

Cerrado em Sabores

Denise Barbosa-Silva, Janaína Diniz, Tainá Zaneti, Yokowama Cabral

Cerrado em Sabores

Denise Barbosa-Silva
Janaína Deane de Abreu Sá Diniz
Tainá Bacellar Zaneti
Yokowama Odagui Enes Cabral



ISBN 978-85-99887-17-2



Denise Barbosa-Silva
Janaína Deane de Abreu Sá Diniz
Tainá Bacellar Zaneti
Yokowama Odaguri Enes Cabral

Cerrado em sabores



Brasília, 2016

ORGANIZAÇÃO

Denise Barbosa-Silva, Janaína Deane de Abreu Sá Diniz, Tainá Bacellar Zaneti, Yokowama Odaguiiri Enes Cabral

FOTOGRAFIA

Tainá Bacellar Zaneti: foto pág. 22

Demais fotos de autoria de Denise Barbosa-Silva

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Winie Vasconcelos Siqueira

REALIZAÇÃO

Projeto *Pesquisação* (Agregação de valor às espécies vegetais nativas do Cerrado em áreas de reserva legal de produtores familiares do Distrito Federal e Entorno). Edital CNPq MCT/MDA/SAF/Dater Nº 33/2009.

APOIO INSTITUCIONAL

Faculdade UnB Planaltina (FUP), Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural (Emater-DF), Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa Cerrados/CPAC), Instituto Federal de Brasília campus Planaltina (IFB) e Universidade Católica de Brasília (UCB).

IMPRESSÃO E ACABAMENTO

Gráfica Coronário

Editora Rede de Sementes do Cerrado

CUDR/Universidade de Brasília

Gleba A - Ala Sul - CRAD - sala A1-53/13

Caixa Postal 4461 - CEP 70904-970 - Asa Norte, Brasília, DF

Telefone 61 3107-0098

Email: contato@rsc.org.br

www.rsc.org.br

B238c Barbosa-Silva, Denise.

Cerrado em sabores. Denise Barbosa-Silva, Janaína Deane de Abreu Sá Diniz, Tainá Bacellar Zaneti, Yokowama Odaguiiri Enes Cabral – Brasília, Ed. Rede de Sementes do Cerrado, 2016.
84p.: 48 fotos; 23 cm

ISBN 978-85-99887-17-2

1. Frutos nativos. 2. Receitas. 3. Extrativismo. 4. Centro Oeste. I. Diniz, Janaína Deane de Abreu Sá. II. Zaneti, Tainá Bacellar. III. Cabral, Yokowama Odaguiiri Enes. IV. Título.

CDU – 581.630 + 641.64(81)

**EQUIPE EXECUTORA,
COLABORADORES
E CONVIDADOS DAS OFICINAS**

Antônio Edilson Lisboa Araújo
Arielle Pires Maciel
Cristina Pereira Alves
Daniquele Pinho Andrade
Denise Barbosa-Silva
Eliane Maria Molica
Eline Amorim Xavier
Fábio Roberto Teixeira Costa
Janaina Deane de Abreu Sá Diniz
José Orlando Madalena (em memória)
Ludmila Gualberto Andrade
Marcia Regina dos Santos
Marilde Cavaletti
Semíramis Pedrosa Almeida
Reneida Aparecida Godinho Mendes
Rita Medeiros
Tainá Bacellar Zaneti
Yokowama Odaguires Enes Cabral
Zilmar Mendes Pereira

Despolpa do pequi



Sumário

APRESENTAÇÃO	7	47	CAGAITA
ONDE ENCONTRAR	11	49	<i>Ceviche</i> de cagaita
ESPÉCIES E RECEITAS	13	51	Compota de cagaita ao álcool
		53	<i>Frozen</i> de cagaita
		53	Geleia de cagaita verde
		55	Picles aromatizado de cagaita
ARATICUM	15	57	JATOBÁ
<i>Chutney</i> de araticum	17	59	Biscoito amanteigado doce de jatobá
Cocada cremosa de araticum	19	59	Bolinho de chuva de jatobá
<i>Mousse</i> de araticum	19	61	Brigadeiro de jatobá
<i>Muffin</i> de araticum	21	63	Bolo formigueiro de jatobá
Rocambole de araticum	23	65	Chocobá
BARU	25	65	Crepe Suzette de jatobá
<i>Amuse-bouche</i> (patê) de baru	27	67	Pão de jatobá
Baruzinho	27	67	<i>Petit gâteau</i> de chocolate com Jatobá
<i>Brownie</i> com baru	29	69	Tiramisu com jatobá
<i>Cookies</i> de baru	31	69	Torta de jatobá
Paçoca de baru	33	71	PEQUI
Palha cerratense	33	73	Brigadeiro de pequi
Pé de moleque de baru	35	75	Cocada cremosa de pequi
Pesto de baru	35	75	Frango pequindiano
BURITI	37	77	<i>Muffin</i> salgado de pequi com frango
Beliscão de buriti	39	77	Pão de queijo com pequi
<i>Cheesecake</i> de buriti	39	79	<i>Parfait</i> de chocolate branco com pequi
Risoto de buriti	41	81	Quiche de pequi
Iogurte de buriti	45		
Torta las Veredas	45	83	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS





Apresentação

O Projeto “Agregação de valor às espécies vegetais nativas do Cerrado em áreas de reserva legal de produtores familiares do Distrito Federal e Entorno”¹, mais conhecido por projeto *Pequisação*, desenvolveu, principalmente no Distrito Federal, diversas atividades voltadas ao extrativismo sustentável de espécies do Cerrado, como estratégia de conservação do bioma e de complementação de renda de agricultores familiares, a partir do manejo sustentável em áreas de reservas legais de agricultores familiares e a partir do beneficiamento, processamento e comercialização de produtos que utilizam essas espécies.

As receitas aqui contidas e outras informações sobre o bioma Cerrado são fruto de diversas pesquisas e ações realizadas durante o projeto, principalmente nas oficinas de aproveitamento alimentar organizadas entre os anos de 2010 e 2014 e que contaram com a participação de estudantes, docentes e funcionários da UnB Campus Planaltina (FUP), Emater-DF e IFB campus Planaltina, assim como de membros da comunidade e agricultores familiares da região.

Nas oficinas, buscou-se adaptar receitas já existentes, mesclando saberes tradicionais e/ou técnicas modernas com frutos nativos do Cerrado. As receitas e produtos foram desenvolvidos de modo que pudessem ser elaborados por agricultores familiares, produzidos em locais sem muitos equipamentos e infraestrutura, mas com possibilidades de serem facilmente comercializados em feiras e/ou outros locais.

A proposta metodológica do projeto *Pequisação* abrangeu quatro dimensões de pesquisa e de ação (socioeconômica, tecnológica, ambiental e de formação), desenvolvidas de forma integrada entre as instituições participantes (Emater-DF, Embrapa Cerrados, FUP, IFB campus Planaltina e UCB).

Na dimensão socioeconômica foi realizado um mapeamento dos principais locais de origem de frutos do Cerrado que chegam ao Distrito Federal, assim como um levantamento sobre demandas específicas dos

1 Edital MCT/CNPq/MDA/SAF/DATER nº 33/2009 - Assistência Técnica e Extensão Rural - Chamada 2.

estabelecimentos do ramo alimentício para orientar agroextrativistas e organizações locais quanto ao possível atendimento com esses produtos.

Na dimensão tecnológica, além das diversas oficinas realizadas, algumas espécies foram utilizadas, em escala piloto, no processamento de diversos produtos, a fim de se identificar novas aplicações e usos para valorização da biodiversidade do Cerrado, assim como diferentes condições de conservação. Dessa forma, foram trabalhadas receitas e técnicas de conservação, de acordo com a sazonalidade de cada espécie, principalmente para os seguintes frutos: araticum (*Annona crassiflora*), jatobá (*Hymenaea stignocarpa*), buriti (*Mauritia flexuosa*), cagaita (*Eugenia dysenterica*), baru (*Dipteryx alata*) e pequi (*Caryocar brasiliense*).

Na dimensão ambiental foram realizados levantamentos da vegetação em diversas áreas de reserva legal, a fim de identificar o potencial de aproveitamento econômico das espécies frutíferas existentes em sua comunidade, pelos agricultores familiares da região.

Na dimensão de aprendizagem e capacitação, após aplicação de metodologia utilizada pela Emater-DF para avaliação do Índice de Desenvolvimento Comunitário Rural (IDCR), foram realizadas oficinas de capacitação em diversos temas identificados como importantes para fortalecer o capital social das comunidades. As oficinas de aproveitamento alimentar foram ações complementares ao conteúdo dessas oficinas para a organização social.

As oficinas de aproveitamento alimentar que geraram este livro buscaram integrar essas quatro dimensões, pois iniciavam com uma breve explicação sobre as particularidades de cada espécie, tanto em termos produtivos e ambientais como também aplicações e aspectos de mercados, passando ainda pelas possibilidades de inovação de produtos e técnicas, assim como pelas diferentes formas de organização coletiva para viabilizar o acesso desses agricultores aos mercados locais. As oficinas foram desenvolvidas, inicialmente, respeitando-se o calendário de frutificação dos frutos utilizados, conforme sua sazonalidade, tal como descrito no quadro a seguir. A época de maturação dos frutos pode variar de acordo com a região.

PERÍODO DE MATURAÇÃO DOS FRUTOS												
	jan	fev	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	nov	dez
Araticum												
Buriti												
Jatobá												
Baru												
Cagaita												
Pequi												

Fonte: adaptado de Almeida *et al.* (1998) e Lorenzi (2002a, b).

Algumas oficinas e parte deste livro também contaram com o apoio de dois editais relacionados ao Núcleo de Estudo, Pesquisa e Extensão em Agroecologia e Sustentabilidade da UnB campus Planaltina (NEPEAS-FUP)². As propostas para esses editais de criação e consolidação do NEPEAS foram elaboradas pela mesma equipe do Pequisação, a partir da experiência neste projeto, e conseguiram dar continuidade a diversas atividades iniciadas em 2010 com as oficinas de aproveitamento alimentar e pesquisas nas demais dimensões.

Esta publicação se destina àqueles que conhecem bem o Cerrado, mas também para quem gosta de conhecer novos ingredientes, como chefs e cozinheiros, donos de restaurantes, lanchonetes, confeitarias, cafés e para qualquer aventureiro em busca de novos sabores para a culinária tradicional.

Uma das ações previstas no projeto Pequisação foi a aproximação dos grupos de agricultores familiares do DF e Entorno e os estabelecimentos que utilizam alguma das espécies estudadas. Esperamos que este livro sirva para incentivar essa aproximação, a partir da aplicação das receitas que aqui são apresentadas e de muitas outras que poderão derivar.

Para facilitar a organização, as receitas estão separadas por fruto tema. São 40 receitas com diversas possibilidades de variação para que o(a) leitor(a) conheça mais sobre o grande potencial deste rico bioma que é o Cerrado.

A diversidade da flora do Cerrado vai além de suas belas paisagens. A utilização sustentável das propriedades nutritivas e medicinais presentes em algumas plantas desse bioma pode se transformar em excelente oportunidade de negócios para a economia local.

Desfrute o Cerrado e bom apetite!!!



Grande parte dos produtos e frutos do Cerrado consumidos no Distrito Federal (DF) são oriundos de Minas Gerais e Goiás. Em alguns estabelecimentos do DF podem ser encontrados produtos variados à base de frutos do Cerrado.

Central do Cerrado

www.centraldocerrado.org.br

Central de cooperativas sem fins lucrativos estabelecida, atualmente, por 20 organizações comunitárias de sete estados brasileiros (Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Pará, Piauí e Tocantins), as quais desenvolvem atividades produtivas a partir do uso sustentável da biodiversidade do Cerrado. Funciona como uma ponte entre produtores comunitários e consumidores, oferecendo produtos de qualidade como: pequi em conserva, castanha de baru, farinha de jatobá, farinha de babaçu, óleo de macaúba, pequi e buriti, lascas de buriti, mel, polpas de frutas, sabonete de babaçu, macaúba, artesanatos, dentre outros, todos eles coletados e processados por agricultores familiares e comunidades tradicionais no Cerrado.

Onde
encontrar?

Feiras livres

Brazlândia, Cruzeiro, Guará, Planaltina, Sobradinho, Taguatinga.

Durante a época de maturação do fruto pode ser encontrado pequi, mangaba, araticum e seriguela e, ao longo do ano todo óleo de pequi, doce de buriti e pequi em conserva. Na Feira dos Importados também é encontrada a castanha de baru torrada.

Lojas de produtos naturais

Barras de cereais, biscoitos, óleo e castanhas de baru, farinha e biscoitos de jatobá.

Restaurantes

Alguns pratos que utilizam principalmente pequi, guariroba e baru podem ser encontrados em restaurantes regionais, naturais e de alta gastronomia.

Sorveterias

Sorvetes e picolés de diversos sabores (buriti, murici, araticum, mangaba, cagaita, baru, pequi, jatobá, seriguela) já são comuns em várias sorveterias.

Polpas de frutas

Polpas de murici, mangaba, seriguela e umbu podem ser encontradas o ano inteiro em lojas especializadas.





Espécies e Receitas



Araticum

(*Annona crassiflora* Mart.)

Etimologia: Annona: de anon, nome popular no Haiti, significa colheita do ano. Crassiflora: em referencia às pétalas grossas. Araticum: do tupi, árvore de fibra rija e dura, ou fruto do céu, saboroso, ou ainda fruto mole (Silva-Júnior, 2005). É conhecido popularmente também como articum, marolo, cabeça-de-negro, bruto, pinha-do-cerrado (Almeida *et al.*, 1998; Vieira *et al.*, 2006).



A distribuição geográfica da espécie é bastante ampla. Está bem adaptada principalmente às condições dos cerrados remanescentes do Brasil, em terrenos elevados e solos arenosos (Lorenzi, 2002b), sendo encontrada no Distrito Federal e nos estados da Bahia, Ceará, Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Pará, Piauí, São Paulo e Tocantins (Silva-Júnior, 2005). O araticum ocorre nas fisionomias de Cerradão, Cerrado Denso, Cerrado Típico, Cerrado Ralo e Campo Rupestre (Almeida *et al.*, 1998).

A floração ocorre principalmente de setembro a novembro e a frutificação a partir de dezembro, com maturação de fevereiro a abril (Almeida *et al.*, 1998), com pequenas variações, dependendo da região (Lorenzi, 2002; Silva-Júnior, 2005; Vieira *et al.*, 2006).

De acordo com Vieira *et al.* (2006), citando vários autores, o araticum apresenta uma boa fonte de lipídeos e de fibras dietéticas. Além disso, a polpa de araticum é uma boa fonte de ferro e de pró-vitamina A, além de apresentar nove carotenoides, com predominância do beta-caroteno, que é o principal carotenoide pró-vitamina A. A semente de araticum contém um teor relativamente elevado de óleo (45% com base no peso seco).

O principal uso da espécie é alimentar. Os frutos são muito apreciados pela sua polpa geralmente amarela, sendo também encontrada nas colorações branca e rósea (Silva *et al.*, 2001). A exploração da espécie é feita basicamente por meio do extrativismo, sendo geralmente comercializado em feiras e beiras de estradas (Vieira *et al.*, 2006). A polpa doce apresenta um sabor característico e é consumida ao natural ou sob a forma de doces, geleias, sucos, licores, tortas, iogurtes, sorvetes, recheios na confecção de bolos e bombons (Almeida *et al.*, 1998; Lorenzi, 2002b; Vieira *et al.*, 2006). Os frutos servem de alimento também para muitos pássaros e animais silvestres. De acordo com Almeida *et al.* (1998), citando vários autores, a infusão das folhas e das sementes pulverizadas é usada no combate à diarreia e como indutor da menstruação e as sementes pulverizadas misturadas com óleo são empregadas contra parasitas do couro cabeludo. A casca corticeira é usada como boia de redes de pescar segundo Silva-Júnior (2005).

Planaltina - DF



Chutney de araticum

INGREDIENTES

¼ xícara (40g) de açúcar refinado
¼ xícara (50ml) de vinagre de álcool
2 peras em cubos
Gengibre a gosto
Pimenta malagueta a gosto
¾ xícara (150ml) de água
1 tablete de caldo de legumes
3 colheres de sopa de polpa de araticum

MODO DE PREPARO

Em uma panela, colocar o açúcar e o vinagre e levar ao fogo por 5 minutos. Acrescentar as peras, o araticum, o caldo de legumes dissolvido na água e o restante dos ingredientes. Cozinhar durante 60 minutos, mexendo periodicamente.

CURIOSIDADES

O *chutney* é uma receita indiana que permite aguçar o sabor picante, doce, salgado e especiado. Acompanha muito bem carnes e peixes. Também pode ser feito para passar em torradas e pães como entrada.



Cocada cremosa de araticum

INGREDIENTES

1kg de polpa de araticum
1kg de rapadura
2 litros de leite
200g de coco ralado

MODO DE PREPARO

Derreter a rapadura com leite e deixar secar na panela em fogo baixo. Acrescentar o coco e misturar bem até ficar uma calda grossa, depois colocar o araticum e mexer até apurar.

Mousse de araticum

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
1 medida (lata) de polpa de
araticum

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador todos os ingredientes por aproximadamente 3 minutos. Colocar em um refratário e levar ao freezer por 3 horas e servir bem gelado.

VARIAÇÃO

Esta mesma receita pode servir para fazer din-din (sacolê), basta colocar em saquinhos logo após retirar do liquidificador e levar ao freezer. Você pode, ainda, substituir o araticum por cagaita ou buriti.



Muffin de araticum

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa (75g) de manteiga sem sal derretida
- 2 xícaras (250g) de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- ½ colher de chá de canela em pó
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 pitada de sal
- 1 xícara (120g) de açúcar mascavo
- 1 xícara de polpa de araticum
- Castanha de baru picada a gosto
- Uva passa a gosto

CURIOSIDADE • • • • •

Muffin é um tipo de bolinho inglês muito apreciado junto com chá.

MODO DE PREPARO

Pré aquecer o forno a 190°C, peneirar os ingredientes secos numa tigela grande e fazer uma cova no meio. Antes de colocar a mistura na batedeira, bater os ovos e o açúcar à mão, levar ao fogo baixo até derreter o açúcar. Numa outra tigela misturar os ovos, o leite, a manteiga e o araticum até formar um creme e misturar com os ingredientes secos, mexer com um garfo suavemente até agregar os ingredientes. Despejar em forminhas untadas e enfarinhadas. Levar para assar por cerca de 20 a 30 minutos.



Rocambole de araticum

INGREDIENTES

Pão de ló:

- 6 ovos
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 5 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó

Recheio (brigadeiro de araticum):

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de sopa de manteiga
- ½ xícara de chá (50ml) de leite
- 1 xícara de polpa de araticum

DICA

Você também pode rechear o rocambole com brigadeiro de jatobá ou de baru (baruzinho) se preferir.

MODO DE PREPARO

Colocar na batedeira os ovos e o açúcar e bater até formar um creme, acrescentar a farinha de trigo aos poucos e, por último, o fermento. Colocar em um tabuleiro forrado com papel manteiga untado e levar para assar em forno pré-aquecido a 180°C.

Retirar do forno e ainda quente desenformar em cima de um pano úmido, distribuir o recheio sobre o pão e enrolar ainda morno. Servir frio.

Recheio:

Bater no liquidificador a polpa do araticum com o leite e levar ao fogo com o leite condensado e a manteiga. Mexer até dar o ponto de brigadeiro.

Baru

Dipteryx alata Vog.

Etimologia – Dipteryx: duas asas, refere-se ao cálice. Alata: refere-se ao pecíolo e raque alados. Baru: do tupi, mbora, que excita a língua (Silva-Júnior, 2005). É conhecido popularmente também como cumbaru, coco-feijão, paucumaru, castanha-de-ferro (Almeida *et al.*, 1998; Silva *et al.*, 2001; Vieira *et al.*, 2006).



O baru é uma leguminosa arbórea de ampla distribuição no bioma Cerrado. De acordo com Vieira *et al.* (2006), citando outros autores, é encontrado principalmente nas áreas férteis, em solos bem drenados de textura areno-argilosos em fisionomias de Mata Seca Semidecídua, Cerradão mesotrófico e no Cerrado sentido restrito. Ocorre especialmente nos estados do Tocantins, Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul e Minas Gerais (Almeida *et al.*, 1998) e em menor proporção no Maranhão, Bahia, São Paulo e Piauí (Silva-Júnior, 2005; Vieira *et al.*, 2006).

A floração ocorre de novembro a fevereiro durante o período das chuvas e a formação de frutos ocorre de janeiro a março (Silva-Júnior, 2005), sendo que frutos maduros são encontrados quando a árvore está praticamente sem folhas entre julho e outubro, principalmente nos dois últimos meses (Lorenzi, 2002a), variando conforme o ano e a localidade (Almeida *et al.*, 1998; Vieira *et al.*, 2006).

A planta apresenta muitas utilidades, entre elas: alimentícia, forrageira, medicinal, industrial, recuperação de áreas degradadas e ornamental (Almeida *et al.*, 1998; Lorenzi, 2002a; Vieira *et al.*, 2006; Silva-Júnior, 2005).

A polpa do fruto possui alto teor de fibras, é rica em açúcar, potássio, cobre e ferro, sendo consumida e retirada de preferência com o fruto maduro, fresca ou em forma de doces, geleias, bolos e licores, podendo ser utilizada para sorvetes. É também fonte complementar de calorias para bovinos e animais silvestres (Vieira *et al.*, 2006). A castanha (semente) deve ser consumida torrada ou cozida, sendo utilizada para enriquecer diversas receitas, como pães, bolos, bombons, sorvetes, acompanhar aperitivos ou ainda em doces, paçocas, granola, barras de cereais e também são usadas para produzir bebidas alcoólicas. A semente é rica em óleo insaturado, proteína, potássio, fósforo, magnésio e cálcio, sendo consumida por roedores e primatas. A castanha torrada é comercializada em feiras ou em lojas de produtos naturais, podendo ser extraído o leite, o óleo e a farinha (Vieira *et al.*, 2006). O óleo, obtido por meio do processamento das amêndoas, é semelhante ao azeite de oliva, com 81% de insaturação, rico em ômega-9 e é utilizado na alimentação humana de maneira variada (Nepomuceno, 2006; Vieira *et al.*, 2006), sendo também empregado na medicina popular como revigorante, estimulante do suor e da menstruação e para o reumatismo (Silva-Júnior, 2005; Nepomuceno, 2006).



Amuse-bouche (patê) de baru

INGREDIENTES

1 xícara (150g) de queijo gorgonzola
1/3 xícara (80g) de creme de leite
1 xícara (100g) de baru

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Servir como petisco em torradinhas, massas, carnes ou em pedaços de pera.

DICA •••••

Quando for servir com a pera, para evitar que ela escureça, corte-a apenas quando estiver perto de servir.

Baruzinho

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado
2 colheres de sopa de licor cremoso de baru
1 xícara (100g) de baru picado
1 colher de sopa (20g) de manteiga
1 xícara (80g) de chocolate meio-amargo

MODO DE PREPARO

Derreter a manteiga e o chocolate. Agregar o leite condensado, o baru e o licor. Mexer até ficar no ponto.

DICA •••••

Se for fazer enrolado pode passar na paçoca de baru ou na farinha de jatobá.

Padre Bernardo - GO



Brownie com baru

INGREDIENTES

1 e ½ xícara de açúcar mascavo
200g de manteiga
1 xícara de chocolate em pó
4 ovos
1 xícara de baru picado
Farinha de trigo peneirada até dar o ponto

MODO DE PREPARO

Derreter metade da manteiga com o chocolate e reservar. Bater o açúcar com o restante da manteiga até ficar branca. Acrescentar o ovo, um por um, batendo sempre. Acrescentar o baru e a mistura reservada. Colocar a farinha aos poucos até dar o ponto. Assar aproximadamente por 40 minutos a 150°C para que fique cremoso por dentro e com uma casquinha crocante por fora. Para saber se está pronto, observe se ele está levemente dourado. Deixar esfriar e cortar em quadradinhos.



Cookies de baru

INGREDIENTES

2 e ½ xícaras (250g) de farinha de trigo
2 tabletes (100 g) de manteiga (à temperatura ambiente)
2 ovos inteiros
¾ xícara (75g) de açúcar comum
¾ xícara (75g) de açúcar mascavo
1 colher rasa de chá de fermento em pó
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de baunilha
2 xícaras (200g) de chocolate meio amargo picado
2 xícaras (200g) de baru picado
2 colheres de sopa de licor cremoso de baru

DICA •••••

O baru pode ser encontrado em algumas feiras e lojas de produtos naturais no DF.

MODO DE PREPARO

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



Paçoca de baru

INGREDIENTES

1 xícara de semente de baru triturada
1 xícara de farinha de mandioca
½ xícara de açúcar
1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Torrar as sementes de baru, retirar a casca e triturar. Bater no liquidificador com a farinha de mandioca, o sal e o açúcar. Servir.

Palha cerratense

INGREDIENTES

1 pacote de bicoito maisena
1 lata de leite condensado
1 xícara de chocolate em pó
1 xícara de baru moído
1 xícara de jatobá peneirado

MODO DE PREPARO

Moer os biscoitos e misturar com os outros ingredientes. Forrar uma forma retangular com papel manteiga. Distribuir a mistura na forma apertando bem. Levar ao congelador por 30 min. Cortar em pedaços menores e passar na mistura de chocolate, açúcar e jatobá, embalar e servir.

Cobertura:

Misturar chocolate em pó, açúcar e jatobá. Cortar em pedaços menores, passar na cobertura, embalar e servir.



Pé de moleque de baru

INGREDIENTES

3 xícaras de baru descascado e cru
2 xícaras de açúcar mascavo
2 colheres de chá de bicarbonato

MODO DE PREPARO

Colocar em uma panela todos os ingredientes, exceto o bicarbonato. Levar ao fogo até ficar consistente. Acrescentar o bicarbonato. Misturar bem até dar o ponto. Despejar em uma forma. Quando estiver morno, cortar no formato desejado.

Pesto de baru

INGREDIENTES

50g de castanhas de baru torradas e
descascadas
2 maços de manjeriço
50g de queijo minas curado ralado
Azeite de oliva extra virgem

DICA

O pesto é um molho italiano servido junto com macarrão. O molho é ainda muito apreciado quando servido em bolachas, torradas e pães.

MODO DE PREPARO

Triturar as castanhas de baru no liquidificador, usando a função "pulsar". Lavar bem as folhas de manjeriço separando dos cabinhos mais grossos e colocar no liquidificador. Adicionar 4 colheres de sopa de azeite e misturar tudo, usando a função "pulsar" do aparelho. Colocar junto o queijo ralado, mais azeite e voltar a misturar. Adicionar azeite até conseguir que o liquidificador bata o conteúdo sem muita dificuldade, mas sem deixar muito líquido. Adicionar sal a gosto. Colocar em um recipiente (pode ser um pote de vidro de geleia reutilizado) esterilizado e guardar na geladeira.



Buriti

Mauritia flexuosa Mart.

Em tupi-guarani buriti quer dizer dembyriti – palmeira que emite líquido. Conhecida popularmente como miriti, palmeira buriti, muriti, caradá-guaçu (Almeida *et al.*, 1998; Vieira *et al.*, 2006).



Habita Veredas, Matas de Galeria e Matas Ciliares, sendo frequentemente associados com a existência de nascentes e poços d'água. Os buritis são indicadores ecológicos da presença de água na superfície, como também de solos mal drenados e encharcados (Vieira *et al.*, 2006). É amplamente distribuída na América do Sul (inclusive nos Andes), especialmente na região amazônica da Colômbia, Venezuela, Guianas, Trinidad e Tobago, Equador, Peru e Bolívia. No Brasil ocorre predominantemente nos estados da Região Norte, em especial no Pará e Maranhão, mas também pode ser encontrado no Piauí, Bahia, Ceará, Goiás, Tocantins, Minas Gerais, Mato Grosso, São Paulo e no Distrito Federal (Almeida *et al.*, 1998; Lorenzi, 2002a; Vieira *et al.*, 2006).

A floração ocorre de dezembro a abril e a frutificação de dezembro a junho. O principal uso do fruto é alimentar, sendo também utilizado na tinturaria e na medicina popular. As folhas maduras são empregadas no artesanato para a confecção de redes, chapéus, balaios, brinquedos e móveis (Almeida *et al.*, 1998).

A polpa macia apresenta coloração laranja-avermelhada devido ao elevado teor de carotenoides, principalmente beta-caroteno, sendo ainda rica em vitamina C. É ingerida ao natural, na fabricação de doces, geleias, sucos, licores, sorvetes e vitaminas ou como farinha, após secagem (Almeida *et al.*, 1998; Silva *et al.*, 2001). Da polpa é extraído o óleo com um alto teor de carotenóides provitamina A, sendo utilizado na culinária e na medicina popular contra picadas de insetos, com propriedades energéticas e vermífugas, auxilia na cicatrização e no alívio de queimaduras de pele (Almeida *et al.*, 1998). Além do potencial provitamina A, o buriti é uma boa fonte de ferro, de cálcio, de óleo (rico em ácidos graxos monoinsaturados) e de fibras (Vieira *et al.*, 2006). As folhas também são usadas na fabricação de cordas e o tronco serve para a produção de canoas. As sementes são utilizadas no artesanato.



Cheesecake de buriti

INGREDIENTES

Massa:

1 pacote de biscoito de maisena
Manteiga (até dar o ponto de massa)

Recheio:

3 gemas
200g de ricota
200g de cream cheese
1 lata de leite condensado
3 colheres de sopa de maisena
Raspas de limão
1 colher de chá de essência de baunilha

Calda:

100g de doce de buriti
Água filtrada

MODO DE PREPARO

Massa:

Triturar os biscoitos em processador ou liquidificador. Colocar a farinha de biscoito em uma forma de fundo falso. Adicionar a manteiga gradativamente até obter o ponto de massa. Espalhar na forma de maneira uniforme e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 10 minutos.

Recheio:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e levar à geladeira até endurecer. Despejar na massa pré-cozida e levar ao forno por 25 minutos.

Calda:

Derreter o doce de buriti com água (o quanto achar necessário). Despejar sobre o recheio. Levar à geladeira por 3 horas e servir.

Beliscão de buriti

INGREDIENTES

2 tabletes de fermento biológico
1 pitada de sal
1 xícara de chá de leite morno
3 colheres de sopa bem cheias de açúcar
2 ovos
3 colheres de manteiga
½ kg de farinha de trigo ou até a massa
soltar das mãos

Recheio:

250g de doce de buriti

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, colocar o leite morno, o açúcar, o sal, 1 copo da farinha de trigo e o fermento biológico e deixe crescer por 20 minutos. Acrescentar a manteiga e os ovos e mexer. Colocar a farinha aos poucos e amassar bem, até a massa não grudar mais nas mãos. Reservar. Cortar o doce de buriti em pequenos cubinhos envolvendo com a massa, formando bolinhas. Distribuir na assadeira untada, com distância de um dedo entre cada uma. Esperar crescer por mais 20 minutos e pincelar com uma gema mexida com açúcar cristal. Assar no forno quente até dourar.

Risoto de buriti

INGREDIENTES

400g de arroz (arbório de preferência)
2 colheres de sopa de manteiga
2 colheres de sopa de azeite
1 copo de vinho branco
1 tablete de caldo de frango
1 folha de louro
1,2 litros de água fervente

Creme:

250g de lascas de buriti
1 e ½ kg de peito de frango desossado em pedaços médios
1 xícara de chá de molho de tomate
quanto baste de sal
quanto baste de salsinha
1 unidade de cebola picada
1 lata de ervilha
Quanto baste de parmesão ralado
1 unidade de tomate em cubos pequenos
1 colher de sopa de manteiga



MODO DE PREPARO

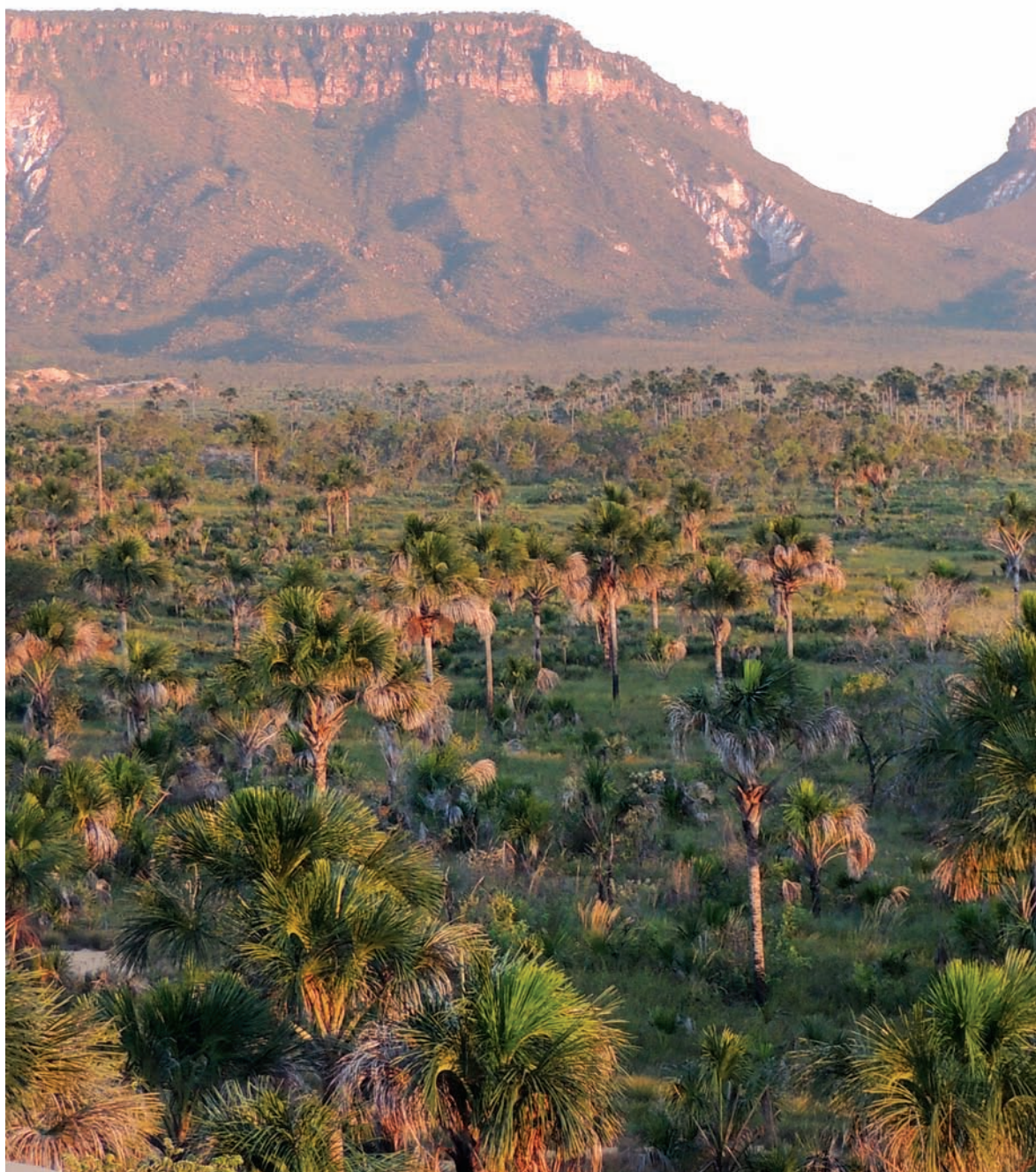
Diluir o caldo na água fervente. Refogar o arroz na manteiga e azeite. Juntar o vinho e mexer. Acrescentar a folha de louro. Colocar uma concha da água nesse refogado e mexer. Quando o caldo secar, repetir a operação por aproximadamente 5 vezes, nos primeiros 15 minutos. Espalhar este arroz, que ainda não está totalmente cozido, em uma travessa para interromper a cocção. Reservar.

Creme:

Refogar a cebola picada no azeite e em seguida colocar os pedaços de frango. Colocar um cálice de vinho e o molho de tomate. Temperar com a salsinha. Retirar a folha de louro do arroz reservado. Quando o frango estiver cozido, acrescentar o arroz reservado na panela junto com o frango. Acrescentar 3 conchas do caldo de frango e tornar a mexer. Quando perceber que secou um pouco, repita a operação do caldo tantas vezes quantas forem necessárias até completar 7 a 8 minutos, ou até quando perceber que o arroz está totalmente cozido. Mexer o tempo todo para soltar o amido do arroz. O ponto do risoto é quando o arroz está cozido e levemente úmido. Desligar o fogo. Acrescentar o tomate picado, a ervilha, a manteiga e o parmesão. Misturar bem e servir.



Parque Estadual do Jalapão - TO







Iogurte de buriti

INGREDIENTES

1 litro de iogurte natural
250g de doce de buriti

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador e levar para a geladeira. Servir gelado.

Torta las Veredas

INGREDIENTES

Rocambole:

½ xícara (60g) de farinha
½ xícara (60g) de açúcar
6 ovos
1 colher de chá de mel
6 colheres de chá de leite
1 colher de chá de essência de baunilha

Recheio do rocambole:

Doce de buriti diluído em ponto de geleia

Recheio da torta:

1 pacote de gelatina sem sabor
2 copos de iogurte desnatado
2 xícaras (200g) de doce de buriti

DICA

Você também pode rechear a torta com mousse de buriti ou de outro fruto se preferir. Basta bater uma medida (lata) de leite condensado, uma de creme de leite e uma de lascas de buriti no liquidificador e rechear.

MODO DE PREPARO

Colocar papel manteiga untado com manteiga na forma também untada. Levar ao freezer. Juntar o ovo e o açúcar, bater e levar ao fogo até o açúcar derreter. Bater na batedeira até ficar estruturado. Adicionar o leite, o mel e a essência e bater. Adicionar gradativamente a farinha e espalhar uniformemente na forma. Levar ao forno pré-aquecido por 15 minutos. Enrolar cuidadosamente, recheando com doce de buriti derretido. Cortar em rodela e reservar.

Recheio da torta:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e levar à geladeira até endurecer.

Montagem:

Cobrir o fundo e as laterais de uma forma de fundo falso com as rodela de rocambole e rechear. Deixar gelar até endurecer e tirar da forma com cuidado.



Cagaita

Eugenia dysenterica DC.

Etimologia: Eugenia: homenagem ao príncipe Eugênio de Sabóia. Dysenterica: propriedade laxante dos frutos. Cagaita: alusão ao efeito laxante dos frutos (Silva-Júnior, 2005).



A espécie ocorre naturalmente em cerrados de altitude nas fisionomias de Cerrado Ralo, Cerrado sentido restrito e Cerradão (Almeida *et al.*, 1998; Silva-Júnior, 2005), principalmente em solos profundos, arenosos e bem drenados (Lorenzi, 2002a). Pode ser encontrada no DF e nos estados: Bahia, Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Pará, Piauí e São Paulo (Silva-Júnior, 2005).

Floresce de agosto a setembro e frutifica de setembro a outubro, logo nas primeiras chuvas (Silva-Júnior, 2005). De acordo com Vieira *et al.* (2006), a floração branca é abundante e ocorre com a planta totalmente desprovida de folhas, dando um efeito ornamental à planta. A floração, porém, é rápida e as folhas novas avermelhadas começam a brotar, mudando a coloração geral da planta.

A importância principal do aproveitamento da cagaiteira se dá pelo potencial alimentício de seus frutos. Segundo Vieira *et al.* (2006), citando outros autores, a cagaita é um fruto succulento, sendo considerado uma boa fonte de vitamina C, vitamina B2, cálcio, magnésio e ferro. O óleo da polpa da cagaita apresenta ainda grande quantidade de ácidos graxos saturados e monoinsaturados. Além disso, a cagaiteira é uma planta ornamental, tanífera, corticeira e melífera. Suas folhas têm propriedades antidiarreicas, antifúngicas e para o coração, as flores são usadas para os rins (Silva-Júnior, 2005; Vieira *et al.*, 2006). Os frutos são bastante consumidos, tanto ao natural como na forma de doces, geleias, sorvetes e sucos. Quando a polpa ou o fruto são consumidos em excesso podem causar distúrbios digestivos (Silva *et al.*, 2001), principalmente quando quentes ao sol, fato esse responsável tanto pelo nome popular como pelo nome científico da espécie.



Ceviche de cagaita

INGREDIENTES

1 filé de peixe branco fresco limpo
(corvina, pescada, st.Peter, porquinho,
linguado, robalo)
Sal q/n
½ pimenta dedo-de-moça picada (sem
sementes)
1 talo de coentro fresco (não use
aqueles desidratados de saquinho)
50g de milho cozido
50 ml de suco de cagaita
Gelo
50g de cebola roxa
Molho de pimenta q/n
Água
1/3 de batata doce cozida
Raspas de gengibre a gosto

..... CURIOSIDADE

O ceviche é um prato peruano que tradicionalmente leva três temperos polarizantes: coentro, cebola crua e pimenta. Surgiu na época dos Incas, há uns 2.000 anos, e se popularizou bastante em toda América Latina, principalmente na Colômbia, Equador, Chile e México. A base do ceviche é um peixe branco cru, marinado em suco cítrico, acompanhado de algum tubérculo. Como é um prato servido praticamente cru, quanto mais fresco, melhor. Tenha um cuidado especial na escolha peixe, ele é o elemento principal.

Não existe quantidade exata para cada ingrediente e esse é o pulo do gato e grande desafio, todos os ingredientes são naturais e portanto podem variar o sabor conforme a safra. Portanto é importante ir provando aos poucos para equilibrar os sabores.

MODO DE PREPARO

Temperar o filé de peixe com sal, gengibre e dedo-de-moça picada. Misturar bem para que o peixe absorva os sabores. Adicione o coentro e continuar misturando. Colocar a cebola, misturar e servir imediatamente. Usar o milho e a batata doce como acompanhamento.

Algumas dicas:

Deixe a cebola roxa cortada de molho na água gelada para diminuir o ardido.

Coloque os potes que você servirá o ceviche no freezer.

Quando estiver preparando ceviche, coloque uma pedra de gelo para refrigerar o peixe.

Se você vai preparar o ceviche pela primeira vez, faça uma porção pequena. É mais fácil de balancear os sabores.

É possível eliminar o coentro da receita, mas é como bolonhesa sem molho de tomate, tente colocar nem que seja 2 folhinhas.

Sinta-se à vontade para colocar camarão, lula, mariscos, vieiras e outros frutos do mar.



Compota de cagaita ao álcool

INGREDIENTES

1kg de cagaita verde
500g açúcar mascavo
1 litro de álcool de cereais

..... DICA

Para fazer compota com calda de açúcar use como ingredientes para a calda: açúcar e água. Para calda rala são 3 porções de água para 1 de açúcar e para calda média são 2 porções de água para 1 de açúcar. Para calda grossa é 1 porção de água para 1 de açúcar.

MODO DE PREPARO

Lavar e sanitizar as cagaitas. Fazer o branqueamento colocando água para ferver. Quando levantar fervura colocar as cagaitas, deixando por 1 minuto, retirar e colocar em água com gelo. Colocar nos vidros esterilizados as cagaitas, o açúcar e o álcool de cereais. Fechar e deixar em um local escuro por aproximadamente 30 dias. Obs: Deve ser servida depois da refeição, pois é digestiva. A calda pode ser usada para confeccionar bolos, saladas de frutas, etc.



Frozen de cagaita

INGREDIENTES

Gelo a gosto
200g de cagaita congelada
Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador até ficar cremoso. Servir gelado.

VARIAÇÃO

Para fazer um coquetel alcoólico, adicione 50ml de cachaça aos ingredientes.

Geleia de cagaita

INGREDIENTES

1 litro de cagaita verde pulsada com água
 $\frac{1}{2}$ kg de açúcar
6 entrecascas de maracujá (pectina)

PREPARO

Pulsar no liquidificador a cagaita verde em $\frac{1}{2}$ copo de água. Cozinhar as entrecascas do maracujá na panela de pressão e liquidificar. Misturar com o a cagaita pulsada e o açúcar e levar ao fogo até dar o ponto desejado. Quanto mais tempo no fogo, mais dura ficará a geleia. Depois de pronta, envasar com pote de vidro e pasteurizar.

Planaltina - DF



Picles aromatizado de cagaíta

INGREDIENTES

1 xícara e ½ de vinagre de vinho branco
1 xícara de chá (100g) de açúcar
2 colheres de sopa de sal
2 xícaras (200g) de cagaíta inteira (verde
e madura)
1 pimenta malagueta
2 dentes de alho inteiros

MODO DE PREPARO

Fazer a solução (vinagre, açúcar, sal e levar ao fogo por 2 min) e reservar. Em um vidro lavado e sanitizado, colocar a cagaíta, a pimenta inteira e o alho para a montagem do vidro. Preencher o vidro com a solução ainda quente. Fechar e pasteurizar o vidro. Sirva após três dias.

SUGESTÃO •••••

Fazer o branqueamento da cagaíta, da pimenta e do alho. Ferver a água, colocar a pimenta, deixar por 5 min e depois colocar no gelo. O branqueamento é importante, pois inativa as enzimas, mantendo o sabor, cor e forma.

The background of the entire page is a close-up photograph of Jatobá fruit and seeds. Several large, reddish-brown, oval-shaped fruits are shown, some cut open to reveal a pale, fleshy interior. In the foreground, there are numerous light-colored, oval-shaped seeds, some of which are cracked open, showing a darker, textured interior. The overall composition is a detailed study of the fruit and its components.

Jatobá

Hymenaea stigonocarpa Mart.

Conhecido popularmente também como jataí-do-campo, jatobá-capão, jatobá-de-caatinga, jatobá-do-cerrado, jatobá-da-serra, jatobá-de-casca-fina, jatobeira, jutaí, jutaicica (Lorenzi, 2002a; Vieira *et al.*, 2006).

A espécie é mais encontrada em terreno seco, muitas vezes de pouca fertilidade, nas fisionomias Cerradão, Cerrado sentido restrito, Campo Cerrado e Campo Sujo (Silva-Júnior, 2005; Vieira *et al.*, 2006). Ocorre nos estados de Amazonas, Bahia, Ceará, Distrito Federal, Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Pará, Piauí, São Paulo, Tocantins e no Distrito Federal (Silva-Júnior, 2005). Existem diversas espécies e variações de jatobá, mas a espécie mais conhecida e tratada neste livro é *Hymenaea stigonocarpa*. O jatobá-da-mata (*H. courbaril*) é a espécie de maior porte e é mais empregada para exploração da madeira (Silva-Júnior, 2005).

A floração ocorre de outubro a abril e a frutificação entre os meses de abril a julho, sendo que os frutos maduros podem ser encontrados a partir de julho (Silva-Júnior, 2005).

A polpa farinácea da fruta é triturada no pilão, raspando-se depois as sementes com uma faca ou no liquidificador e em seguida é peneirada. A polpa é utilizada em iguarias regionais na produção de pães, bolos, biscoitos, além de ser bastante apreciada pela fauna. A farinha tem alto valor energético, baixo teor proteico e de lipídios, razoável teor de minerais, se destacando o potássio, magnésio, cálcio e fósforo. É rica ainda em provitamina A, vitamina B1 e B2 (Vieira *et al.*, 2006). Na medicina popular o líquido vinoso extraído do tronco parece ter propriedades reconstituintes e tônicas para o organismo, além de ser usado para o tratamento de úlcera estomacal. A resina, sob a forma de chá, e a casca do caule, sob a forma de chá e de melado, são usadas para queimaduras, tosse e como depurativo (Lorenzi, 2002a; Silva-Júnior, 2005). Também é utilizada como tônico e, em maiores doses, como vermífugo. A casca do tronco é empregada contra inflamações da bexiga e da próstata, para o estômago e coqueluche. A resina retirada da casca é também usada para fabricação de vernizes e corantes (Lorenzi, 2002a; Silva-Júnior, 2005).



Biscoito amanteigado doce de jatobá

INGREDIENTES

250g de manteiga gelada e cortada em cubos
Farinha até dar o ponto
1 xícara (150g) de farinha de jatobá
 $\frac{1}{2}$ xícara (150g) de açúcar cristal

MODO DE PREPARO

Em um recipiente colocar a manteiga, o açúcar e a farinha de jatobá. Misturar até ficar homogêneo. Acrescentar a farinha de trigo até soltar das mãos. Abrir a massa em superfície lisa e enfarinhada. Cortar os biscoitos, colocar em forma (sem untar), levar ao forno a 180°C. Quando estiver dourado, retirar do forno e deixar esfriar antes de desenformar.

Bolinho de chuva de jatobá

INGREDIENTES

3 colheres de sopa de vinagre
(45ml ou 27g)
8 colheres de sopa de açúcar
(120ml ou 98g)
2 colheres de sopa de óleo
(30ml ou 14g)
1 colher de sopa de fermento químico
(15ml ou 10g)
3 colheres de sopa de farinha de jatobá
peneirada (45ml ou 12g)
2 ovos
Farinha de trigo até dar o ponto
Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Misturar bem todos os ingredientes exceto a farinha de trigo. Acrescentar a farinha de trigo aos poucos até ficar com uma consistência mais firme ao ponto de colheradas. Fritar em fogo baixo para não queimar por fora e ficar cru por dentro.



Brigadeiro de jatobá

INGREDIENTES

2 latas de leite condensado
2 xícaras (250g) de chocolate meio
amargo
1/3 xícara (25g) de farinha de jatobá
2 colheres de sopa de manteiga sem sal

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes com o chocolate já derretido em uma panela até ficar homogêneo. Acrescentar o jatobá separando um pouco, caso queira polvilhar. Mexer constantemente até conseguir ver o fundo da panela. Deixar gelar. Enrolar os brigadeiros na farinha de jatobá.

VARIAÇÕES •••••

Pode-se substituir a farinha de jatobá por castanha de pequi ou de baru trituradas, ou ainda, rechear o brigadeiro com pedacinhos de doce de buriti.



Bolo formigueiro de jatobá

INGREDIENTES

2 xícaras de chá (250g) de farinha de trigo
1 xícara de chá (65g) de farinha de jatobá
peneirada
2 xícaras (350ml) de leite morno
3 colheres de manteiga sem sal (57g)
2 xícaras de chá (300g) de açúcar
3 ovos
1 colher de sopa de fermento químico
em pó (15ml ou 10g)
1 pitada de sal
1 xícara de granulado ou 150g

MODO DE PREPARO

Bater as claras em neve e reservar. Juntar as gemas, o açúcar e a manteiga batendo bem. Misturar em outra vasilha a farinha de trigo, a farinha de jatobá, o fermento e o sal. Acrescentar essa mistura aos poucos à mistura anterior da batedeira mexendo sempre. Acrescentar o leite morno e continuar mexendo devagar até ficar uma mistura homogênea. Acrescentar o granulado e as claras em neve misturando levemente. Colocar em forma untada e polvilhada com farinha de trigo. Levar ao forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.

DICA

Você pode fazer cobertura de brigadeiro de jatobá ou de baru para cobrir o bolo.



Chocobá

(chocolate quente com jatobá)

INGREDIENTES

½ litro de leite
2 colheres de sopa de chocolate em pó solúvel
1 colher de sopa rasa de farinha de jatobá
Açúcar a gosto

MODE DE PREPARO

Misturar tudo e levar ao fogo mexendo até engrossar. Servir quente.

Crepe Suzette de jatobá

INGREDIENTES

Massa:

1 copo de leite
2 colheres de sopa de manteiga
2 colheres de sopa de óleo
2 ovos
3 colheres de sopa de açúcar
1 pitada de sal
1 colher de chá de fermento
2 xícaras de farinha de trigo
½ xícara de farinha de jatobá peneirada

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes líquidos no liquidificador, depois acrescentar os ingredientes secos. Transfiri-los para uma vasilha, cobrir com filme plástico e levar à geladeira para descansar por 10 minutos. Esquentar a frigideira com azeite ou manteiga, colocar de uma a três colheres de sopa ou uma concha de massa sobre a frigideira, espalhando bem, de modo que ela fique fina. Cozinhar até ficar consistente. Montar os crepes com recheio a gosto e servir.

Recheio:

Você pode rechear o crepe com doces ou salgados. Experimente colocar chocolate meio amargo derretido, acompanhado com uma bola de sorvete de creme ou simplesmente brigadeiro de jatobá.



Pão de jatobá

INGREDIENTES

aproximadamente 700g de farinha de trigo
aproximadamente 300g de farinha de jatobá
2 ovos
20g de fermento biológico granulado
6 colheres (sopa) de manteiga
6 colheres (sopa) de açúcar
500ml de leite
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Triturar a farinha de jatobá no liquidificador e peneirar, para não romper a rede de glúten. Esquentar o leite com a manteiga e o sal até mornar. Em um recipiente, colocar a mistura morna, o açúcar e o fermento e misturar. Acrescentar 200g de farinha de trigo, fazer uma mistura e deixar descansar por 5 minutos. Acrescentar os ovos, a farinha de jatobá e misturar.

Acrescentar a farinha aos poucos até a massa ficar mais firme. Colocar a massa em uma bancada e sovar. Se a massa estiver mole, acrescentar farinha de trigo aos poucos até que ela fique macia. Cobrir a massa e deixar crescer. Dividir a massa em 4 partes. De cada parte, fazer um cordão e cortar em pedaços do tamanho desejado. Fazer bolas com os pedaços (bolear). Se quiser rechear, abra a bola com o auxílio de um rolo e coloque o recheio, de forma que não derrame, envolvendo-o com a massa e bolear novamente. Colocar na forma untada com uma distância aproximada de 1 dedo e deixar crescer. Pincelar os pães com uma gema e levar ao forno até dourar. Desenformar e servir.

DICA • • • • •

Ao retirar do forno, ainda quente, passe um pouco de manteiga para que os pães fiquem brilhosos.

Petit gâteau de chocolate com jatobá

INGREDIENTES

2 xícaras e 2/3 (270g) de manteiga sem sal
2 xícaras e 1/2 (240g) de chocolate meio amargo picado
2 xícaras (210g) de açúcar
9 ovos inteiros
2 xícaras (150g) de farinha de trigo
1/2 xícara (90g) de farinha de jatobá peneirada

MODO DE PREPARO

Aquecer a manteiga e derreter o chocolate. Misturar até ficar bem homogêneo. Acrescentar o açúcar, depois os ovos e, no final, as farinhas (peneiradas). Misturar bem e colocar em forminhas untadas e enfarinhadas, deixando cerca de 2cm para a massa crescer. A importância da ordem da mistura dos ingredientes nesta receita altera o resultado final. Assar em forno pré-aquecido a 200°C (médio) por aproximadamente 5 minutos. Está no ponto quando se forma uma casquinha.



Hymenaea courbaril - São Félix do Tocantins - TO

Tiramisu com jatobá

INGREDIENTES

6 claras em neve
6 gemas peneiradas
1/2 lata de leite condensado
500g de queijo tipo mascapone (pode ser trocado por philadelphia cream cheese ou outro queijo cremoso, exceto ricota)
1 pacote de biscoito tipo champagne (sem açúcar em cima)
1 xícara de café bem forte (sem açúcar)
1 dose pequena de licor (chocolate, café, amêndoa ou conhaque)
Chocolate em pó para polvilhar por cima

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha grande, misturar gentilmente o queijo e o leite condensado, acrescentar as gemas peneiradas até formar um creme meio amarelado claro. Em seguida acrescentar as claras, mas não misturar muito. O segredo da receita é a paciência, misturar bem suave. Reservar esse creme. Em outra vasilha ponha o café e o licor de sua preferência e molhe o biscoito bem rapidamente no café. O biscoito não pode estar muito molhado.

OBS: Disponha em um refratário retangular 1 camada de biscoito, 1 camada de creme, a última camada tem que ser de creme, por último polvilhe o chocolate em pó por cima. Levar à geladeira coberta com plástico filme por mais ou menos 6 horas.

Torta de jatobá

INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de trigo
2 xícaras de açúcar refinado
1 xícara de farinha de jatobá
1 xícara de leite
2 colheres de sopa de manteiga
1 colher de sobremesa de fermento em pó
2 ovos

MODO DE PREPARO

Bater o açúcar e a manteiga. Acrescentar os ovos e tornar a bater. Acrescentar a farinha de trigo, a farinha de jatobá, o leite e o fermento, misturando bem. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos. Retirar do forno e deixar esfriar.

DICA

Você pode rechear a torta com brigadeiro de baru ou refogando frango desfiado com cebola, alho, queijo e pequi. Use a sua criatividade!

Montar:

Dividir a torta ao meio (horizontal). Distribuir o recheio em uma das partes e cobrir a torta com a outra parte.

Pequi

***Caryocar brasiliense* Cambess.**

O pequi é uma árvore típica do Cerrado brasileiro, conhecida também por pequizeiro, piqui, piquiá-bravo, amêndoa-de-espinho, grão-de-cavalo, pequiá, pequiá-pedra, pequerim, suari e piquiá (Lorenzi, 2000,a). O nome pequi se origina da palavra tupi "pyqui", em que *py* = pele, casca e *qui* = espinho. Do grego *caryon* = núcleo ou noz e *kara* = cabeça, em referência ao fruto globoso, *brasiliense* = original do Brasil (Silva-Júnior, 2005).



É uma das plantas com maior valor econômico na região, ou seja, com um alto grau de aproveitamento, não só pelos seus frutos, sendo por isso considerada uma planta de múltiplos usos (ecológico, cultural, gastronômico, medicinal, econômico) (Lorenzi, 2000; Silva-Júnior, 2005, Vieira *et al.*, 2006).

O pequizeiro é uma planta de porte arbóreo encontrada principalmente em regiões de Cerrado sentido restrito, Cerradão distrófico, Campo Sujo e Campo Cerrado, ocorrendo no Distrito Federal e nos estados da Bahia, Ceará, Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Pará, Piauí, Rio de Janeiro, São Paulo e Tocantins. Floresce durante os meses de junho a janeiro, com os frutos iniciando a maturação em outubro, podendo ser encontrados até início de fevereiro (Lorenzi, 2000; Silva-Júnior, 2005, Vieira *et al.*, 2006).

Segundo Vieira *et al.* (2006), citando vários autores, o fruto é rico em vitaminas A, C e E, proteínas e sais minerais (fósforo, potássio e magnésio), em tiamina e em carotenoides, que previnem tumores e o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. O óleo da polpa tem efeito tonificante, é utilizado na medicina popular como afrodisíaco, para tratamento de problemas respiratórios, oftalmológicos relacionados à deficiência de vitamina A e no controle de tumores. A castanha existente dentro do caroço espinhento é rica em zinco e iodo, contém ainda cálcio, ferro e manganês. É usada na indústria de cosméticos para a produção de sabonetes e cremes feitos para fortalecer a pele. A casca do pequizeiro, além de ser utilizada em curtume, fornece tinta amarelo-castanho e sua madeira é de ótima qualidade, boa durabilidade e alta resistência (Lorenzi, 2002a). As folhas são adstringentes e estimulam o funcionamento do fígado, já as raízes são tóxicas quando maceradas, sendo usadas para matar peixes.



Bridadeiro de pequi

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado
1 colher de manteiga
5 colheres de polpa de pequi
½ xícara de pequi em conserva em
pedacinhos

MODO DE PREPARO

Derreter a manteiga, adicionar a polpa de pequi e mexer. Aos poucos, adicionar o leite condensado e mexer até ver o fundo da panela. Adicionar o pequi em pedaços. Colocar a mistura em copinhos ou enrolar, levar para a geladeira até ficar bem gelado e servir.

DICA

Se for enrolar, polvilhe com açúcar ou ½ xícara de baru picado.



Cocada cremosa de pequi

INGREDIENTES

100g de coco fresco ralado grosso
1 lata de leite condensado
1 lata de polpa de pequi
1 lata de açúcar
1 lata de água

MODO DE PREPARO

Colocar a água, o açúcar e o pequi na panela e levar ao fogo, deixar ferver até diminuir a água. Acrescentar o leite condensado, o coco e mexer até dar o ponto. Deixar esfriar e servir.

Frango pequiindiano

INGREDIENTES

1 kg de peito de frango sem osso cortados em cubos
4 dentes grandes de alho
2 folhas de louro
pimenta do reino (a gosto)
noz moscada (a gosto)
1 colher de café de curry
200ml de leite de coco sal (a gosto)
½ copo (100g) de arroz.
1 pote (100g) de polpa de pequi
½ pimentão verde ou vermelho
1 xícara de conserva de pequi em pedacinhos

MODO DE PREPARO

Temperar o frango com 3 dentes de alho, louro e meio pote da polpa de pequi. Reservar por uma hora para fixar o tempero. Com um pouco de óleo, refogar 1 alho, o pequi picado e o frango em cubos. Tampar a panela e deixar o frango cozinhar. Adicionar o arroz e um pouco de água. Depois acrescentar a pimenta, a noz moscada e o curry. Adicionar o leite de coco e o sal. Deixe apurar mais um pouco e adicione o resto da polpa de pequi. Deixar cozinhar até que o arroz esteja mole e o frango esteja cozido. Servir ainda quente.

DICA •••••

Fica uma delícia com *chutney* de araticum (receita na página 19).



Muffin salgado de pequi com frango

INGREDIENTES

- 1 xícara (100g) de farinha
- 1 colher de fermento
- 1 ovo
- 1 colher de café de bicarbonato de sódio
- 3 colheres (50g) de óleo
- 1/3 (75ml) xícara de leite
- ½ cebola picada e refogada
- ½ peito de frango picado e refogado
- ½ xícara de conserva de pequi picado
- 1 pote de polpa de pequi
- Queijo ralado a gosto

MODO DE PREPARO

Ligar o forno a 230°C (médio). Misturar todos os ingredientes e bater na batedeira. Colocá-los em forminhas untadas com manteiga e queijo ralado. Levar ao forno por 20 minutos ou até dourar.

DICA •••••

Conserva de pequi pode ser encontrada em várias redes de supermercados.

Pão de queijo com pequi

INGREDIENTES

- 4 copos de polvilho (copo de requeijão cremoso)
- 2 copos de leite
- 1 copo menos um dedo de óleo
- 4 a 8 ovos (até dar o ponto)
- 4 copos de queijo ralado
- 1 colher de sal (sobremesa)
- 1 copo de polpa de pequi

MODO DE PREPARO

Colocar o óleo, o leite e o sal para ferver. Colocar essa mistura sobre o polvilho e deixe esfriar. Acrescentar os ovos e sovar. Bater a polpa de pequi com o óleo e acrescentar a massa. Por último acrescentar o queijo e sovar até a massa ficar uniforme. Untar as mãos para enrolar, colocar em uma forma e levar ao forno quente por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.



Parfait de chocolate branco com pequi

INGREDIENTES

2 xícaras (180g) de chocolate branco,
cortado em pedaços
5 claras
1 xícara (100g) de açúcar fino
1/3 xícara (60ml) de água
2 xícaras (200ml) de creme de leite
½ (50g) pote de polpa de pequi

..... CURIOSIDADE

Parfait é uma sobremesa francesa preparada geralmente com sorvete e extrato de fruta.

MODO DE PREPARO

Forrar uma forma de bolo inglês (23cm x 18cm) com película plástica. Derreter o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas, adicionar a polpa de pequi e reservar. Esquentar as claras com o açúcar até que este derreta. Na batedeira elétrica, bater as claras na velocidade máxima, até ficarem em ponto de pico. Bater o creme de leite a meio ponto. Adicionar o chocolate branco e mexer bem. Com uma espátula de borracha, incorporar à mistura as claras em movimentos envolventes. Deitar a mistura na forma, cobrir com película plástica e levar ao congelador de um dia para outro. Cortar em fatias e servir bem gelado.

Brasília - DF



Quiche de pequi

INGREDIENTES

Massa:

125g de manteiga gelada cortada em cubos
250g de farinha de trigo
1 colher de café de sal
1 ovo
3 colheres de sopa de água gelada

Recheio:

2 colheres de sopa de bacon cortado em lascas
1 xícara de extrato de pequi
4 ovos
1 caixa de creme de leite
1 dente de alho picado
1 cebola picada
1 xícara de cheiro verde
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Massa:

Misturar a farinha de trigo, a manteiga e o sal e fazer uma farofa. Juntar o ovo e a água e misturar sem sovar. Fazer uma bola, enrolar em um plástico e levar para a geladeira por 30 minutos. Abrir a massa em uma forma desmontável. Perfurar a superfície com um garfo e levar para assar. Retirar do forno e deixar esfriar.

Recheio:

Bater os ovos com o creme de leite. Acrescentar os outros ingredientes. Colocar o bacon sobre a massa e colocar a mistura por cima. Levar ao forno pré-aquecido e assar até o recheio ficar bem consistente.

Brasília - DF



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, S.P.; Proença, C.E.B.; Sano, S.M.; Ribeiro, J.F. **Cerrado: espécies vegetais úteis**. Embrapa Cerrados – Brasília, 1998. 464p.

Lorenzi, H. **Árvores brasileiras: manual de identificação e cultivo de plantas arbóreas do Brasil**. vol. 1 – 4. ed. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2002a. 384p.

Lorenzi, H. **Árvores brasileiras: manual de identificação e cultivo de plantas arbóreas do Brasil**. vol. 2 – 2. ed. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2002b. 384p.

Nepomuceno, D.L.M.G. **O extrativismo de Barú (*Dipteryx alata* Vog) em Pirenópolis (GO) e sua sustentabilidade**. Dissertação (Mestrado) – Universidade Católica de Goiás, Mestrado em Ecologia e Produção Sustentável, 2006. 116 p.

Silva, D.B. da; Silva, J.A. da; Junqueira, N.T.V.; Andrade, L.R.M. de. **Frutas do cerrado**. Brasília: Embrapa Informação tecnológica, 2001. 178 p.

Silva-Júnior, M.C. da. **100 árvores do cerrado: guia de campo**. Ed. Rede de Sementes do Cerrado, 2005. 278 p.

Vieira, R.F.; Costa, T. da S.A.; Silva, D.B. da; Ferreira, F.R.; Sano, S.M. **Frutas nativas da região Centro-Oeste**. Brasília: Embrapa Recursos Genéticos e Biotecnologia, 2006. 320 p.

