

CATÁLOGO DE PRODUTOS

# Agricultura Familiar Agroecológica

do Território de Sobral



CETRA



## ORGANIZAÇÃO



REDE DE  
AGRICULTORES/AS  
AGROECOLÓGICOS/AS  
E SOLIDÁRIOS/AS DE  
SOBRAL

## FINANCIAMENTO



CATÁLOGO DE PRODUTOS  
DA AGRICULTURA FAMILIAR  
AGROECOLÓGICA DO TERRITÓRIO  
DE SOBRAL



Fortaleza, Ceará  
**2022**

F363c

Fernandes, Luís Eduardo Sobral.

Catálogo de produtos da agricultura familiar agroecológica do território de Sobral. / Luís Eduardo Sobral Fernandes. – Fortaleza: CETRA - Centro de Estudos do Trabalho e de Assessoria ao Trabalhador e à Trabalhadora, 2022.

48 p.: il. color.

1. Agricultura familiar. 2. Agroecologia. 3. Produtos agroecológicos. 4. Mercados solidários. 5. Comercialização. 6. Economia solidária I. Título. II. CETRA.

CDD 338.92

Bibliotecária Elsa Jerônimo CRB-3/847

## **Catálogo de produtos da agricultura familiar agroecológica/ Sobral – Ceará**

**Realização:** Centro de Estudos do Trabalho e de Assessoria ao Trabalhador e à Trabalhadora – CETRA.

**Financiamento:** Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola - FIDA e Adaptando Conhecimento para Agricultura Sustentável e Acesso ao Mercado - AKSSAM.

## **EXPEDIENTE**

**Esta é uma publicação do CETRA — Centro de Estudos do Trabalho e de Assessoria ao Trabalhador e à Trabalhadora, da Rede de Agricultores e Agricultoras Agroecológicos/as e Solidários/as do Território de Sobral e da Rede de Feiras Agroecológicas e Solidárias do Ceará.**

### **TEXTO**

Luís Eduardo Sobral Fernandes

### **REVISÃO E EDIÇÃO DE TEXTO**

Miguel Cela Saraiva

### **REVISÃO GERAL**

Alex Carlos Silva Pimentel  
Marco Aurelio Marques Ferreira  
Maria Neila Ferreira dos Santos

### **COLABORAÇÃO**

Luciana Cristina Marques Magalhães  
Luiza Ferreira Davi

### **FOTOS**

Acervo CETRA

### **PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO**

Thomaz Fernandes

**Fortaleza, Ceará  
2022**

# Sumário

**Apresentação, 06**

**Quem produz, 09**

**Espaços de Comercialização, 10**

Quiosque Agroecológico, **11**

Feiras Agroecológicas e Solidárias, **12**

Casa da Economia Solidária, **13**

Plataforma de vendas online do Quiosque, **13**

**Categoria dos Produtos, 14**

Cereais e Oleaginosas, **16**

Artesanato de barro, pano e palha, **20**

In natura, **26**

Beneficiados e congelados, **30**

Jardinagem, higiene e limpeza, **34**

**Receitas, 36**

Maxixada, **37**

Pizza de carne de caju, **38**

Galinha caipira com macaxeira, **40**

Coxinha de macaxeira, **41**

Bolo de Milho, **42**

Pamonha, **43**

Galinha caipira com baião de Feijão Maduro, **44**

Bolo de pé de moleque na folha da bananeira, **45**



# Apresentação

Para entender “Saberes do Semiárido”, é preciso ter uma visão da riqueza que os territórios e comunidades possuem — sejam elas culturais, produtivas, ancestrais, ambientais — e que muitas vezes são invisibilizadas pela sociedade. Diante da necessidade de manter seus modos de vida, as populações foram resistindo a uma série de influências impostas por um modelo hegemônico dominante, que dita padrões de consumo e comportamentos, principalmente pela influência da Revolução Verde, a partir da segunda metade do século 20.

A nossa alimentação vem sendo cada vez mais patronizada pela imposição dos modelos agrícolas de grande escala, gerando uma série de consequências socioambientais: marginalização socioeconômica dos agricultores tradicionais e familiares, per-

da da segurança e soberania alimentar, contaminação das águas, erosão dos solos, desertificação e devastação das florestas. Destacam-se, assim, os perigos da chamada erosão genética, e demonstra-se que, com esse fenômeno, nos últimos cem anos, os agricultores perderam entre 90% e 95% de suas variedades agrícolas.

Com a perda de espécies e variedades agrícolas, também se perde todo conhecimento que é associado à sua conservação, manejo agrícola, e usos (como alimentares e medicinais). Um dos fatores que mais influencia na perda de espécies e variedades é a padronização das sementes e do cardápio alimentar, que restringe tanto o plantio para as variedades comerciais, como a alimentação — simplificada nas mãos de empresas multinacionais.

Para contrapor esse modelo, a Rede de Agricultores/ e agricultoras Agroecológicos/as e Solidários/as do território de Sobral, juntamente com a Rede de Feiras Agroecológicas e Solidárias do Ceará, por meio da assessoria técnica do Centro de Estudos do Trabalho e de Assessoria ao Trabalhador e à Trabalhadora (CETRA), têm buscado, ao longo dos anos, fortalecer o elo entre agricultores e consumidores por meio das feiras agroecológicas e solidárias e de espaços físicos de

comercialização — locais que visibilizam a diversidade da agricultura familiar, aumentam a renda das famílias agricultoras, além de incentivar a produção agroecológica e conservação dos agroecossistemas. Estabelecer esse diálogo com a sociedade é importante para preservação da cultura e da memória social das comunidades e suas histórias que vêm sendo passadas geração a geração.

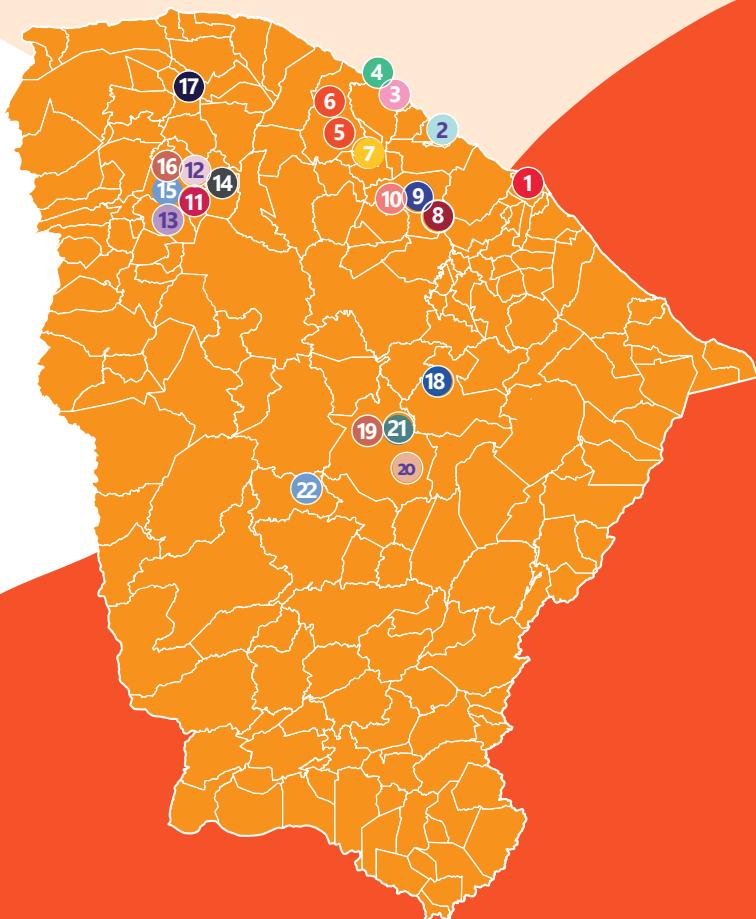
Nesse sentido, o objetivo deste Catálogo de Produtos é mostrar a riqueza e diversidade alimentar, cultural e produtiva dos produtos comercializados em feiras e, principalmente, no Quiosque Agroecológico, espaço de comercialização localizado em Sobral (Ceará), para que consumidores e consumidoras possam conhecer e valorizar mais esse patrimônio, fortalecer os circuitos curtos e a construção de mercados sociais.

Iniciativa que ocorre no âmbito da assessoria técnica do projeto Saberes do Semiárido, realizado pelo CETRA no território de Sobral com apoio do Programa Adaptando Conhecimento para a Agricultura Sustentável e Acesso a Mercados (AKSAAM) e financiamento do Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA).

**Boa leitura!**

# Quem produz

Os produtos deste catálogo são produzidos, principalmente, por famílias agricultoras que integram a Rede de Agricultores e Agricultoras Agroecológicos/as e Solidários/as do território de Sobral e a Rede de Feiras Agroecológicas e Solidárias do Ceará.



- 1 Fortaleza
- 2 Paracuru
- 3 Trairi
- 4 Purão (Trairi)
- 5 Itapipoca
- 6 Tucuns (Itapipoca)
- 7 Tururu
- 8 Pentecoste
- 9 Serrota (Pentecoste)
- 10 Apuiarés
- 11 Sobral
- 12 Aracatiçu (Sobral)
- 13 Taperuaba (Sobral)
- 14 Contendas (Sobral)
- 15 Sítio Croatá (Sobral)
- 16 Sobral (Quiosque Agroecológico)
- 17 Senador Sá
- 18 Quixadá
- 19 Quixeramobim (Galpão da Agricultura Familiar)
- 20 Quixeramobim (IAC)
- 21 Quixeramobim (Casa do Antônio Conselheiro)
- 22 Pedra Branca

# Espaços de Comercialização Agroecológica

Os espaços de comercialização agroecológica têm como objetivo o fortalecimento da relação campo-cidade, estabelecendo circuitos curtos de vendas, e disponibilizando alimentos saudáveis, artesanatos da cultura local e os mais diversos produtos elaborados pelas famílias agricultoras. A sociedade passa a conhecer melhor a sua história, além das diversas espécies e produtos da cultura alimentar dos povos e comunidades tradicionais.

# Quiosque Agroecológico

O Quiosque Agroecológico é um espaço de comercialização coletivo. Trata-se de um ambiente justo e que disponibiliza uma diversidade de produtos agroecológicos para os consumidores da cidade de Sobral e entorno. O espaço se localiza no Parque da Cidade, cedido pela Prefeitura Municipal de Sobral, por meio da Secretaria de Trabalho e Desenvolvimento Econômico (STDE), através de uma parceria com o CETRA e o projeto Saberes do Semiárido. A iniciativa consolida-se como ponto de encontro de diálogo e troca de saberes sobre a temática da agroecologia e consumo consciente.





## Feiras Agroecológicas e Solidárias

As Feiras Agroecológicas e Solidárias no território de Sobral surgem em 2017 com a formação da Rede de Agricultores e Agricultoras Agroecológicos/as e Solidários/as do território de Sobral. A partir da assessoria realizada pelo CETRA via projeto Paulo Freire (ação da Secretaria do Desenvolvimento Agrário do Estado do Ceará com financiamento do Fida que foi executada no território de Sobral em parceria com o CETRA).

A primeira feira foi realizada na Praça de Cuba, na sede do município. A partir dela, surgiram outras 07 feiras nos distritos e comunidades. As feiras aproximam diretamente os consumidores dos agricultores e agricultoras, geram renda e dão visibilidade aos produtos da agricultura familiar agroecológica.

## **Casa da Economia Solidária de Sobral**

A Casa da Economia Solidária tem sedes em Sobral e no distrito de Aracatiaçu e é administrada pela Prefeitura de Sobral, por meio da Secretaria de Trabalho e Desenvolvimento Econômico (STDE).

Ela é um espaço de comercialização de empreendimentos solidários já articulados nos circuitos de feiras. Lá, é possível encontrar, principalmente, artesanato, artigos de confecção, calçados, utensílios de cozinha. Além disso, a Casa da Economia Solidária também oferece serviços de café da manhã e almoço preparados diariamente com produtos da agricultura familiar.

## **Plataforma de Vendas Online**

Podemos encontrar todos os produtos comercializados no Quiosque Agroecológico na plataforma de vendas online. Lá também é possível realizar seu pedido para entrega em toda a zona urbana de Sobral.

**[www.quiosqueagroecologico.com.br](http://www.quiosqueagroecologico.com.br)**





# Categorias de Produtos

Para facilitar a leitura desse catálogo de produtos, os 250 itens são divididos nas seguintes categorias:

**Cereais e oleaginosas;**

**Artesanato de barro, pano e palha;**

**Produtos in natura (ervas, frutas, raízes, verduras);**

**Beneficiados e congelados;**

**Jardinagem, produtos de higiene e limpeza.**

Cada categoria tem uma breve descrição, visando ressaltar sua qualidade superior como um produto cultivado por famílias agricultoras que seguem princípios agroecológicos, como o cultivo sem produtos químicos, fortalecimento da cultura alimentar dos territórios rurais, valorização do trabalho de mulheres, jovens, povos e comunidades tradicionais, respeito e harmonia com todas as diversidades existentes na sociedade e incidência política para que tenhamos um mundo melhor com bem viver no campo e na cidade.

# Cereais e Oleaginosas

Esses produtos possuem bom tempo de prateleira. Em geral, podem ser conservados em temperatura ambiente, e têm um baixo índice de processamento — não havendo a inclusão de outros ingredientes. Estão nessa categoria, principalmente, as amêndoas, cereais (como arroz e feijão), óleos diversos de origem animal e vegetal, farináceos (como as farinhas de mandioca), sementes, oleaginosas e mel de abelha.

## Lista de Produtos

---

Arroz

---

Castanha de Caju (pacotes de 35g, 100g e 500g)

---

Castanha de Caju Quebrada

---

Fécula de Araruta



Feijão Maduro (2)

Feijão Mulatinho

Feijão Vermelho

Gergelim (pacotes de 50g e 150g) (3)

Gordura de Porco

Mel de abelha (250ml, 500ml, 950ml e 1L) (1)

Óleo de coco babaçu

Óleo de coco babaçu extravirgem

Óleo de coco extravirgem (100ml e 300ml) (4)

Óleo de mamona





1



2



3



4



# Artesanato de Barro, Palha e Pano.

O artesanato é uma cultura tradicional que resiste há várias gerações e está intrínseca aos povos e comunidades tradicionais. Os artesanatos aqui relacionados são realizados em palha de carnaúba, barro e pano.

## **Lista de Produtos**

---

**Almofada 39x15cm**

---

**Bacia Cerâmica (P)**

---

**Bacia Pequena**

---

**Bebedouro Barro**

---

**Boleiro de Palha Fechado (20cm)**

---

**Bolsa de Passeio Redonda (20x6cm)**

---

**Bolsa de Praia (27x20cm)**

---





**Caminho de Mesa  
Ponto Cruz**

**Caminho de Mesa  
Rosa Bordado**

**Centro de Mesa**

**Cesta Coração**

**Cesta de Crochê Médio**

**Cesta de Crochê (P)**

**Cesto de Barbante (15x10cm)**

**Cesto de Barbante (16x11cm)**

**Cesto de Cipó (em tamanho  
pequeno e grande)**

**Cesto de Palha**

**Conjunto de Travessa Oval**

**Conjunto de Travessa Peixe**

**Conjunto de Travessa  
Quadrada**



Conjunto de Panelas

Conjunto de

Xícara e Bule

Copo de Cerâmica

Cuscuzeira

Flor com Pétalas

Flor sem Pétalas

Fruteira

Galinha Cerâmica (M)



**Jogo Americano (45x33cm)**

---

**Mandala Aberta (1x45cm)**

---

**Panela Cerâmica (em tamanho pequeno e grande)**

---

**Panela de Barro (G)**

---

**Pano de Prato**

---

**Conjunto de Pano de Prato e Seca Mão**

---

**Peso de Porta**

---

**Porta Prato Aberto (20 cm)**

---

**Porta Prato Ponto Fechado (20cm)**

---

**Porta Talher de Palha**

---

**Prato Bordado**

---

**Prato Simples**

---

**Quartinha**

---

**Sousplat Crochê (nos tamanhos 24cm e 31cm)**





**Tapete de Barbante  
Meia Lua**

**Tapete de Barbante  
Retangular (50x40cm)**

**Tapete de Tira**

**Travessa de Cerâmica**

**Travessa de Feijoada**

**Travessa de Peixe**

**Travessa Pequena**

**Vaso de Barro**

**Vasos de Cerâmica  
(nos tamanhos P, M e G)**

**Vassoura de Palha**

**Vassoura Garrafa Pet**

# In Natura

(ervas, frutas,  
raízes, verduras)

Produtos in natura são os que não passam por nenhum tipo de processamento, e são cultivados sem produtos químicos. Encaixam-se nessa categoria todas as ervas medicinais, temperos, frutas, raízes, tubérculos e verduras.

## Lista de Produtos

---

Abacate

Ata

---

Açafrão

Banana

---

Acerola

Batata Doce

---

Alface

Berinjela

---

Alfavaca

Beterraba

---

Aranto

Caju





Capim Santo

Cebolinha

Cidreira

Coco Seco

Coco verde

Coentro

Couve

Goiaba

Hortelã

Inhame

Jerimum

Limão

Macaxeira

Mamão

Manga

**Manjeriçã**

**Maracujá**

**Maxixe**

**Melão Amarelo**

**Melão Japonês**

**Mastruz**

**Mostrada em Grãos**

**Pimenta de Cheiro**

**Pimentão**

**Rúcula**

**Seriguela**

**Tamarindo**

**Tempero Caseiro  
(feito com sal e ervas)**

**Tomate Cereja**



# Beneficiados e Congelados

São produtos que contêm outros ingredientes, em pequenas quantidades, visando melhorar a textura e o sabor do alimento. Por conta do processamento, eles passam a ter maior durabilidade, mas como são agroecológicos, não possuem aditivos nem conservantes químicos.

## Lista de Produtos

Algas Marinhas Desidratadas

Banana Passa

Biscoito

Bolo de Macaxeira

Bolo de Milho

Bolo Manzape

Cacau em Pó







Café Torrado e Moído

Cajuína (980ml)

Camarão

Cocada

Coco Ralado

Colorau (em embalagens de  
100g, 200g e 500g)

Coxinha de Macaxeira

Dindim

Farinha de Coco Babaçu



**Farofa da Fibra do Caju**

**Galinha Caipira**

**Goma Fresca**

**Goma Seca**

**Ketchup de Acerola**

**Macaxeira Pré-cozida**

**Manteiga de Coco**

**Molho de Pimenta com Leite**

**Pão Caseiro**

**Pão de Ló**

**Polpas de fruta (acerola, cajá, açai, graviola, suco verde, tamarindo, goiaba, manga)**

**Sal Temperado**

**Tomate Seco**

**Trufa de Alga com Chocolate**

# Jardinagem, Produtos de Higiene e Limpeza

São principalmente mudas ornamentais e insumos diversos, como húmus, sabões, sabonetes e extratos, todos produzidos de forma artesanal.

## Lista de Produtos

---

Extrato de Aroeira

---

Húmus

---

Kalanchoe (Flor-da-fortuna)

---

Muda de Cacto

---

Muda de Couve

---

Muda de Pé de Ovo

---

Muda de Suculenta

---

Muda Rosa do Deserto

---

Sabão em Barra

---

Sabão Líquido

---

Sabonete Artesanal

---

Samambaia

---



# Receitas

A cultura alimentar de povos e comunidades tradicionais é muito rica, diversa e está presente na memória de famílias agricultoras do Semiárido brasileiro. É um desafio preservar todo esse patrimônio desde o conhecimento associado às espécies da agrosociobiodiversidade quanto às formas de manejo agroecológicas ligadas aos Sistemas Agrícolas Tradicionais (SAT). Para isso, é importante valorizar todo esse conhecimento no campo e na cidade, fortalecendo a recuperação de espécies, as formas de preparo de manejo agrícola, as pesquisas de utilidades gastronômicas, além da comercialização e sistematização dessas informações.

Agora que você já viu a riqueza que a agricultura familiar agroecológica proporciona, é hora de colocar a mão na massa com receitas compartilhadas por mulheres da Rede de Agricultores e Agricultoras Agroecológicas/as e Solidários/as do território de Sobral!

**Bom apetite!**

# Maxixada

Por Márcia Silva  
Comunidade Casa Forte,  
Sobral, Ceará

## Ingredientes

- 1kg de maxixe
- 1L de leite
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 1 pimentão picado
- 1 tomate picado
- 1 maço de cheiro verde (coentro e cebolinha) picado
- 8 colheres de nata
- 200g de queijo coalho
- 1 colher de óleo
- Colorau a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

## Modo de fazer

Lava e corte os maxixes ao meio ou em rodelas (como preferir).

Em uma panela quente, coloque o óleo. Nele você irá refogar a cebola. Quando ela começar a murchar, adicione o alho e o colorau;

Coloque os maxixes lavados e cortados ao meio ou em rodelas (como preferir). Adicione também o pimentão e o tomate e refogue;

Adicione o leite até cobrir, coloque sal e pimenta do reino e deixe cozinhar;

Quando o maxixe estiver macio, adicione a nata, o queijo (ralado ou picado) e o cheiro verde. Cozinhe mais um pouco e sirva!



# Pizza de Carne de Caju

Por Regina Rodrigues  
Comunidade Boqueirão,  
Sobral, Ceará

## Ingredientes

### Massa

- 4 xícaras de farinha de trigo sem fermento
- 200ml de água morna
- 2 ovos de galinha caipira
- 100ml de óleo
- 100g de fermento biológico seco
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar

### Recheio

- Carne de caju (já preparada e temperada, a quantidade do seu gosto)
- Molho de tomate
- 100g de queijo ralado ou fatiado
- ½ Cebola cortada em meia lua
- 1 Tomate em rodelas
- Orégano a gosto

---

## Modo de fazer

### Massa

Em um recipiente, coloque o fermento biológico, o açúcar, a farinha de trigo e misture bem. Adicione os ovos, o óleo e o sal mexendo e aos poucos vá adicionando a água morna. Continue misturando até desgrudar da mão e deixe descansar em um recipiente coberto por um pano.

## Montagem

- Pincele a forma com manteiga;
- Na mesa limpa e higienizada, abra a massa com um rolo, na espessura aproximada de 1cm;
- Coloque a massa na forma e, em seguida, recheie: pincele o molho de tomate, adicione a carne de caju temperada, o queijo, o tomate, a cebola e o orégano;
- Leve ao forno por 10 a 15 minutos, Quando estiver dourada e o queijo bem derretido, está pronta.

## Carne de Caju

A carne de caju pode ser preparada com um refogado de sua preferência, como cebola, alho, pimentão, tomate e sal a gosto. Coloque também alguns temperos secos e use sua criatividade!



# ***Galinha Caipira com Macaxeira***

Por Marilene Silva  
Comunidade Córrego de Baixo,  
Senador Sá, Ceará

## **Ingredientes**

- 1,5kg de galinha caipira
- 1kg de macaxeira descascada e cortada
- 1 cabeça de alho amassada
- 1 cebola picada
- 1 pimentão picado
- 2 pimentas de cheiro picadas
- 1 maço de cheiro verde (coentro e cebolinha) picado
- 1 colher de chá de colorau
- Sal e pimenta do reino a gosto

## **Modo de fazer**

Coloque todos os ingredientes em uma panela, cubra com água e leve ao fogo por aproximadamente duas horas, ou até que a galinha esteja cozida.



# Coxinha de Macaxeira

Por Flaviana de Lima  
Comunidade Santa Luzia, Sobral, Ceará

## Ingredientes

- 1kg de macaxeira cozida em água com sal
- Farinha de rosca
- 1 colher de sopa de manteiga
- 500g de galinha caipira cozida e desfiada



## Modo de fazer

Amasse a macaxeira cozida (ainda quente) com a ajuda de um garfo e adicione a manteiga. Leve à geladeira por 15 minutos;

Desfie a galinha cozida e adicione cheiro verde picado;

Após os 15 minutos, já pode modelar as coxinhas na macaxeira e rechear com galinha caipira. Passe na farinha de rosca (pode também passar no ovo antes de passar na farinha);

Leve as coxinhas para fritar em óleo quente ou ao forno até dourar.

**Rendimento: 15 coxinhas**



## *Bolo De Milho*

Por Sílvia Miranda  
Comunidade Santa Luzia,  
Sobral, Ceará

### Ingredientes

- 2 ovos de galinha caipira
- 250g de açúcar
- 250g de farinha de trigo com fermento
- 125g de manteiga.
- 125g de leite
- 1 colher de chá de coco ralado
- 300g de fubá de milho verde
- Cravo a gosto (opcional)

### Modo de fazer

Com o fubá de milho verde, faça um cuscuz. Uma vez cozido, coloque em uma vasilha para esfriar;

Leve ao liquidificador os ovos, o açúcar, a manteiga e o leite bater por dois minutos. Leve o cuscuz já frio ao liquidificador e bata por mais um minuto;

Junte a mistura com a farinha em um recipiente e acrescente o coco e o cravo se desejar;

Despeje em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido para assar por 40 minutos.

# Pamonha

Por Jaque dos Santos  
Comunidade Água Doce, Sobral, Ceará

## Ingredientes

- 6 espigas de milho verde raladas
- 1 xícara de açúcar
- 1 pitada de sal
- ½ xícara de coco ralado
- ½ xícara de queijo ralado
- ½ colher de cravo pilado a gosto (opcional)

## Modo de fazer

Misture todos os ingredientes em um recipiente. Em seguida, coloque a mistura em sacos feitos de palha de milho amarrada. Coloque para cozinhar em água fervente por uma hora.



# *Galinha Caipira com Baião de Feijão Maduro*

Por Dona Lucia Costa  
Comunidade Croatá, Sobral, Ceará

## **Ingredientes da Galinha**

- 1 maço de cebolinha picado
- 1 maço de coentro picado
- 1 pimentão picado
- 1 tomate picado
- 1kg de jerimum
- 1kg de macaxeira
- 1,5kg de galinha caipira
- 1 cabeça de alho amassada
- Sal a gosto

## **Modo de fazer**

Coloque todos os ingredientes em uma panela, cubra com água e leve ao fogo por aproximadamente duas horas, ou até que a galinha esteja cozida.

## **Ingredientes do Baião**

- 1/2 kg de feijão maduro pré-cozido
- 1 kg de arroz
- Alho
- Cheiro Verde
- Sal a gosto

## **Modo de fazer**

Em uma panela, refogo o arroz no alho com um pouco de óleo, coloco o feijão pré-cozido, a água fervendo, o sal, e em seguida acrescento o cheiro verde. Tá pronto o Baião!

# *Bolo Pé de Moleque*

Por Maria José Rodrigues  
Comunidade Água Doce, Sobral, Ceará

## **Ingredientes**

- 1kg massa puba já pronta
- 5 colheres de farinha branca de mandioca peneirada
- 3 rapaduras
- 1L de água
- Cravo a gosto
- Erva doce a gosto
- Coco ralado agosto
- Folha de bananeira

## **Modo de fazer**

Peneire a massa puba e junte com a farinha branca de mandioca;

Faça uma calda com as rapaduras e a água;

Com a calda fervendo, os outros ingredientes e vá sempre mexendo com o auxílio de uma colher. Observe para que a massa não fique nem dura e nem mole, ficando no ponto um pouco mais grossa que massa de bolo;

Para finalizar, coloque a massa do bolo na palha da bananeira e leve ao forno para assar por 1h30.

## **Massa Puba**

A massa puba (ou carimã), é uma massa feita da mandioca fermentada. Para fazer a sua em casa, coloque a macaxeira de molho e deixe descansar por aproximadamente 7 dias. Quando estiver bem mole, tire a casca, amasse e aperte para escorrer todo o líquido, que deve ser descartado. Está pronta a massa puba.



[cetra.org.br](http://cetra.org.br)  
[aksaam.ufv.br](http://aksaam.ufv.br)  
[quiosqueagroecologico.com.br](http://quiosqueagroecologico.com.br)



## ORGANIZAÇÃO



REDE DE  
AGRICULTORES/AS  
AGROECOLÓGICOS/AS  
E SOLIDÁRIOS/AS DE  
SOBRAL

## FINANCIAMENTO



Investindo nas populações rurais