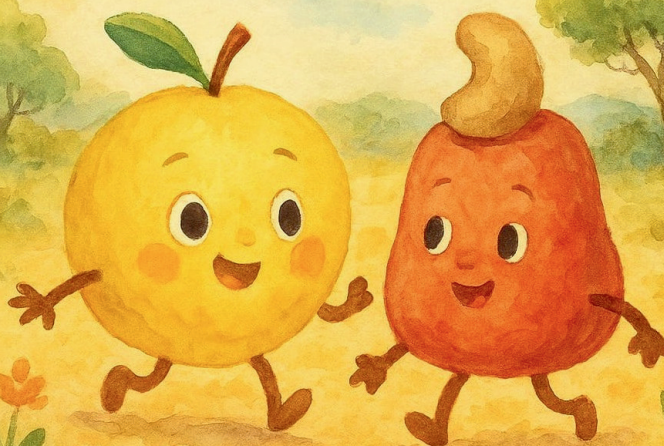


PEQUI E CAJUZINHO

AVENTURAS SABOROSAS
PELO CERRADO



UnB



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

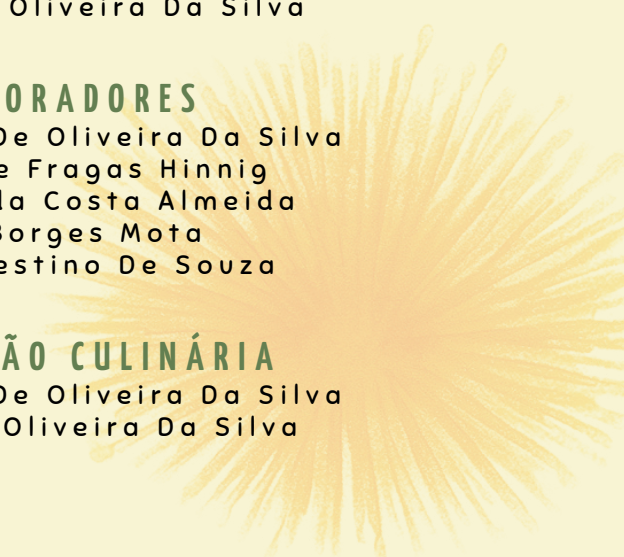
Viviane Belini Rodrigues
Marianne De Oliveira Da Silva

COLABORADORES

Adriana Maria De Oliveira Da Silva
Patricia De Fragas Hinnig
Maria Eduarda Costa Almeida
Clara Borges Mota
Jessica Celestino De Souza

ELABORAÇÃO CULINÁRIA

Adriana Maria De Oliveira Da Silva
Marianne De Oliveira Da Silva



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Pequi e Cajuzinho : aventuras saborosas pelo
Cerrado / Marianne de Oliveira da
Silva...[et al.] ; ilustração Déborah de Oliveira
da Silva. -- São Sebastião, SP : Ed. dos Autores,
2025.

Outros autores: Paola Freitas de Oliveira, Ana
Maria Nascimento Gonçalves, Fernando Augusto de
Oliveira Couto

Vários colaboradores.

ISBN 978-65-01-77210-3

1. Alimentação - Literatura infantojuvenil
2. Cerrado - Literatura infantojuvenil 3. Frutas -
Alimentação e alimentos - Literatura infantojuvenil
I. Silva, Marianne de Oliveira da. II. Oliveira,
Paola Freitas de. III. Gonçalves, Ana Maria
Nascimento. IV. Couto, Fernando Augusto de Oliveira.
V. Silva, Déborah de Oliveira da.

25-312416.0

CDD-028.5

Índices para catálogo sistemático:

- | | |
|------------------------------|-------|
| 1. Literatura infantil | 028.5 |
| 2. Literatura infantojuvenil | 028.5 |

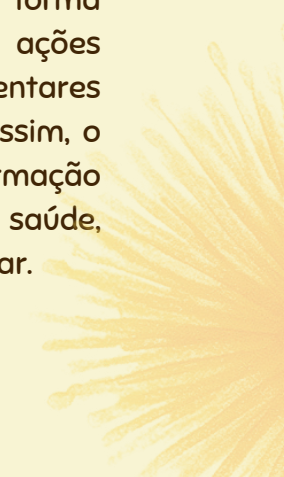
Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415



O livro “Pequi e Cajuzinho: Aventuras Saborosas pelo Cerrado” é uma iniciativa do projeto “Alimentação e Saúde na Escola: um olhar interdisciplinar”. 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.



PEQUI e CAJUZINHO

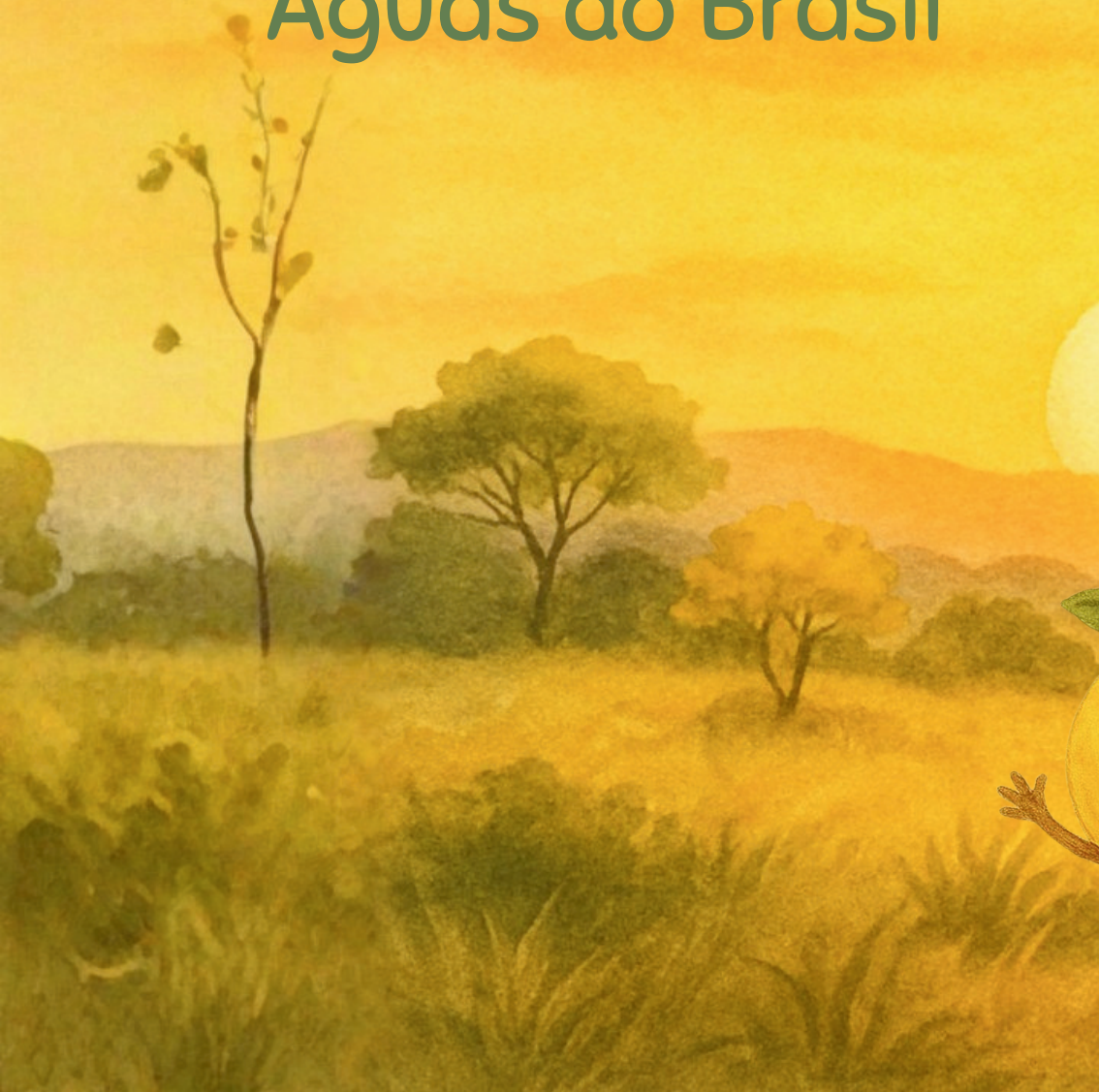


Projeto

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

1 CERRADO

Berço das
Águas do Brasil



OI, AMIGUINHOS! BEM-VINDOS AO CERRADO!

Vocês sabiam que
ele é chamado de
“berço das águas do
Brasil?”

Daqui nascem
muitos rios
importantes!



PEQUI



CAJUZINHO

No Cerrado nascem muitos rios! Já
ouviram falar nesses?

Tocantins

São Francisco

e Araguaia!





É tanta água que parece
uma caixa-d'água gigante
da natureza!

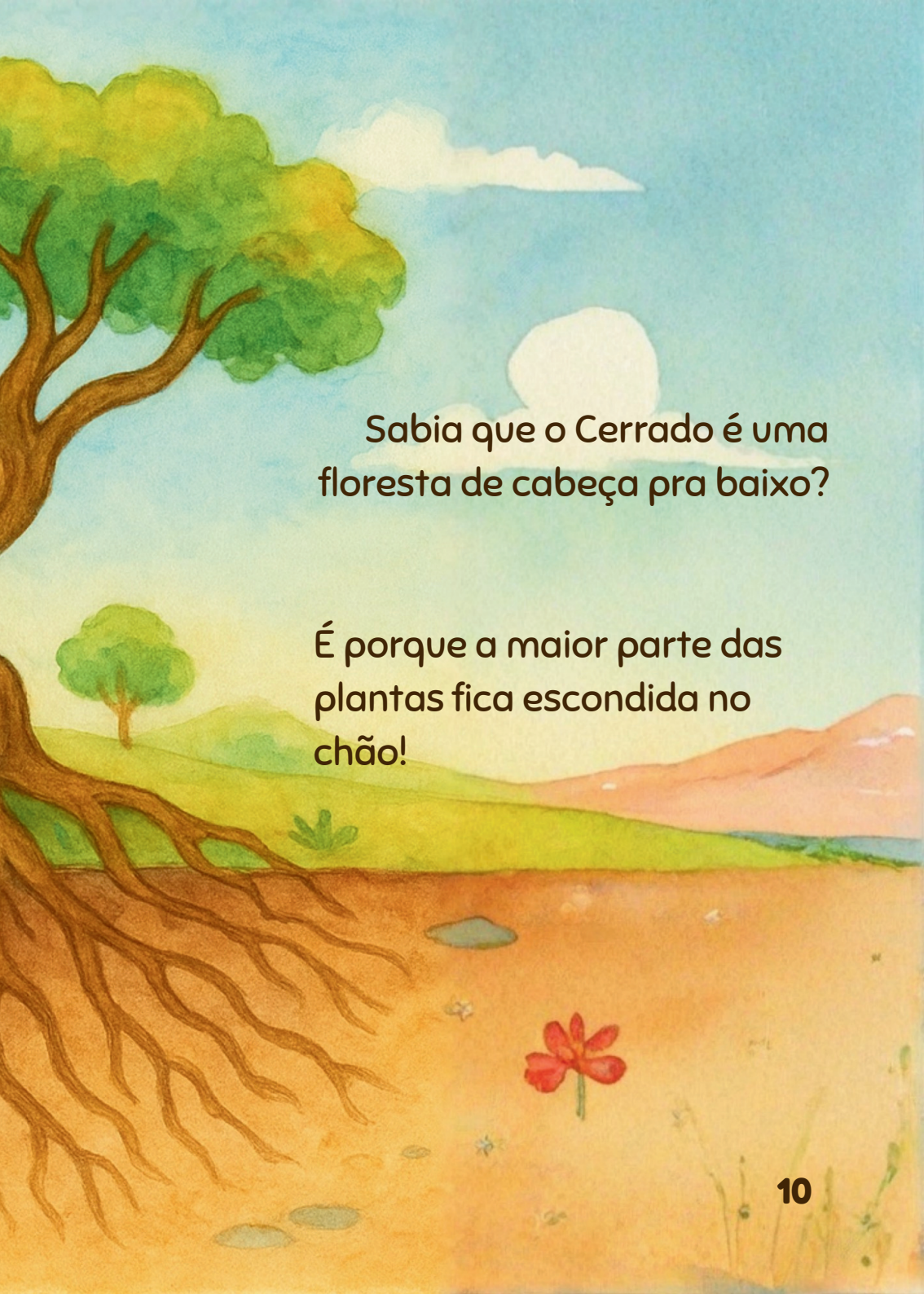
Olha só essas raízes enormes!

Elas vão bem fundo pra buscar água!

Quando chove, as raízes guardam tudo.

E quando falta água, elas devolvem pro solo!





Sabia 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!

The background is a colorful illustration of a Cerrado landscape. In the foreground, there's a stream with a sandy bank. On the left bank, there are several white flowers with red centers. On the right bank, there are green, spiky plants. In the middle ground, a small brown fox is standing on a grassy field. In the background, there are green hills under a yellow sky. The text is overlaid on the top left of the image.

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

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

Olha, é 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!

2 AS DELÍCIAS

Que crescem no Cerrado

No coração do Cerrado, o sol nascia iluminando campos dourados e árvores repletas de frutos coloridos.

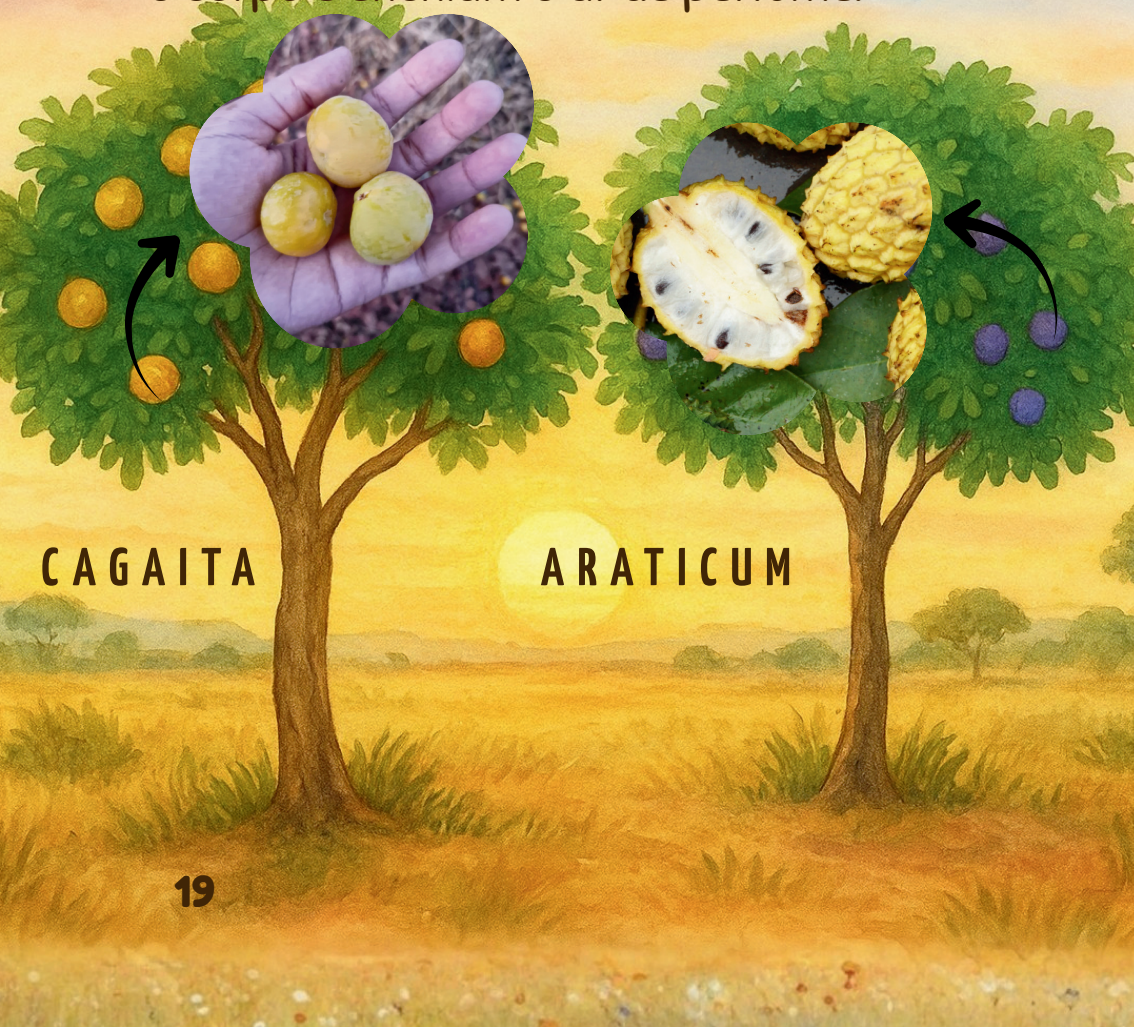


Cada planta escondia um segredo especial: eram guardiãs da saúde e da biodiversidade.



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!



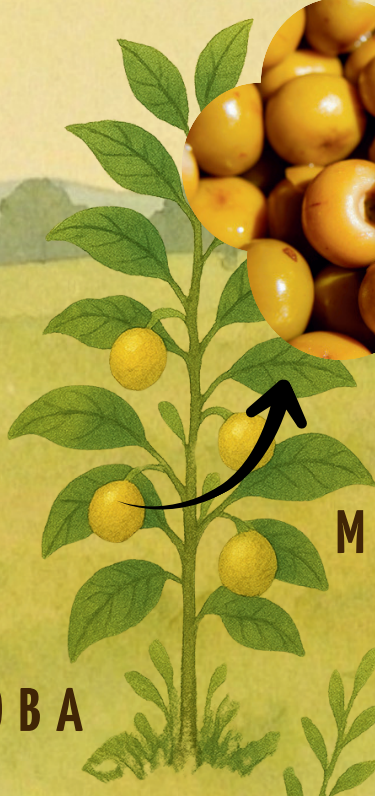
BURITI

Entre as folhas verde-escuras, a gabioba 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.



21 **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

A watercolor illustration of a Cerrado landscape. In the foreground, there are three prominent trees: a large green one on the left, a smaller yellow one in the center, and a red one on the right. In the bottom right corner, there is a small tree with green leaves and several orange fruits. The background shows more trees in various shades of green and yellow, creating a sense of depth. The overall style is soft and artistic, with visible brushstrokes.

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.

**Juntas, essas plantas formavam
um verdadeiro tesouro natural.**



3 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 de novo 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
 - 1/2 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

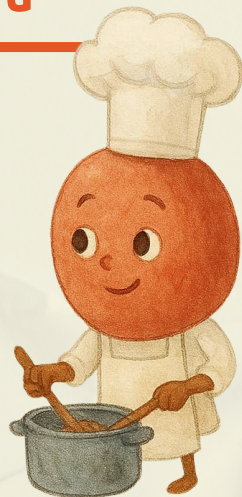
1. Pré-aqueça o forno a 190°C e unte ou coloque forminhas de papel em uma forma de muffin.
2. Em uma tigela grande, peneire a farinha, o fermento, o bicarbonato e o sal. Misture bem.
3. Em outra tigela, bata os ovos com o açúcar mascavo até dissolver o açúcar. Acrescente a manteiga derretida, a polpa 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.



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 PREPAR

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 forma 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.





Espaço do pequeno chef:
escreva aqui sua receita super criativa!

Nome: _____

Ingredientes:

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____

Modo de preparo:



Nome: _____

Ingredientes:

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

Modo de preparo:

GLOSSÁRIO DO CERRADO

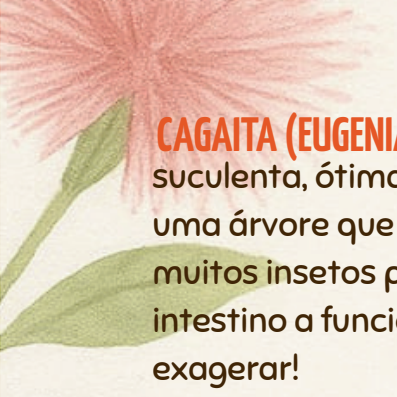
CERRADO É um bioma cheio de vida! Tem árvores tortinhas, muitas flores coloridas e animais incríveis. É conhecido como o “coração do Brasil” e guarda uma grande variedade de frutos deliciosos e cheios de nutrientes.

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.

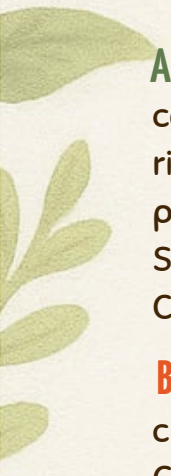
MANGABA (HANCORNIA SPECIOSA) Fruto amarelinho e cheiroso, muito usado para fazer suco, sorvete e doce. Cresce em árvores chamadas mangabeiras, que gostam do calor e do sol do Cerrado.

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”!

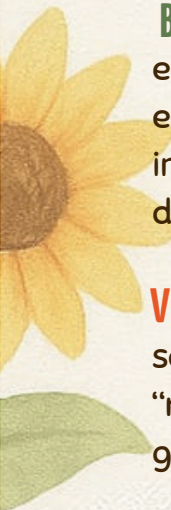


CAGAITA (EUGENIA DYSENTERICA) Frutinha amarela e suculenta, ótima para sucos e doces. A cagaitera é uma árvore que floresce antes das chuvas e atrai muitos insetos polinizadores. Sua polpa ajuda o intestino a funcionar direitinho – mas é bom não exagerar!



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.

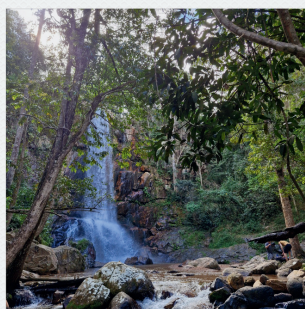
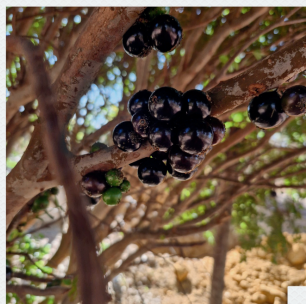
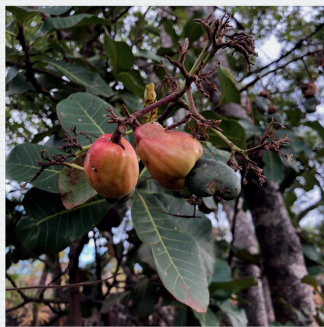


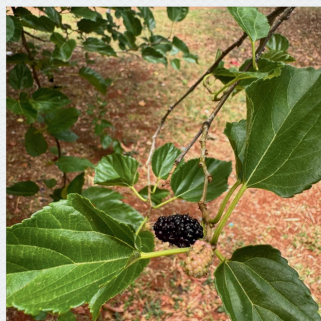
BIODIVERSIDADE Significa a variedade de vida que existe na natureza. No Cerrado há milhares de espécies diferentes de plantas, animais, fungos e insetos, muitas só vivem ali e em nenhum outro lugar do mundo!

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.



CERRADO EM RETRATOS

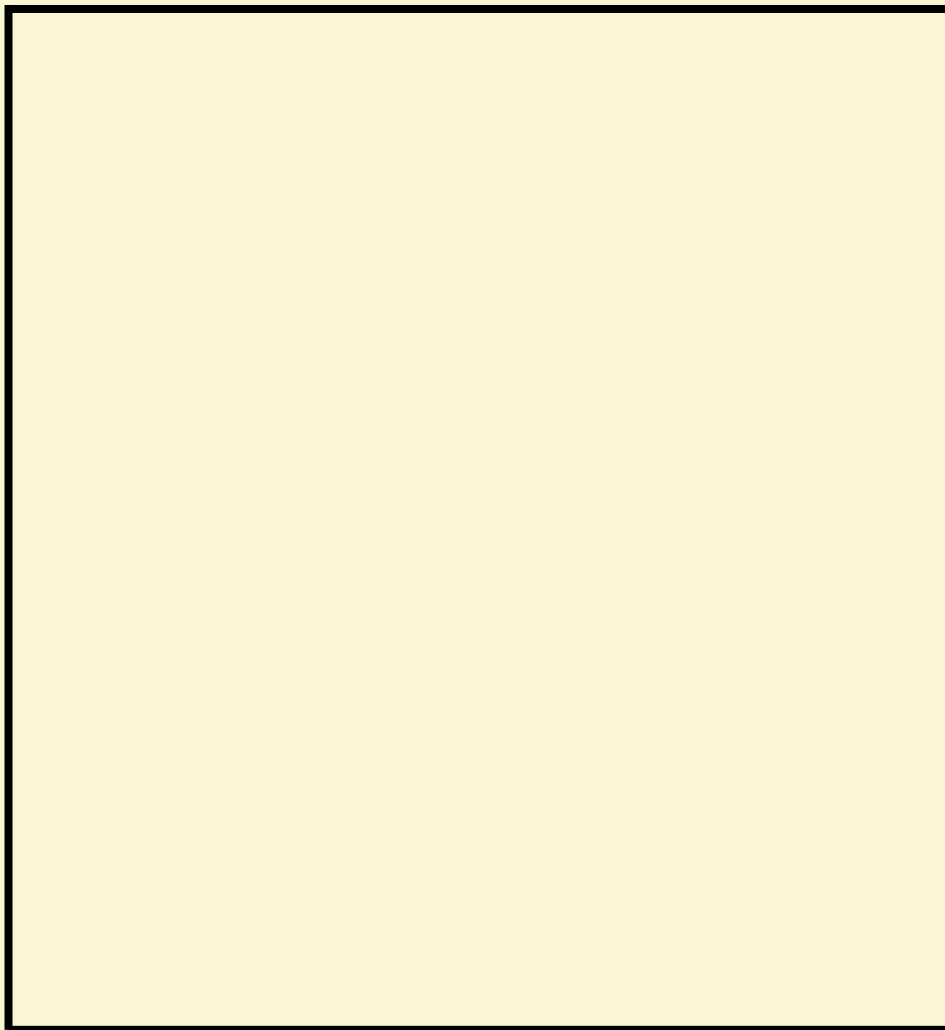






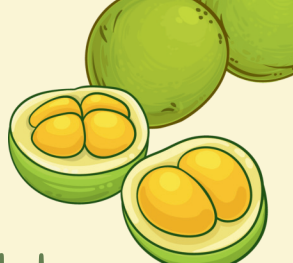
AGORA É A

Use suas cores, lápis e imaginação para
Pode ser um fruto, um animal, uma planta



A SUA VEZ!

desenhar algo bem bonito do Cerrado!
anta ou o que mais você achar incrível!





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

PEQUI e CAJUZINHO



Projeto

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

APOIO



Projeto

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

ISBN: 978-65-01-77210-3



9 786501 772103

CRL