



GUARIROBA

[receita culinária]

A guariroba é uma palmeira, típica de Goiás, que dá um palmito bem amargo também chamado de guariroba. Pode ser consumida quente ou frio, cozida sozinha ou misturada a carnes e saladas. A textura do palmito guariroba é diferente da do palmito comum, é mais firme. É conhecida por outros nomes também, como gueiroba, gariroba, gairoba, palmito-amargoso, catolé, coco-babão, coco-amargoso...

Receita de salada de guariroba

Ingredientes:

500g de guariroba picadinha
4 colheres (sopa) de azeite não extravirgem
3 dentes de alho dourado
Suco de 5 limões
1 cebola cortadinha
Sal e pimenta-do-reino a gosto
½ xícara de pimenta biquinho (a gosto)
1 maço de cheiro-verde picadinho

Modo de fazer:

Em uma tigela, coloque 500ml de água, o suco de 3 limões e sal.

Fatie a guariroba em rodela o mais fino possível e corte-as em tiras de aproximadamente 1cm. Deixe de molho na água de limão por cerca de 10 minutos. Essa água evitará que a guariroba escureça. Fervente a guariroba em água quente deixando-a al dente. Numa frigideira, dourar o alho e a cebola no azeite e coloque a guariroba e refogue por cerca de 2 minutos. Deixe esfriar e reserve.

Para servir:

Em uma travessa, coloque toda a guariroba e acrescente o suco de limão, o cheiro-verde (e pimentas-biquinhos a gosto). Misture bastante. Para finalizar, regue com azeite. Leve para geladeira e sirva frio.

Observação: Outra modalidade de prato com a guariroba é fazer refogada. Depois de cortar em tiras e deixar de molho, refogue com temperos.

Atividade: Que palmito é este?

Material necessário: diferentes tipos de palmito, papel, lápis de escrever e de desenhar.

Idade: a partir de 4 anos.

Número de participantes: todas as crianças da turma.





Desenvolvimento: Falar sobre os diferentes tipos de palmito existentes.

Atividade 1: Faça uma degustação para que os alunos provem os diferentes tipos. Desenvolva uma pesquisa e fale um pouquinho de onde vem cada um. Em livros e na internet, você vai encontrar.

Atividade 2: Vamos desenhar as palmeiras existentes no Centro-Oeste? Exemplo: Babaçu, buriti, macaubeira, guariroba...

Contribuição: Incentivar a linguagem verbal (escuta, fala, ritmo). Incentivar o fazer manual. Experimentar sabores. Trabalhar a internet a serviço de práticas escolares. Conhecer a expressão folclórica de origem.

Tempo de duração: cerca de 50 minutos, em cada sessão.

Frequência: bimestral.