

Cristiane Regina do Amaral Duarte  
José Roberto Rambo  
Carolina Tito Camarço  
(Organizadores)

# CADERNO DE RECEITAS DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA



**UNEMAT**

Universidade do Estado de Mato Grosso  
Carlos Alberto Reyes Maldonado

**EDITORA**  
UNEMAT

Cristiane Regina do Amaral Duarte  
José Roberto Rambo  
Carolina Tito Camarço  
(Organizadores)



CADERNO DE RECEITAS  
DA CESTA DA  
REFORMA AGRÁRIA

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



EDITORA  
UNEMAT

Cáceres/MT - 2021

**PRODUÇÃO EDITORIAL  
EDITORA UNEMAT 2021**

Copyright dos autores, 2021.

A reprodução não autorizada desta publicação, por qualquer meio, seja total ou parcial, constitui violação da Lei nº 9.610/98.

Editora: Maria José Landivar de Figueiredo Barbosa

Arte da Capa: Romário da Silva

Capa Final: Wolffe Ferreira dos Santos

Diagramação: Antonio Henrique Nascimento Barbosa

Dados de Catalogação na Fonte.

C122

Caderno de receitas da reforma agrária / Cristiane Regina do Amaral Duarte; José Roberto Rambo; Carolina Tito Camarço (org.) -- Cáceres [MT]: UNEMAT, 2021  
27 p. Il.

ISBN 978-65-86866-32-2

1. Reforma agrária. 2. Alimentação. 3. Agricultura familiar. I. Título.  
II. Autoria.

CDU 332.5

Ficha catalográfica: Walter Clayton de Oliveira CRB 1/2049

**UNEMAT**

Universidade do Estado de Mato Grosso  
Carlos Alberto Reyes Maldonado

Reitor

**Rodrigo Bruno Zanin**

Vice-reitora

**Nilce Maria da Silva**

**EDITORA UNEMAT  
Conselho Editorial**

**Presidente**

Maria José Landivar de Figueiredo Barbosa

**Conselheiros**

Judite de Azevedo do Carmo • Ana Maria de Lima • Maria Aparecida Pereira Pierangeli  
• Célia Regina Araújo Soares Lopes • Milena Borges de Moraes • Ivete Cevallos •  
Jussara de Araújo Gonçalves • Denise da Costa Boamorte Cortela • Teldo Anderson da  
Silva Pereira • Carla Monteiro de Souza • Wagner Martins Santana Sampaio • Fabiano  
Rodrigues de Melo

**Suplentes**

Graciela Constantino • Maria Cristina Martins de Figueiredo Bacovis • João Aguilar  
Massaroto • Ricardo Keich Umetsu • Nilce Maria da Silva • Sérgio Santos Silva Filho •  
André Luiz Nonato Ferraz • Karina Nonato Mocheuti

Av. Tancredo Neves, 1095 – Cavallhada III – Cáceres-MT – CEP 78217-900 –  
Fone: (65) 3221-0023 – editora@unemat.br – www.unemat.br

**UNEMAT**

Universidade do Estado de Mato Grosso  
Carlos Alberto Reyes Maldonado



**EDITORA  
UNEMAT**



**Associação Brasileira  
das Editoras Universitárias**

## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO</b>	4
<b>A REFORMA AGRÁRIA E O ASSENTAMENTO</b> <b>ANTONIO CONSELHEIRO</b>	5
<b>DRINQUE</b>	
1. Mandarina Plata	7
<b>LANCHE DA TARDE</b>	
2. Sequilho de limão	8
<b>ENTRADA</b>	
3. Antepasto de abobrinha	9
4. Chip de banana da terra	10
5. Enroladinho de berinjela	11
6. Vinagrete de maxixe	12
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	
7. Costela com banana verde	13
8. Escondidinho de carne-seca	14
9. Farofa agrária	16
10. Frango caipira com inhame	17
11. Purê de mandioca	18
12. Risoto de abóbora	19
<b>SOBREMESA</b>	
13. Bolo de abacaxi	20
14. Brigadeiro de abacaxi	21
15. Mousse de mamão	22
16. Torta de maracujá	23
<b>POEMA</b>	24
<b>COLABORADORES</b>	25
<b>REALIZAÇÃO</b>	27

## APRESENTAÇÃO

Este Caderno de Receitas é fruto do projeto “RECEITAS DA REFORMA AGRÁRIA: da nossa terra para nossa mesa”. O projeto nasceu durante a pandemia de COVID-19 a partir da ação de extensão “Cestas da Reforma Agrária: comercialização de produtos da nossa terra em tempos de COVID-19”, que promove a comercialização de produtos de agricultores familiares do Assentamento Antonio Conselheiro, de Tangará da Serra/MT.

Muitas famílias tiveram que se adequar ao distanciamento social e evitar aglomerações de supermercados, feiras e restaurantes. Para muitas delas foi necessário estabelecer uma nova rotina em casa com a elaboração do cardápio e a preparação dos alimentos. Na casa dos organizadores do Caderno de Receitas também foi assim. Com a compra das Cestas da Reforma Agrária e a entrega *delivery* das frutas e legumes diversos, os organizadores do Caderno de Receitas abraçaram a cozinha para elaborar pratos utilizando os produtos da cesta, que em algumas vezes tinham modos de preparo desconhecidos pela família, como maxixe, jiló e feijão-de-corda. Algumas fotos dos pratos eram enviadas em grupos de WhatsApp para promover o desejo de compra das cestas e, assim, a ideia foi ganhando força com o compartilhamento de receitas por outros consumidores das cestas e por agricultores assentados.

Considerando a versatilidade dos produtos das Cestas da Reforma Agrária, as receitas foram elaboradas e selecionadas de modo a atender as demandas do dia-a-dia e algumas para os momentos mais especiais das famílias, que exigem um pouco mais de preparo e ingredientes selecionados. O Caderno de Receitas da Cesta da Reforma Agrária também traz cardápios completos, desde o drinque, entradas, pratos principais, sobremesas e lanches da tarde.

Esperamos que desfrutem das receitas durante e pós-pandemia!



Por José Roberto Rambo, Valdir Alves da Silva, Edson da Costa Ramos

Os principais ingredientes das receitas desse Caderno de Receitas são produzidos por agricultores familiares do Assentamento Antonio Conselheiro, em uma área aproximada de 38 mil hectares, e com 999 lotes, abrangendo os municípios de Tangará da Serra, Nova Olímpia e Barra do Bugres. Sendo assim, os produtos são provenientes da política de Reforma Agrária, que nada mais é do que a modificação da estrutura agrária com distribuição equitativa da terra e da renda agrícola.

A Reforma Agrária é vista como alternativa fundamental para o desenvolvimento de um local, região ou país e é capaz de trazer reflexos positivos para a produção agropecuária, assim como uma série de mudanças sociais, econômicas, ambientais, culturais, éticas e políticas.

Os beneficiários da Reforma Agrária se caracterizam por ser uma população originalmente de baixa renda e desprovida de bens materiais, e que dificilmente conseguiriam, num primeiro momento, praticar uma “agricultura moderna e tecnificada”. O acesso à terra e a oportunidade de trabalhá-la a partir da Reforma Agrária possibilitam uma melhoria quase que imediata do padrão de vida da população beneficiada.

Na região de Tangará da Serra, no Estado de Mato Grosso, a luta pela terra e as ações voltadas à Reforma Agrária são mais representativas a partir da década de 1990. Especialmente no ano de 1996, este tema volta à cena local com mais força com a presença do acampamento de famílias às margens da Rodovia MT-358, o que impulsionou a criação do Projeto de Assentamento da Reforma Agrária Antonio Conselheiro em 1997.

As famílias de agricultores residentes no Assentamento Antonio Conselheiro produzem uma gama de produtos agrícolas e pecuários, tendo-se como destaque na produção animal, a produção de bovinos leiteiros e de corte e na produção vegetal, as produções de mandioca, banana, abacaxi e abóbora.

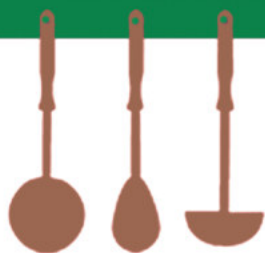
Embora a produção no Assentamento seja farta, diversificada e saudável, a comercialização dos produtos sempre foi difícil tanto pela logística, ausência de políticas públicas e pelo dia-a-dia do agricultor familiar dentro da propriedade. Diante desse problema, em abril de 2020, motivados pelo distanciamento social obrigatório ocasionado pela pandemia de COVID-19, o Grupo de Pesquisa “Gestão: agricultura familiar e agroecologia” vinculado ao Núcleo de Pesquisa,

Extensão e Estudos da Complexidade no Mundo do Trabalho (NECOMT) da Universidade do Estado de Mato Grosso do Campus de Tangará da Serra, em conjunto com um grupo organizado de agricultores familiares do Assentamento, lançou à comunidade Tangaraense a oferta de produtos em uma ação intitulada “Cestas da Reforma Agrária: comercialização de produtos da nossa terra em tempos de COVID-19”.

Até a edição do Caderno de Receitas da Reforma Agrária, 80 cestas foram comercializadas em 13 semanas do projeto, com oferta de mais de 40 diferentes produtos e subprodutos agrícolas e pecuários a 40 famílias consumidoras. Com isso, o projeto beneficiou a geração de renda de 28 agricultores familiares do Assentamento Antonio Conselheiro e promoveu a diminuição do fluxo de pessoas em contato direto com consumidores em tempo de pandemia.



Fotografia de uma das Cestas da Reforma Agrária



## MANDARINA PLATA DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

POR BÁRBARA CRISTINA GALLARDO

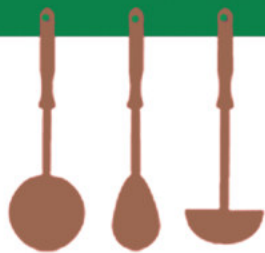
### INGREDIENTES

- ½ copo de suco de poncã da Cesta da Reforma Agrária
- ½ copo de rum branco
- Açúcar ou adoçante a gosto
- Muito gelo
- Fatia de laranja

### MODO DE PREPARO

- 1- Em um copo alto, coloque o rum branco e o suco de poncã.
- 2- Mexa bem com uma colher para os ingredientes se misturarem. Se preferir, bata em uma coqueteleira.
- 3- Complete o copo com gelo e decore com a fatia de laranja.





## SEQUILHO DE LIMÃO DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

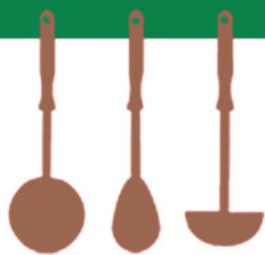
POR CAROLINA TITO CAMARÇO

### INGREDIENTES

- 150 g de amido de milho
- 60 g de açúcar
- 90 g de margarina
- Suco de 1 limão da Cesta da Reforma Agrária
- Raspas de limão da Cesta da Reforma Agrária

### MODO DE PREPARO

- 1- Em uma tigela, misture o amido de milho, o açúcar, as raspas de limão e a margarina até formar uma farofa.
- 2- Acrescente o suco de limão aos poucos até virar uma massa.
- 3- Enrole os biscoitos.
- 4- Asse em forno preaquecido por 15 minutos.



## ANTEPASTO DE ABOBRINHA DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

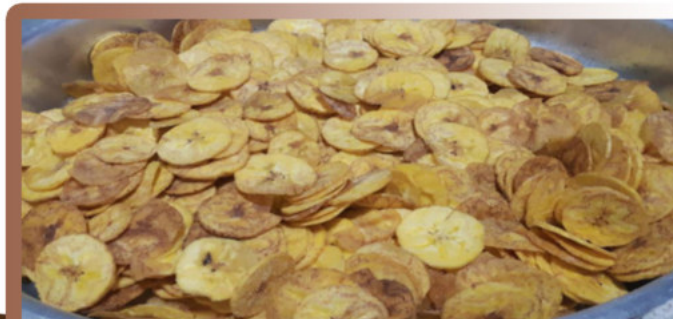
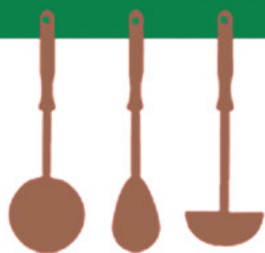
POR CAROLINA TITO CAMARÇO

### INGREDIENTES

- 250 g de abobrinha da Cesta da Reforma Agrária
- ½ cebola
- 4 dentes de alho
- ½ xícara de chá de azeite
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- ½ xícara de chá de azeitona
- Louro, alecrim, ervas finas a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### MODO DE PREPARO

- 1- Lave bem as abobrinhas.
- 2- Corte as pontas e fatie em rodellas finas.
- 3- Em uma panela de pressão, coloque a abobrinha, a cebola e o alho fatiado bem fininhos.
- 4- Acrescente o azeite, o vinagre, as azeitonas, os temperos e misture.
- 5- Cozinhe na panela de pressão por cerca de 10 minutos.
- 6- Após retirar a pressão, deixe esfriar, acrescente mais azeite e guarde na geladeira em um pote bem fechado.



## CHIP DE BANANA DA TERRA

### DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

POR CRISTIANO ANDRADE

#### INGREDIENTES

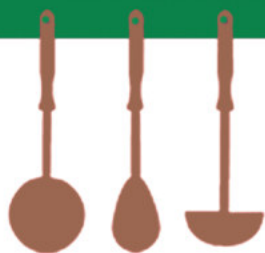
- Banana da terra verde da Cesta da Reforma Agrária
- Óleo para fritar (suficiente para cobrir as fatias)
- Sal para versão salgada
- Açúcar e canela para versão doce

#### MODO DE PREPARO

- 1- Aqueça o óleo.
- 2- Rale a banana da terra verde bem fininha.
- 3- Frite no óleo quente.
- 4- Depois de fritas, tempere as fatias a gosto para obter a versão salgada ou doce.

#### DICA

Rale a banana sobre o óleo quente para que as fatias não grudem umas nas outras



## ENROLADINHO DE BERINJELA

DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

POR MARIA MANUELA HASHIMOTO VENANCIO

### INGREDIENTES

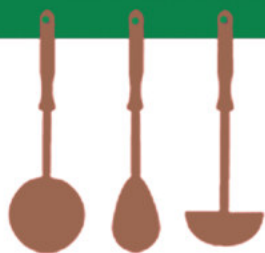
- 2 berinjelas
- Queijo branco da Cesta da Reforma Agrária
- Mel
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite

### MODO DE PREPARO

- 1- Corte as berinjelas horizontalmente, em fatias longas, e deixe-as de molho em água com uma pitada de sal por 20 a 30 minutos.
- 2- Regue uma frigideira com azeite e sele as fatias de berinjela.
- 3- Coloque os pedaços de queijo branco com um pouco de mel na ponta de cada fatia de berinjela e enrole.
- 4- Depois de enrolados, tempere com um pouco de sal e pimenta-do-reino e regue com azeite.

#### DICA

Se preferir quente, colocar em forno preaquecido a 180°C por 10 minutos



## VINAGRETE DE MAXIXE

### DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

POR CRISTIANE R. A. DUARTE

#### INGREDIENTES

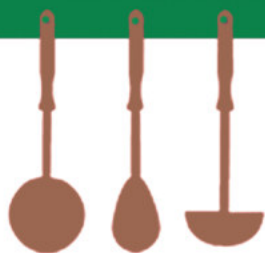
- 500 g de maxixe da Cesta da Reforma Agrária
- 1 cebola roxa cortada em pétalas finas
- Suco de 1 limão da Cesta da Reforma Agrária
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 3 ½ colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada a gosto
- Coentro picado a gosto

#### DICA

Para diminuir o ardido da cebola roxa, deixe-a de molho em ½ colher (sopa) de vinagre, gelo e água por 10 minutos

#### MODO DE PREPARO

- 1- Com uma faca pequena ou ralador de legumes, raspe a superfície para retirar os espinhos do maxixe.
- 2- Corte os maxixes em rodela finas e transfira para uma tigela.
- 3- Tempere com ½ colher (sopa) de azeite e misture.
- 4- Aqueça uma frigideira grande em fogo médio.
- 5- Coloque as rodela de maxixe sem que fiquem umas em cima das outras.
- 6- Tempere com sal e deixe dourar . Reserve até grelhar todas as fatias.
- 7- Quando todas as fatias estiverem grelhadas, junte a cebola ao maxixe.
- 8- Acrescente a pimenta e o coentro a gosto, o suco de limão, o azeite e o vinagre restantes.
- 9- Tempere com sal a gosto e misture.
- 10- Sirva a seguir ou mantenha na geladeira até a hora de servir.



## COSTELA COM BANANA VERDE

### DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

POR CRISTIANE R. A. DUARTE

#### INGREDIENTES

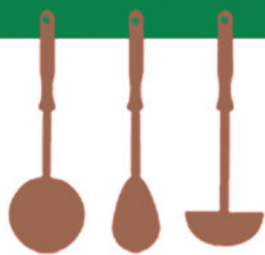
- 1 ½ kg de costela
- 1 ½ cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- Água
- 2 tabletes de caldo de carne ou costela
- 2 tomates picados
- 3 a 4 bananas da terra verdes da Cesta da Reforma Agrária
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha e cebolinha da Cesta da Reforma Agrária picadas a gosto

#### DICA

Untar as mãos com óleo de soja para descascar as bananas

#### MODO DE PREPARO

- 1- Em uma panela de pressão, refogue a cebola e o alho, adicione a costela e frite-a um pouco.
- 2- Coloque água até cobrir toda a carne, os caldos de carne, pimenta-do-reino e sal a gosto.
- 3- Feche a panela de pressão e cozinhe por 30 minutos.
- 4- Antes de terminar o cozimento, prepare as bananas.
- 5- Após descascá-las, coloque-as em água para que não escureçam.
- 6- Pique-as na água em 4 partes e depois em pedaços de 5 cm. Mantenha-as na água até o uso.
- 7- Após o cozimento na panela de pressão, acrescente os tomates picados e deixe incorporar na mistura.
- 8- Adicione a banana escorrida da água.
- 9- Mexa até incorporar no refogado.
- 10.- Deixe em fogo baixo até que a banana esteja cozida e o caldo bem espesso.
- 11- Adicione sal, se necessário, e salsinha e cebolinha picadas a gosto.



## ESCONDIDINHO DE CARNE - SECA

### DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

POR CRISTIANE R. A. DUARTE

#### INGREDIENTES

##### PREPARO DA CARNE-SECA

- ½ kg de carne-seca dessalgada, cozida e desfiada ou triturada
- 1 tomate maduro picado sem sementes
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- Azeite a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha da Cesta da Reforma Agrária

##### PREPARO DO PURÊ DE MANDIOCA

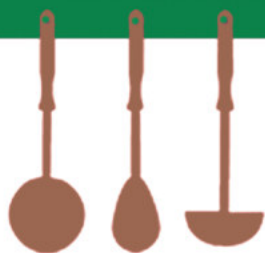
- ½ kg de mandioca da Cesta da Reforma Agrária
- ½ xícara de chá de leite
- 1 ½ colher (sopa) de manteiga
- Sal a gosto
- 1 xícara de chá de queijo da Cesta da Reforma Agrária ralado
- Queijo parmesão para gratinar

#### MODO DE PREPARO

##### CARNE-SECA

- 1- Em uma panela, aqueça o azeite e adicione a cebola.
- 2- Tempere com uma pitada de sal e refogue até a cebola murchar.
- 3- Acrescente o alho, o tomate e mexa.
- 4- Adicione a carne-seca desfiada, tempere com sal e pimenta e refogue
- 5- Adicione a água ou o caldo da carne-seca cozida, a salsinha e misture bem.
- 6- Reserve para a montagem.

CONTINUA NA PRÓXIMA  
PÁGINA



## MODO DE PREPARO

### PURÊ DE MANDIOCA

- 1- Coloque a mandioca na panela de pressão e cubra com água.
- 2- Leve ao fogo alto. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos.
- 3- Escorra a água da mandioca e transfira os pedaços para uma panela grande.
- 4- Descarte as fibras e, com um amassador de legumes ou um garfo, amasse os pedaços ainda quentes.
- 5- Adicione o leite e leve a panela ao fogo baixo.
- 6- Mexa bem por cerca de 5 minutos até formar um purê bem cremoso.
- 7- Tempere com sal e misture a manteiga.

### MONTAGEM DO ESCONDIDINHO

- 1- Preencha o fundo do refratário com a carne-seca refogada.
- 2- Cubra com o purê de mandioca e polvilhe com o queijo ralado.
- 3- Acrescente o queijo parmesão para gratinar.
- 4- Leve ao forno por cerca de 20 minutos ou até o queijo derreter e dourar.
- 5- Retire do forno e sirva imediatamente.

## DICAS

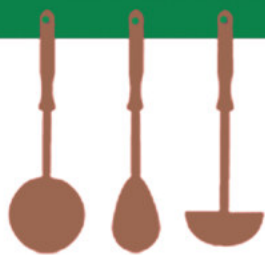
### MÉTODO LENTO PARA DESSALGAR A CARNE

- 1- Corte a carne-seca em cubos.
- 2- Lave-os bem em água corrente e coloque-os em uma tigela.
- 3- Cubra os cubos de carne com água fria e deixe na geladeira por 12 horas.
- 4- Troque a água da carne-seca pelo menos 2 vezes durante a dessalga.

### MÉTODO RÁPIDO PARA DESSALGAR A CARNE

- 1- Corte a carne-seca (½ kg) em cubos.
- 2- Lave-os bem em água corrente e coloque-os em uma panela.
- 3- Adicione ½ litro de água em temperatura ambiente.
- 4- Ferva a carne-seca por 5 minutos em fogo alto.
- 5- Desligue, escorra a água e lave a carne-seca em água corrente.
- 6- Coloque a carne-seca em uma panela de pressão e acrescente 750 ml de água.
- 7- Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos.
- 8- Desligue e deixe sair a pressão.
- 9- Escorra a água e lave a carne-seca em água corrente.
- 10- Desfie com as mãos, garfo ou no triturador.





## FAROFA AGRÁRIA DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

POR LUCINÉIA RIBEIRO

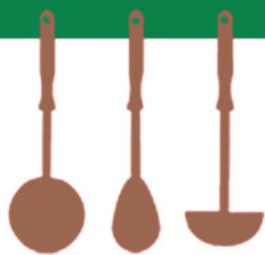
### INGREDIENTES

- ½ kg de feijão-de-corda da Cesta da Reforma Agrária
- 200 g de linguiça calabresa
- 200 g de bacon
- 1 cebola grande picada
- Alho picado a gosto
- Cheiro-verde da Cesta da Reforma Agrária a gosto
- Sal a gosto
- Farinha de mandioca da Cesta da Reforma Agrária

### MODO DE PREPARO

- 1- Coloque o feijão-de-corda de molho em água por cerca de 20 minutos.
- 2- Corte a linguiça calabresa e o bacon em pedaços pequenos e reserve.
- 3- Em uma panela grande, coloque o bacon até dourar.
- 4- Acrescente as linguiças deixando-as dourar em fogo baixo.
- 5- Acrescente o alho e a cebola picados e reserve.
- 6- Cozinhe o feijão em panela de pressão por 10 minutos com uma pitada de sal.
- 7- Escorra o feijão e o mantenha quente.
- 8- Na panela, já com os demais ingredientes dourados, acrescente a farinha até virar uma farofa.
- 9- Deixe bem solto e acrescente o feijão e o cheiro-verde.

DICA  
Sirva com o abacaxi da  
Cesta da Reforma  
Agrária



## FRANGO CAIPIRA COM INHAME

DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

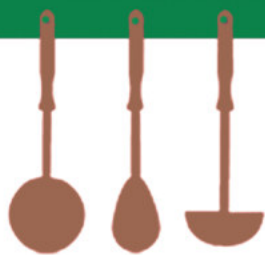
POR MARINALVA TAVARES DE SOUZA

### INGREDIENTES

- 1 frango caipira da Cesta da Reforma Agrária
- 1 kg de inhame da Cesta da Reforma Agrária cortado em pedaços pequenos
- 1 cebola grande picada
- 4 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de banha de porco da Cesta da Reforma Agrária
- 1 colher (chá) de colorau da Cesta da Reforma Agrária
- Cheiro-verde da Cesta da Reforma Agrária a gosto
- Pimenta-de-cheiro e sal a gosto

### MODO DE PREPARO

- 1- Corte o frango em pedaços pequenos.
- 2- Escalde-os por 30 minutos.
- 3- Tempere a gosto e refogue até fritar.
- 4- Tire o excesso de gordura e deixe somente o necessário.
- 5- Adicione o colorau e o inhame.
- 6- Coloque água para cozinhar.
- 7- Depois de pronto, acrescente cheiro-verde, cebola e pimenta-de-cheiro a gosto.



## PURÊ DE MANDIOCA DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

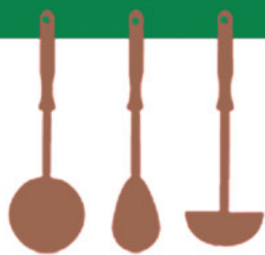
POR ILDA SOARES RAIMUNDO

### INGREDIENTES

- ½ kg de mandioca da Cesta da Reforma Agrária
- 1 copo de leite
- 1 tablete de caldo de galinha
- 250 g de queijo da Cesta da Reforma Agrária ou muçarela ralada
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- Sal a gosto
- 2 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- Cebolinha da Cesta da Reforma Agrária para decorar

### MODO DE PREPARO

- 1- Cozinhe a mandioca descascada e cortada em pedaços pequenos na panela de pressão por 10 a 15 minutos.
- 2- Escorra a mandioca e bata no liquidificador com o leite. Se a mistura ficar muito pesada para bater, acrescente um pouco mais de leite.
- 3- Em uma panela, coloque a manteiga, o alho, a cebola e o sal a gosto e deixe dourar.
- 4- Adicione a mistura de leite e mandioca batida.
- 5- Mexa até ferver.
- 6- Quando a mistura estiver bem fervida e grossa, coloque o queijo.
- 7- Espere derreter e sirva.



## RISOTO DE ABÓBORA DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

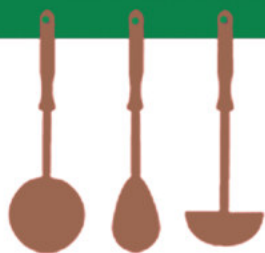
POR CRISTIANE R. A. DUARTE

### INGREDIENTES

- 500 g de abóbora da Cesta da Reforma Agrária cortada em cubos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho picados
- 4 colheres (sopa) de requeijão
- 2 xícaras de chá de arroz arbóreo
- ½ copo de vinho branco seco
- 2 caldos de legumes ou carne
- 1 ½ litro de água
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado ou muçarela
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde da Cesta da Reforma Agrária a gosto

### MODO DE PREPARO

- 1- Refogue metade da cebola picada e o alho no azeite.
- 2- Adicione a abóbora e água suficiente para cobri-la e cozinhe até ficar bem macia.
- 3- Bata a abóbora no liquidificador com metade do caldo da panela e o requeijão. Reserve.
- 4- Aqueça a água com os caldos de legumes ou carne e mantenha aquecida em fogo baixo.
- 5- Em outra panela, derreta a manteiga em fogo médio e adicione a cebola picada até que murche.
- 6- Adicione o arroz arbóreo, mexa para refogar, adicione o vinho e espere que evapore.
- 7- Mexa novamente e, aos poucos, acrescente 2 conchas de caldo de legumes ou carne.
- 8- Mexa o arroz para que cozinhe. Não o deixe secar.
- 9- Adicione 2 conchas de caldo por vez até que os grãos se tornem *al dente*.
- 10- Quando o caldo acabar, misture o purê de abóbora ao arroz e crescente o cheiro-verde, pimenta-do-reino e sal a gosto.
- 11- Adicione o queijo e misture levemente para derreter.



## BOLO DE ABACAXI DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

POR ANTONIO H N BARBOSA

### INGREDIENTES

#### CREME

- 1 caixa de leite condensado
- 2 xícaras de chá de leite
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 2 gemas (ovos da Cesta da Reforma Agrária)
- 1 colher (chá) de baunilha

#### MASSA

- 2 ovos da Cesta da Reforma Agrária
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 8 colheres (sopa) de açúcar
- 10 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Leite suficiente para que a massa fique fluida

#### CARAMELO E MONTAGEM

- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 abacaxi da Cesta da Reforma Agrária

### MODO DE PREPARO

#### CREME

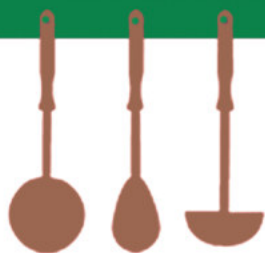
- 1- Em uma panela, adicione o leite condensado, o leite, o amido de milho, as gemas peneiradas e a baunilha.
- 2- Leve ao fogo baixo e mexa até engrossar. Reserve.

#### MASSA

- 1- Misture os ovos, a manteiga, o açúcar, a farinha de trigo, o fermento em pó e um pouco de leite para que a massa fique fluida.
- 2- Despeje a mistura na forma sobre o creme.
- 3- Leve a forma ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 50 minutos ou até a massa assar. Retire, espere esfriar e sirva.

#### CARAMELO E MONTAGEM

- 1- Em uma panela, derreta o açúcar em fogo baixo até ficar em ponto de caramelo.
- 2- Retire do fogo e espalhe pela forma.
- 3- Em seguida, distribua as fatias de abacaxi e despeje o creme por cima.



## BRIGADEIRO DE ABACAXI

### DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

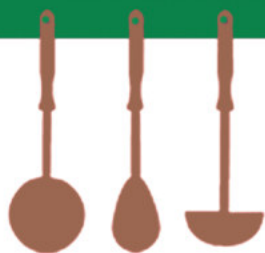
POR CAROLINA TITO CAMARÇO

#### INGREDIENTES

- 1 abacaxi da Cesta da Reforma Agrária cortado em cubos
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 lata de leite condensado
- 50 g coco ralado
- Açúcar e/ou coco ralado para cobertura

#### MODO DE PREPARO

- 1- Em uma panela, misture o abacaxi, o açúcar, o leite condensado e o coco ralado.
- 2- Leve ao fogo médio mexendo até ao ponto de desgrudar do fundo da panela.
- 3- Deixe esfriar, enrole e passe no açúcar e/ou coco ralado.



## MOUSSE DE MAMÃO DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

POR CRISTIANE R. A. DUARTE

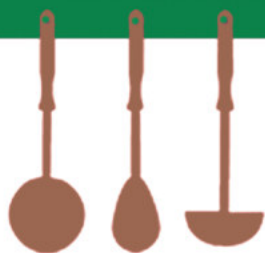
### INGREDIENTES

- 200 g de iogurte natural desnatado
- 2 caixas de gelatina de morango
- 200 g de mamão da Cesta da Reforma Agrária
- 3 claras em neve (ovos da Cesta da Reforma Agrária)

### MODO DE PREPARO

- 1- Prepare as gelatinas conforme as instruções da embalagem.
- 2- Deixe esfriar e leve à geladeira até endurecer.
- 3- Após endurecer, bata o mamão, o iogurte e a gelatina cortada em cubos no liquidificador e reserve.
- 4- Coloque as claras na batedeira e bata até obter uma consistência bem firme.
- 5- Misture delicadamente o creme do liquidificador com as claras.
- 6- Despeje em taças ou refratário e leve à geladeira até a hora de servir.

DICA  
Utilizar gelatina  
diet



## TORTA DE MARACUJÁ DA CESTA DA REFORMA AGRÁRIA

POR CAROLINA TITO CAMARÇO

### INGREDIENTES

#### MASSA

- 270 g de biscoito tipo maisena
- 6 colheres (sopa) margarina em temperatura ambiente

#### RECHEIO

- 2 caixas de leite condensado
- Suco concentrado de 2 maracujás (480 ml) da Cesta da Reforma Agrária
- 2 envelopes de gelatina incolor (12 g)
- 16 colheres (sopa) de água quente
- 2 caixas de creme de leite

#### COBERTURA

- Polpa de 1 maracujá da Cesta da Reforma Agrária
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 80 ml de água

### MODO DE PREPARO

#### MASSA

- 1- Triture o biscoito maisena até virar uma farofa. Transfira para uma tigela e acrescente a margarina até obter uma massa homogênea.
- 2- Em uma forma coberta com papel alumínio, despeje a massa e aperte-a por toda a forma, deixando-a compacta.
- 3- Em seguida, leve-a ao forno preaquecido a 180°C por 10 a 15 minutos ou até dourar levemente.
- 4- Retire do forno e aguarde esfriar completamente antes do uso.

#### RECHEIO

- 1- Em uma xícara, junte a gelatina com a água quente e misture até dissolver bem.
- 2- No liquidificador, insira o leite condensado, o creme de leite, o suco dos maracujás e a gelatina.
- 3- Bata tudo por 2 minutos e despeje na massa e leve à geladeira por 3 horas ou até firmar.

#### COBERTURA

- 1- Em uma panela, coloque a polpa do maracujá, o açúcar e a água.
- 2- Leve ao fogo médio e mexa até começar a ferver.
- 3- Depois de esfriar, espalhe por cima da torta.





## POEMA

O quintal lá de casa  
tem um pé de acerola  
outros de goiaba  
uma promessa de papaia  
um bonsai de abacateiro  
e um mudaréu de jiló

Meu pai chega  
às 16h25 do trabalho,  
onde ajuda a construir avião,  
toma seu café,  
tira a camisa e vai lá pro fundo  
tirar mamão papaia da boca do passarinho,  
e ficar caçando acerola caída no chão

A mãe higieniza tudo o que ele traz,  
diz que cloro e água nunca são demais  
Acabei de ligar o liquidificador  
e a tarde se misturou  
com casa, conforto e coração  
Um bom suco de acerola é uma forma de oração.

Lore

**FLÁVIA KRAUSS**

Mãe do Mateo, professora de língua espanhola no curso de Letras da UNEMAT, Tangará da Serra.

Apaixonada pela literatura latino-americana, escreve, às vezes, para colocar o bonito em uma caixinha e guardá-lo, outras vezes, para colocar o que não serve mais em um saco e reciclá-lo.

## COLABORADORES

---

### ANTONIO HENRIQUE NASCIMENTO BARBOSA

Profissional Técnico do Ensino Superior da UNEMAT, Tangará da Serra. Cozinha rotineiramente e prioriza receitas práticas e diversificadas.

### BÁRBARA CRISTINA GALLARDO

Professora de inglês do curso de Letras da UNEMAT, Tangará da Serra e do Programa de Pós-Graduação em Linguística, Cáceres. A culinária tem sido uma grata atividade, durante o isolamento social.

### CAROLINA TITO CAMARÇO

Cuiabana, canceriana, mãe, licenciada em Letras e servidora pública. Vem de uma família apaixonada pela arte de cozinhar, mas pela correria da vida descobriu tardiamente essa paixão, graças ao isolamento social causado pela pandemia. Suas receitas são fáceis, práticas e afetivas.

### CRISTIANE REGINA DO AMARAL DUARTE

Mãe, bióloga e professora do curso de Ciências Biológicas da UNEMAT, Tangará da Serra. Aventureira na arte da Culinária em tempos de pandemia e sempre em busca de receitas simples e saudáveis.

### CRISTIANO ANDRADE

Servidor público, radialista, ex-vendedor de picolé. Melhor cozinheiro da sua pequena família.

### EDSON DA COSTA RAMOS

Assentado da Reforma Agrária no Assentamento Antonio Conselheiro, militante do Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra (MST) e membro do Conselho Gestor da COOPRAF, que incentiva a produção agroecológica e cooperada das famílias assentadas. Engenheiro Agrônomo e mestre em Agrossistemas pela UFSC-Florianópolis.

## COLABORADORES

---

### ILDA SOARES RAIMUNDO

Graduada em Matemática pela UNEMAT, Barra do Bugres, professora na Escola Estadual Paulo Freire e membro do Conselho Gestor da COOPRAF. Gosta de aprender receitas que sejam rápidas, saudáveis e gostosas para também compartilhar com os amigos.

### JOSÉ ROBERTO RAMBO

Pai, engenheiro agrônomo e professor do curso de Agronomia da UNEMAT, Tangará da Serra. Entusiasta da Agricultura Familiar e idealizador do Projeto das Cestas da Reforma Agrária.

### LUCINÉIA RIBEIRO

Empresária contábil Tangaraense.  
Amante da culinária simples e tradicional.

### 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.

### MARINALVA TAVARES DE SOUZA

Assentada da Reforma Agrária desde 1998 no Assentamento Antonio Conselheiro, Tangará da Serra. Vice-presidenta da COOPRAF e fornecedora fiel de produtos para a Cestas da Reforma Agrária.

### VALDIR ALVES DA SILVA

Morador do Assentamento Antonio Conselheiro, Tangará da Serra desde 1997 e responsável legal da COOPRAF. Engenheiro Agrônomo pela UNEMAT, Cáceres.

REALIZAÇÃO

Projeto

# RECEITAS DA REFORMA AGRÁRIA: *da nossa terra para nossa mesa*

Portaria: 879/2020

Curtam a página no Facebook com conteúdos inéditos:  
**@ReceitasdaReformaAgraria**

## 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  
PROEC | Pró-Reitoria de Extensão e Cultura





# UNEMAT

*Universidade do Estado de Mato Grosso*

UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MATO GROSSO  
Campus Universitário Professor Eugênio Carlos Stieler de Tangará da Serra  
Rodovia MT – 358 (Avenida Inácio Bittencourt Cardoso), Km 07 (s/n)  
Jardim Aeroporto  
Tangará da Serra – MT – CEP: 78300-000

CADERNO DE RECEITAS  
DA CESTA DA  
REFORMA AGRÁRIA



Agricultura  
Familiar