda consistente.

Misture a farinha de trigo e de milho até obter uma massa uniforme.

Acrescente a manteiga, o leite, o coco, a erva doce e a canela à mistura.

Combine bem os ingredientes até obter uma massa homogênea.

Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C ou fogão à lenha, por aproximadamente 40 minutos, ou até que esteja assada.

Informações Nutricionais



Bolo de milho preto

Energia: 337,30 kcal

Carboidratos: 52,85 g

Proteínas: 4,40 g

Lipídios: 13,24 g

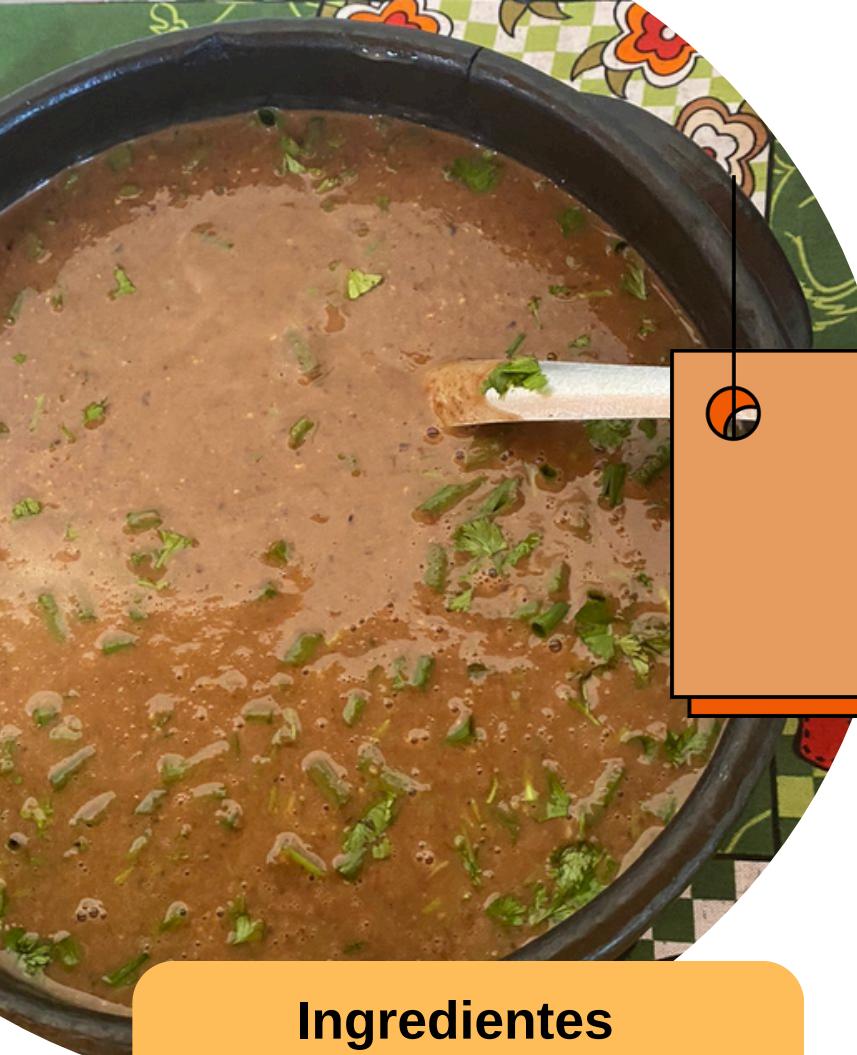
Ferro: 2,14 mg

Vitamina A: 70,26 mcg

Sódio: 71,87 mg

*Informação nutricional em 100g da preparação.





Portalegre

Caldo de Feijão

Ingredientes

1 kg de feijão de corda.

1 colher de sopa de manteiga.

2 unidades de cebola.

4 dentes de alho.

Couve à gosto.

Cebolinha à gosto.

Coentro à gosto.

Rendimento: 2.165 gramas.

Per capita: 3 conchas pequenas (250 g).

Modo de preparo

Cozinhe o feijão em água com sal até ficar macio.

Em uma panela, refogue a cebola e o alho na manteiga até dourarem.

Adicione o refogado ao feijão cozido.

Utilize um liquidificador para triturar a mistura até obter uma consistência de caldo.

Após o cozimento, adicione coentro e cebolinha picados ao gosto, misturando bem antes de servir.

Informações Nutricionais



Caldo de feijão

Energia: 251,86 kcal

Carboidratos: 44,18 g

Proteínas: 14,41 g

Lipídios: 2,79 g

Ferro: 4,08 mg

Vitamina A: 43,85 mcg

Sódio: 330,80 mg



*Informação nutricional em 100g da preparação.

Portalegre

Cuscuz Temperado

Modo de preparo

Comece hidratando a farinha de milho em água com sal e, em seguida, cozinhe na cuscuzeira.

Enquanto o cuscuz está no fogo, prepare os ovos mexidos. Aqueça uma frigideira com um pouco de manteiga e adicione os ovos e um pouco de sal.

Enquanto os ovos estão cozinhando, frite o torresmo em sua própria gordura até que fiquem dourados e crocantes.

Assim que o cuscuz estiver pronto, desenforme em uma cuba e disponha os ovos mexidos e o torresmo frito por cima.

Em uma panela, refogue a cebola, couve e o alho na manteiga até dourarem.

Para finalizar, adicione coentro e cebolinha picados à gosto, além do refogado, ao cuscuz, misturando bem antes de servir.

Rendimento: 1.413 gramas.

Per capita: 3 colheres de servir (150 g).

Ingredientes

1 kg de farinha de milho ou milho triturado.

10 ovos.

500 g de torresmo.

Couve à gosto.

4 dentes de alho.

2 cebolas .

Coentro e cebolinha à gosto.

2 colheres de sopa de manteiga.



Informações Nutricionais



Cuscuz Temperado

Energia: 301,11 kcal

Carboidratos: 33,06 g

Proteínas: 8,32 g

Lipídios: 15,39 g

Ferro: 1,81 mg

Vitamina A: 66,49 mcg

Sódio: 206,94 mg

*Informação nutricional em 100g da preparação.





Pedro Avelino

Bolo de Abóbora

Ingredientes

- 2 xícaras de abóbora cortada.
- 1 e $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar.
- $\frac{1}{2}$ xícara de coco ralado.
- 2 e $\frac{1}{2}$ xícaras de farinha de trigo.
- 1 colher de sopa de fermento em pó.
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite de coco.
- $\frac{1}{2}$ xícara de óleo.
- 3 ovos.
- 1 pitada de sal.

Rendimento: 1.074 gramas.
Per capita: 1 fatia média (70 g).

Modo de preparo

Misture os ovos, leite de coco, abóbora, açúcar e o óleo e bata no liquidificador.

Depois, adicione a farinha de trigo e bata na batedeira até ficar uma mistura homogênea.

Em seguida, adicione o coco ralado e o fermento e, misture.

Logo após, despeje a massa em uma forma untada e leve para assar ao forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos.

Informações Nutricionais



Bolo de abóbora

Energia: 315,79 kcal

Carboidratos: 40,18 g

Proteínas: 4,89 g

Lipídios: 15,69 g

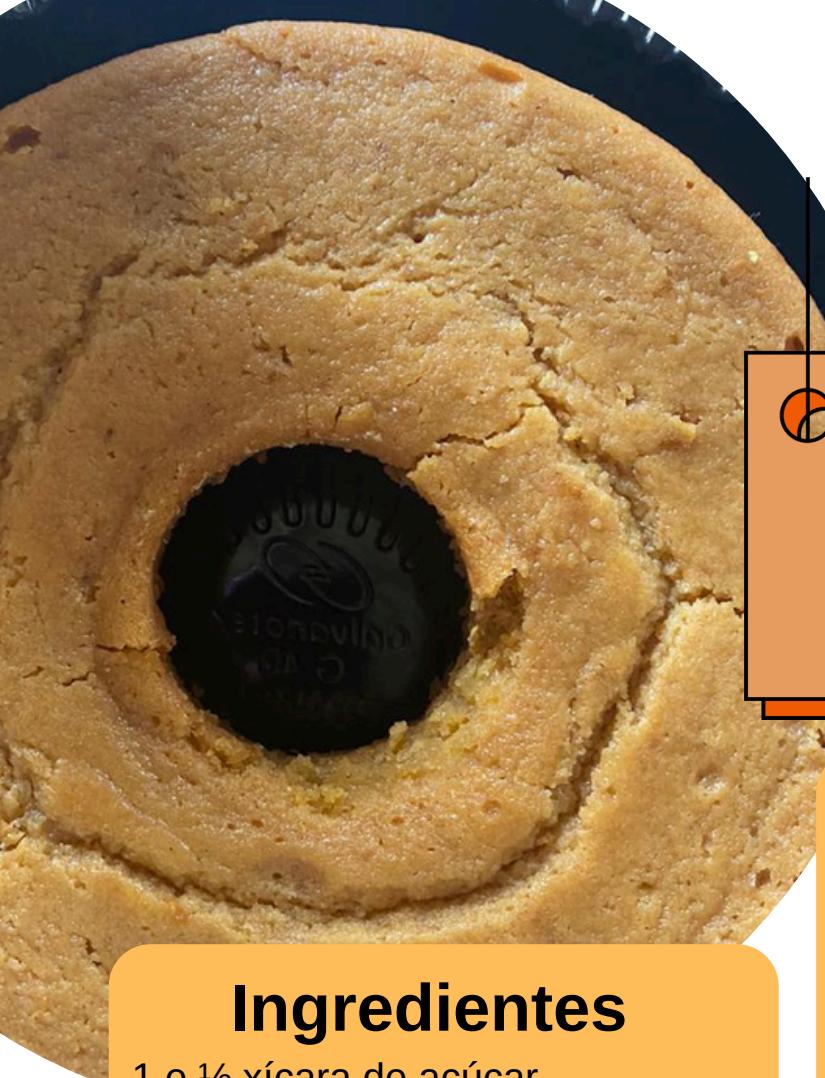
Ferro: 0,73 mg

Vitamina A: 100,99 mcg

Sódio: 171,95 mg

*Informação nutricional em 100g da preparação.





Pedro Avelino

Bolo de Acerola

Ingredientes

- 1 e $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar.
- 3 xícaras de farinha de trigo.
- 1 pitada de fermento em pó.
- 2 colheres de sopa de leite em pó.
- 2 colheres de sopa de margarina.
- $\frac{1}{2}$ xícara de óleo.
- 3 ovos.
- 400 ml de polpa de acerola.
- 1 pitada de sal.

Rendimento: 1.435 gramas.
Per capita: 1 fatia média (65 g).

Modo de preparo

Misture o ovo, açúcar e a margarina e bata no liquidificador.

Em seguida, adicione a polpa de acerola, farinha de trigo e o sal e bata novamente até ficar uma massa homogênea.

Por último, adicione o fermento à massa, despeje a massa em uma forma untada e leve para assar ao forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos.

Informações Nutricionais



Bolo de acerola

Energia: 275,06 kcal

Carboidratos: 40,24 g

Proteínas: 4,62 g

Lipídios: 10,97 g

Ferro: 0,52 mg

Vitamina A: 80,37 mcg

Sódio: 168,33 mg

*Informação nutricional em 100g da preparação.



Pedro Avelino

Bolo de Milho

Modo de preparo

1 e $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar.

1 colher de sopa de fermento em pó.

$\frac{1}{2}$ xícara de leite de coco.

10 espigas médias de milho verde.

$\frac{1}{2}$ xícara de óleo.

1 pitada de sal.

Rendimento: 1.200 gramas.

Per capita: 1 fatia média (65 g).

Ingredientes

Descasque as espigas e, em seguida rale.

Misture todos os ingredientes, exceto o fermento e bata no liquidificador até ficar uma mistura homogênea.

Em seguida, adicione o fermento a massa e misture bem.

Despeje a massa em uma forma untada e leve para assar ao forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos.



Informações Nutricionais



Bolo de Milho

Energia: 255,06 kcal

Carboidratos: 38,93 g

Proteínas: 4,62 g

Lipídios: 10,11 g

Ferro: 0,42 mg

Vitamina A: 28,84 mcg

Sódio: 128,99 mg



*Informação nutricional em 100g da preparação.



CAPÍTULO 4

Teste de Aceitabilidade

TESTE DE ACEITABILIDADE



Sabe-se que o teste de aceitabilidade é o conjunto de procedimentos metodológicos, cientificamente reconhecidos, destinados a medir o índice de aceitabilidade da alimentação oferecida aos escolares (BRASIL, 2017). A escala hedônica e o resto ingestão (avaliação de resto) são os dois métodos utilizados no âmbito do PNAE.

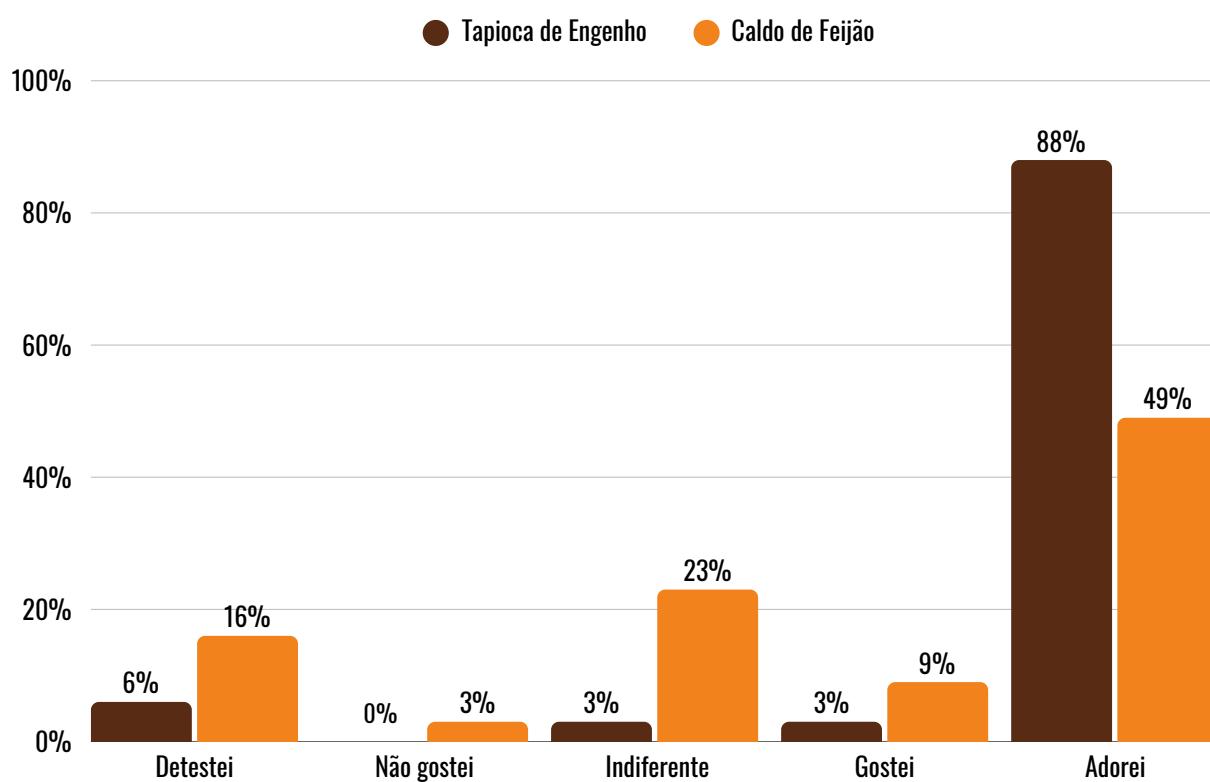
A preparação é considerada aceita quando o índice de aceitabilidade atinge 85% para escala hedônica e 90% para análise de resto ingestão, conforme legislação vigente. Com o intuito de auxiliar os nutricionistas, o FNDE desenvolveu o Manual para aplicação dos testes de aceitabilidade no PNAE que apresenta de maneira simples e didática como aplicar os testes nas mais diferentes situações (Brasil, 2017).

Neste sentido, foram realizados testes de aceitabilidade das preparações contidas neste guia a fim de verificar a aceitação das receitas em escolas quilombolas em áreas distintas de onde foram coletadas as informações. Para isto, selecionamos uma escola quilombola de Ensino Fundamental I e outra escola de Ensino Fundamental II da região metropolitana de Natal/RN.

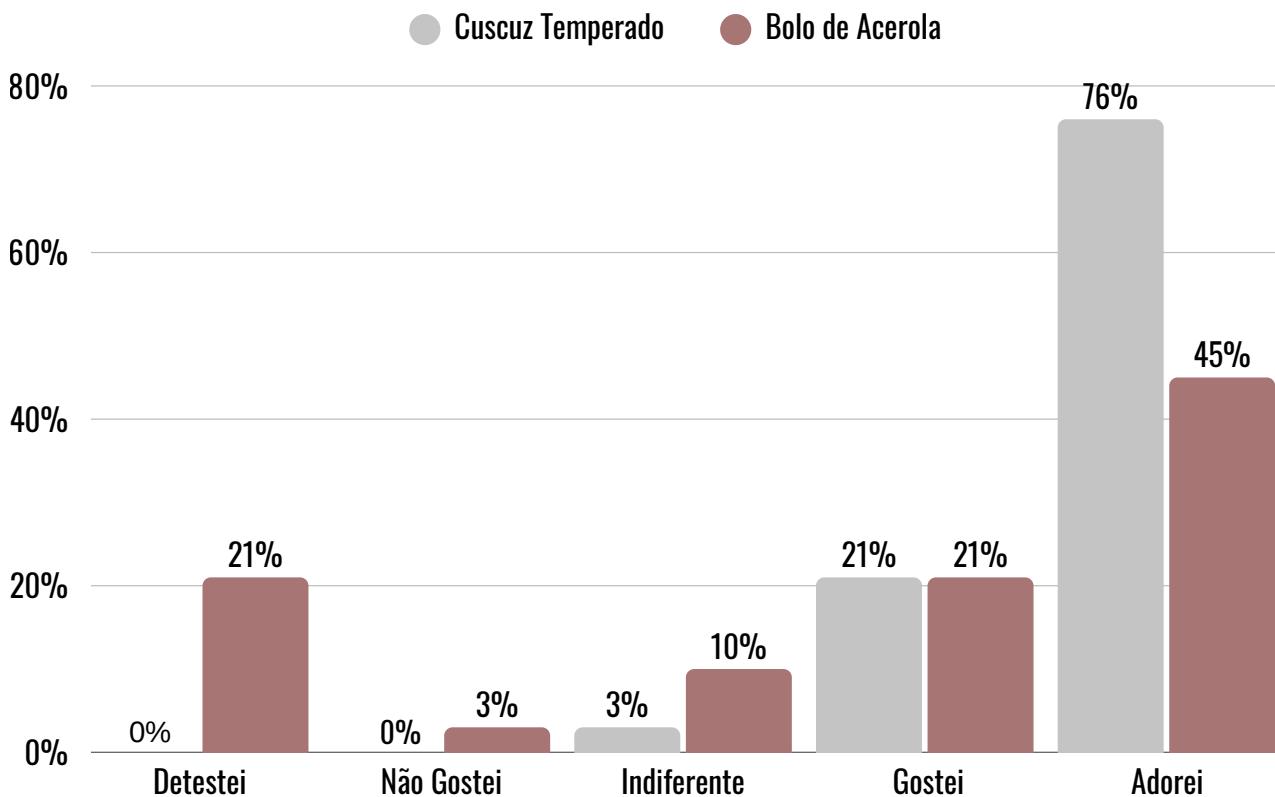
A distribuição das preparações foi realizada da seguinte forma: os alunos do 1º, 2º e 3º ano do Ensino Fundamental I receberam uma porção da "Tapioca de Engenho" e do "Caldo de Feijão". Enquanto que os alunos do 4º e 5º ano da mesma etapa de ensino degustaram do "Cuscuz Temperado" e do "Bolo de Acerola". Já, os alunos do Ensino Fundamental II experimentaram uma porção do "Bolo de Abóbora" ou "Bolo de Milho Preto" ou "Bolo de Milho".

Participaram dos testes 313 escolares presentes nas escolas no dia da aplicação, sendo 70 do 1º, 2º e 3º ano, 58 do 4º e 5º ano e, 185 do 6º, 7º, 8º e 9º ano. A escala hedônica foi o método escolhido, considerando a logística de aplicação.

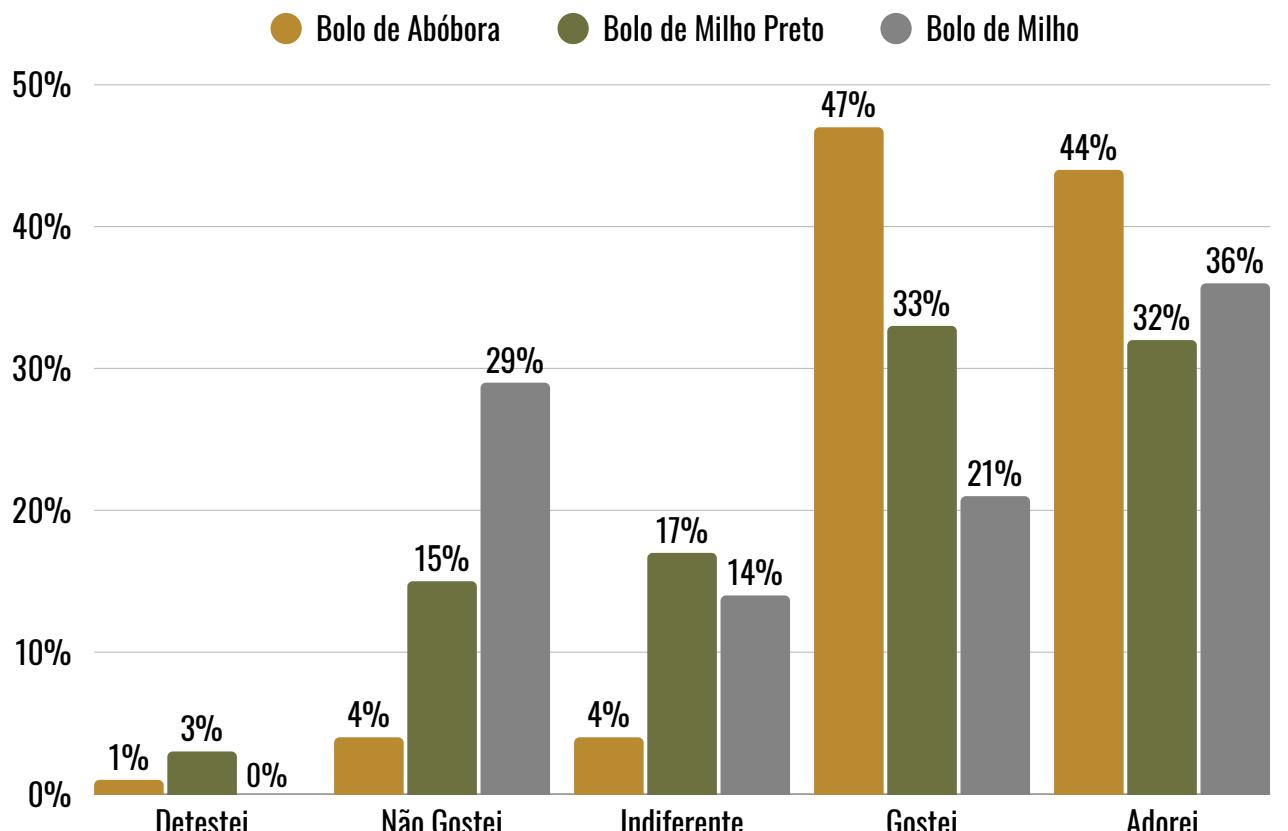
Teste de Aceitabilidade realizado na Escola de Ensino Fundamental I (1º, 2º e 3º ano) Quilombola

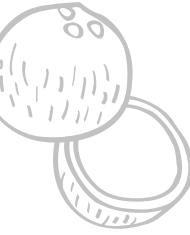


Teste de Aceitabilidade realizado na Escola de Ensino Fundamental I (4º e 5º ano) Quilombola



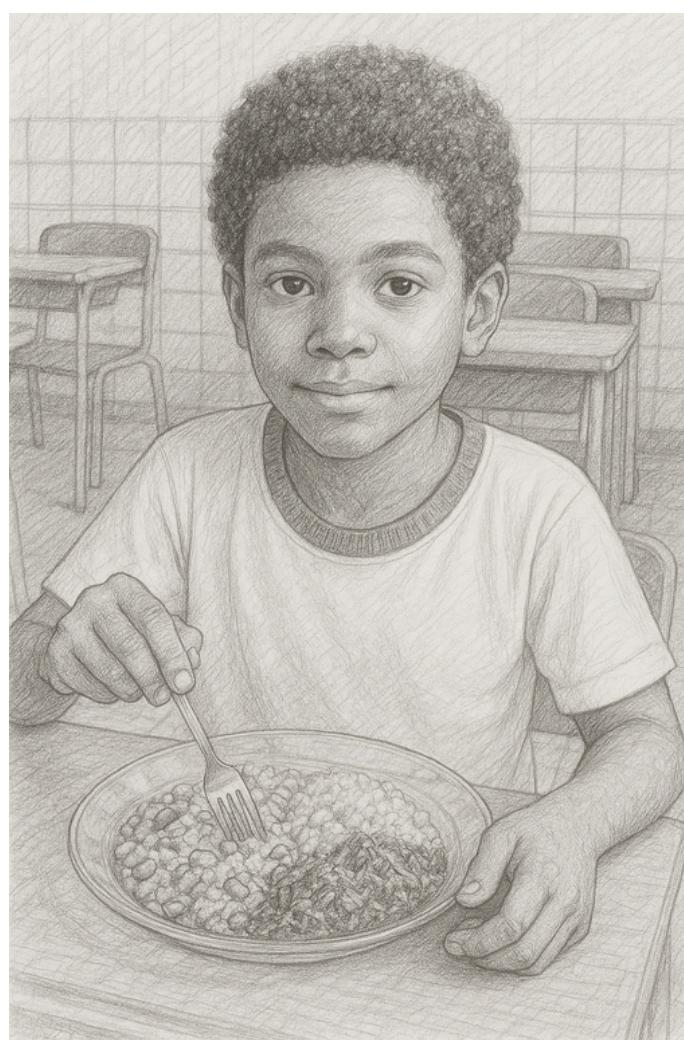
Teste de Aceitabilidade realizado na Escola de Ensino Fundamental II Quilombola





A partir destes dados, é possível inferir que todas as preparações foram bem aceitas pelos alunos, havendo um destaque para o “Cuscuz Temperado” com 97% de aceitação, assim como a “Tapioca de Engenho” e o “Bolo de Abóbora”, ambos com 91%.

Logo, oferecer pratos regionais aos escolares é uma forma de valorizar a cultura local e promover o resgate de tradições alimentares, ao mesmo tempo em que se incentivam escolhas nutricionalmente adequadas e saudáveis. Esse contato desde a infância fortalece a identidade cultural e contribui para a formação de hábitos alimentares conscientes e duradouros.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O PNAE desempenha um papel fundamental na promoção da segurança alimentar e nutricional em comunidades quilombolas. Além disso, oferece uma valiosa oportunidade para a preservação da cultura alimentar e das tradições locais, ao mesmo tempo em que combate desigualdades sociais.

No entanto, a implementação integral desse Programa a nível local ainda enfrenta desafios, especialmente em relação à aquisição de alimentos provenientes de agricultores quilombolas e à inclusão de pratos tradicionais nas refeições escolares. Cabe destacar que os alimentos produzidos nessas comunidades são, em sua maioria, oriundos de práticas agroecológicas ou orgânicas, o que reforça a importância de sua valorização nas compras públicas e no cotidiano alimentar escolar.

Apesar destas dificuldades, as diretrizes específicas do PNAE para as comunidades tradicionais constituem uma rede de proteção significativa, assegurando direitos relacionados à alimentação, cultura, educação e saúde para as populações quilombolas. Todavia, é necessária uma abordagem mais crítica que denuncie o racismo institucional ainda presente, o qual historicamente tem dificultado a plena participação dessas comunidades nas políticas públicas.

Neste sentido, este material expressa-se como uma ferramenta com grande potencial de replicação das preparações nas escolas públicas quilombolas, com o propósito de valorizar a cultura alimentar nos cardápios escolares. Além disso, fundamenta-se na Lei nº 10.639/2003, que estabelece a obrigatoriedade do ensino da história e cultura afro-brasileira, servindo como base pedagógica para ações educativas que promovam o respeito à identidade, aos saberes e à ancestralidade das comunidades quilombolas.

REFERÊNCIAS



ASA - Articulação Semiárido Brasileiro. **Comunidade Quilombola Pêga**. 2023. Disponível em: <<https://www.asabrasil.org.br/122-ix-enconasa/experiencias/terra-e-territorio/9955-comunidade-quilombola-pega>>. Acesso em: 10 ago. de 2024.

BARROS, T. V.; CHIESA, R. S.; SANTOS, S. C. **Relatório Antropológico de Caracterização Histórica, Econômica, Ambiental e Sócio-cultural**: Comunidade de Aroeira, Pedro Avelino/RN. São José: Terra Ambiental, 2013.

BRASIL. **Lei nº 10.639, de 9 de janeiro de 2003**. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, para incluir no currículo oficial da Rede de Ensino a obrigatoriedade da temática "História e Cultura Afro-Brasileira", e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 10 jan. 2003, seção 1, p. 1.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento e Educação. **Alimentação escolar de comunidades tradicionais**: o PNAE quilombola. 2021. Disponível em: <<https://centrodeexcelencia.org.br/wp-content/uploads/2021/12/PolicyBrief5PT.pdf>>. Acesso em: 10 ago. de 2024.

BRASIL. Fundação Cultural Palmares. **Comunidades quilombolas certificadas pela Fundação Cultural Palmares**. Disponível em: <http://www.palmares.gov.br/?page_id=37551>. Acesso em: 03 fev. de 2024.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Manual para aplicação dos testes de aceitabilidade no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)**. Organizadoras: Ana Luiza Sander Scarparo, Gabriela Rodrigues Bratkowski; revisão e atualização CECANE UFRGS. - 2. ed. – Brasília, DF: Ministério da Educação, 2017.

BRASIL. **Instrução Normativa nº 75, de 8 de outubro de 2020**. Diário Oficial da União, 9 out. 2020. Edição 195, Seção 1, p. 113.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília : Ministério da Saúde, 2015.

EMBRAPA. **A Cultura do Coqueiro**. 2016. Disponível em: <<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/1052944/1/A-Cultura-do-Coqueiro-1.pdf>>. Acesso em: 20 out. de 2024.

EMBRAPA. **Cultivo do Milho**. 2015. Disponível em: <<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/748759/1/Milho-Plantio.pdf>>. Acesso em: 20 out. de 2024.

EMBRAPA. **Cultivo da Mandioca para a Região do Cerrado**. 2003. Disponível em: <https://sistemasdeproducao.cnptia.embrapa.br/FontesHTML/Mandioca/mandioca_cerrados/colheita.htm#:~:text=Nas%20Regi%C3%A3es%20Norte%20e%20Nordeste,caminhos%20de%20acesso%20ao%20mandiocal>. Acesso em: 20 out. de 2024.

EMBRAPA. **Fisiologia do Milho**. 2002. Disponível em: <<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/486995/1/Circ22.pdf>>. Acesso em: 20 out. de 2024.

REFERÊNCIAS

HEIDEN, G.; BARBIERI, R. L.; NEITZKE, R. S. **Chave para a identificação das espécies de abóboras (Cucurbita, Cucurbitaceae) cultivadas no Brasil.** Pelotas: Embrapa Clima Temperado, 2007. 31 p. (Embrapa Clima Temperado. Documentos,197).

OLIVEIRA, A. V. L.; SOUZA, L. E. S.; SILVA, C. S. **Resistência e Desenvolvimento:** a trajetória econômica do Território Quilombola Santa Rosa dos Pretos. Anais do XV Congresso Brasileiro de História Econômica & 16^a Conferência Internacional de História de Empresas, 02 a 04 de outubro de 2023.

SOUZA, L. R. B.; COSTA, J. B. A. **As Políticas Públicas e as Privações Sociais em territórios quilombolas:** a Comunidade da Aroeira no Rio Grande do Norte. Revista Contraponto. v. 9, n. 1, 2022.

TEIXEIRA JUNIOR, D.; FERRARI, J. A. **Sabedoria Quilombola:** a base da cultura alimentar brasileira. Anais do IV Congresso de Pesquisadores/as Negros/as da Região Sul – IV COPENESE SUL, 16 a 19 de julho de 2019.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO (USP). Food Research Center (FoRC). **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA).** Versão 7.2. São Paulo, 2023. Disponível em: <<https://www.tbca.net.br/>>. Acesso em: 10 ago. de 2024.





PROEX | **UFRN**



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO