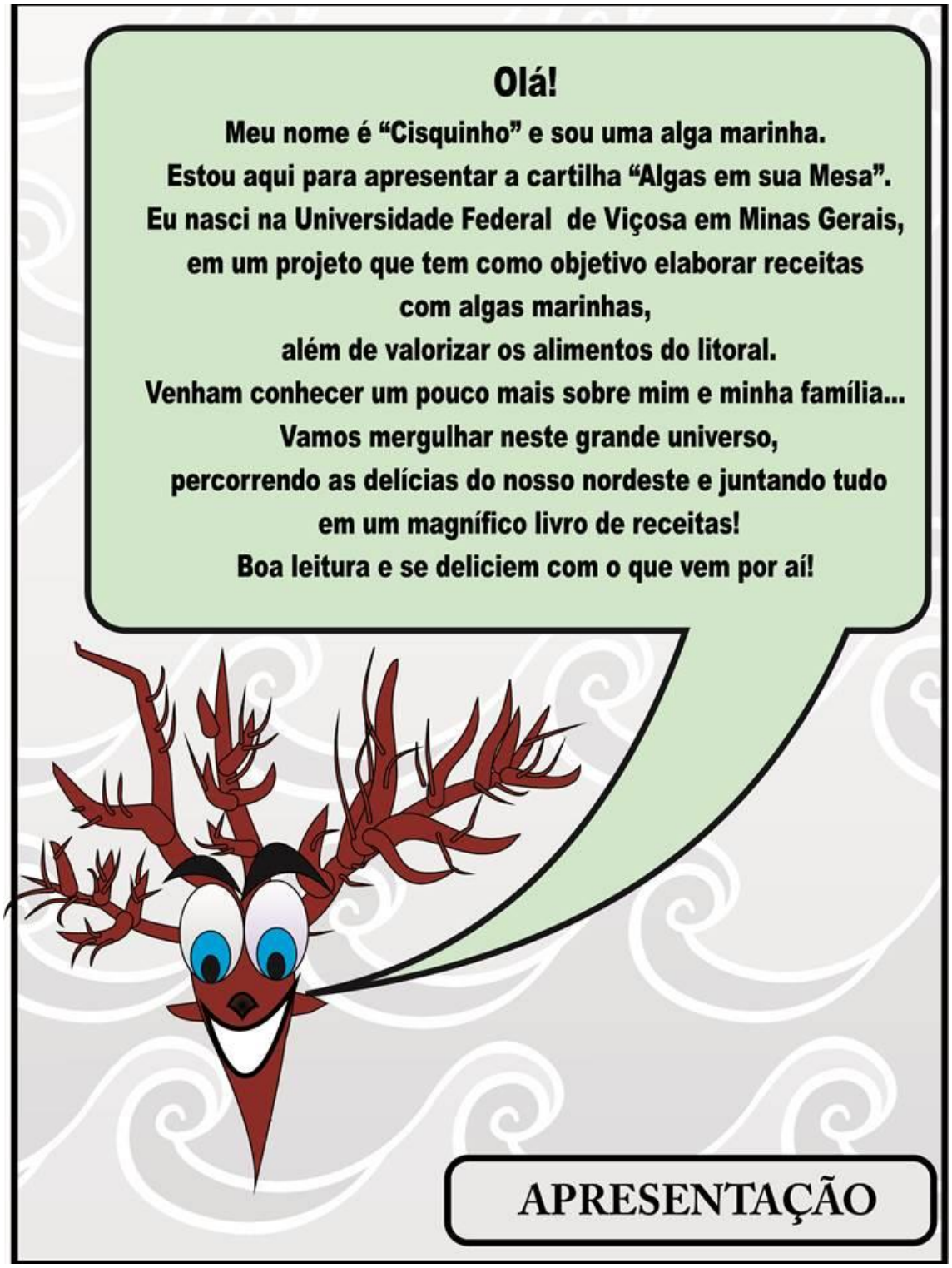
Apêndice 1



APRESENTAÇÃO

ME CONHECENDO MELHOR...

Antes das pessoas conhecerem minha família e eu éramos chamados de cisco, lodo, limo e chutavam a gente nas praias, alguns chegavam a ter nojo!

Dá pra acreditar?!?

Só que aí, vieram os pesquisadores e descobriram que podemos ajudar em muitas coisas do dia-dia.

Nossa principal função é manter o equilíbrio de todo o ecossistema, purificando o ambiente, a água e produzindo oxigênio.

Além disso, somos importantes para as indústrias, produção de medicamentos, cosméticos e alimentos e ainda podemos gerar biocombustível!

!

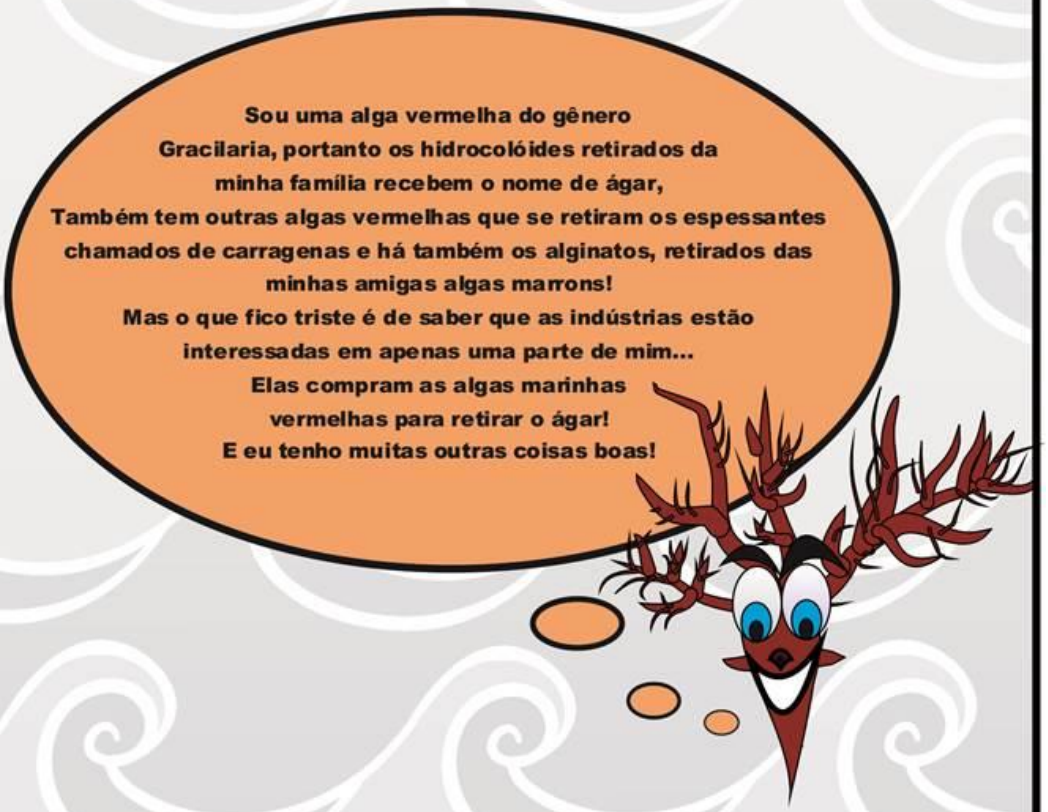
As algas marinhas fazem parte do grupo dos seres vivos mais simples, pois não apresentam órgãos e sistemas sendo completamente dependente da água para sua sobrevivência.

Com tanta coisa boa assim, passamos a ter um valor comercial! Portanto, muita gente compra algas marinhas para tirar o que temos de bom e a partir daí produzir os produtos e vendê-los.

Todo mundo está de olho no nosso principal componente, que chamamos de "hidrocolóides"... nome difícil né?!

É porque são essas substâncias que conferem o diferencial de se utilizar algas marinhas em produtos.

Esses tais hidrocolóides formam gel dependendo da forma como é tratado...e essa característica geleificante e espessante das algas é que nos fazem tão especiais para as indústrias, principalmente de alimentos!



Cultivo e Extrativismo

Por tanta gente estar interessada em mim e no que eu tenho de bom, várias pessoas passaram a me criar!
Isso mesmo, a praticar o cultivo de algas marinhas,!
Tarefa muito importante tanto para minha preservação quanto para gerar fonte de renda para as comunidades que me comercializam!
Vocês acham que é uma tarefa extremamente difícil?
Estão muito enganados!
O processo de cultivo é simples, mas como qualquer outra plantação, tenho que receber cuidado, atenção e muito, muito carinho!
Infelizmente algumas pessoas não querem cuidar de mim e me ver crescer, elas preferem retirar meus amigos e eu dos bancos naturais. Elas retiram a gente diretamente dos recifes, praticando dessa forma o extrativismo.
Assim, como vou crescer novamente?
Se continuar acontecendo uma hora não vai sobrar mais nada!
E me pergunto, como o Brasil, nesse tamanho todo, com esse litoral gigante, fica sem as algas? E os peixes que se alimentam de mim? E as águas que precisam de mim para se purificar? E o oxigênio que as pessoas precisam para respirar?
Realmente, as pessoas tem que prestar mais atenção nisso, e não custa nada me cultivar da forma correta e consciente!
Assim todo mundo sai ganhando!

Culinária Regional

Apesar de ser um alimento, não faço parte da culinária da minha região, e vejo também que muitas preparações e alimentos que faziam parte da história de nossas comunidades costeiras estão sendo esquecidos!

Acho que devemos pensar um pouco...
Porque não valorizamos nossas raízes?!?
Porque muitas vezes nos esquecemos de nossa identidade culinária?
Porque o que aparece na televisão é bem mais interessante do que eu tenho em minha região?

Muitas vezes achamos mais importante o que a TV nos mostra, passando então a consumir muitos alimentos industrializados! Esquecemos do que a terra e o mar podem oferecer!
Não podemos deixar de lado um alimento cuja história começou há muito tempo e esteve presente na mesa dos pais, avós e bisavós de muita gente... Ao contrário, temos que valorizá-lo!
Conhecer os alimento típico de nossa região, é entender um pouquinho da historia de nossa alimentação... Devemos compreender que o alimento não é fonte somente de substâncias boas para o nosso corpo, mas também reflete todas as experiências, histórias e cultura de uma comunidade.

Valorizar o que é nosso
é fazer parte da nossa própria história

Fico tão triste de ver que ainda não faço parte dessa história culinária... que ainda não estou presente na mesa de muita gente e que muitas pessoas não me vêem como alimento...

Mas não desisti!
Nosso litoral é muito grande e as algas marinhas estão por toda parte!
Por isso gostaria de apresentar para vocês deliciosas receitas com algas marinhas acompanhadas de outros alimentos comuns de nossa região, assim posso começar a fazer parte dessa identidade culinária!

Rápidas Gostosas e Nutritivas! Venham se surpreender com Algas marinhas em sua mesa!!!

Algas Marinhas na alimentação

As algas podem ser utilizadas na culinária para engrossar molhos, sopas, cremes e outras preparações que usam farinhas e gelatinas para esse efeito!

Nós somos excelentes ingredientes para doces: flãns, gelatinas, mousses, manjar! hum...cada delícia...!

Comigo você ainda pode obter um ótimo gel de algas e usá-lo como substituto a muitos ingredientes...

Sou capaz de substituir os ovos em algumas preparações!

Posso entrar como substituto da liga neutra do sorvete... e ainda, consigo dar crocância aos biscoitinhos!

Podem ser encontradas de duas formas:

- **Algas marinhas desidratadas**
- **Algas marinhas desidratadas em pó**

(para obter a alga em pó é só moer a alga marinha desidratada!)

Atenção para o Preparo do Gel!!!

Gel de algas desidratadas:

Coloque 1 xícara de alga marinha desidratada (8g) juntamente com a 1 ½ xícara de água (300ml) em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos, retire do fogo, bata no liquidificador e deixe esfriar.

Gel de algas desidratadas em pó:

Coloque 1 colher de chá de alga marinha em pó (5g) juntamente com 1 xícara (200ml) de água em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos desligue o fogo .Se preferir, para obter um gel mais fino é importante coar o gel ainda quente.

Sorvete de Morango

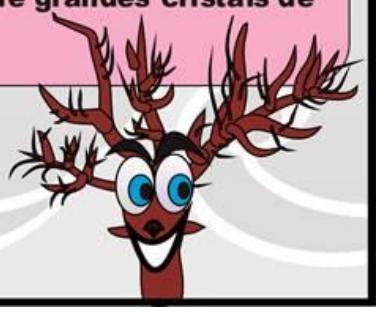
Ingredientes:

1 Lata de Leite Condensado
1 Lata de Creme de Leite
2 Xícaras de Biomassa da Banana Verde
1 Copo (200g) de Iogurte Natural
1 Colher de Sobremesa de Emulsificante
1 /2 Xícara de Gel de Algas Gracilaria birdiae (in natura)
400g de Morango

Modo de Preparo:

Em um liquidificador, coloque o leite condensado, a biomassa de banana verde, o gel de algas marinhas, o iogurte natural e os morangos. Bata por aproximadamente 3 minutos. Reserve. Em uma batedeira com velocidade média, misture o creme de leite e o emulsificante por 3 minutos, depois acrescente a mistura do liquidificador e bata por mais 5 minutos. Transfira a massa do sorvete para um recipiente e leve ao congelador por no mínimo 4 horas.

Dica: Após 1hora no congelador, torne a bater a mistura na batedeira por mais 2 minutos, evitando assim a formação de grandes cristais de gelo.



Biomassa de Banana verde: Para o preparo da biomassa de banana verde alguns cuidados devem ser tomados:

- **Os frutos devem estar bem verdes;**
- **As bananas devem ser muito bem lavadas;**
- **Preparo: Coloque as bananas verdes com casca em uma panela de pressão com água fervente. Tampe a panela e após pegar pressão conte 8 minutos. Deixe a pressão sair naturalmente. Descasque as bananas e amasse imediatamente a polpa. Reserve.**
- **Dica: A banana pode ser totalmente utilizada (polpa + casca). Para isso, após descascar as bananas, deixe a casca de molho em uma vasilha com água e suco de limão por 30 min. Depois bata em um liquidificador junto com a polpa amassada. Acrescente um pouco de água a mistura.**

A biomassa de banana verde pode ser usada em várias preparações sem alterar o sabor, é fonte de potássio, além de auxiliar na digestão por ser rica em fibras!

Salada Fantasia

Ingredientes:

2 ½ Xícaras de Algas Gracilaria birdiae (in natura)
1 Cenoura ralada
1 Lata de Atum
1 Tomate sem pele e sem sementes em cubos
1 Pimentão verde em cubos
1 Cebola em cubos
1 Lata de Milho Verde

Tempero:

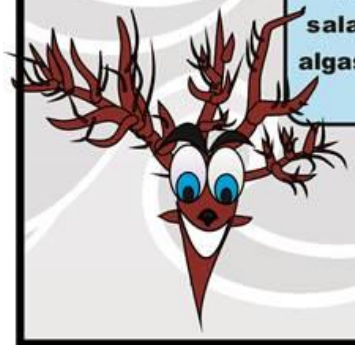
2 Colheres de Sopa de Azeite de Oliva
2 Colheres de Sopa de Suco de Limão
1 Colher de Chá Sal

Modo de Preparo:

Pré- Preparo: Coloque as algas de remolho em uma vasilha para hidratá-las, depois pique em tamanhos menores.
Preparo: Em um recipiente acrescente todos os ingredientes e mexa até misturá-los bem. Tempere a salada com azeite, suco de limão e o sal.

Rendimento: 14 porções

Essa preparação é leve como o verão! Por isso abuse das saladas sempre...! Gostosas, nutritivas e muito saudáveis, as algas dão um toque especial nesse prato que além de bonito é muito saboroso!



Gelatina de Cajá

Ingredientes:

1 Copo (200g) de Polpa de Cajá
8 Colheres de Sopa Cheia de Açúcar Cristal
2 ½ Xícaras de Algas Gracilaria birdiae (in natura)
3 ½ Copos de Água Filtrada

Modo de Preparo:

Em uma panela coloque as algas, o açúcar e a água filtrada e leve ao fogo médio. Mexa bem até dissolver todo o açúcar. Após levantar fervura, conte aproximadamente 4 minutos e desligue o fogo. Passe pela peneira. Acrescente a polpa de cajá e misture todo o conteúdo. Aguarde esfriar e leve à geladeira.

Rendimento: 7 porções

Pelo nosso Brasil, o cajá pode ser conhecido também como Taperebá, acajá, cajá-mirim ou cajá-pequeno. É um fruto encontrado na região nordeste, porém tem origem na América Central. É rico em vitamina C, cálcio, ferro, fósforo e fibras. Muito utilizado em sucos, néctares, sorvetes, geléia, vinho e licores. ...é uma delicia!

Pão de Cebola Recheado

Ingredientes:

Massa:

6 Xícaras de Farinha de Trigo
2/3 Xícara de Óleo de Soja
2/3 Xícara de Leite Integral Morno
2 Cebolas Médias
2 Ovos
1 Colher de Sobremesa de Açúcar Cristal
½ Tablete de Caldo de Galinha
2 Envelopes (20g) de Fermento Biológico seco
1 Colher de Sobremesa de Sal

Recheio:

- **1 Xícara de Alga Gracilaria birdiae (in natura) picada**
- **100g de Mussarela ralada**
- **100g de Presunto ralado**
- **2 Tomates sem pele e sem sementes em cubos**
- **1 Colher de Sobremesa de Orégano**

Modo de Preparo:

Pré- Preparo: Coloque as algas de remolho em uma vasilha para hidratá-las, depois pique em tamanhos menores.

Preparo:

Para o preparo da massa bata no liquidificador todos os ingredientes exceto a farinha de trigo. Transfira a mistura para uma tigela e vá acrescentando aos poucos a farinha até a massa se desprender da mão. Sove bem. Deixe a massa descansar por 30 minutos. Para o preparo do recheio, misture todos os ingredientes em um recipiente. Após o tempo de crescimento do pão, abra a massa sobre uma superfície lisa e limpa. Coloque todo o recheio na região central da massa e monte o pão. Transfira para uma forma untada com óleo e pincele com gema de ovo. Coloque para assar em forno médio pré-aquecido por aproximadamente 30-45 minutos.

Bolo de Arroz com Calda de Maracujá

Ingredientes:

Massa:
1 Copo americano de Arroz Cru
1 Copo americano de Leite Integral
1 Copo americano de Óleo de Soja
2 Copos americanos de Açúcar Refinado
3 Ovos
1 Pacote (50g) de Coco Ralado
¼ Xícara de Queijo Parmesão Ralado
2 Colheres de Café de Fermento em Pó
Calda:
½ Xícara de Polpa de Maracujá
2 Colheres de Chá de Alga Gracilaria birdiae (em pó)
3 Colheres de Sopa Açúcar Cristal
500mL de Água Filtrada

Modo de Preparo:

Pré-Preparo: Em uma vasilha com água, deixe o arroz de molho por no mínimo 2h.

Preparo: Em um liquidificador coloque o arroz, leite, óleo, açúcar refinado e os ovos. Bata bem (± 5 min.). Acrescente o coco ralado e o queijo. Bata mais um pouco. Com o auxílio de uma colher, misture o fermento à massa. Transfira a mistura para um tabuleiro untado. Coloque para assar em forno médio pré-aquecido.

Para o preparo da calda, bata no liquidificador a polpa de maracujá com um pouco de água. Transfira o conteúdo para uma panela em fogo médio e acrescente o restante da água e a alga marinha em pó. Mexa bem até ficar uma calda grossa. Retire do fogo e cubra o bolo após assado.

Rendimento: 22 porções

Manjar

Ingredientes:

1 ½ Xícara de Alga Gracilaria birdiae (in natura)
3 ½ Copos de Leite Integral
2 Vidros (400mL) de Leite de Coco
1 Lata de Leite Condensado
1 Lata (150g) de Ameixa em Calda

Modo de Preparo:
Em uma panela coloque primeiramente as algas marinhas e o leite integral. Leve ao fogo médio, mexendo sem parar. Acrescente o leite condensado e o leite de coco, misturando bem. Após levantar fervura, continue mexendo por aproximadamente 6 minutos. Transfira todo o conteúdo da panela para um liquidificador e bata essa mistura por 3 minutos. Coloque o conteúdo em uma forma e leve à geladeira por no mínimo 4 horas. Desenforme e cubra seu manjar com ameixas em calda.
Rendimento: 21 porções

Um pouquinho de história...

Apesar de ser um doce simples o Manjar apresenta uma majestade imperial. No século XVI, uma princesa portuguesa, D. Maria, levou a receita do Manjar Branco de Lisboa a Nápoles. Nos tempos medievais a receita levava peito de frango, farinha de arroz, leite, açúcar e sal. Com o passar do tempo, se transformou lentamente no doce de coco com calda de ameixa dos dias de hoje. Sua presença nas mesas portuguesas e brasileiras é uma tradição!

Bobó de Algas

Ingredientes:

2 Xícaras de Alga Gracilaria birdiae (in natura)
200g Camarão
1 Cebola Média em cubos
2 Tomates Grandes em cubos
½ Vidro (100g) de Leite de Coco
5 Dentes de Alho amassados
1 Colher de Sopa Cheia Colorau
1 Limão (Suco)
2 Colheres de Sopa Azeite de Oliva
2 Colheres de Sopa de Coentro picado
1 Colher de Chá de Sal
3 Xícaras de Água

Modo de Preparo:

Pré-Preparo: Coloque as algas de remolho em uma vasilha para hidratá-las, depois pique em tamanhos menores. Para o tempero do camarão, deixe-o de remolho com suco de limão (±40 min.)
Preparo: Em uma panela, refogue o alho e a cebola no azeite até dourar. Acrescente os tomates picados e o sal. Mexa bem. Coloque a água e as algas hidratadas. Mexa até engrossar o caldo. Acrescente o colorau e o leite de coco. Misture. Acrescente o camarão. Quando o bobó estiver pronto, desligue o fogo e coloque o coentro picado.

Rendimento: 4 porções

Olha como a alga pode ser a base de uma receita!

Nessa preparação substitui a tradicional mandioca, mas sem perder a essência do prato!

Panquecas

Ingredientes:

Massa:

2 Xícaras de Amido de Milho
1 Xícara de Leite Integral
2 Ovos
2 Colheres de Chá Fermento em pó
2 Colheres de Café de Sal

Recheio:

2 Xícaras de Peito de Frango Desfiado e Temperado
1 Xícara de Alga Gracilaria birdiae (in natura)
1 Cebola em cubos
1 Tomate em cubos
1 Caixa (200g) de Creme de Leite
12 Azeitonas picadas
2 Colheres de Sopa Azeite de Oliva
2 Dentes de Alho amassado
2 Colheres de Sopa rasa Salsinha picada

Modo de Preparo:

Pré-Preparo: Coloque as algas de remolho em uma vasilha para hidratá-las, depois pique em tamanhos menores. Para o tempero do camarão, deixe-o de remolho com suco de limão (±40 min.)

Preparo: Em uma panela, refogue o alho e a cebola no azeite até dourar. Acrescente os tomates picados e o sal. Mexa bem. Coloque a água e as algas hidratadas. Mexa até engrossar o caldo. Acrescente o colorau e o leite de coco. Misture. Acrescente o camarão. Quando o bobó estiver pronto, desligue o fogo e coloque o coentro picado.

Rendimento: 4 porções

Olha como a alga pode ser a base de uma receita! Nessa preparação substitui a tradicional mandioca, mas sem perder a essência do prato!

Bolo de Bananas

Ingredientes:

3 Bananas (Nanica) Médias
3 Colheres de Sopa Cheia de Margarina
3 Xícaras de Açúcar Refinado
3 Xícaras de Farinha de Trigo
1 Colher de Sopa Cheia de Fermento em Pó
3 Colheres de Chá Cheia de Algas Gracilaria birdiae em Pó
3 Xícaras de Água

Modo de Preparo:

Preparo: Descasque as bananas, amasse com um garfo e reserve. Em uma batedeira bata primeiramente o açúcar e a margarina por aproximadamente 2 minutos, acrescente a banana amassada e bata por mais 4 minutos. Acrescente a farinha de trigo aos pouco e continue batendo. Junte o gel de alga, bata até incorporá-lo à massa e logo adicione o fermento em pó, bata rapidamente, apenas para homogeneizar. Coloque a massa em forma de tamanho médio. Leve ao forno, previamente aquecido, por aproximadamente 45 minutos.
Sugestão: Antes de levar ao forno, coloque por cima da massa banana em fatias finas e polvilhe açúcar com canela.

Rendimento: 30 porções

A banana é uma das frutas mais consumidas no mundo, e está presente na mesa dos brasileiros, independente da classe social. É rica em potássio, energia e fibras, além de vitamina C, A e B. Quando amadurece a maior parte do amido encontrado na banana é transformado em açúcar, e por isso, ela é uma das frutas mais doces.

Delicinhas de orégano

Ingredientes:

1 Xícara de Creme de Arroz
1 Xícara de Amido de Milho
3 Colheres de Sopa Cheia de Margarina
1 Colher de Sobremesa rasa de Fermento em Pó
1 Colher de Sopa de Queijo Parmesão ralado
1 Colher de Café de Sal
1 Colher de Sobremesa de Orégano
6 Colheres de Sopa Cheia de Gel de Algas Gracilaria birdiae (in natura)

Modo de Preparo:

Em um recipiente misture o creme de arroz e o amido de milho. Acrescente o queijo parmesão, o sal e o orégano. Misture. Coloque o fermento em pó e misture mais um pouco. Acrescente a margarina e o gel de algas e misture bem a massa até que essa fique homogênea. Com a ajuda de um rolo, abra a massa sobre uma superfície lisa e limpa. Corte a massa no formato de biscoitinhos que você desejar. Em um tabuleiro untado, coloque as delicinhas para assar em forno médio por aproximadamente 15 min.

Você sabia que a palavra orégano tem origem grega e significa "alegria da montanha"? Para os gregos, esta especiaria tinha o poder de trazer felicidade.

Apesar de serem usadas em pequenas quantidades as especiarias como orégano, salsa, coentro, tomilho, açafrão, etc. realçam o sabor dos alimentos, além de apresentarem atividade antimicrobiana, antiinflamatória e antioxidante.

Nhoque da Sorte

Ingredientes:

Massa:
2 Xícaras de Mandioca cozida e amassada
1 Xícara de Amido de Milho
1 Xícara de Algas Gracilaria birdiae (in natura)
1 Colher de Chá Cheia de Margarina
½ Colher de Chá de Sal
1 ½ Copo de Água
Molho:
500 mL de Molho de Tomate
400g de Carne Moída
1 Cebola Grande em cubos
2 Dentes de Alho amassados
2 Colheres de Sopa de Óleo
2 Colheres de Sopa rasa de Salsa picada ou Coentro
2 Colheres de Chá de Sal

Modo de Preparo:
Preparo: Em uma tigela coloque a mandioca cozida e amassada, a margarina e o sal. Misture. Acrescente o gel de algas ainda quente e misture bem a massa com as mãos. Vá adicionando aos poucos o amido de milho até que toda a massa se desprenda da mão. Em uma superfície lisa e limpa, separe a massa e faça rolinhos. Corte no formato de nhoque. Coloque água para ferver. Quando levantar fervura acrescente a massa de nhoque e aguarde até que elas retornem à superfície. Retire os nhoques cozidos com o auxílio de uma escumadeira. Reserve.
Para o preparo do molho, doure a cebola e o alho. Acrescente a carne moída e o sal. Refogue. Acrescente o molho de tomate e mexa bem. Deixe ferver. Quando estiver pronto, desligue o fogo e acrescente a salsa ou coentro picado. Misture o molho à massa de nhoque já preparada.
Rendimento: 16 porções

Estão preparados para colocar em prática todas essas receitas deliciosas?

Ficaram surpresos do quanto eu posso ser útil na alimentação?

Isso é só um pouco de tudo que eu posso oferecer para vocês!

Até a próxima,
Tchau Tchau!!!

Elaboração do Cartilha:
Ana Cláudia Pereira Gonçalves
Ariane Ferreira Freitas
Camila Gonçalves Oliveira Chagas
Nathália Silva de Paula
Raquel Nunes Silva
Sophia Sol Garcia Fernandino
Victória Esther Teixeira Reis

Coordenação:
Ana Vládia Bandeira Moreira

Contatos e Informações:
"Projetos Algas: do Mar à Mesa"
Departamento de Nutrição e Saúde
Universidade Federal de Viçosa
Rua Petter Henry Holfs, s/n, CCBII 5º andar
Campus Universitário, Viçosa, MG
CEP 36570-000

projetoalgas@yahoo.com.br

Arte da Cartilha:
Victor Chagas

Ano:
2013

Ministério da
Pesca e Aquicultura

GOVERNO FEDERAL

BRASIL

PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Universidade Federal de Viçosa

Programa Algas em sua mesa