



SAGU

[receita culinária]

Docinho delicioso típico da região Sul. O sagu é uma fécula extraída de várias espécies de palmeiras. No Brasil, o sagu é tipo uma tapioca que adquire forma de bolinhas, como se fossem pérolas. É encontrado no supermercado.

Receita de sagu de uva

Ingredientes:

Para o sagu

500g de sagu

2 litros de água

Canela em pau a gosto

Cravo-da-índia a gosto

2 copos (americano) de açúcar

1½ litro de suco de uva integral, de preferência, orgânico

Para o creme

1 litro de leite

3 colheres (sopa) de maisena

1 lata de leite condensado

Modo de fazer:

Cubra o sagu com água mineral ou filtrada, deixe de molho por cerca de 10 minutos. Coloque para ferver em uma panela a água, o cravo, a canela e o açúcar. Escorra a água do molho, jogue o sagu na panela após levantar fervura. Mexa bem até as bolinhas incharem e ficarem transparentes. Acrescente o suco de uva e misture bem.

Em outra panela, misture o leite, maisena e leite condensado, mexa bem e deixe ferver por 4 minutos. Coloque o sagu em um recipiente e o creme em outro. Sirva gelado.

Atenção para alérgicos e veganos: há variações para fazer com vinho tinto, com leite de castanhas, de aveia ou de coco, com açúcar de coco.

Atividade: Quero sagu!

Material necessário: ingredientes para a sobremesa (500g de sagu, 2 litros de água, canela em pau a gosto, cravo-da-índia a gosto, 2 copos (americano) de açúcar, 1½ litro de suco de uva integral, de preferência, orgânico; 1 litro de leite, 3 colheres de sopa de maisena, 1 lata de leite condensado).

Idade: a partir de 4 anos.





Número de participantes: todas as crianças da turma.

Desenvolvimento: Comente a receita do sagu com as crianças.

Atividade 1: Se conseguirem os ingredientes, poderão fazer. Se não conseguirem, invente uma gelatina ou um pudim, bem ao gosto da turma!

Atividade 2: Valorize pessoas da comunidade que saibam o doce e outros pratos com sagu e possam participar do projeto de degustação das crianças. Faça um levantamento junto às famílias. Convide as pessoas a ir à escola participar da atividade.

Contribuição: Incentivar a linguagem verbal (escuta, fala, ritmo). Exercitar as práticas culinárias. Experimentar sabores. Exercitar a coordenação motora. Conhecer a expressão folclórica de origem.

Tempo de duração: cerca de 50 minutos.

Frequência: semestral.