

 Universidade de Brasília

PEQUI E CAJUZINHO

AVENTURAS SABOROSAS
PELO CERRADO



AUTORIA E PESQUISA

MARIANNE DE OLIVEIRA DA SILVA
PAOLA FREITAS DE OLIVEIRA
ANA MARIA NASCIMENTO GONÇALVES
FERNANDO AUGUSTO DE OLIVEIRA COUTO

ILUSTRAÇÃO DOS PERSONAGENS

DÉBORAH DE OLIVEIRA DA SILVA

DIAGRAMAÇÃO E DESIGN

MARIANNE DE OLIVEIRA DA SILVA
PAOLA FREITAS DE OLIVEIRA

FOTOGRAFIA

ISABELLA PEREIRA CAMPOS
MARIANNE DE OLIVEIRA DA SILVA
MARCELO CORREIA VIEIRA
NÚBIA ANTÔNIA PEREIRA VIEIRA
MARIA CLARA OLIVEIRA

REVISÃO DE TEXTO

VIVIANE BELINI RODRIGUES
MARIANNE DE OLIVEIRA DA SILVA

COLABORADORES

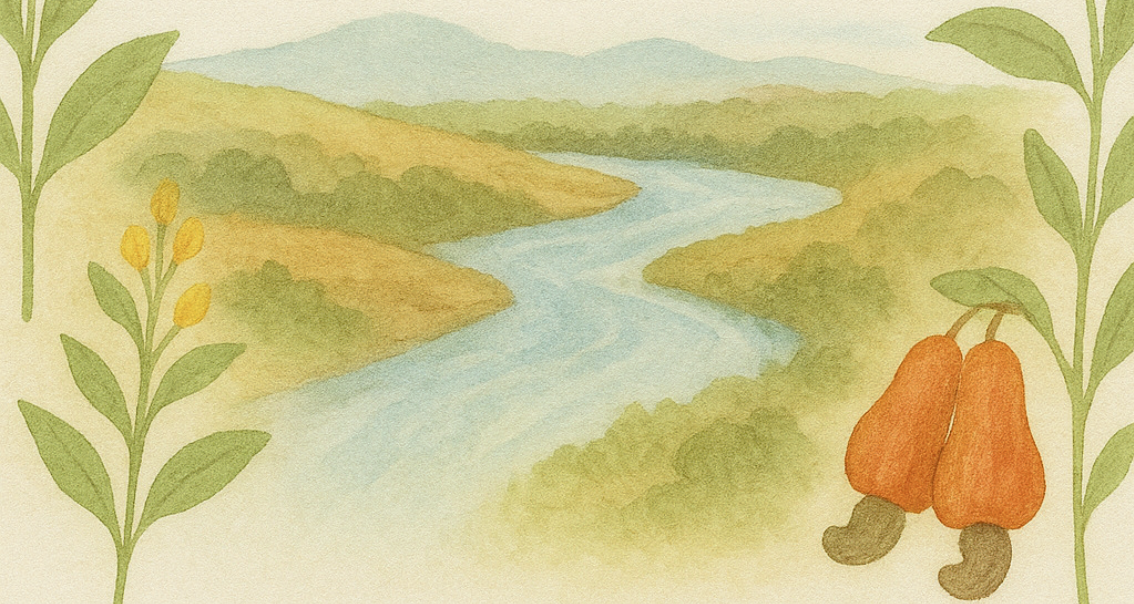
PATRICIA DE FRAGASS HINNIG
ADRIANA MARIA DE OLIVEIRA DA SILVA
MARIA EDUARDA COSTA ALMEIDA
CLARA BORGES MOTA
JESSICA CELESTINO DE SOUZA

ELABORAÇÃO CULINÁRIA REALIZADA:

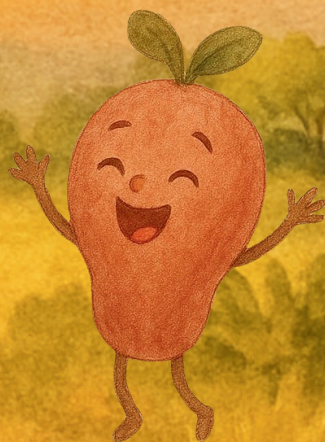
ADRIANA MARIA DE OLIVEIRA DA SILVA
MARIANNE DE OLIVEIRA DA SILVA



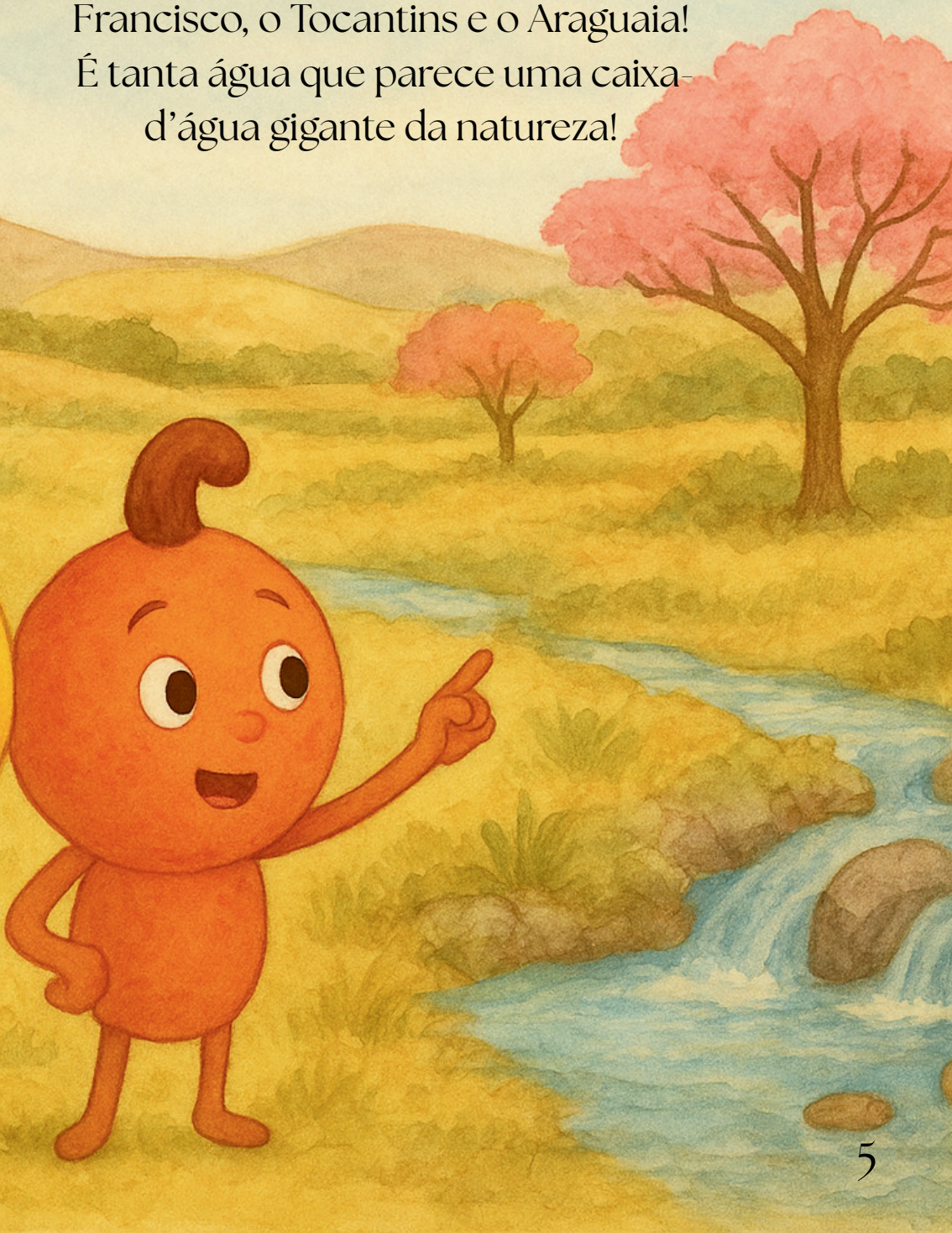
CAPÍTULO 1
Cerrado:
Berços das
águas do Brasil



Oi, amiguinhos! Bem-vindos ao
Cerrado!
Vocês sabiam que ele é chamado de
“berço das águas do Brasil”?
É daqui que nascem muitos rios
importantes!



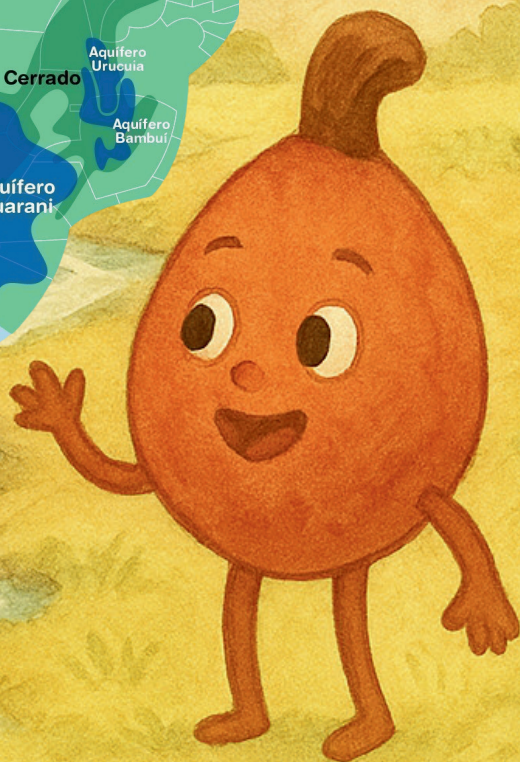
No Cerrado nascem rios como o São Francisco, o Tocantins e o Araguaia!
É tanta água que parece uma caixa-d'água gigante da natureza!

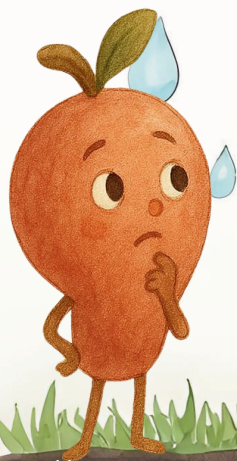


Parte dessa água vem de baixo da
terra!

São chamados de aquíferos,
como o Guarani, Bambuí e
Urucuia.

Eles guardam a água da chuva
para alimentar os rios!





Olha só essas raízes
enormes!

Elas vão bem fundo
pra buscar água!

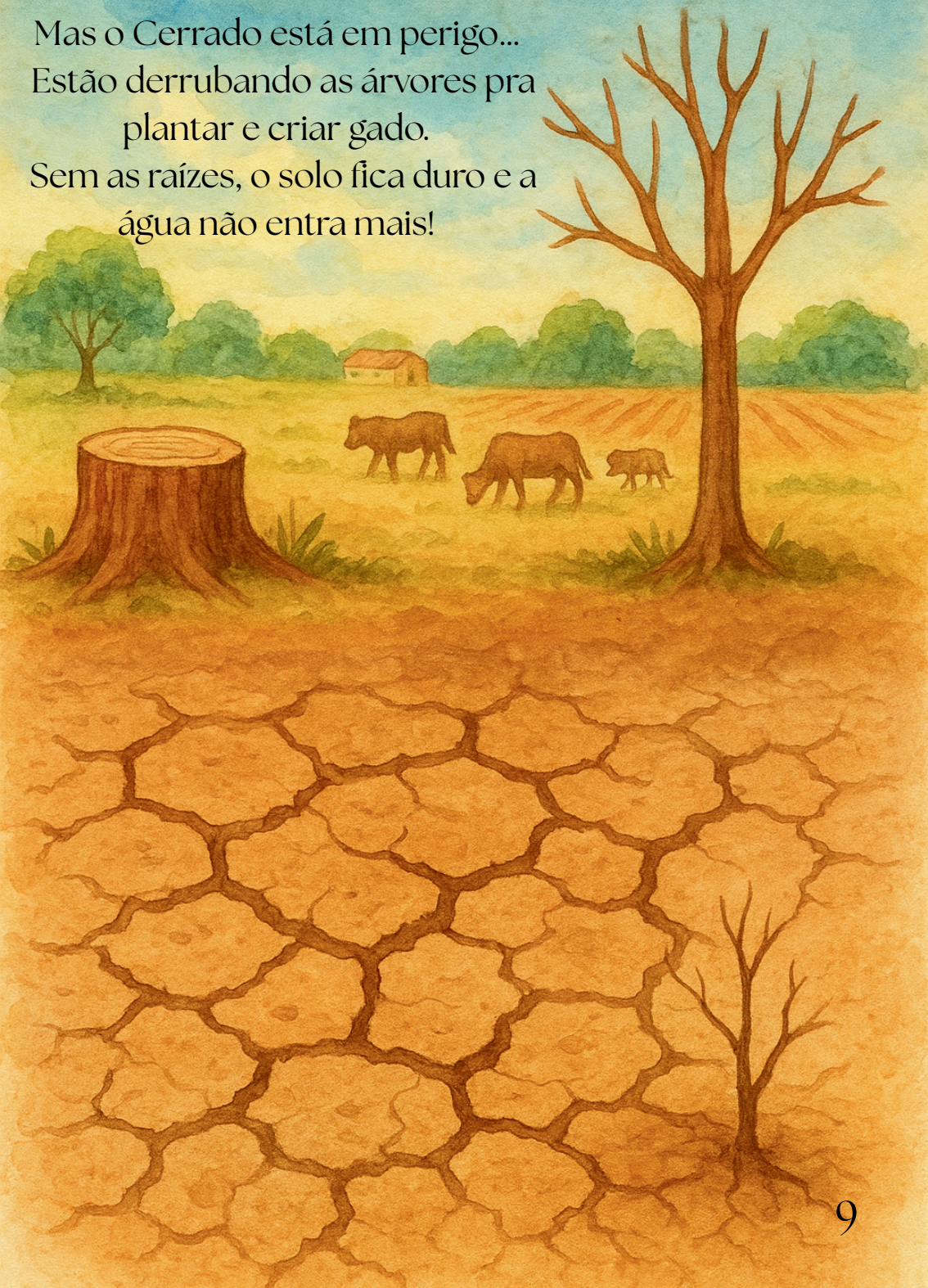
Quando chove, as
raízes guardam a
água.

E quando falta,
elas devolvem pro
solo!

Sabía que o Cerrado é uma
floresta de cabeça pra baixo?
É porque a maior parte das
plantas fica escondida no
chão!



Mas o Cerrado está em perigo...
Estão derrubando as árvores pra
plantar e criar gado.
Sem as raízes, o solo fica duro e a
água não entra mais!





O Rio São Francisco, o “Velho Chico”, está ficando mais fraco...

E se o Cerrado continuar perdendo árvores, vamos perder até um terço da sua água!

Cuidar do Cerrado é
cuidar da água de todo o
Brasil!

Quando a gente planta,
preserva e economiza, a
natureza agradece!



Olha o Pato Mergulhão!
Ele é o embaixador das
águas do Cerrado!
Onde ele vive, é sinal de rios
limpos e natureza saudável!





O Cerrado é o coração do
Brasil!



E o coração precisa bater forte
e cheio de vida!

Vamos cuidar da água, das
plantas e dos animais do
Cerrado!





CAPÍTULO 2
As Delícias
que Crescem
no Cerrado



No coração do Cerrado, o sol nascia iluminando campos dourados e árvores repletas de frutos coloridos. Cada planta escondia um segredo especial: eram guardiãs da saúde e da biodiversidade.



A cagaitera e o araticunzeiro cresciam lado a lado, oferecendo frutos ricos em vitaminas do complexo B, tão nutritivos quanto a banana e o abacate. Além de saborosos, ajudavam a fortalecer o corpo e enchiam o ar de perfume.

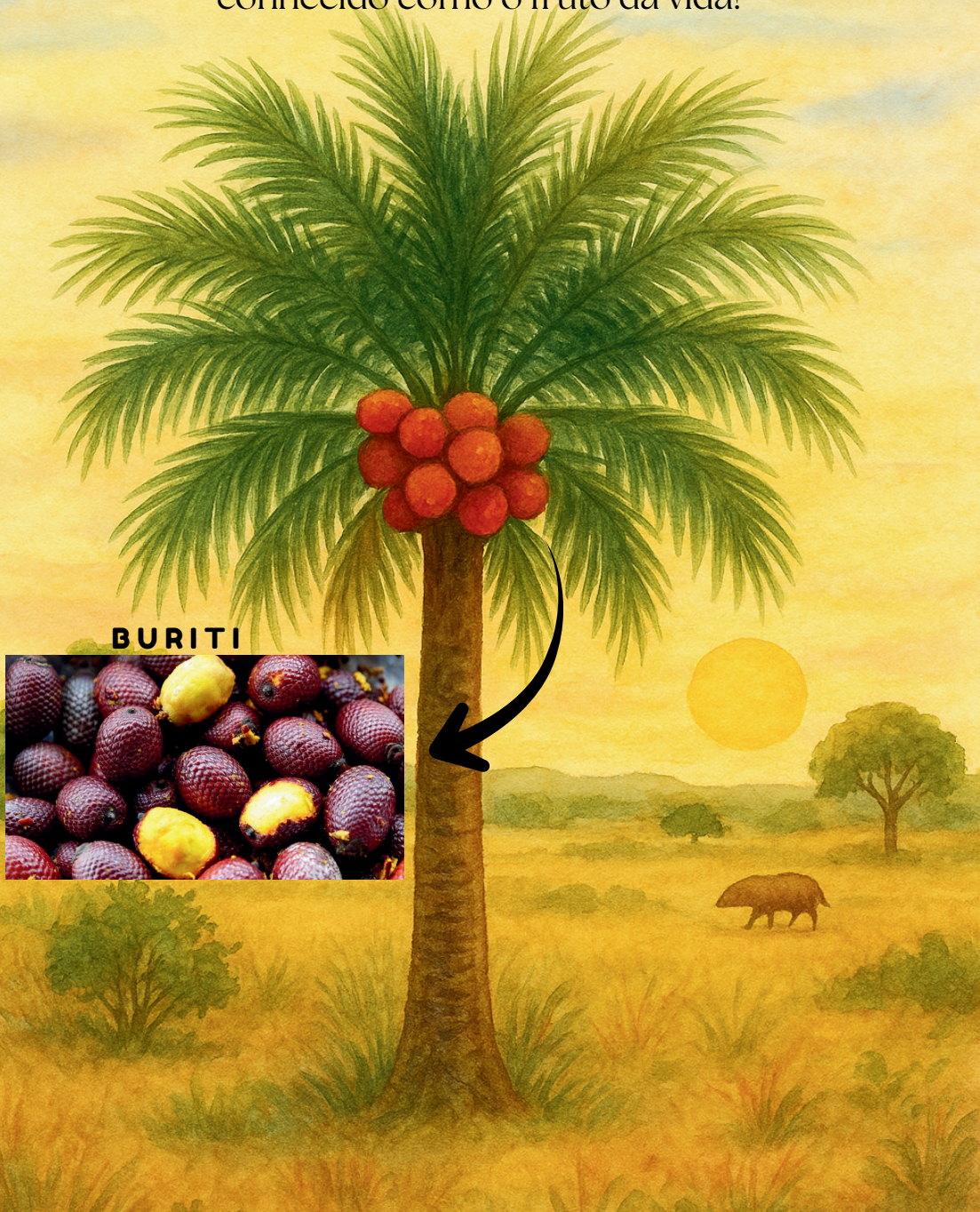
CAGAITA



ARATICUM



Mais adiante, o buriti brilhava como ouro líquido entre as palmeiras. Sua polpa alaranjada era uma poderosa fonte de pró-vitamina A, que protege a visão e a pele. No Cerrado, era conhecido como o fruto da vida!



BURITI



Entre as folhas verde-escuras, a gabirola guardava um alto teor de vitamina C e compostos fenólicos, capazes de combater os radicais livres e proteger o coração. Suas pequenas frutas traziam força e energia.

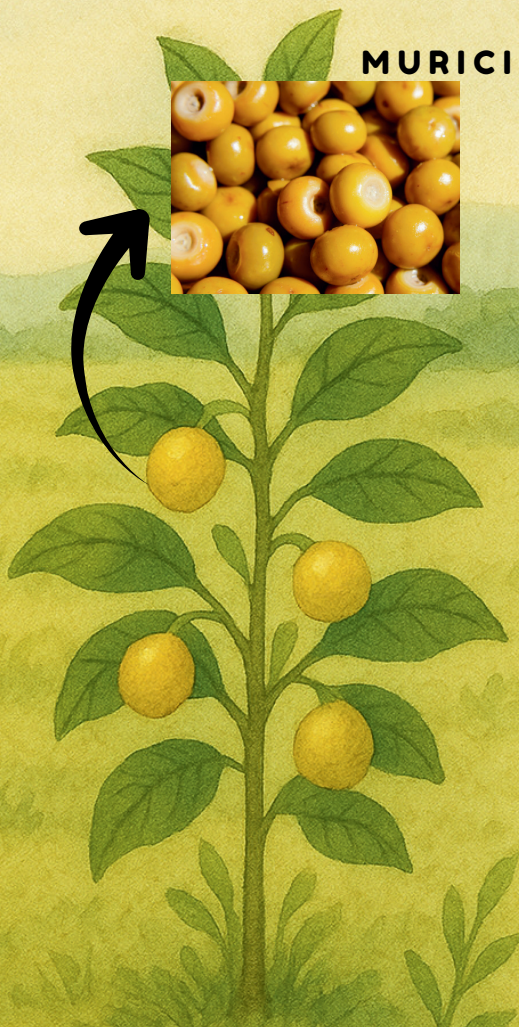
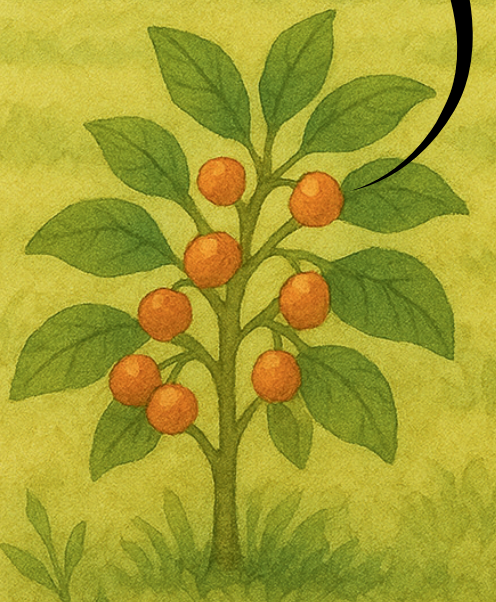
O murici, de sabor marcante, era repleto de fibras, vitamina E e antioxidantes que ajudavam o corpo a se defender de doenças. Em cada pequeno fruto, havia um grande poder protetor.



GABIROBA



MURICI



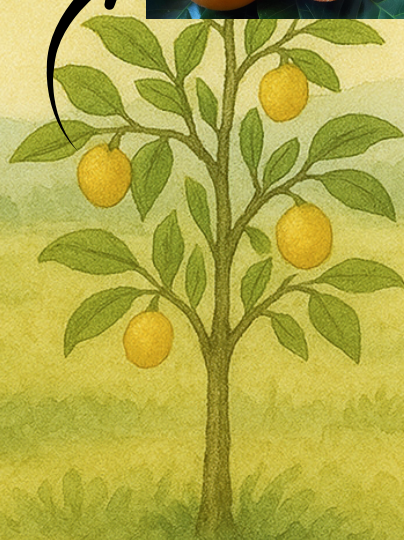
A mangabeira, de casca áspera e perfume doce, era uma das campeãs em vitamina C, superando até muitas frutas cítricas. Sua polpa colorida fortalecia o sistema imunológico e enchia os dias de sabor.

Mais discreta, a guapeva também se destacava. Em suas sementes e casca havia compostos que ajudavam a equilibrar o açúcar no sangue e protegiam as células do corpo.



MANGABA

GUAPEVA



Juntas, essas plantas formavam um verdadeiro tesouro natural. Suas cores, aromas e nutrientes mostravam que o Cerrado é um bioma de força e vida.

Entre flores, raízes e frutos, o Cerrado guarda a sabedoria da natureza, nos ensinando que cuidar da terra é também cuidar da saúde.





**RECEITAS
COM SABOR
DE CERRADO**





SORVETE DE PEQUI

Ingredientes:

- 900 ml de água morna
- 1 copo (200 ml) de leite integral ou 150 g de leite em pó
- 200 g de polpa de pequi cozida e sem caroço
- 1 caixa (395 g) de leite condensado
- 1 caixa (200 g) de creme de leite
- 1 colher (sopa) de liga neutra
- 1 colher (sopa) de emulsificante



MODO DE PREPARO:

1. Bata no liquidificador a água morna, o leite (ou leite em pó) e a polpa de pequi até formar um creme homogêneo.
2. Acrescente o leite condensado, o creme de leite, liga neutra e o emulsificante. Bata novamente por cerca de 5 a 7 minutos.
3. Despeje a mistura em um recipiente com tampa e leve ao congelador por 4 a 6 horas, até firmar completamente.

Dica: O pequi tem sabor forte, se quiser suavizar, adicione 1 colher (sopa) de mel ou 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo.

Receita realizada por: Adriana Maria de Oliveira da Silva



MUFFIN DE CAGAITA COM COCO

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal derretida
 - 250 g de farinha de trigo (1 e 3/4 xícara de chá)
 - 2 colheres (chá) de fermento em pó
 - ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio
 - 1 pitada de sal
 - 120 g de açúcar mascavo (1/2 xícara de chá)
 - 1 xícara de polpa de cagaita madura
 - 3 colheres (sopa) de coco ralado (fresco ou seco)
 - 2 ovos
-

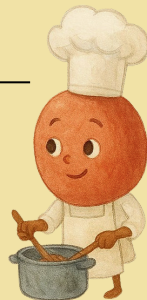


MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 190°C e unte ou coloque forminhas de papel em uma forma de muffin.
2. Em uma tigela grande, peneire a farinha, o fermento, o bicarbonato e o sal. Misture bem.
3. Em outra tigela, bata os ovos com o açúcar mascavo até dissolver o açúcar. Acrescente a manteiga derretida, a polpa de cagaita e o coco ralado, misturando até formar um creme homogêneo.
4. Misture delicadamente os ingredientes secos ao creme, mexendo com um garfo ou espátula até agregar tudo, sem bater demais.
5. Distribua a massa nas forminhas
6. Leve ao forno por 20 a 25 minutos, ou até que um palito saia limpo ao ser inserido no centro do muffin.
7. Retire do forno, deixe esfriar alguns minutos e sirva.

Receita realizada por: Adriana Maria de Oliveira da Silva e
Marianne de Oliveira da Silva

COOKIES DE BARU



Ingredientes:

- 1 e 3/4 xícara de chá de farinha de trigo
 - 1/2 xícara de chá de margarina derretida
 - 2 ovos
 - 1/3 xícara de chá de açúcar comum
 - 1/3 xícara de chá de açúcar mascavo
 - 1 colher (chá) rasa de fermento em pó
 - 1 colher (café) de sal
 - 1 colher (chá) baunilha
 - 1 xícara + 2 colheres de sopa de chocolate meio amargo picado
 - 1 xícara + 2 colheres de sopa de baru picado
-

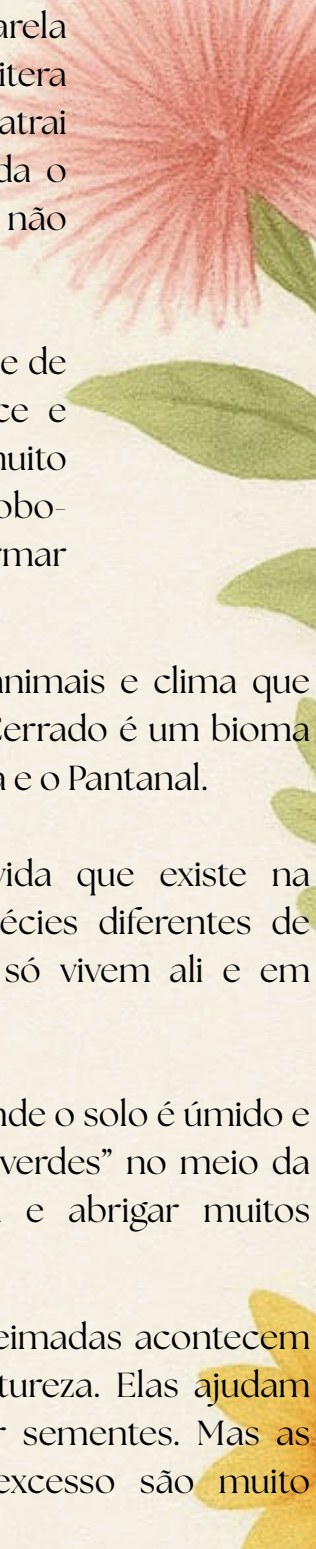
MODO DE PREPARO:

1. Picar o chocolate meio amargo e separar.
2. Em um recipiente misturar os 2 tipos de açúcar e a margarina derretida.
3. Juntar em seguida os ovos inteiros, farinha de trigo, sal, baunilha, o licor e o fermento.
4. Por último acrescentar o chocolate e o baru. Misturar tudo até obter uma massa grossa, homogênea.
5. Com uma colher de sopa, ir colocando bolinhas de massa numa fôrma previamente untada. Deixar espaço entre as bolinhas, pois o biscoito cresce muito.
6. Colocar em forno pré-aquecido, em torno de 200°C, por volta de 30 minutos, ou até o biscoito dourar. Retirar da fôrma ainda quente e colocar em recipiente plano, para não grudar ou entornar.

Glossário do Cerrado

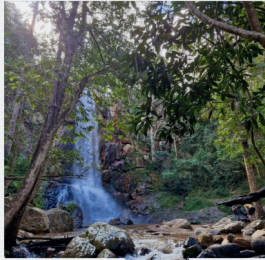


- **Cerrado:** É um bioma cheio de vida! Tem árvores tortinhas, muitas flores coloridas e animais incríveis. É conhecido como o “coração do Brasil” e guarda uma grande variedade de frutos deliciosos e cheios de nutrientes.
- **Amora-do-Cerrado (*Rubus* sp.):** Frutinha roxinha e doce que nasce em arbustos. Além de gostosa, faz bem para a saúde! Os passarinhos adoram e ajudam a espalhar suas sementes pela natureza.
- **Mangaba (*Hancornia speciosa*):** Fruto amarelinho e cheiroso, muito usado para fazer suco, sorvete e doce. Cresce em árvores chamadas mangabeiras, que gostam do calor e do sol do Cerrado.
- **Pequi (*Caryocar brasiliense*):** Fruto com cheiro forte e sabor marcante e quem prova, nunca esquece! É muito usado na culinária goiana e mineira. Por dentro, é amarelinho e cheio de vitaminas que fazem bem para o corpo.
- **Buriti (*Mauritia flexuosa*):** Palmeira alta e bonita, que cresce perto da água. Seu fruto é alaranjado e cheio de vitaminas que protegem a pele e os olhos. O buriti é tão importante que muita gente o chama de “árvore da vida”!

- **Cagaita (*Eugenia dysenterica*):** Frutinha amarela e succulenta, ótima para sucos e doces. A cagaitera é uma árvore que floresce antes das chuvas e atrai muitos insetos polinizadores. Sua polpa ajuda o intestino a funcionar direitinho — mas é bom não exagerar!
 - **Araticum (*Annona crassiflora*):** Fruto grande e de casca marrom. Por dentro, tem polpa doce e cremosa, rica em vitaminas e minerais. É muito apreciado por pessoas e animais, como o lobo-guará e as antas. Suas sementes ajudam a formar novas plantas no Cerrado.
 - **Bioma:** É um grande conjunto de plantas, animais e clima que vivem em um mesmo tipo de ambiente. O Cerrado é um bioma brasileiro, assim como a Amazônia, a Caatinga e o Pantanal.
 - **Biodiversidade:** Significa a variedade de vida que existe na natureza. No Cerrado há milhares de espécies diferentes de plantas, animais, fungos e insetos, muitas só vivem ali e em nenhum outro lugar do mundo!
 - **Vereda:** É um tipo de paisagem do Cerrado onde o solo é úmido e crescem buritis. As veredas são como “rios verdes” no meio da paisagem seca, ajudando a guardar água e abrigar muitos animais.
 - **Queimada Natural:** No Cerrado, algumas queimadas acontecem naturalmente e fazem parte do ciclo da natureza. Elas ajudam certas plantas a brotar de novo e espalhar sementes. Mas as queimadas feitas pelo ser humano em excesso são muito perigosas!
- 



Cerrado em Retratos





CAÇA-PALAVRAS CERRATENSE

Agora, é hora de testar o que você aprendeu! Eles estão escondidos na horizontal, na vertical e na diagonal.



Observe bem, use sua atenção e divirta-se encontrando cada um deles. Prepare-se para embarcar em mais uma aventura pelo Cerrado, desta vez com os olhos atentos e o coração curioso!



L O B O G U A R Á E E R S R G T I M
 O M T D G P C R H A A C T H G A E M
 N L C T W E I A A R A D R A A M E A
 N P G N R Q D T A G T A B E M A R N
 A W R R R U E T A B A I W A O N Y G
 E R A L O I I I H N R V K A R D M A
 E D T E T C T T A O G N K I A U B B
 O D A A U A T N B T O A S O R Á E A
 L O S M O A S A C A J U Z I N H O W
 E R T L D S D E T H E I C F D D O D
 T O H R S O T T O U L I B U R I T I
 W P H R F R C A L I A N D R A T E N

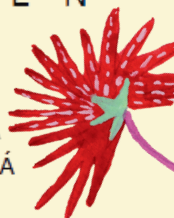


AMORA
 ARATICUM
 BARU
 BURITI

CAGAITA
 CAJUZINHO
 CALIANDRA
 CERRADO

GABIROBA
 LOBOGUARÁ
 MANGABA
 MURICI

PEQUI
 PITANGA
 TAMANDUÁ
 TATU



O livro “Pequi e Cajuzinho: Aventuras Saborosas pelo Cerrado” é uma iniciativa do projeto “Alimentação e Saúde na Escola: um olhar interdisciplinar”, em parceria com a ONG A Vida no Cerrado (AVINC). A obra une ciência, arte e educação para valorizar os alimentos do Cerrado e promover a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) de forma lúdica e acessível, despertando nas crianças o amor pelo bioma e a importância de uma alimentação saudável e sustentável.

O projeto “Alimentação e Saúde na Escola: um olhar interdisciplinar” tem como objetivo monitorar o estado nutricional, o consumo alimentar, a atividade física e a insegurança alimentar de estudantes de escolas públicas de São Sebastião (DF). A iniciativa fortalece a integração entre a Universidade de Brasília, a atenção básica em saúde e a comunidade escolar, contribuindo para a promoção da saúde e da alimentação adequada.

A proposta tem como eixo central a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), desenvolvida de forma participativa e intersetorial, por meio de ações educativas que estimulam escolhas alimentares saudáveis e o protagonismo dos estudantes. Assim, o projeto alia monitoramento nutricional e formação cidadã, promovendo uma cultura de saúde, sustentabilidade e bem-estar no ambiente escolar.

A Vida no Cerrado (AVINC) é uma associação civil sem fins lucrativos, formada por jovens comprometidos com a preservação do bioma Cerrado. Sediada no Distrito Federal, a ONG atua na educação socioambiental, divulgação científica e mobilização das juventudes em defesa da biodiversidade.

Com base em valores como respeito, sustentabilidade, equidade e colaboração, a AVINC promove projetos, pesquisas e campanhas que fortalecem a conservação e a valorização do Cerrado, contribuindo para um futuro mais justo e sustentável.



Apoio:



Projeto
Consumo alimentar, Estado nutricional,
Atividade física e Insegurança alimentar
de escolares do Distrito Federal



Universidade de Brasília

