

SEGUNDO

# CADERNO DE RECEITAS DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

CRISTIANE REGINA DO AMARAL DUARTE  
JOSE ROBERTO RAMBO  
CAROLINA TITO CAMARÇO  
(ORGANIZADORES)



**UNEMAT**

Universidade do Estado de Mato Grosso

Carlos Alberto Reyes Maldonado

- Câmpus de Tangará da Serra -



**Pedro & João**

editores

**CRISTIANE REGINA DO AMARAL DUARTE  
JOSÉ ROBERTO RAMBO  
CAROLINA TITO CAMARÇO  
(ORGANIZADORES)**

SEGUNDO

**CADERNO DE RECEITAS DA  
CESTA DA REFORMA AGRÁRIA**

**UNEMAT**  
*Universidade do Estado de Mato Grosso  
Carlos Alberto Reyes Maldonado  
- Câmpus de Tangará da Serra -*

 **Pedro & João**  
editores

2023

**Copyright © Autoras e autores**

Todos os direitos garantidos. Qualquer parte desta obra pode ser reproduzida, transmitida ou arquivada desde que levados em conta os direitos das autoras e dos autores.

---

**Cristiane Regina do Amaral Duarte; José Roberto Rambo;  
Carolina Tito Camarço [Orgs.]**

**Segundo caderno de receitas da cesta da reforma agrária.**

São Carlos: Pedro & João Editores, 2023. 28p. 21 x 29,7 cm.

**ISBN: 978-65-265-0402-4 [Impresso]**

**978-65-265-0403-1 [Digital]**

1. Caderno de receitas. 2. Cesta da reforma agrária. 3. Saber. 4. Sabor. I. Título.  
CDD - 370

---

**Capa:** Wolffe Ferreira dos Santos

**Diagramação:** Antonio Henrique Nascimento Barbosa

**Revisão de texto:** Carolina Tito Camarço

**Ficha Catalográfica:** Hélio Márcio Pajeú - CRB - 8-8828

**Editores:** Pedro Amaro de Moura Brito & João Rodrigo de Moura Brito

**Conselho Científico da Pedro & João Editores:**

Augusto Ponzio (Bari/Itália); João Wanderley Geraldi (Unicamp/Brasil); Hélio Márcio Pajeú (UFPE/Brasil); Maria Isabel de Moura (UFSCar/Brasil); Maria da Piedade Resende da Costa (UFSCar/Brasil); Valdemir Miotello (UFSCar/Brasil); Ana Cláudia Bortolozzi (UNESP/Bauru/Brasil); Mariangela Lima de Almeida (UFES/Brasil); José Kuiava (UNIOESTE/Brasil); Marisol Barenco de Mello (UFF/Brasil); Camila Caracelli Scherma (UFFS/Brasil); Luís Fernando Soares Zuin (USP/Brasil).



[www.pedroejoaoeditores.com.br](http://www.pedroejoaoeditores.com.br)

13568-878 - São Carlos - SP

2023





# SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO</b>	4
<b>O SABER E O SABOR: EXPERIÊNCIAS E AFETOS</b>	5
<b>POEMA</b>	7
<b>BEBIDA</b>	
Gin Tropical	8
Suco Detox	9
<b>TEMPERO</b>	
Sal com Temperos Secos	10
<b>ENTRADA</b>	
Bolinho de Banana-da-Terra	11
Salada Mista	12
Salada de Vagem	13
Salpicão Tropical de Abacaxi	14
<b>LANCHE DA MANHÃ / CAFÉ DA TARDE</b>	
Biscoito de Queijo	15
Pamonha	16
Salgadinho de Cebolinha	17
<b>PRATO PRINCIPAL / ACOMPANHAMENTO</b>	
Baião de Dois	18
Canjiquinha Mineira	19
Farofa de Banana	20
Sopa de Abobrinha	21
<b>SOBREMESA</b>	
Doce de Abacaxi em Calda	22
Bolo de Banana Integral	23
Bolo de Limão	24
<b>COLABORADORES</b>	25
<b>REALIZAÇÃO</b>	27





# APRESENTAÇÃO

O segundo Caderno de Receitas da Cesta da Reforma Agrária surge em um momento\*, ainda pandêmico, em que os organizadores dos cadernos de receitas já estabeleceram laços mais duradouros e afetivos com a cozinha e mais intimidade com alguns ingredientes e sabores da Reforma Agrária.

Embora as vendas das cestas da Reforma Agrária tenham diminuído após o relaxamento das medidas de distanciamento social, as ofertas esporádicas de produtos do Assentamento Antonio Conselheiro são esperadas com ansiedade na casa dos organizadores dos Cadernos e dos consumidores fiéis e entusiastas do projeto.

Embora a vacinação já esteja avançada em nosso país, ainda vivemos ansiosos e inseguros com os não vacinados, seja por falta de acesso a recursos mínimos de saúde ou por mero negacionismo científico e movimentos antivacina. Enquanto a vacinação contra a COVID-19 não se torna algo universal, vivemos na incerteza em nos aventurarmos em supermercados e restaurantes. Assim, os momentos em família na cozinha, seja cozinhando ou simplesmente saboreando algo elaborado com carinho e com procedência conhecida, afaga a alma e as ansiedades comuns do momento.

Na casa dos organizadores do Caderno de Receitas da Cesta da Reforma Agrária é assim: a pequena família desfruta o perfume, sabores e a visão de pratos elaborados para uma vida amorosa, prática, saudável ou mais sofisticada para os momentos especiais. Escolha o cardápio que mais agrada e aproveite para desfrutar dos aromas, sabores e saberes do 2º Caderno de Receitas da Cesta da Reforma Agrária.

---

\*março de 2022





# O SABER E O SABOR: EXPERIÊNCIAS E AFETOS

ASSENTAMENTO ANTONIO CONSELHEIRO  
WALNICE APARECIDA MATOS VILALVA

Não foram poucas as ocasiões em que fomos recebidos na casa da Vó Preta, do Wilson e da Serafina com o cheiro e sabor do alimento fresquinho posto à mesa; fosse a galinha caipira da Serafina, fosse o bolo com suco de frutas que dão no pé do quintal da Vó Preta ou a melancia cortada e repartida pelo Wilson; como esquecer do arroz caipira ou da saborosa polenta? E como esquecer da festa de santo na casa de dona Tonica? Lá, sim, a noite caiu com o cheiro do fogão à lenha, festa com roda de viola e muita prosa. Foi lá que ouvimos muitos dos causos que trazemos em *Vozes do Assentamento Antonio Conselheiro*<sup>1</sup>. O ato de ouvir misturava-se ao cheiro do alimento, das vozes dos assentados. Era festa das grandes, festa de santo.

Ao escrever estas linhas, a lembrança quer tomar conta deste texto inteiro, dizer da festa, das histórias todas, da cantoria. São histórias feitas em sabor, em cheiro e cor: são receitas de um produtor. Na casa de um produtor o que não falta é a prosa boa, histórias da nossa terra, histórias de luta e de conquista, algumas mais tristes, é bem verdade, mas todas ao redor da mesa, e no centro de tudo, o alimento sagrado: como produto do trabalho e da terra do homem do campo.

Este não é somente um caderno de saberes e sabores no formato de receitas, mas de memórias e de aprendizado. E com ele a inscrição da cultura, dos saberes do homem do campo e sua ancestralidade. Muitas das receitas nos contam, remontam, experiências do passado, de gerações distintas, rememoradas no ato de preparar o alimento, fazendo-se, em cada prato, a ressignificação da cultura brasileira e do homem assentado, do homem do campo.



Da memória coletiva que atravessa gerações<sup>2</sup>, reformula-se a invenção do Brasil esquecido, apregoando o passado, misturando-o ao presente, em cada ingrediente. O alimento faz-se memória cultural e identitária de um povo, de uma comunidade. É fruto do trabalho e carrega a força de expressão da terra. Não há alimento sem a terra e o cultivo. Desse elo perdido entre o homem, o trabalho e a terra, revigora-se a lembrança em sabores, olfatos e cores. Refaz-se as fronteiras de conhecimento e de integração afetiva, o elo perdido com o passado e com a comunidade. Frederico Fernandes ao apresentar *Fios da Memória: Relatos dos pioneiros de Tangará da Serra (2012)*, destaca como a memória e a lembrança fazem circular a herança cultural do indivíduo (língua, costumes, etiquetas e outras normas de comportamento), reativam os traumas pessoais (muitos deles condicionantes do caráter), guardam saberes práticos (técnicas de como fazer) e saberes de vida (a própria experiência do sujeito ao longo do tempo). Logo, “lembrar” significa estar em plena transformação, é o momento de elaboração da memória e (re)criação do passado que atualiza-se como linguagem. Recorre-se à lembrança como forma de agir sobre as coisas e o mundo. O ato de lembrar e o ato de alimentar-se recobram comunidades longínquas. E deles criou-se a convivência compartilhada e afetiva. Alimentar-se é um ato cotidiano impregnado de significados e simbologia na cultura. É um registro cultural e identitário, assim como lembrar e narrar.

### **Walnice Aparecida Matos Vilalva**

Professora titular da Universidade do Estado de Mato Grosso.  
Tem experiência na área de Letras, com ênfase em Literatura Brasileira.  
Atuando principalmente nos seguintes temas:  
literatura, Romance, personagem, feminino.

<sup>1</sup> Antologia publicada em 2009, fruto do projeto de pesquisa “O Homem e a Terra: identidade e cultura popular no assentamento Antonio Conselheiro”.

<sup>2</sup> HALBWACHS, Maurice. *A Memória Coletiva*. Trad. Laurent Léon Schaffter. São Paulo: Vértice. 1990.





# POEMA

Arroz  
Plantar  
colher  
bater  
debulhar  
jogar pro alto  
ao vento  
que leva a palha  
e deixa o grão

Guardar  
comer  
trocar  
vender  
levar à feira  
ao centro  
voltar com malha  
de algodão

Vestir  
dormir  
levantar  
roçar  
semear  
olhar o sol  
atento  
ao que trabalha  
à ribação

Deitar  
rezar  
amar  
sonhar  
esperar  
ganhar a palma  
o tempo  
o que lhe valha  
a redenção

Caiar a casa  
beijar Maria  
cheirar a rosa  
lembrar do arroz  
da plantação

## **Everton Almeida Barbosa**

Professor de literatura no curso de Letras da UNEMAT, Tangará da Serra.  
Poeta e compositor



# GIN TROPICAL DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

*Por Carolina Tito Camarço*

## INGREDIENTES

- 50 ml de Gin
- Gelo
- Polpa de um maracujá da Cesta da Reforma Agrária
- 100 ml de suco de laranja da Cesta da Reforma Agrária
- 100 ml de água tônica
- Anis estrelado a gosto
- 2 fatias de laranja da Cesta da Reforma Agrária

## MODO DE PREPARO

1. Em uma taça para drinques, coloque o gin, gelo à vontade, a polpa de maracujá e o suco de laranja.
2. Complete com a água tônica, vertendo-a na borda da taça para não perder o gás.
3. Coloque o anis e decore com as fatias de laranja.



# SUCO DETOX DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

*Por Márcio Osvaldo Lima  
Magalhães*

## INGREDIENTES

- 200 ml de água ou água de coco
- 1 folha de couve da Cesta da Reforma Agrária
- 2 rodelas de abacaxi da Cesta da Reforma Agrária
- 2 rodelas de gengibre
- Suco de meio limão da Cesta da Reforma Agrária

## DICA

Para facilitar, pode-se fazer em maior quantidade e colocar em saquinhos ou forminhas de gelo para congelar (validade: 3 meses).

Use mel para adoçar, se preferir.

## MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até que o suco fique homogêneo

# SAL COM TEMPEROS SECOS DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

*Por Marinez Cargnin Stieler*

## INGREDIENTES

- 250 g de sal
- Temperos secos de acordo com a preferência:
  - Salsinha da Cesta da Reforma Agrária
  - Orégano
  - Sálvia
  - Alecrim
  - Manjeriço
  - Hortelã

## DICA

Desidratar (secar) os temperos em forno a 50°C.

Use o sal com temperos secos para temperar saladas e conservas.

## MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador.
2. Guarde em vidros bem fechados.



# BOLINHO DE BANANA-DA-TERRA DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

*Por Danielle Storck Jonou*

## INGREDIENTES

- Banana-da-terra da Cesta da Reforma Agrária
- 30 g de manteiga
- 100 ml de leite da Cesta da Reforma Agrária
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 400 g de carne
- Cheiro-verde da Cesta da Reforma Agrária
- Cubinhos de queijo da Cesta da Reforma Agrária
- Orégano
- Pimenta-do-reino moída
- 1 ovo da Cesta da Reforma Agrária
- Farinha de rosca para empanar
- Óleo para fritar

## DICA

Utilizar carne da sobra do churrasco.

## MODO DE PREPARO

1. Pique a banana-da-terra em cubinhos e refogue com manteiga.
2. Quando estiver macia, abaixe o fogo, adicione o leite e mexa até formar uma massa firme.
3. Bata a carne no processador/liquidificador e refogue com cebola, alho e temperos a gosto.
4. Misture a carne refogada com a massa de banana, adicione cheiro-verde e pimenta-do-reino.
5. Deixe esfriar e faça os bolinhos recheados com queijo e orégano.
6. Empane passando no ovo batido e farinha de rosca e frite em óleo quente.





# SALADA MISTA DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

*Por Marinalva Tavares de Souza*

## INGREDIENTES

- 2 a 3 ovos da Cesta da Reforma Agrária
- 2 cenouras
- 2 batatinhas
- 10 unidades de quiabo da Cesta da Reforma Agrária
- 1 maço pequeno de vagem da Cesta da Reforma Agrária
- 1 chuchu
- 1 tomate
- 1 cebola pequena
- 3 folhas de repolho
- Limão da Cesta da Reforma Agrária a gosto
- Sal a gosto
- Cheiro-verde da Cesta da Reforma Agrária a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Cozinhe os ovos.
2. Junte a cenoura, a batatinha, o quiabo, a vagem, o chuchu descascado e cozinhe.
3. Corte-os após o cozimento.
4. Corte o tomate e a cebola.
5. Fervente a folha de repolho.
6. Junte todos os ingredientes numa tigela e tempere com limão, sal e cheiro-verde.
7. Corte os ovos e finalize a decoração da salada.



# SALADA DE VAGEM DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

*Por Vilma Regina Silva Vicente*

## INGREDIENTES

- 300 g de vagem da Cesta da Reforma Agrária
- 1 tomate
- ½ cebola
- Cheiro-verde da Cesta da Reforma Agrária

## MODO DE PREPARO

1. Corte a vagem em pedaços pequenos e leve ao fogo para ferver.
2. Depois de cozidos, escorra os pedaços de vagem e coloque-os em uma tigela.
3. Corte o tomate, a cebola e o cheiro-verde.
4. Misture tudo e tempere com sal, óleo e vinagre.

# SALPICÃO TROPICAL DE ABACAXI DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

*Por Carolina Tito Camarço*

## INGREDIENTES

- 1 abacaxi da Cesta da Reforma Agrária cortado em cubos
- 200 g de uva passas
- 1 cenoura ralada
- ½ cebola ralada
- 500 g de frango desfiado da Cesta da Reforma Agrária
- 1 lata de milho verde
- 1 vidro de azeitona sem caroço
- 1 pacote de batata palha
- 1 caixa de creme de leite
- 250 ml de maionese
- Cheiro-verde da Cesta da Reforma Agrária a gosto
- Pimenta-do-reino, noz-moscada e ervas finas a gosto

## DICA

Tire a polpa do abacaxi para o preparo e, depois, finalize a apresentação do prato servindo o salpicão na casca.

## MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Sirva gelado.



# BISCOITO DE QUEIJO DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

*Por Divina Sueide de Godoi*

## INGREDIENTES

- 3 copos de polvilho doce
- 3 copos de queijo da Cesta da Reforma Agrária ralado
- 1 copo de leite da Cesta da Reforma Agrária
- 3 colheres bem cheias de margarina
- 3 ovos da Cesta da Reforma Agrária
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Ferva o leite.
2. Adicione a margarina e escale o polvilho na mistura fervente.
3. Espere esfriar.
4. Acrescente o queijo e os ovos.
5. Amasse até dar ponto de enrolar.
6. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 30 min.

## DICA

Pode ser congelado e assado depois.

Substitua a margarina por nata.



# PAMONHA DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

*Por Andressa Maria dos Santos*

## INGREDIENTES

- 120 espigas de milho da Cesta da Reforma Agrária
- 2 kg de açúcar
- 1 litro de banha da Cesta da Reforma Agrária
- Sal (versão salgada) ou açúcar (versão doce) a gosto

Ingredientes adicionais para variações na receita:

- Queijo da Cesta da Reforma Agrária
- Goiabada
- Pimenta
- Cebolinha da Cesta da Reforma Agrária
- Linguiça

## MODO DE PREPARO

1. Primeiramente, corte o pé da espiga do milho e selecione as melhores palhas.
2. Em seguida, tire os cabelos do milho e rale a espiga.
3. Após ralar o milho, peneire a massa em peneira média.
4. Com a massa coada tempere com açúcar ou sal (dependendo da versão escolhida), Junte a banha fervendo e os ingredientes adicionais (opcionais)
5. Em uma panela grande, coloque a água para ferver.
6. Em seguida, molhe as palhas selecionadas na água fervente para amolecer.
7. Faça um formato de copo com a palha e coloque a massa dentro.
8. Pegue outra palha, enrole, amarre e coloque na panela com água fervendo.
9. Espere em torno de 40 min para cozinhar por completo em fogo alto.
10. Após cozida, está pronta para consumo.

Rende aproximadamente 60 pamonhas





# SALGADINHO DE CEBOLINHA DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

*Por Maria Regina do Amaral Duarte (in memoriam)*

## INGREDIENTES

- ½ cebola
- ½ xícara de leite da Cesta da Reforma Agrária
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) açúcar
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 100 g de manteiga gelada
- 1 xícara de cebolinha da Cesta da Reforma Agrária picada
- Manteiga/azeite para untar a forma

## DICA

Substitua meia xícara de farinha de trigo branca pela mesma quantidade de farinha de trigo integral para deixar o salgadinho mais nutritivo.

Use a criatividade. Os salgadinhos da foto foram cortados com brinquedos infantis, mas também podem ser cortados como nhoque ou com cortadores de biscoito.

## MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Bata a cebola e o leite no liquidificador.
2. Na batedeira, misture a farinha, o fermento, o sal, o açúcar e o parmesão ralado.
3. Junte a manteiga e misture em velocidade baixa.
4. Acrescente o creme de cebola do liquidificador e a cebolinha picada e bata até misturar bem.
5. Se a massa estiver grudenta, adicione farinha de trigo até que não grude na mão.
6. Em uma superfície enfarinhada, abra a massa com espessura de 1 cm.
7. Corte os salgadinhos com um cortador de biscoitos e coloque em uma forma untada com manteiga ou azeite.
8. Leve para assar por 30 min aproximadamente ou até a superfície dourar e que o biscoito asse.

# BAIÃO DE DOIS DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

*Por Ellen Cristina Carvalho  
Camargo*

## INGREDIENTES

- 300 g de feijão de corda da Cesta da Reforma Agrária
- 4 colheres (sopa) de banha de porco da Cesta da Reforma Agrária
- 100 g de bacon defumado picado
- 1 cebola grande picada ou ralada
- 3 dentes de alho amassados
- 20 g de açafrão
- 2 xícaras de arroz
- 2 xícaras de farinha de mandioca da Cesta da Reforma Agrária
- Cebolinha da Cesta da Reforma Agrária picada a gosto
- Salsinha da Cesta da Reforma Agrária picada a gosto
- 150 g de queijo de coalho
- Rúcula da Cesta da Reforma Agrária picada a gosto para enfeitar
- Tomate a gosto para enfeitar

## MODO DE PREPARO

1. Lave o feijão e deixe-o de molho por aproximadamente 3h.
2. Enxague-o e cozinhe na panela de pressão por 20 min.
3. Em uma frigideira, frite a cebola, o alho e o açafrão na banha de porco com o bacon.
4. Em outra panela, coloque o arroz e refogue bem até ficar brilhante.
5. Acrescente o feijão e a mistura dos temperos refogados com o bacon.
6. Misture bem, tampe a panela e deixe cozinhar até que o arroz fique cozido e úmido.
7. Durante o cozimento do arroz, se for necessário, adicione água para não deixar a mistura secar.
8. Após cozido, junte a farinha de mandioca, a salsinha e a cebolinha e mexa com cuidado.
9. Coloque pedaços de queijo coalho por cima do arroz.
10. Tampe a panela novamente e deixe que o vapor derreta o queijo.
11. Para finalizar, coloque em um refratário e enfeite com o tomate, rúcula, cebolinha ou temperos de sua preferência.





# CANJIQUINHA MINEIRA DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

*Por Marinalva Tavares de Souza*

## INGREDIENTES

- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 1 copo de óleo
- 1 kg de costela de porco
- 500 g de canjiquinha
- 5 folhas de couve da Cesta da Reforma Agrária
- 1 tomate
- 1 maço de cheiro-verde da Cesta da Reforma Agrária
- Colorau da Cesta da Reforma Agrária a gosto
- Sal a gosto
- Queijo da Cesta da Reforma Agrária a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Tempere a costela de porco.
2. Refogue a cebola e o alho no óleo e frite a costelinha, refogando até ficar macia.
3. Coloque a canjiquinha para cozinhar numa panela separada só com água.
4. Quando os ingredientes estiverem cozidos, retire um pouco da gordura para não ficar muito gorduroso.
5. Junte todos os ingredientes em uma panela grande.
6. Coloque um pouco de água e deixe ferver até formar uma sopa.
7. Sirva e finalize com queijo.



# FAROFA DE BANANA DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

*Por Cristiane Regina do Amaral  
Duarte*

## INGREDIENTES

- 2 bananas-da-terra maduras da Cesta da Reforma Agrária
- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ cebola picada
- 1 ½ colher (sopa) manteiga
- 1 xícara farinha de mandioca da Cesta da Reforma Agrária
- 1 pitada de sal

## MODO DE PREPARO

1. Descasque as bananas e corte-as em formato de cruz e, depois, em fatias de 1 cm de largura.
2. Em uma frigideira, de preferência antiaderente, adicione o azeite.
3. Espere aquecer e adicione as bananas até que fiquem douradas. Reserve
4. Derreta a manteiga, adicione a cebola com uma pitada de sal e frite até dourar.
5. Vá acrescentando a farinha e mexa até a farinha corar.
6. Acrescente as bananas, mexa bem e está pronta para servir.



# SOPA DE ABOBRINHA DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

*Por Marinez Carguin Stieler*

## INGREDIENTES

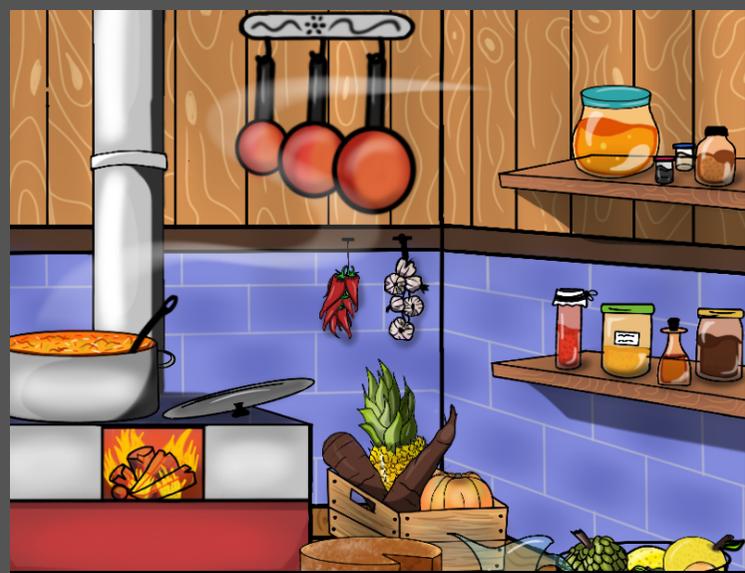
- 1 abobrinha da Cesta da Reforma Agrária
- 6 inhames pequenos da Cesta da Reforma Agrária
- Sal a gosto\*
- Cheiro-verde e salsinha da Cesta da Reforma Agrária\*

## MODO DE PREPARO

1. Lave a abobrinha e os inhames.
2. Escove bem os inhames com uma esponja e escova de cozinha para remover toda a terra e sujeira da casca.
3. Cozinhe a abobrinha e os inhames no vapor com casca por 30 min.
4. Após o cozimento, descasque os inhames.
5. No liquidificador, bata a abobrinha inteira com a semente, os inhames descascados e a água que restou na panela.
6. Leve a mistura ao fogo e acrescente o sal, o cheiro-verde e os temperos de acordo com a preferência.

## DICA

Substitua os temperos\* pelo tempero seco da Cesta da Reforma Agrária



# DOCE DE ABACAXI EM CALDA DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

*Por Vanessa Alves da Silva*

## INGREDIENTES

- 16 copos de açúcar
- 1 ½ litro de água
- 6 abacaxis da Cesta da Reforma Agrária

## DICA

A autora da receita faz no fogão a lenha.

Acrescente cravo, se preferir.

## MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, coloque 12 copos de açúcar.
2. Derreta-o até ficar com cor de caramelo.
3. Coloque 1 litro de água e mexa bem.
4. Coloque mais ½ litro até formar a calda.
5. Corte os abacaxis em cubinhos e os despeje na calda.
6. Coloque mais 4 copos de açúcar e deixe cozinhar bastante até engrossar a calda.



# BOLO DE BANANA INTEGRAL DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

*Por Maria Manuela Hashimoto Venancio*

## INGREDIENTES

- 3 ou 4 bananas maduras da Cesta da Reforma Agrária
- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 xícara de açúcar demerara ou mascavo
- 1 xícara de aveia em flocos
- 3 ovos da Cesta da Reforma Agrária
- ½ copo de óleo
- 1 xícara de leite da Cesta da Reforma Agrária
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

1. Amasse as bananas e misture a aveia.
2. Em uma segunda tigela, misture a farinha de trigo integral e o açúcar demerara.
3. Acrescente as bananas com aveia na mistura de farinha e açúcar e mexa.
4. Adicione os ovos, o óleo e o leite e mexa.
5. Por último adicione o fermento.
6. Despeje o conteúdo em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno médio por aproximadamente 30 a 40 min.



# BOLO DE LIMÃO DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

*Por Carolina Tito Camarço*

## INGREDIENTES

### MASSA DE BOLO

- 3 ovos da Cesta da Reforma Agrária
- 1 ½ xícara de chá de açúcar
- ½ xícara de chá de óleo
- 1 pitada de sal
- ½ xícara de chá de leite da Cesta da Reforma Agrária
- Raspas de 2 limões da Cesta da Reforma Agrária
- ½ xícara de chá de limão da Cesta da Reforma Agrária espremido
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### GLACE DE LIMÃO

- ½ xícara de chá de açúcar de confeitiro
- 3 colheres (sopa) de limão da Cesta da Reforma Agrária espremido

## MODO DE PREPARO

### MASSA DE BOLO

1. Junte os ovos, o açúcar, o óleo e o sal.
2. Misture bem na batedeira ou com um batedor de claras (fouet).
3. Acrescente o leite, as raspas de limão, e o limão espremido. Misture bem.
4. Acrescente a farinha de trigo aos poucos e misture bem.
5. Adicione o fermento e misture.
6. Em uma forma untada e enfarinhada, despeje a mistura e leve ao forno preaquecido a 180°C por 45 min.
7. Espere esfriar.

### GLACÊ DE LIMÃO

1. Em uma tigela, acrescente o açúcar de confeitiro e o limão espremido.
2. Misture bem até ficar homogêneo.
3. Despeje sobre o bolo, salpique raspas de limão e sirva.



# COLABORADORES

## **Andressa Maria dos Santos**

Moradora do Assentamento Antonio Conselheiro, Tangará da Serra.  
Estudante do Curso de Letras da Unemat, Tangará da Serra e bolsista do projeto Receitas da Reforma Agrária.

## **Carolina Tito Camarço**

Cuiabana, mãe do Marco Antônio e da Maria Eduarda.  
Profissional técnica do ensino superior, reaproximou-se da cozinha no início da pandemia e mantém até hoje.

## **Cristiane Regina do Amaral Duarte**

Mãe do Ramón, Bióloga e professora do curso de Ciências Biológicas da Unemat, Tangará da Serra. Consumidora fiel das Cestas da Reforma Agrária. Nas horas vagas cultiva sua horta para se aventurar na arte da Culinária e incentivar o pequeno Ramón a valorizar a vida no campo.

## **Danielle Storck Tonon**

Bióloga, atleta, apaixonada por viagens, aventuras e gastronomia.  
Adora conhecer culturas, experimentar novos ingredientes e testar receitas.  
Professora do programa de Pós-graduação em Ambiente e Sistemas de Produção Agrícola e do curso de Agronomia da Unemat, Tangará da Serra.

## **Divina Sueide de Godoi**

Bióloga, professora do curso de Ciências Biológicas da Unemat, Tangará da Serra.  
Nas horas vagas gosta de cozinhar. Cozinhar ajuda a aliviar o estresse, nos desligamos um pouco dos problemas do dia a dia!

## **Ellen Cristina Carvalho Camargo**

Moradora do Assentamento Antonio Conselheiro, Tangará da Serra.

## **José Roberto Rambo**

Engenheiro Agrônomo, Professor, Pai e Entusiasta da Agricultura Familiar e da Política de Reforma Agrária





# COLABORADORES

## **Marcio Osvaldo Lima Magalhães**

Professor na área de solos do curso de Agronomia da Unemat, Tangará da Serra. Gosta e tem facilidade na cozinha, do dia a dia ao jantar mais sofisticado, não segue receitas ao pé da letra, sempre se adaptando aos ingredientes disponíveis.

## **Maria Manuela Hashimoto Venancio**

Bióloga e professora do curso de Ciências Biológicas da Unemat, Tangará da Serra. Vegetariana em transição, buscando receitas práticas, fáceis e gostosas para uma vida mais saudável, sustentável e amiga do meio ambiente.

## **Maria Regina do Amaral Duarte (*in memoriam*)**

Melhor mãe do mundo, segundo suas três filhas.  
Pedagoga e professora do Ensino Fundamental, por mais de 25 anos.

## **Marinalva Tavares de Souza**

Assentada da Reforma Agrária desde 1998 no assentamento Antonio Conselheiro, Tangará da Serra  
Tesoureira da COOPRAF e fornecedora fiel de produtos para a Cesta da Reforma Agrária.

## **Marinez Cargnin-Stieler**

Professora.  
Ama cozinhar com produtos de boa procedência. Super prática na cozinha, pois não tinha muita paixão pelos afazeres culinários, mas sim por lecionar.

## **Vanessa Alves da Silva**

Moradora do Assentamento Antonio Conselheiro, Tangará da Serra.

## **Vilma Regina Silva Vicente**

Moradora do Assentamento Antonio Conselheiro, Tangará da Serra desde os 8 anos de idade. Casada com um morador do assentamento, construíram uma família com 3 filhos e atualmente moram com a sogra no Assentamento. Produzem leite na propriedade e são felizes no sítio da sogra.





# REALIZAÇÃO

PROJETO

## RECEITAS DA REFORMA AGRÁRIA: DA NOSSA TERRA PARA NOSSA MESA

Portaria: 879/2020

Curtam nossa página no **facebook**  
com conteúdos inéditos:  
[@ReceitasdaReformaAgrária](#)

# UNEMAT

Universidade do Estado de Mato Grosso

- PROEC | Pró-reitoria de Extensão e Cultura -

# UNEMAT

Universidade do Estado de Mato Grosso  
Carlos Alberto Reyes Maldonado

- Câmpus de Tangará da Serra -





# UNEMAT

*Universidade do Estado de Mato Grosso  
Carlos Alberto Reyes Maldonado*

*- Câmpus de Tangará da Serra -*

**Universidade do Estado de Mato Grosso**

Campus Universitário de Tangará da Serra "Eugênio Carlos Stieler"

Avenida Inácio Bittencourt Cardoso, 6967 E, Jardim Aeroporto

Tangará da Serra - MT - CEP: 78301-532

Caixa Postal 287 - CEP da Caixa Postal: 78300-970

SEGUNDO

# CADERNO DE RECEITAS DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

