

ESCOLA ESTADUAL INDÍGENA IXŪBĀY RABUĪ PUYANAWA

SABORES

DA
NOSSA
TERRA:

ATSA



SEE

SECRETARIA DE ESTADO
DE EDUCAÇÃO E CULTURA



GOVERNO DO
ACRE

Trabalho para cuidar das pessoas

GLADSON CAMELI
GOVERNO DO ESTADO DO ACRE

ABERSON CARVALHO DE SOUSA
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO E CULTURA

ABRAÃO ELIAS ABUGOCHE PAES LEME
DIRETORIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA

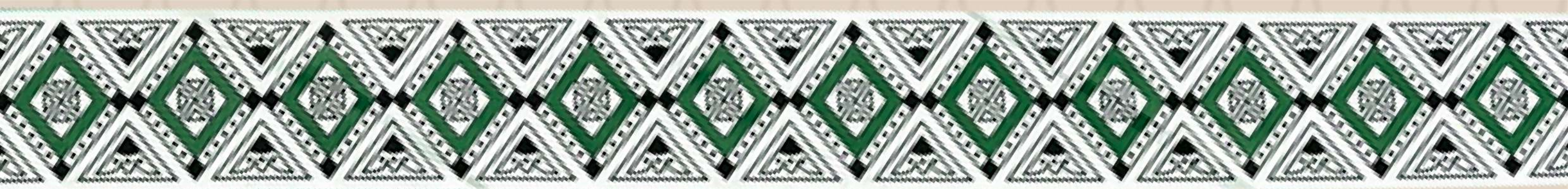
FRANCISCA ARCANJA DE ARAÚJO PEREIRA
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

LORENA MACHADO LIMA
NUTRICIONISTA RT PNAE ACRE
DIVISÃO DE NUTRIÇÃO

EDEVÂNIA DE ARAÚJO ALVES PUYANAWA
ESCOLA ESTADUAL INDÍGENA IXUBAY RABUI PUYANAWA

JOEL FERREIRA LIMA PUYANAWA
CACIQUE DO POVO PUYANAWA





APRESENTAÇÃO

O Estado do Acre é um território rico em diversidade étnica e cultural, abrigando diversos povos indígenas, cada um com sua própria história, língua, tradições e relação com a natureza. Entre as etnias presentes estão os Ashaninka, Huni Kuin (Kaxinawá), Noke Koi (Katukina), Manchineri, Yawanawá, Puyanawa, Jaminawa, Shanenawa, Kulina, entre outros. Cada povo carrega saberes ancestrais que se refletem também na sua alimentação.

As escolas indígenas estaduais localizadas no Acre desempenham um papel fundamental na preservação e valorização da cultura, da língua e dos saberes tradicionais dos povos indígenas. A Secretaria Estadual de Educação e Cultura do Acre atende aproximadamente 6.500 alunos, matriculados em 142 escolas indígenas distribuídas em xx municípios.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é uma importante política pública brasileira que assegura o direito à alimentação adequada para os estudantes das escolas públicas. Por meio do PNAE, a alimentação escolar busca não apenas oferecer refeições saudáveis e equilibradas, mas também promover a educação alimentar e nutricional, respeitando a cultura, os hábitos e os alimentos regionais de cada comunidade.

De acordo com a Resolução CD/FNDE nº 06/2020, as especificidades culturais indígenas devem ser atendidas na alimentação escolar. Com o objetivo de incentivar o uso de alimentos da floresta e fortalecer o diálogo entre a escola, os alunos e a comunidade, essa cartilha foi construída com muito carinho e colaboração dos alunos da escola indígena Ixūbāy Rabuī Puyanawa, no município de Mâncio Lima/Ac, que mantêm viva a sua língua, suas festas, seus rituais e seus conhecimentos sobre os alimentos da floresta.

A alimentação é uma maneira de preservar e transmitir a cultura de um povo. Nesta cartilha, vamos conhecer algumas preparações feitas com um alimento especial para o povo Puyanawa: o *atsa*, fruto tradicional da floresta, símbolo de resistência e identidade cultural. Com ele, é possível preparar diversas receitas doces e salgadas, cheias de sabor e significado.

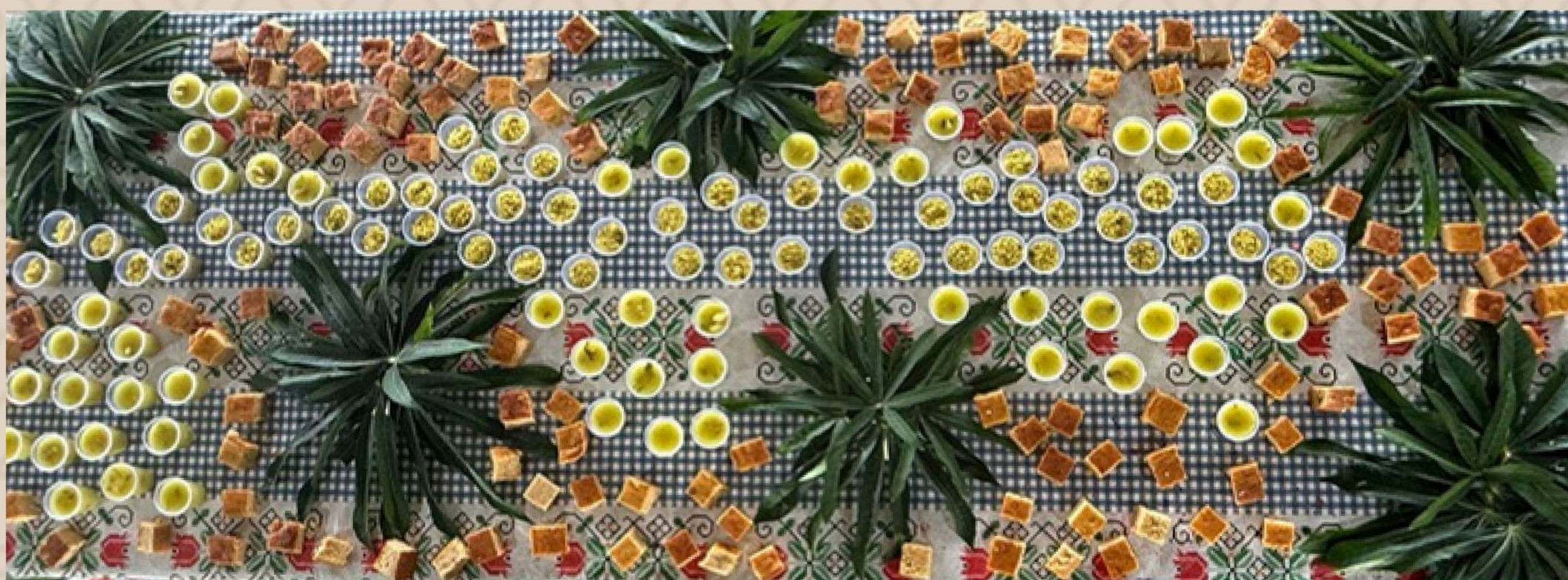
As receitas aqui apresentadas foram pensadas para valorizar os sabores, os saberes e os costumes da comunidade Puyanawa. São opções simples, nutritivas e que podem ser preparadas tanto nas escolas quanto nas casas das famílias.

A Resolução CD/FNDE nº 06/2020, que regulamenta o PNAE, também exige a Ficha Técnica de Preparação para todas as preparações do cardápio da alimentação escolar. Assim as preparações nutritivas que utilizam fruto da culinária indígena Puyanawa, são apresentadas com suas respectivas Fichas Técnicas de Preparação, podendo ser implementadas no cardápio da alimentação escolar, após aprovação no teste de aceitabilidade.

Que este material contribua para o fortalecimento da cultura alimentar Puyanawa, incentivando o respeito à natureza, o prazer de cozinhar e a valorização dos saberes tradicionais, tanto nas escolas quanto nas famílias.

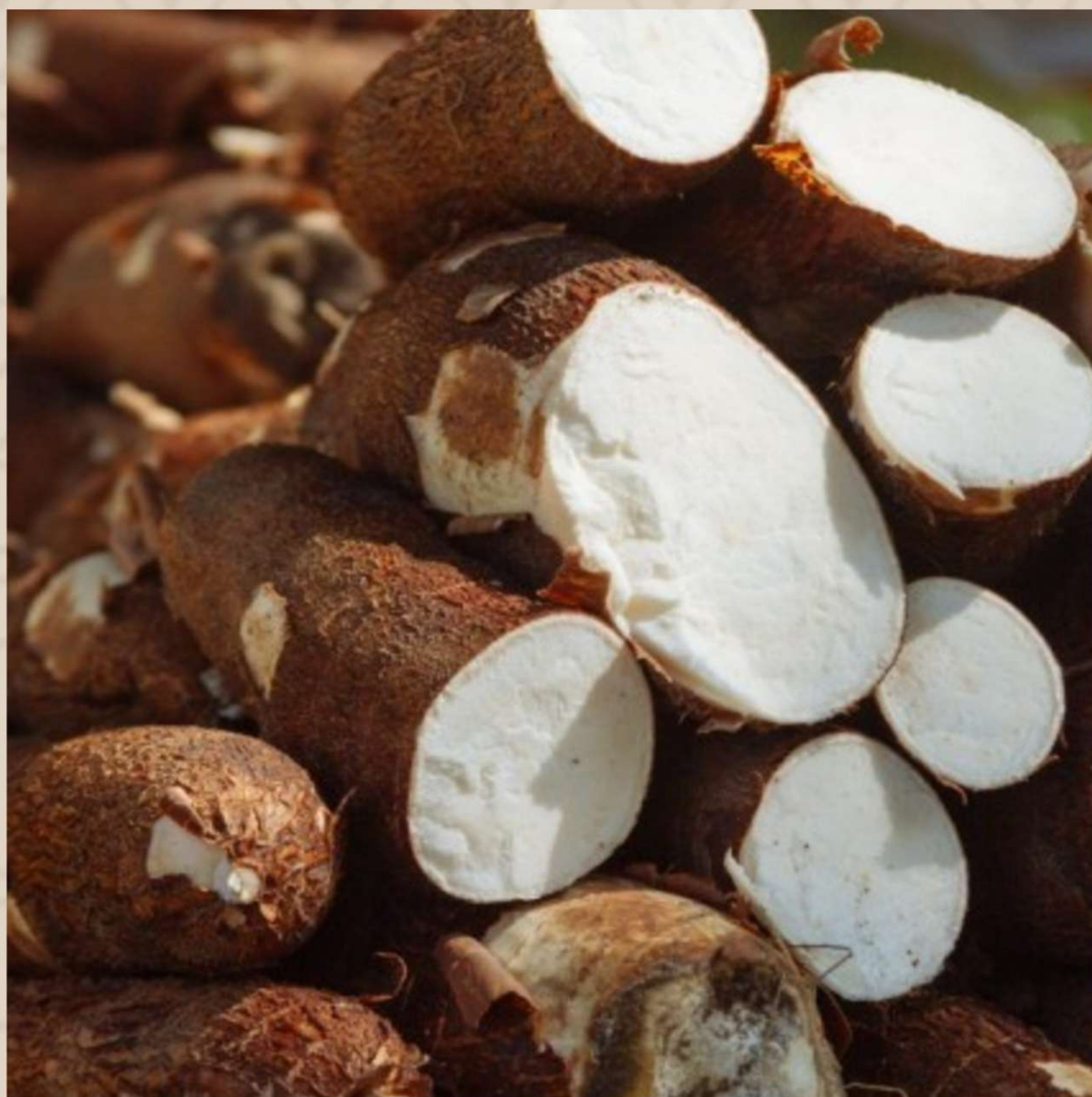
Bom apetite! Ou, como dizem os Puyanawas: Aweahu vāda puyavakevu.

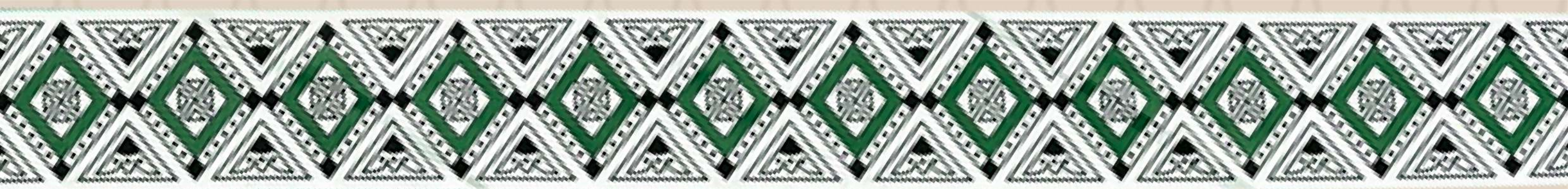
Este material faz parte de um projeto da Divisão de Nutrição da Secretaria Estadual de Educação e Cultura do Acre que integra a participação na 7ª Jornada de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), promovida pelo FNDE/PNAE, com o objetivo de fortalecer a alimentação escolar por meio da valorização dos alimentos regionais e da cultura alimentar dos povos indígenas.



CURIOSIDADES SOBRE O ATSA

- O atsa nasce em uma árvore nativa da floresta.
- Seu sabor pode ser doce ou levemente azedo, dependendo do ponto de maturação.
- Ele é usado tradicionalmente pelos Puyanawa em preparações e rituais.
- Além de nutritivo, o atsa ajuda a manter a floresta viva!
- A casca do fruto pode ser usada como adubo natural.



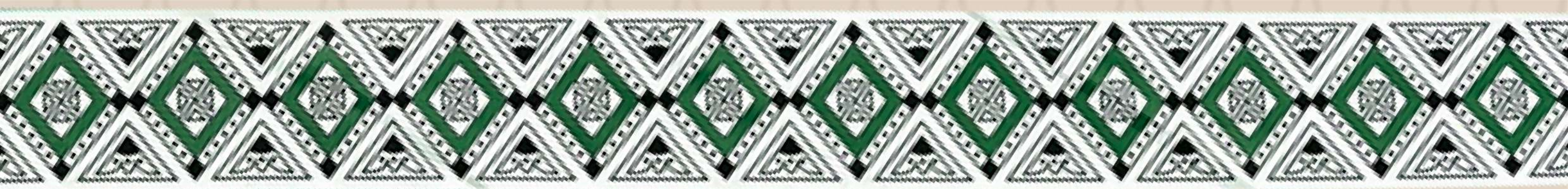


SUMÁRIO

RECEITAS DOCE

1. BISCOITINHOS DE ATSA COM AVEIA
2. GELEIA DE ATSA COM ABACAXI
3. PAMONHA DE ATSA

RECEITAS SALGADAS

1. TORTA ASSADA DE ATSA COM FRANGO
 2. FAROFA DE ATSA ACREANA
 3. CALDINHO VERDE DE ATSA COM CHARQUE
- 

BISCOITINHOS DE ATSA COM AVEIA

INGREDIENTES

- FARINHA DE ATSA
- AVEIA EM FLOCOS
- OVOS
- AÇÚCAR
- MANTEIGA
- COCO RALADO
- CANELA A GOSTO



MODO DE PREPARO

EM UMA BACIA GRANDE MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES.
ADICIONAR A MANTEIGA EM TEMPERATURA AMBIENTE E AMASSAR ATÉ FICAR UNIDO, NO PONTO DE FAZER BOLINHAS COM AS MÃOS.
MODELAR BISCOITINHOS E COLOCAR NA ASSADEIRA.
ASSAR POR 30 MINUTOS A TEMPERATURA DE 180 GRAUS.
DEIXAR ESFRIAR E GUARDAR EM SACOS PLÁSTICOS.

BISCOITINHOS DE ATSA COM AVEIA

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (6-10 ANOS)

ENSINO INDÍGENA

NOME DA PREPARAÇÃO:

Biscoitinhos de atsa

QUANTIDADE

COMPOSIÇÃO

NUTRICIONAL

INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (kcal)	CHO	PTN	LIP
Farinha de atsa	10	10	1,0	37,03	8,89	0,21	0,07
Aveia em flocos	10,9	10,9	1,0	41,86	7,3	1,74	0,69
Ovos	10	8	1,25	12,4	0,09	1,01	0,85
Açúcar	10	10	1,0	38,7	10	0	0
Manteiga	10	10	1,0	71,7	0,01	0,09	8,11
Coco ralado	10	10	1,0	66	2,44	0,69	6,45
Canela a gosto	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL				268	28,73	3,74	16,17

RENDIMENTO (g): 1 porção

PESO DA PORÇÃO (g): 80g

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO ACRE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (11-15 ANOS)
ENSINO INDÍGENA



NOME DA PREPARAÇÃO: Biscoitinhos de atsa

QUANTIDADE

COMPOSIÇÃO

NUTRICIONAL

INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (kcal)	CHO	PTN	LIP
Farinha de atsa	14,28	14,28	1,0	52,88	12,69	0,3	0,1
Aveia em flocos	15,57	15,57	1,0	59,79	10,43	2,49	0,98
Ovos	14,28	11,42	1,25	17,7	0,13	1,44	1,21
Açúcar	14,28	14,28	1,0	55,26	14,28	0	0
Manteiga	14,28	14,28	1,0	102,39	0,01	0,13	11,58
Coco ralado	14,28	14,28	1,0	94,25	3,48	0,98	9,21
Canela a gosto	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL				382	41,03	5,34	23,08

RENDIMENTO (g): 1 porção
PESO DA PORÇÃO (g): 120g

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)

ENSINO INDÍGENA

NOME DA PREPARAÇÃO: Biscoitinhos de atsa

	QUANTIDADE			COMPOSIÇÃO				
NUTRICIONAL	INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (kcal)	CHO	PTN	LIP
	Farinha de atsa	16,66	16,66	1,0	16,66	14,81	0,35	0,12
	Aveia em flocos	18,16	18,16	1,0	69,73	12,17	2,91	1,14
	Ovos	16,66	13,33	1,25	20,66	0,15	1,68	1,41
	Açúcar	16,66	16,66	1,0	64,47	16,66	0	0
	Manteiga	16,66	16,66	1,0	119,45	0,02	0,15	13,51
	Coco ralado	16,66	16,66	1,0	109,96	4,07	1,15	10,75
	Canela a gosto	-	-	1,0	-	-	-	-
	TOTAL				446	47,87	6,23	26,93

RENDIMENTO (g): 1 porção

PESO DA PORÇÃO (g): 160g

GELEIA DE ATSA COM ABACAXI

INGREDIENTES

- ATSA
- AÇÚCAR
- LIMÃO
- ABACAXI



MODO DE PREPARO

DESCASCAR OS ABACAXIS E CORTAR EM CUBOS PEQUENOS.
RALAR O ATSA NO RALO FINO.
COLOCAR TODOS OS INGREDIENTES EM UMA PANELA E COZINHAR EM FOGO BAIXO
ATÉ FICAR BEM COZIDO - CERCA DE 30 MINUTOS.
TIRAR DO FOGO, DEIXAR ESFRIAR E GUARDAR EM POTES NA GELADEIRA.

SELEÇÃO DE ATSA COM ABACAXI

ENSINO INDÍGENA

QUANTIDADE	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
------------	------------------------

RENDIMENTO (g): 1 porção

PESO DA PORÇÃO (g): 50g

ENSINO INDÍGENA

QUANTIDADE	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
------------	------------------------

RENDIMENTO (g): 1 porção

PESO DA PORÇÃO (g): 60g

ENSINO INDÍGENA

QUANTIDADE	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
------------	------------------------

RENDIMENTO (g): 1 porção

PESO DA PORÇÃO (g): 70g

PAMONHA DE ATSA

INGREDIENTES

- ATSA LIQUIDIFICADA
- FLOCOS DE MILHO
- AÇÚCAR
- COCO RALADO
- MILHO VERDE
- CASTANHA DO BRASIL
- LEITE EM PÓ
- LEITE UHT
- ÁGUA



MODO DE PREPARO

LAVAR E CORTAR EM PEDAÇOS PEQUENOS O ATSA.

EM UMA BACIA GRANDE JUNTAR TODOS OS INGREDIENTES SECOS E LÍQUIDOS, MISTURAR TUDO COM UMA COLHER DE SERVIR E BATER ESSA MISTURA AOS POUCOS NO LIQUIDIFICADOR.

COM A MASSA JÁ BATIDA, ENCHER OS SAQUINHOS COM 200 G DE MASSA CADA UM, AMARRAR E COLOCAR PARA COZINHAR AO VAPOR POR UNS 30 MINUTOS OU ATÉ QUE ESTEJA BEM COZIDA.

PAMONHA DE ATSA

NOME DA PREPARAÇÃO: Pamonha de atsa

QUANTIDADE

INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (kcal)	CHO	PTN	LIP
Atsa	8,81	8,03	1,09	9,64	2,16	0,25	0,03
Flocos de milho	15,62	15,62	1,0	56,23	1,09	13,12	0
Açúcar	3,9	3,9	1,0	15,09	3,9	0	0
Coco ralado	6,25	6,25	1,0	41,25	1,53	0,43	4,03
Milho verde	5,31	5,31	1,0	5,73	1,33	0,18	0,07
Castanha do Brasil	3,8	3,8	1,0	24,43	0,57	0,55	2,41
Leite em pó	3,1	3,1	1,0	14,88	1,12	0,8	0,81
Leite UHT	31,25	31,25	1,0	18,76	1,41	1,01	1,02
TOTAL				186	25,15	4,31	8,36

PESO DA PORÇÃO (g): 100g

NOME DA PREPARAÇÃO: Pamonha de atsa

QUANTIDADE

INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (kcal)	CHO	PTN	LIP
Atsa	10,44	9,51	1,09	11,41	2,56	0,3	0,04
Flocos de milho	18,51	18,51	1,0	66,64	15,55	1,3	0
Açúcar	4,62	4,62	1,0	17,88	4,62	0	0
Coco ralado	7,40	7,40	1,0	48,84	1,81	0,51	4,77
Milho verde	6,29	6,29	1,0	6,79	1,58	0,21	0,08
Castanha do Brasil	4,59	4,59	1,0	29,51	0,69	0,67	2,91
Leite em pó	3,70	3,70	1,0	17,76	1,34	0,95	0,96
Leite UHT	37,03	37,03	1,0	22,23	1,67	1,19	1,2
TOTAL				221	29,81	5,12	9,97

PESO DA PORÇÃO (g): 120g

NOME DA PREPARAÇÃO: Pamonha de atsa

QUANTIDADE

INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (kcal)	CHO	PTN	LIP
Atsa	13,42	12,23	1,09	14,68	3,29	0,38	0,05
Flocos de milho	23,80	23,80	1,0	85,68	19,99	1,67	0
Açúcar	5,95	5,95	1,0	23,03	5,95	0	0
Coco ralado	9,52	9,52	1,0	62,83	2,32	0,66	6,14
Milho verde	8,09	8,09	1,0	8,74	2,03	0,27	0,1
Castanha do Brasil	5,90	5,90	1,0	37,93	0,89	0,86	3,74
Leite em pó	4,76	4,76	1,0	22,85	1,72	1,23	1,24
Leite UHT	47,61	47,61	1,0	28,58	2,15	1,53	1,55
TOTAL				284	38,35	6,59	12,82

PESO DA PORÇÃO (g): 150g

TORTA ASSADA DE ATSA COM FRANGO

INGREDIENTES

- ATSA COZIDO E AMASSADO
- LEITE UHT
- LEITE EM PÓ
- ÁGUA
- MANTEIGA
- TRIGO
- FERMENTO QUÍMICO
- OVOS
- SAL
- PEITO DE FRANGO
- TEMPEROS (AÇAFRÃO, ALHO, CEBOLA)



MODO DE PREPARO

CORTAR, TEMPERAR E COZINHAR O FRANGO EM UMA PANELA DE PRESSÃO ATÉ FICAR BEM COZIDO NO PONTO DE DESFIAR.

DEPOIS DE FRIO, DESFIAR BEM FININHO E RESERVAR.

LAVAR E CORTAR O ATSA EM PEDAÇOS PEQUENOS.

EM UMA BACIA GRANDE, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES (EXCETO O FRANGO) E MEXA BEM.

BATER ESSA MISTURA AOS POUCOS NO LIQUIDIFICADOR.

QUANDO A MASSA ESTIVER TODA BATIDA NO LIQUIDIFICADOR ADICIONE O FRANGO DESFIADO E POR ÚLTIMO O FERMENTO QUÍMICO.

UNTAR ASSADEIRAS COM MANTEIGA E FARINHA DE TRIGO E ASSAR EM FORNO PRÉ AQUECIDO A 180 GRAUS POR UNS 45 MINUTOS OU ATÉ QUANDO ENFIANDO UMA FACA ESTA SAIA LIMPA.

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (6-10 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: Torta assada de atsa com frango

RENDIMENTO (g): 1 porção
PESO DA PORÇÃO (g): 100g

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (11-15 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: Torta assada de atsa com frango

RENDIMENTO (g): 1 porção
PESO DA PORÇÃO (g): 120g

CARDÁPIO - ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: Torta assada de atsa com frango

RENDIMENTO (g): 1 porção
PESO DA PORÇÃO (g): 150g

TORTA ASSADA DE ATSA COM FRANGO

FAROFA DE ATSA

ACREANA

INGREDIENTES

- FARINHA DE ATSA
- CEBOLA
- CABEÇA DE ALHO
- ÓLEO
- AÇAFRÃO
- MANTEIGA
- SAL
- CASCAS DE BANANAS
- CASTANHA DO BRASIL



MODO DE PREPARO

MODO DE PREPARO: DESCASCAR AS BANANAS, PICAR AS CASCAS EM PEDAÇOS BEM PEQUENOS E COLOCAR NA PANELA COM O ÓLEO ATÉ FICAR DOURADA.

ADICIONAR A CEBOLA E O ALHO.

DEIXAR FRITANDO POR UNS 10 MINUTOS ATÉ FICAR BEM TOSTADO. ACRESCENTAR A FARINHA DE ATSA, A MANTEIGA, O AÇAFRÃO E AS CASTANHAS PICADINHAS.

TORRAR A FAROFA EM FOGO BAIXO POR UNS 10 MINUTOS SEMPRE MEXENDO PARA NÃO QUEIMAR O FUNDO DA PANELA.

DEIXAR ESFRIAR E SERVIR.

FARDOFA DE ATSA ACREANA

ENSINO INDÍGENA

QUANTIDADE

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

RENDIMENTO (g): 1 porção

PESO DA PORÇÃO (g): 40g

ENSINO INDÍGENA

QUANTIDADE

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

RENDIMENTO (g): 1 porção

PESO DA PORÇÃO (g): 60g

ENSINO INDÍGENA

QUANTIDADE

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

RENDIMENTO (g): 1 porção

PESO DA PORÇÃO (g): 80g

CALDOINHO VERDE DE ATSA COM CHARQUE

INGREDIENTES

- ATSA
- CHARQUE
- COUVE
- CEBOLA
- ALHO
- ÓLEO
- AÇAFRÃO



MODO DE PREPARO

MODO DE PREPARO: TIRAR O SAL DO CHARQUE ESCALDANDO.

JOGAR FORA A ÁGUA DO COZIMENTO E RESERVAR. CORTAR A CEBOLA, PICAR O ALHO E REFOGAR EM UMA PANELA E DEPOIS ADICIONAR OS TEMPEROS E O CHARQUE. COLOCAR O ATSA LAVADO E CORTADO EM PEDAÇOS NA PANELA DE PRESSÃO E COZINHAR.

NÃO COLOCAR SAL NO ATSA.

CORTAR A COUVE EM FATIAS BEM FININHAS E RESERVAR.

DEPOIS QUE O ATSA ESTIVER COZIDO BATER NO LIQUIDIFICADOR COM A ÁGUA DO COZIMENTO.

ADICIONAR O CALDO DO ATSA COZIDO NO CHARQUE REFOGADO, ADICIONAR COUVE E MEXER O CALDO POR UNS 20 MINUTOS ATÉ ENGROSSAR.

CALDINHO VERDE DE ATSA COM CHARQUE



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO ACRE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (6-10 ANOS)

ENSINO INDÍGENA

NOME DA PREPARAÇÃO:	Caldinho verde de atsa com charque						
	QUANTIDADE			COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (kcal)	CHO	PTN	LIP
Atsa	93,86	69,46	1,35	83,35	18,68	2,16	0,27
Charque	66,66	66,66	1,0	208,65	0	17,93	14,6
Couve	12,13	12,13	1,0	3,15	0,6	0,26	0,04
Cebola	30,53	25,93	1,17	9,85	2,24	0,3	0,04
Alho	4	2,8	1,42	4,17	0,93	0,18	0,01
Óleo	2	2	1,0	17,68	0	0	2
Açafrão	1	1	1,0	3,1	0,65	0,11	0,06
TOTAL				330	23,10	20,94	17,03

RENDIMENTO (g): 1 porção

PESO DA PORÇÃO (g): 180g

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (11-15 ANOS)

ENSINO INDÍGENA

NOME DA PREPARAÇÃO: Caldinho verde de atsa com charque

	QUANTIDADE			COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (kcal)	CHO	PTN	LIP
Atsa	100,57	74,42	1,35	89,3	20,02	2,31	0,29
Charque	71,42	71,42	1,0	223,54	0	19,21	15,64
Couve	13	13	1,0	3,38	0,64	0,27	0,05
Cebola	32,71	27,78	1,17	10,94	2,49	0,34	0,05
Alho	4,28	3	1,42	4,47	0,99	0,19	0,02
Óleo	2,14	2,14	1,0	18,92	0	0	2,14
Açafrão	1,07	1,07	1,0	3,32	0,7	0,12	0,06
TOTAL				354	24,84	22,45	18,24

RENDIMENTO (g): 1 porção

PESO DA PORÇÃO (g): 200g

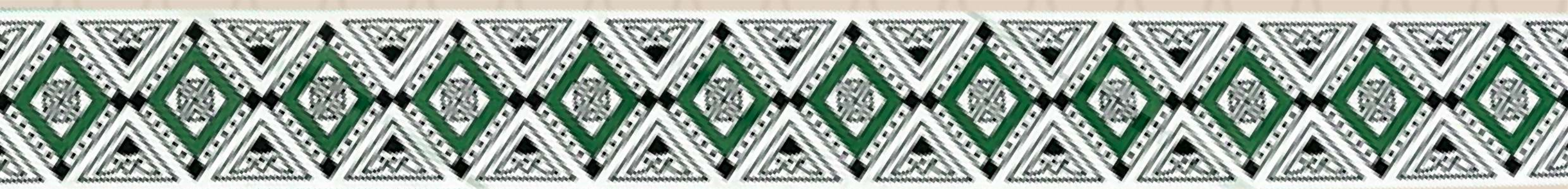
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)
ENSINO INDÍGENA

NOME DA PREPARAÇÃO: Caldinho verde de atsa com charque

INGREDIENTE	QUANTIDADE			COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (kcal)	CHO	PTN	LIP
Atsa	128	94,72	1,35	113,66	25,48	2,95	0,37
Charque	90,90	90,90	1,0	284,52	0	24,45	19,91
Couve	16,54	16,54	1,0	4,3	0,81	0,35	0,06
Cebola	41,63	35,36	1,17	13,44	3,06	0,41	0,06
Alho	5,45	3,81	1,42	5,68	1,26	0,24	0,02
Óleo	2,72	2,72	1,0	24,04	0	0	2,72
Açafrão	1,36	1,36	1,0	4,22	0,89	0,16	0,08
TOTAL				450	31,50	28,56	23,21

RENDIMENTO (g): 1 porção

PESO DA PORÇÃO (g): 250g



SEE
SECRETARIA DE ESTADO
DE EDUCAÇÃO E CULTURA



GOVERNO DO
ACRE
Trabalho para cuidar das pessoas