

EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL DO ESTADO DO PARÁ
EMATER-PARÁ

Receitas

A ABÓBORA E SUAS MÚLTIPLAS UTILIZAÇÕES



**Marituba-Pará
2023**

EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL DO ESTADO DO PARÁ
EMATER-PARÁ

**A ABÓBORA E SUAS
MÚLTIPLAS UTILIZAÇÕES**
(Receitas, 5)

GILMA LUZIA DA SILVA

Marituba-Pará
2023

Obra editada pela:
Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Estado do Pará
–EMATER-PARÁ
Rodovia Br 316, km 12, s/n. Cep: 67.200-970. Marituba-Pará
Telefone: (91) 3299-3400 / 3404
www.emater.pa.gov.br

Revisão técnico-metodológica:
Engº Agrº Fernando Otávio Miranda Pamplona
Socióloga Sandra Regina de Melo Barroso

Revisão de texto:
Cristina Reis dos Santos

Editoração eletrônica e arte da capa:
Socióloga Rosa Helena Campos de Melo

Normalização:
Bibliotecária Ana Cristina Barata Ferreira - CRB2/1420

Impressão/Acabamento: Gráfica EMATER-PARÁ

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Biblioteca da EMATER, Marituba – PA

S581a Silva, Gilma Luzia da
A Abóbora e suas múltiplas utilizações. / Gilma Luzia da Silva.
Marituba: EMATER, 2014.
32 p. : il. __ (Receitas, 5)

Inclui Bibliografias.

1. Abóbora. 2. Abóbora-uso. I. Título.

APRESENTAÇÃO

A Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Estado do Pará – EMATER-PARÁ é o órgão oficial responsável pelo atendimento das comunidades rurais do Estado, tendo como missão contribuir com soluções para a agricultura familiar com serviços de assistência técnica, extensão rural e pesquisa, baseados nos princípios éticos e agroecológicos.

Na perspectiva desse compromisso, a EMATER-PARÁ tem fomentado a iniciativa dos extensionistas em escrever sobre os saberes e as experiências práticas que são construídas no dia a dia da extensão rural, em compartilhamento com as diversas categorias de público no âmbito da agricultura de base familiar.

Isto tem resultado na composição de informações e conhecimentos organizados em diversos formatos, como: manuais técnicos, cartilhas, notas técnicas e relatos de experiências publicados pela Empresa. A idéia principal é promover a troca de experiências e o intercâmbio de saberes entre os extensionistas das áreas das ciências agrárias, humanas e sociais, e os agricultores (as) familiares, com a expectativa de contribuir com o aprimoramento da teoria e da prática da extensão rural pública no Pará.

Deste modo, é com satisfação que apresentamos nesta publicação a cartilha **“A Abóbora e suas múltiplas utilizações”**, primeiro porque a abóbora é uma espécie tradicionalmente cultivada pela agricultura familiar e apresenta excelente aceitação no consumo cotidiano de alimentos por boa parte da população; Segundo, porque suas propriedades nutritivas podem representar um impacto significativo no âmbito da segurança alimentar e nutricional na região

em que é cultivada e consumida. Tem ainda aproveitamento diversificado pela culinária típica, regional, e serve de base ao preparo de pratos variados em outras regiões.

Nesta cartilha, receitas com a utilização da abóbora foram organizadas e apontadas como a base de uma culinária que pode vir a ser empreendedora e representar uma fonte de renda alternativa, tanto para o pequeno produtor (a) como para o próprio consumidor (a) que tiver interesse nesse setor.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	07
2 ORIENTAÇÕES TÉCNICAS	08
3 APROVEITAMENTO ALIMENTÍCIO.....	10
4 PROPRIEDADE E USO MEDICINAL	11
RECEITAS	13
1 BOLO DE JERIMUM	15
2 CREME DE JERIMUM I	16
3 CREME DE JERIMUM II	17
4 DOCE DE JERIMUM COM COCO	18
5 FATIAS DE JERIMUM À MILANESA	19
6 MAIONESE DE JERIMUM	20
7 MINGAU DE JERIMUM	21
8 PAÇOCA DE SEMENTES DE JERIMUM	22
9 PÃO DE JERIMUM	23
10 PUDIM DE JERIMUM	24
11 PURÊ DE JERIMUM I.....	25
12 PURÊ DE JERIMUM II	26
13 RECEITA DE JERIMUM LIGHT	27
14 SOPA DE CALDO DE JERIMUM	28
15 TEMPURÁ	29
16 TORTA DE JERIMUM A LA GILMA E CONCE	30
17 VITAMINA DE JERIMUM	31
REFERÊNCIAS	32

1 INTRODUÇÃO

A abóbora pertence ao gênero *Cucurbita* (família Cucurbitaceae), popularmente conhecida na região Norte pelo nome de jerimum, é uma planta rasteira, de fácil adaptação e de fruto bastante consumido na culinária paraense. Originalmente, antes da colonização da América, o cultivo de abóbora já era praticado pelos nativos, principalmente, em locais de climas quentes.

De acordo com estudos científicos, existem muitas variedades de abóbora e algumas já conhecidas comercialmente, como: Jacarezinho, de leite, cabocla, baianinha, abóbora spaghetti, paulistinha, goianinha, japonesa ou tetsukabuto, menina e moranga.

Como contribuição da ação extensionista, a EMATER-PARÁ adotará, nesta publicação, a denominação de jerimum, por ser mais conhecida pelos agricultores familiares e apresentará orientações técnicas do seu cultivo, o aproveitamento na alimentação humana, bem como noções das propriedades e uso medicinal, além de dezessete receitas sobre doces, cremes, pudins, torta, pães, mingau, sopas e paçoca de jerimum.



2 ORIENTAÇÕES TÉCNICAS

O clima mais favorável para o cultivo do jerimum e seu desenvolvimento é o tropical (quente com baixa umidade), podendo adaptar-se a outros tipos de clima por meio de técnicas aplicadas ao seu cultivo. Em relação ao tipo de solo e adubação, recomenda-se preferencialmente usar solo de textura média, bem drenado e rico em matéria orgânica. O ideal é fazer uma análise dele antes do plantio para a correção do pH (potencial de hidrogênio) e suprir deficiências nutricionais. Caso não seja possível essa análise, recomenda-se as seguintes adubações:

Na cova. (orgânica e química) – 3 kg de esterco bovino, acrescidos dos adubos químicos: 30 gramas de ureia, 50 gramas de superfosfato triplo e 30 gramas de cloreto de potássio, antes do plantio.

Por cobertura: adubação utilizada no início da floração com 10 gramas de formulação NPK 10-28-20, repetindo a cada 15 dias.

Propagação: por sementes (de 3 a 5 sementes por cova).

Espaçamentos: 4,0m x 4,0m/ 4,0m x 3,0m/3,5m x 3,5m/ 2,5m x 2,5m.

Época de plantio: meados ou no final do período chuvoso (setembro a dezembro)

Cronograma de cultivo: germinação (5 dias); floração (40 dias); colheita (mais 35 dias); prolongando-se por mais 30 dias.

Tratos culturais: capinar e fazer amontoa (acumular em pequenos montes) no pé e entre nós da planta para enraizar e fortalecer.

Rotação de cultura: após a colheita, pode-se aproveitar a mesma área com o plantio de outras culturas, como: repolho, couve, tomate, pimentão, alface, berinjela. Não utilizar plantas da mesma família do jerimum para evitar a propagação de pragas e doenças.

Rendimento: 8 a 12 frutos por planta.

Controle de pragas e doenças: fazer somente em caso de alta infestação e, na ocorrência desta, procurar um técnico da EMATER-PARÁ.

Colheita: início da secagem do pedúnculo.



3 APROVEITAMENTO ALIMENTÍCIO

A maioria das pessoas não utiliza o jerimum por completo, descartando suas cascas, sementes, folhas e flores, cujas partes têm grande concentração de vitaminas.

O jerimum pode ser consumido de várias formas, servindo como prato principal ou como complemento na alimentação, utilizado com carne, peixe e frango, e também em bolos, sorvetes, pudins etc. As folhas servem para fazer multimistura que é empregada para enriquecer o mingau de crianças com baixo peso. As sementes podem ainda ser usadas em forma de paçoca, alimento muito saboroso.



4 PROPRIEDADE E USO MEDICINAL

A cada dia a ciência descobre novos benefícios do jerimum, tornando-o um alimento funcional, afirmando assim sua capacidade antioxidante, combate os radicais livres e colabora na prevenção de derrames, problemas oftalmológicos, doenças cardiovasculares e na redução de certos tipos de câncer.

É um alimento rico em pró-vitamina A, possui Cálcio, Fósforo, Ferro, Potássio, Sódio, Magnésio, Cloro, Silício, Flúor e Fibra, e ainda Vitamina C, Complexo B, B1, B2 e B6.

A vitamina B1 é indispensável à saúde do sistema nervoso. Ela auxilia na regularidade do metabolismo e manutenção do apetite; já a vitamina B2 atua na regeneração sanguínea, no fígado, no trabalho cardíaco e no aparelho ocular, e suas fibras servem para regularizar o intestino, evitando assim a prisão de ventre.

Vitamina A – Mantém a saúde dos tecidos da pele, do globo ocular e das mucosas em geral. Sua carência na alimentação resulta em perturbações visuais, escamação da pele, ressecamento da garganta, cabelos quebradiços e cegueira noturna.

O jerimum também é um neutralizante do ácido úrico, sendo o purê dele um excelente diurético. Recomenda-se fazê-lo cozido e sem sal. Comê-lo diariamente como uma forma de prevenção de distúrbio urinário

Doenças da Uretra – Usar as sementes descascadas. Processá-las no liquidificador com água, coar e tomar 2 xícaras ao dia.

Serve para Anúria (diminuição ou ausência da eliminação de urina durante um período mínimo de 24 horas). Cozinhe o jerimum em vapor. Faça um purê, temperando-o apenas com azeite de oliva antes

de comê-lo.

Tônico para o cérebro – Sugere-se tostar 30 sementes e ingerir junto com as principais refeições. Também é utilizada no combate a anemia e náusea: torrar 1 xícara de semente e usá-la na alimentação diária.

Serve para Asma (doença do sistema respiratório) – Fazer xarope com as sementes descascadas (60 gramas de sementes, 40 gramas de mel e 1 xícara de água). Processar tudo no liquidificador e adicionar 25 gotas de própolis. Tomar 1 colher de chá 5 vezes ao dia.

Hemorragia Uterina (sangramento sem relação com o fluxo menstrual) – Fazer chá dos brotos da aboboreira (50 gramas para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Doenças do ouvido – Assar flores de aboboreira e fazer cataplasma quente na região externa do ouvido, com duração de 20 minutos.

Pneumonia (inflamação dos pulmões) – Usar os talos das folhas da aboboreira. Fritar 100 gramas em azeite de oliva e aplicar cataplasma morna no peito, 3 vezes ao dia, com duração de 20 minutos cada.

Serve para verminose/verme – Descascar 80 gramas de sementes de abóbora (retirar apenas a casca grossa, deixando a película esverdeada). Adicione 50 gramas de açúcar e 2 colheres de sopa dessa batida a 200ml de leite de vaca . Tomar pela manhã em jejum.

Em pessoas que apresentam manchas e cicatrizes na pele, o leite do jerimum poderá ser utilizado diretamente sobre a área afetada.

RECEITAS

1 BOLO DE JERIMUM

INGREDIENTES:

½ Kg de açúcar

250 gr de margarina

03 ovos

½ kg de jerimum cozido e amassado

04 xícaras de trigo com fermento

01 copo de água ou leite

½ coco ralado

MODO DE PREPARO:

Bata o açúcar com a manteiga, acrescente os ovos, o jerimum, o coco , a água ou leite. Vá colocando o trigo aos poucos mexendo sempre, unte uma assadeira e despeje a massa e leve para assar em forno quente por mais ou menos 40 minutos.



2 CREME DE JERIMUM I

INGREDIENTES:

400 gr de jerimum cozido

1 lata de creme de leite

5 gotas de baunilha

5 colheres de leite em pó

MODO DE PREPARO:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e bater e colocar em recipiente próprio. Levar a geladeira.



3 CREME DE JERIMUM II

INGREDIENTES:

- 400 gr de jerimum cozido
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 copo de iogurte natural
- 1 pacote de tang sabor maracujá

MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador, colocar em uma vasilha com tampa e levar a geladeira.



4 DOCE DE JERIMUM COM COCO

INGREDIENTES:

01 kg de jerimum

01 coco ralado

700 gramas de açúcar

MODO DE PREPARO:

Descasque o jerimum e corte em pedaços pequenos. Coloque em uma panela o jerimum e o açúcar, arrumando em camadas alternadas, não coloque água. Cozinhar em fogo lento, sempre mexendo até ficar uma massa uniforme. Quando estiver cozido, junte o coco ralado e deixe 10 minutos no fogo sempre mexendo.



5 FATIAS DE JERIMUM À MILANESA

INGREDIENTES:

100 gr Jerimum

01 ovo

sal à gosto

óleo

100 gr farinha de rosca

MODO DE PREPARO:

Cortar o jerimum em fatias finas, passar no ovo batido e na farinha de rosca, fritar em óleo quente e escorrer em papel absorvente.



6 MAIONESE DE JERIMUM

INGREDIENTES:

300 gr de jerimum cozido

½ xícara de óleo

½ xícara de leite

02 colheres de cebola picada

limão

sal à gosto

pimenta do reino à gosto

MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador o jerimum, o leite, óleo e a cebola. Depois o limão, pimenta e sal a gosto.



7 MINGAU DE JERIMUM

INGREDIENTES:

01 kg de arroz

½ kg de jerimum

2 unidades de coco seco

01 kg de açúcar

200 gr de leite em pó

folhas de canela

uma pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Cozinhar o arroz com a pitada de sal e com as folhas de canela.

Cozinhar separadamente o jerimum com uma colher de açúcar e após cozido fazer um purê.

Bater no liquidificador o coco seco, adicionar ao arroz cozido o purê de jerimum, o leite de coco e o leite em pó dissolvido, adoçar à gosto.



8 PAÇOCA DE SEMENTES DE JERIMUM

INGREDIENTES:

01 xícara de sementes

01 xícara de açúcar

02 xícaras de farinha de mandioca (farinha fina)

MODO DE PREPARO:

Torrar as sementes, misturar com farinha de farofa e açúcar a gosto, levar ao liquidificador e bater bem, envasar em vidro.



9 PÃO DE JERIMUM

INGREDIENTES:

- 500 gramas de jerimum
- 02 colheres (sopa) de fermento para pão
- 04 colheres (sopa) de açúcar
- 01 colher (chá) de sal
- 01 ovo
- 01 kg de trigo sem fermento
- 01 copo de leite em pó
- 01 colher (sopa) de margarina
- 01 colher (sopa) de banha

MODO DE PREPARO:

Depois do jerimum cozido, junte duas colheres de açúcar, 01 xícara de trigo e fermento. Misture e abafe por uma hora, passando esse tempo, junte o ovo a margarina e a banha derretida, o sal e o restante do açúcar, o trigo que deve ser colocado aos poucos até a massa dar o ponto.

Sovar a massa bastante faça os pãezinhos, coloque em um tabuleiro untado e deixe uma hora abafada, ao final desse tempo asse em forno quente.



10 PUDIM DE JERIMUM

INGREDIENTES:

- 250 gr de jerimum
- 2 latas de leite condensado
- 4 colheres de leite em pó (dissolvido)
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 4 ovos
- 1 garrafa de 250 ml de leite de coco
- 1 lata de creme de leite
- 3 gotas de essência de baunilha
- 2 ½ xícara de chá de açúcar
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Cortar o jerimum em pedaços médio, descascar, lavar e cozinhar com uma pitada de sal. Bater no liquidificador ou amassar com garfo. Bater os ovos inteiros e ir acrescentando aos poucos os demais ingredientes, com o açúcar caramelizar uma forma para pudim, derramar a massa e cozinhar em banho Maria.



11 PURÊ DE JERIMUM I

INGREDIENTES:

3 xícaras de jerimum cozido e amassado

3 colheres sopa de manteiga

2 dentes de alho

4 colheres sopa de cebola ralada

sal a gosto

pimenta moída a gosto

cebolinha verde bem picada.

MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola e o alho na manteiga, coloque a massa do jerimum, o sal e a pimenta misturando tudo. Finalmente, salpique a cebolinha, desligue o fogo e sirva.



12 PURÊ DE JERIMUM II

INGREDIENTES:

200 gramas de abóbora

1 lata de creme de leite

uma colher de ketchup

MODO DE PREPARO:

Cozinhar o jerimum, amassar e juntar uma colher de ketchup e o creme de leite. Fazer um purê e servir como acompanhamento.



13 RECEITA DE JERIMUM LIGHT

INGREDIENTES:

500 gr de moranga jerimum	1 lata de creme de leite light
1 tablete de caldo de galinha	1 cebola picada
1 xícara de água	1 tomate picado
1 xícara de cheiro verde	1 pacote de queijo ralado
1 lata de ervilha	azeite de oliva
1 lata de milho verde	nozes moídas
1 maçã verde cortada em cubo	farinha de rosca.

MODO DE PREPARO:

Na frigideira colocar o azeite de oliva, a cebola picada e fritar. Acrescentar o jerimum cortado, 1 xícara de água, 1 tablete de caldo de galinha, 1 xícara de cheiro verde, 1 lata de ervilha, 1 lata de milho verde, 1 maçã picada. Deixar cozinhar ao dente. Após desligar, acrescentar o tomate e o creme de leite. Untar um refratário com manteiga, espalhar o conteúdo da frigideira, misturar a farinha de rosca, o queijo ralado, as nozes moídas e salpicar por cima. Levar ao forno por 5 minutos.



14 SOPA DE CALDO DE JERIMUM

INGREDIENTES:

300 gr de jerimum	cominho
01 litro de leite	tomate
orégano	pimentão
alho	cheiro-verde
óleo	noz moscada (ralada)
pimenta	farinha de rosca
sal à gosto	

MODO DE PREPARO:

Cozinhar o jerimum com o sal e separar o caldo. Picar todos os temperos e juntar ao caldo com os demais ingredientes. Levar ao fogo e deixar ferver bem e engrossar com farinha de rosca, ferver mais um pouco e desligar.

Sugestão: Outras alternativas para engrossar: farinha fina de mandioca, trigo ou milho.



15 TEMPURÁ

INGREDIENTES:

01 xícara de trigo

½ kg de jerimum ralado

sobras de peixe desfiado, carne, frango ou sardinha em conserva

01 tomate

01 cebola

cheiro-verde

alho

ovo

óleo (para fritar)

orégano

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes. Coloque as colheradas da mistura, para fritar em óleo quente.



16 TORTA DE JERIMUM A LA GILMA E CONCE

INGREDIENTES:

200 gr de jerimum cozido e amassado
01 copo de leite gelado
pimenta/cominho
01 xícara de trigo
03 colheres de manteiga 03 ovos batidos
orégano
01 dente de alho
cebolinha
noz moscada
tomate
cebola
pimentão
sal à gosto

MODO DE PREPARO:

Misturar tudo, untar um tabuleiro, despejar a mistura e salpicar queijo ralado por cima. Levar ao forno para gratinar.

Sugestão: Bater os ovos separados e misturar no final do processo. Podendo usar o recheio de sua preferência



17 VITAMINA DE JERIMUM

INGREDIENTES:

02 xícaras chá de jerimum cozido

04 xícaras chá de leite

açúcar a gosto.

MODO DE PREPARO:

Lavar bem o jerimum, retirar as cascas, cortar em pedaços e cozinhar até amolecer. Depois de frio bater no liquidificador com leite e adoçar a gosto.

Sugestão: Se desejar colocar uma colher (café) de canela em pó ou suco de limão



REFERÊNCIAS

Apostila de Capacitação para Merendeiras. Marituba 2013.

EMATER-PARÁ. **O Açaí e suas múltiplas utilidades**. 2ª Ed. Marituba-Pa, 2013.

SANCHES, Ronaldo da Silva. **Cultivo de Hortaliças folhosas** 2ªEd. Rev. Ampl. Marituba 2012.

SPETHMANN, Carlos Nascimento. **Medicina Alternativa de A a Z**, 5ª Ed. Edições Natureza, abril de 2000.



GOVERNO DO ESTADO DO PARÁ

Helder Zahluth Barbalho
Governador

Hana Ghassan Tuma
Vice-governador

Giovanni Corrêa Queiroz
Secretário de Desenvolvimento
Agropecuário e da Pesca



EMATER-PARÁ

Joniel Vieira de Abreu
Presidente

Robson de Castro Silva
Diretor Administrativo

Rosival Possidônio do Nascimento
Diretor Técnico