

BIODIVERSIDADE BRASILEIRA: SABORES E AROMAS

RAQUEL DE ANDRADE CARDOSO SANTIAGO
LIDIO CORADIN

outubro, 2018

UM POUCO DE HISTÓRIA...

....MUITO TRABALHO.



















BOAS RISADAS E NOVAS AMIZADES...



DISCUSSÕES SOBRE ROTEIRO DE PRODUÇÃO

IDENTIFICAÇÃO DE FRUTOS E RECEITAS

SELEÇÃO DE EQUIPES: PESQUISADORES, PROFESSORES E ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO





Oficina Culinária Nacional
Biodiversidade do Brasil: sabores e aromas





Ministério do Meio Ambiente

Biodiversidade Brasileira

Sabores e Aromas



Biodiversidade 52

APRESENTAÇÃO

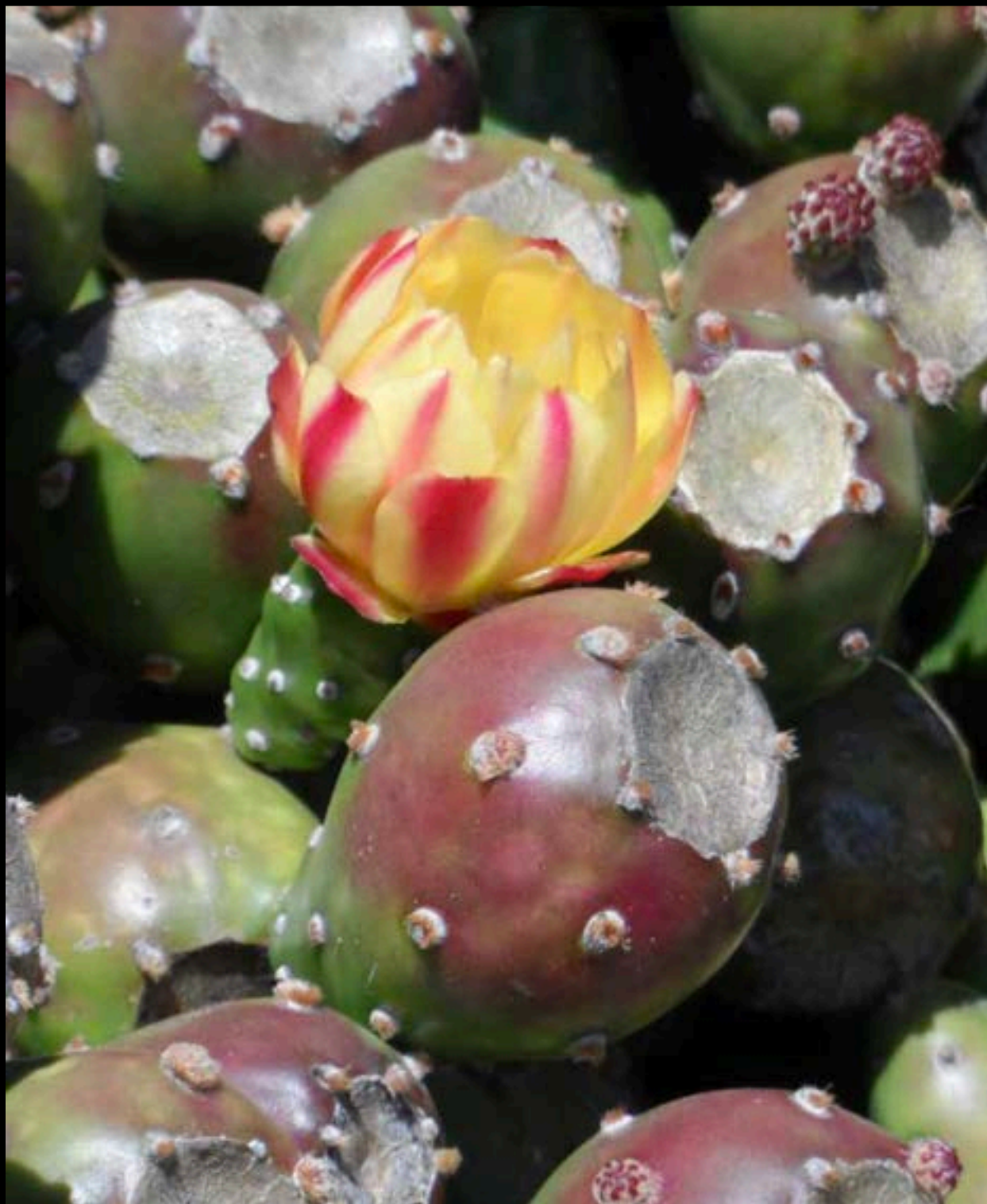
“Biodiversidade brasileira: sabores e aromas” é resultado de um grande esforço colaborativo, que contou com a participação de instituições federais, estaduais e do setor privado, e com o envolvimento de dezenas de professores, pesquisadores e estudantes.

As receitas, criadas por diferentes chefs, trazem de volta os valores regionais, para que as pessoas possam desfrutar o máximo de cada alimento, de cada espécie nativa.

EDSON DUARTE

MINISTRO DO MEIO AMBIENTE





PREFÁCIO

Que livro monumental... até parece enciclopédia. Mas é só ler um pouco e a sensação se inverte. Prevalece aquela constatação socrática que surge ao saborearmos algum petisco de conhecimento: aquele clássico “só sei que nada sei”. Quanto mais você sair do estágio da falta de consciência, melhor percebe sua ignorância e mais se aguça sua curiosidade.

...

Para retratar como a biodiversidade do Brasil pode tornar sua comida mais variada, interessante, saudável... haverá necessidade de muitos livros como este. É bom guardar espaço na estante, portanto, à espera dos próximos. Pois sabemos que o apetite – inclusive por conhecimento - vem comendo.

ROBERTO SMERALDI

VICE-PRESIDENTE INSTITUTO ATÁ

ESTRUTURA DO LIVRO

Apresentação

Prefácio

Capítulo 1 - Sabores e Aromas do Brasil

1 - Introdução

2 - Metodologia

3 - Boas práticas

4 - Espécies priorizadas no Brasil

Capítulo 2 - As regiões brasileiras e suas receitas

2.1 - Receitas: Região Centro-Oeste -

2.1.1 - Agradecimentos

2.1.2 - Apresentação

2.1.3 - Espécies priorizadas na Região Centro-Oeste

Entrada / Couvert

Prato principal

Guarnição

Sobremesa

Bebida

Lanche

2.6 - Fundos e Aromáticos -

2.7 - Receitas de base -

Glossário

Índices remissivos

Nomes populares

Nomes científicos

Créditos fotos



USO DE MEDIDAS
CASEIRAS
PADRONIZADAS



METODOLOGIA



DICAS PARA FOTOGRAFIA

- forma de apresentação
- pratos e utensílios
- aparência e cores que predizem seus sabores e textura



FICHA TÉCNICA :

- Listagem de ingredientes
- Modo de preparo
- Lista de utensílios e equipamentos necessários;
- Rendimento total da receita (g);
- Número de porções;
- Tamanho da porção (g e medida caseira);
- Quadro de informação nutricional
- Foto do alimento regional utilizado;
- Foto da preparação pronta.



Tabela 1 - ESPÉCIES FRUTÍFERAS NATIVAS DA FLORA BRASILEIRA UTILIZADAS COMO INGREDIENTES NO PREPARO DAS RECEITAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	REGIÕES				
		SUL	SUDESTE	NORDESTE	CENTRO OESTE	NORTE
Açaí	<i>Euterpe oleracea</i> Mart.					X
Açaí-do-amazonas	<i>Euterpe precatoria</i> Mart.					X
Araçá	<i>Psidium cattleianum</i> Sabine	X	X			
Araçá	<i>Psidium guineense</i> Sw.			X	X	
Araticum	<i>Annona crassiflora</i> Mart.				X	
Arumbeva	<i>Opuntia elata</i> Salm-Dyck	X				
Bacuri	<i>Platonia insignis</i> Mart.			X		X
Baru	<i>Dipteryx alata</i> Vog.				X	
Buriti	<i>Mauritia flexuosa</i> L.f.				X	
Butiá	<i>Butia catarinensis</i> (Noblick& Lorenzi)	X				
Butiá	<i>Butia eriospatha</i> (Mart. ex Drude) Becc.	X				
Butiá	<i>Butia odorata</i> (Barb.Rodr.) Noblick	X				
Butiá	<i>Butia yatay</i> (Mart.) Becc.	X				
Cagaita	<i>Eugenia dysenterica</i> (Mart.) DC.				X	
Cajá / Taperebá	<i>Spondias mombin</i> L.			X		X
Caju	<i>Anacardium occidentale</i> L.			X		
Caju-do-cerrado	<i>Anacardium humile</i> St. Hilaire				X	
Caju-do-cerrado	<i>Anacardium nanum</i> St. Hilaire				X	
Cambuci	<i>Campomanesia phaea</i> (O.Berg) Landrum		X			

Tabela 2 - ESPÉCIES HORTALIÇAS NATIVAS DA FLORA BRASILEIRA UTILIZADAS COMO INGREDIENTES NO PREPARO DAS RECEITAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	REGIÕES				
		SUL	SUDESTE	NORDESTE	CENTRO OESTE	NORTE
Beldroega	<i>Portulaca oleracea</i> L.		X			
Cará-roxo	<i>Dioscorea trifida</i> L.f.					X
Gueroba	<i>Syagrus oleracea</i> (Mart.) Becc.		X		X	
Major-gomes	<i>Talinum paniculatum</i> (Jacq.) Gaertn.		X		X	
Mangarito	<i>Xanthosoma riedelianum</i> (Schott) Schott		X			
Melão-croá	<i>Sicana odorifera</i> (Vell.) Naudin				X	
Mini-pepininho	<i>Melothria pendula</i> L.		X		X	
Ora-pro-nóbis	<i>Pereskia aculeata</i> Mill.		X			
Taioba	<i>Xanthosoma taioba</i> E.G.Gonç.		X			

AS REGIÕES BRASILEIRAS E SUAS RECEITAS



TIPO DE PREPARAÇÃO	CENTRO-OESTE	NORDESTE	NORTE	SUDESTE	SUL
ENTRADA/ COUVERT	21	13	9	15	10
PRATO PRINCIPAL	19	11	21	24	8
GUARNIÇÃO	01	-	2	8	11
SOBREMESA	18	9	10	20	21
BEBIDA	10	12	-	-	-
LANCHE	24	3	4	10	17
TOTAL	93	48	46	77	67



RECEITAS CENTRO OESTE



Salada de cajuzinho-do-cerrado

Salada de folhas mistas com cajuzinho-do-cerrado.



Entrada / Couvert

Rendimento 4 porções
Porção: 200g
Rendimento total: 800g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Cajuzinho-do-cerrado, fresco, em rodela (desidratado)	80	8 unidades
Cajuzinho-do-cerrado, fresco, em rodela (suco)	120	10 unidades
Fior de sal	-	a gosto
Queijo curado, em lascas finas	100	1 xícara de chá
Suco de limão chinês, coado	30	2 colheres de sopa
Castanhas de caju, torradas	60	3 colheres de sopa
Alface crespa, lavada	100	½ maço
Alface roxa, lavada	100	½ maço
Rúcula, lavada	100	½ maço
Azeite	60	4 colheres de sopa
Mel	20	1 colher de sopa
Sal	-	a gosto
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Cajuzinho, desidratado	-	40 folhas

Informação nutricional (porção de 200g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Gorduras trans	Carboidratos	Fibras	Sódio
332kcal	7,5g	21,6g	-	24,7g	41g	131,1mg

Modo de preparo

1. Reduzir o suco de caju a um terço do volume e utilizar 101 mL (½ xícara de chá) para o preparo do molho. Reservar.
2. Misturar o suco de caju (reduzido), o caldo de limão e o mel. Adicionar, aos poucos o azeite e bater com um fouet até o molho emulsionar e ficar espesso e liso. Temperar com sal, pimenta. Reservar.
3. Secar, em forno (180°C), as fatias de caju fresco por, cinco minutos. Salpicar flor de sal.
4. Rasgar as folhas em pedaços pequenos, misturar e dispor em um prato.
5. Distribuir, sobre as folhas, o queijo em lascas, as castanhas moídas e o caju desidratado.
6. Temperar a salada com o molho de caju. Servir imediatamente.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; secador de folhas; fouet; assadeiras retangulares; peneira.





Bavaroise de pera-do-cerrado

Creme gelado de pera-do-cerrado, com base de creme de gemas e creme de leite cozido.



Sobremesa

Rendimento 6 porções
Porção: 125g
Rendimento total: 750g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Leite	175	¾ xícara de chá
Açúcar cristal	80	⅓ xícara de chá
Gemas	60	4 unidades
Gelatina, sem sabor	7	2 colheres de chá
Pera do cerrado, purê	100	⅓ xícara de chá
Creme de leite fresco (para chantilly)	470	2 xícaras de chá
Praliné		
Baru, torrado, descascado	50	⅓ xícara de chá
Açúcar refinado	100	⅓ xícara de chá
Manteiga, sem sal	10	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 125g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Gorduras trans	Carboidratos	Fibras	Sódio
378kcal	5,6g	23,7g	-	35,1g	1,0g	721mg

Modo de preparo

1. Misturar as gemas com o açúcar.
2. Ferver o leite e adicionar à mistura das gemas, mexendo sem parar.

3. Coar a mistura e cozinhar, mexendo sem parar com o fouet.
4. Passar para uma tigela, quando chegar a 82°C, e esperar a temperatura baixar para 50°C.
5. Hidratar a gelatina em água gelada e adicionar ao creme de gemas.
6. Adicionar o purê de peras.
7. Bater o creme de leite até obter o chantilly.
8. Dividir o creme de leite em três partes e incorporar, delicadamente, uma a uma. Reservar.

Praliné

9. Caramelizar o açúcar. Acrescentar as castanhas e a manteiga.
10. Cozinhar por 30 segundos e colocar a mistura em forma untada ou sobre uma folha de silicone. Esfriar e quebrar grosseiramente. Servir sobre a sobremesa.

Purê

11. Bater todas as frutas até consistência pastosa e fina. Coar, se necessário.

Utensílios utilizados

Balança, tigelas, colheres, faca, tábua, fervedor de leite, batedor de arame, batedeira, processador, peneira, panela, folha de silicone, saco plástico para alimentos, assadeira e forno para torrar as castanhas.



RECEITAS
NORDESTE



Envoltine de abobrinha com moqueca de caju

Lâminas de abobrinha assadas e recheadas com carne de caju temperada.



Entrada / Couvert

Rendimento: 16 porções
Porção: 100g
Rendimento total: 1600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Abobrinha	500	2 unidades
Óleo de dendê	45	3 colheres de sopa
Cebola roxa	245	2 xícaras de chá
Pimentão verde	90	¾ xícara de chá
Tomate	230	1½ xícara de chá
Coentro	55	1 maço
Cebolinha	75	1 maço
Carne de caju	755	3½ xícaras de chá
Leite de coco	480	2 xícaras de chá
Sal	10	2 colheres de chá
Pimenta-do-reino	4	2 colheres de chá
Molho de pimenta	10	2 colheres de chá

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Gordura trans	Carboidrato	Fibras	Sódio	Álcool
324kcal	12,8g	10,2g	-	40,1g	10,3g	163,9mg	-



Modo de preparo

1. Fatiar a abobrinha, em um mandolín, no sentido do comprimento com espessura de 5mm. Levar ao forno (180°C), por 5 minutos ou até dourar. Reservar.

Moqueca

2. Refogar a cebola, o pimentão, o tomate com o dendê. Acrescentar coentro e cebolinha.
3. Acrescentar a fibra de caju, mexer e adicionar o leite de coco, o sal e a pimenta. Cozinhar por 15 minutos. Reservar.

Montagem

4. Dispor as lâminas de abobrinha em papel manteiga, lado a lado, sem espaço entre elas. Rechear com a moqueca de carne de caju. Enrolar, apertando bem.
5. Cortar o rolo na largura das lâminas de abobrinha. Retirar o papel manteiga e servir ainda quente.

Sugestão

A porção de envoltine deve conter 1 lâmina de abobrinha de 15g, recheada com 85g de moqueca de caju.

Utensílios utilizados

Conjunto de xícaras medidas; conjunto de colheres medidas; mandolín; assadeira; papel manteiga; panela de fundo triplo; faca chef; pratos para servir.



Cheesecake de cajá sem glúten e sem lactose

Torta cremosa de queijos sem lactose, com massa de biscoito sem glúten.



Sobremesa

Rendimento 6 porções
Porção: 100g
Rendimento total: 600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Massa		
Cookie de castanha de caju e castanha-do-pará sem glúten	150	1 pacote
Gordura vegetal	20	1 colher de sopa
Recheio		
Leite condensado sem lactose	180	1 xícara de chá
Queijo cottage sem lactose	400	2 1/2 xícaras de chá
Requeijão sem lactose	110	3/4 xícara de chá
Essência de baunilha	5	1 colher de chá
Ovo	50	1 unidade
Caldo de limão	5	1 colher de chá
Cobertura		
Cajá, polpa	100	1/2 xícara de chá
Açúcar	30	2 colheres de sopa
Amido de milho	5	1 colher de chá

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Gordura trans	Carboidrato	Fibras	Sódio	Álcool
388 kcal	15,5g	18,9g	-	38,2g	1,3g	321,8mg	-

Modo de preparo

Massa

1. Triturar os biscoitos de castanha. Adicionar a gordura vegetal. Misturar com as pontas dos dedos até obter uma massa moldável. Por em forma de fundo removível. Assar em forno pré-aquecido (180°C), por 10 minutos, até a massa ficar levemente dourada. Reservar.

Recheio

2. Bater todos os ingredientes do recheio, até a massa ficar cremosa.

Cobertura

3. Diluir o açúcar e o amido na polpa de cajá. Cozinhar em fogo brando até ponto napê.

Montagem

4. Cobrir a massa pré-assada com o recheio. Assar em forno pré-aquecido (180°C), por 35 minutos. Resfriar em freezer por 2 horas. Servir com a calda de cajá.

Utensílios utilizados

Conjunto de colheres medidoras; conjunto de xícaras medidoras; bowl; liquidificador; forma de aro removível; panela de fundo triplo; espátula de silicone.





RECEITAS NORTE



Filé mignon à pupunha caramelizada

Filé mignon com molho de pupunha caramelizada.



Prato principal

Rendimento 1 porção
Porção: 250g
Rendimento total: 250g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Pupunha, cozida, cortada em gomos	200	8 unidades
Açúcar	120	1/2 xícara de chá
Cumaru	3	1/2 unidade
Água	7	1 colher de chá
Manteiga	10	1 colher de sopa
Filé mignon	200	1 medallão

Informação nutricional (porção de 250g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Gorduras trans	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
1652 kcal	48,6g	69,3g	-	153,6g	1-	155,9mg	-

Modo de preparo

1. Preparar um caramelo com uma pitada de cumaru.
2. Adicionar as pupunhas cortadas em quatro gomos e acrescentar a água e manteiga.



3. Reduzir até obter uma calda maleável.
4. Grelhar o filé e servir com a pupunha caramelizada.

Utensílios utilizados

Panela média; colher média; frigideira.



Patauese de macaxeira e camarão

Salada de macaxeira, com camarão e maionese de azeite de pataúá.



Entrada / Couvert

Rendimento 4 porções
Porção: 150g
Rendimento total: 600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Camarão rosa pequenos, limpos	240	40 unidades
Macaxeira cozida, com ubos médios	400	três xícaras de chá
Gema	20	1 unidade
Azeite de pataúá	80	1/2 xícara de chá
Chicória-de-caboclo	10	2 folhas
Maçã verde, em cubos pequenos	200	1 unidade
Caldo de limão	5	1 colher de chá
Sal	-	a gosto
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Cebola	80	1 unidade
Alho	3	1 dente

Informação nutricional (porção de 150g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Gorduras trans	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
402 kcal	8,6g	21,1g	-	42,9g	3,1g	136,6mg	-

Modo de preparo

1. Temperar o camarão com o sal e a pimenta-do-reino. Reservar.
2. Refogar a cebola e o alho em um fio de azeite de pataúá.
3. Adicionar o camarão e saltear, por 2 minutos. Reservar.
4. Bater a gema, com o auxílio de um fouet, e adicionar o azeite de pataúá em fio, até o ponto da maionese.
5. Acrescentar a chicória-de-caboclo, finamente picada e temperar com o limão. Reservar.
6. Misturar, em um bowl, a macaxeira cozida, a maçã, o camarão refogado e a maionese.
7. Ajustar o sal e a pimenta-do-reino. Servir.

Utensílios utilizados

Panela média; bowls; fouet; colher média.



RECEITAS
SUDESTE





Abóboras e mini cebolas caramelizadas com óleo e castanhas de pequi

Cubos de abóbora seca, mini cebolas, açúcar e óleo de pequi caramelizados ao forno servidos com castanhas de pequi.



**Entrada / Couvert
Guarnição**

Rendimento 10 porções
Porção: 70g
Rendimento total: 700g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Abóbora de pescoço em cubos	500	3½ xícaras de chá
Mini cebolas descascadas	300	15 unidades
Sal	2,5	½ colher de chá
Açúcar refinado	36	3 colheres de sopa
Óleo de pequi	42	3 colheres de sopa
Tomilho fresco	3	2 colheres de sopa
Castanhas de pequi	70	½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 70g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Gorduras trans	Carboidratos	Fibras	Sódio
117kcal	2,0g	8,7g	-	6,6g	2,1g	59,4mg

Modo de preparo

1. Aquecer o forno a 180°C.
2. Tostar as castanhas em fogo baixo, mexendo quando necessário até dourar. Reservar.
3. Dispor, em uma assadeira, a abóbora e as cebolas, distribuindo por cima o sal, o açúcar e o óleo de pequi.
4. Assar por, aproximadamente, 30 minutos ou até caramelizar e dourar.
5. Finalizar com o tomilho e castanhas de pequi.

Observação

A castanha pode ser adquirida em mercados municipais no período de safra.

Extração da castanha: 1) Retirar a polpa com o auxílio de uma faca, sempre atento aos espinhos; 2) Secar os caroços ao sol por cerca de 7 dias; 3) Cortar o caroço com faca e martelo para extrair a castanha; 4) Lavar e secar em temperatura baixa (130°C).

Utensílios utilizados

Colher, faca, placa de corte.





Sopa fria de jabuticaba com castanha-do-pará

Emulsão de polpa de jabuticaba com azeite e creme de leite.



Entrada / Couvert

Rendimento 9 porções

*Porção: 33g
Rendimento total: 298g*

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Jabuticaba, sem sementes	200	14 xícara de chá
Creme de leite fresco	40	4 colheres de sobremesa
Azeite	30	3 colheres de sopa
Sal	-	a gosto
Castanha-do-pará	25	5 unidades médias

Informação nutricional (porção de 33g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Gorduras trans	Carboidratos	Fibras	Sódio
69kcal	0,6g	6,1g	-	2,3g	1,0g	2,3mg

Modo de preparo

1. Higienizar as jabuticabas e retirar as sementes.
2. Bater as jabuticabas no liquidificador, em velocidade máxima, até obter um líquido homogêneo (se necessário, acrescentar um pouco de água). Peneirar.
3. Acrescentar o creme de leite fresco.

4. Emulsionar com o azeite com o auxílio de um fouet.
5. Adicionar uma pitada de sal.
6. Finalizar com as castanhas do Pará laminadas.
7. Servir fria.

Utensílios utilizados

Faca; colher; peneira; fouet; liquidificador.





RECEITAS
SUL



Risoto de fruto de juçara

Risoto de polpa de juçara, com lâminas de amêndoas.



Prato principal

Rendimento 5 porções
Porção: 235g
Rendimento total: 1175g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Cebola branca	40	1/4 xícara de chá
Azeite	45	3 colheres de sopa
Aroz arbóreo	300	1 1/2 xícara de chá
Vinho branco seco	80	1/5 xícara de chá
Fundo claro de aves	720	3 xícaras de chá
Juçara, polpa	225	1 xícara de chá
Sal	-	a gosto
Amêndoas, laminadas	50	1/5 xícara de chá

Informação nutricional (porção de 235g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Gorduras trans	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
185kcal	8,0g	6,2g	-	20,7g	4,9g	12,8mg	4,5g

Modo de preparo

1. Cortar a cebola em brunoise.
2. Refogar, no azeite, a cebola até ficar transparente.

3. Acrescentar o arroz e mexer sempre, até ficar translúcido.
4. Acrescentar o vinho branco e deixar secar completamente.
5. Acrescentar uma concha de fundo claro quente e mexer até o caldo secar.
6. Repetir este processo até o arroz estar *al dente*.
7. Acrescentar a polpa de juçara, misturar e colocar o sal.
8. Servir, com as lâminas de amêndoas.

Utensílios utilizados

Copo medidor ou balança; colheres; concha; panelas; frigideira; bowls; faca de corte; tábua de corte.





Spicy de pinhão

Pinhão assado com especiarias e açúcar.



Entrada / Couvert

Rendimento 10 porções
Porção: 65g
Rendimento total: 650g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Pinhão, cozido	500	2 xícaras de chá
Açúcar mascavo	40	1/4 xícara de chá
Açúcar cristal	100	1/2 xícara de chá
Cominho, em pó	2,5	1 colher de chá
Pimenta-do-reino	2,5	1 colher de chá
Pimenta calabresa, moída	2,5	1 colher de chá
Gengibre, em pó	-	a gosto
Canela, em pó	2,5	1/2 colher de chá
Sal	5	1 colher de chá
Azeite	35	3 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 65g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Gorduras trans	Carboidratos	Fibras	Sódio	Alcool
187 kcal	1,8g	4,0g	-	33,9g	3,9g	118,8mg	-

Modo de preparo

1. Cozinhar o pinhão, sob pressão, por 30 minutos. Descascar.
2. Misturar todos os ingredientes. Dispor em uma assadeira.
3. Assar, em forno pré aquecido (180°C), por 15 minutos.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; panela de pressão; fogão; forno; assadeira; colheres; facas; bowls.



OBRIGADA.
racsantiago@gmail.com



MINISTÉRIO DO
MEIO AMBIENTE