

SORGO

forma de farinha. Ressalta-se que 20% da farinha de sorgo misturada à de trigo não alteram o gosto e a textura dos produtos. No Nordeste brasileiro, o sorgo já está substituindo o milho na culinária, em bolos, biscoitos, pães, pudins, sorvetes, cuscuz, angu, pamonha, empadas e pastéis. Arrebentado como o milho, dá uma excelente pipoca (24).

Por ser extremamente adaptada às condições de escassez de água, esta cultura desponta como opção natural para as zonas semi-áridas, freqüentemente assoladas pelos efeitos danosos das estiagens.

Análise química em g/100g***SORGO**

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)
344	11,12	3,74	67,43	20,00	188,00	2,70	3,00	505,00	120,00	3,20

FONTE: *FRANCO, Guilherme. Tabela de composição química de alimentos. Atheneu, 1982.

**Receitas****PREPARO DA FARINHA CASEIRA
UTILIZANDO OS GRÃOS SECOS**

Colocar os grãos de molho nas proporções de 1 parte de grãos para 4 de água.
Deixar em infusão durante 3 dias, trocando a água todos os dias.
Escorrer a água no fim do terceiro dia.
Pilar um pouco para secar ao sol.
Moer os grãos, quebrando-os parcialmente no moinho manual ou elétrico.
Peneirar, e está pronta a farinha.

PÃO RÁPIDO DE SORGO**Ingredientes:**

1 xícara de farinha de sorgo
1 xícara de farinha de trigo

4 colheres (chá) de fermento em pó
3 colheres (sopa) de açúcar
 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal
 $\frac{1}{2}$ xícara de leite
2 colheres (sopa) de margarina
1 ovo

Modo de fazer:

Peneirar os ingredientes secos.
Adicionar o leite, a margarina derretida e o ovo batido (inteiro).
Não bater a mistura. Misturar apenas o necessário para umedecer a farinha.
Deitar a mistura em forminhas untadas e polvilhadas com farinha de trigo.
Assar os pãezinhos em forno quente durante 25 minutos, aproximadamente.
O pão deve ficar corado e seco.

Tubérculos

BATATA-DOCE

Nome científico:

Ipomea batatas

Nomes populares: Batata-abóbora, batata-jerimum, batata-cenoura

É um dos tubérculos comestíveis mais antigos do Brasil, pois, a partir da chegada dos portugueses, já era planta obrigatória nas roças dos índios. É mais calórica que a batata inglesa devido ao seu menor teor de água. As batatas de polpa alaranjada são excelentes fontes de vitamina A devido



ao teor de carotenóides que pode ser mais elevado que o da cenoura.

Plantando-se logo na primavera, essas variedades poderão ser colhidas no verão e no outono, substituindo a cenoura numa época em que ela é escassa. Outras variedades de batata-doce também são diferenciadas pela sua cor, como a branca, roxa e roxinha, que podem se referir tanto à polpa como à película. São consumidas cozidas, assadas ou fritas. A polpa é utilizada em diversos pratos,

Análise química em g/100g*

BATATA-DOCE												
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
116	1,30	0,30	28,60	0,90	31,00	37,00	1,00	300,00	0,11	0,04	0,80	31,00

FONTE: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.



BOLO DE BATATA-DOCE (14)

Ingredientes:

- 1/2 quilo de batata-doce cozida
- 1 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1/2 quilo de açúcar
- 6 ovos
- 2 xícaras de leite de coco fresco
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 1 pires de queijo ralado

Modo de fazer:

Liquidificar a batata cozida com o leite. À parte, bata a manteiga com os ovos e o açúcar até ficar um creme esbranquiçado. Misture tudo delicadamente acrescentando a farinha de trigo. Colocar em uma forma untada e polvilhada. Assar em forno médio.

CARÁ

como purês, doces, bolos e cremes.

Nome científico: *Dioscorea sp.*

Nomes populares: Cará-comum, cará-inhame

Tubérculo do mesmo grupo da mandioca e do inhame, apresentando várias espécies. Tem casca marrom escura, coberta com fibras e polpa fibrosa branca ou amarelada. Pesa cerca de 1 a 3 kg.

O cará-comum tem um formato ovalado e pesa de 1 a 3 kg ou até mais e o cará-inhame tem formato comprido e também

pesa de cerca de 2 kg ou mais. Muito consumido no Nordeste do Brasil, geralmente como substituto do pão. Na cozinha, seu uso é muito variado e pode ser preparado da mesma forma que a batata.

Para o consumo, sua casca não deve apresentar manchas, machucados ou fendas. Não deve ser guardado na geladeira, pois absorve umidade e amolece. Coloque-o em lugar abrigado, seco e escuro. Assim como a batata, o cará pode brotar se ficar exposto à luz do sol (16).

**Análise química em g/100g*****CARÁ**

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
120	2,00	0,10	28,40	1,10	22,00	39,00	1,00	2,00	0,10	0,04	0,70	8,00

FONTE: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

**Receita****BROA DE CARÁ (20)****Ingredientes:**

- 1 quilo de cará (cozido e amassado)
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 3 pires de fubá
- 2 ovos
- 2 tabletes de fermento granulado
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo enriquecida com ferro
- 2 xícaras de leite
- 1 pitada de sal

Modo de fazer:

Misture o fermento e a farinha com uma colher de açúcar e um pouco de leite. Deixe crescer. Cozinhe 2 pires de fubá e um pouco de leite, formando um creme. Depois de frio, junte a massa fermentada e os ingredientes. Amasse tudo muito bem. As broas são colocadas em assadeira untada, deixe-as crescer. Em seguida, leve ao forno quente.

INHAME

Nome científico:

Colocasia esculenta

Nomes populares:

Inhame-taiá, quicaré, coiô-rosa

Origem: Ásia

Alimento de fácil digestibilidade e boa fonte de energia. Os tipos mais comuns encontrados no Brasil são o japonês e o chinês. Pesa

cerca de 100 a 200 g e tem formato oval e pêlos na casca.

Pode ser consumido em sopas, refogados, saladas, pães, bolos e sobremesas. Também pode ser industrializado em forma de farinha.



Análise química em g/100g*

INHAME

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Vit B1 (mcg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
102	1,80	0,10	23,80	1,00	51,00	88,00	1,20	0,10	0,03	0,80	8,00

*ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.



Receita

INHAME ASSADO (17)

Ingredientes:

Inhame
Folhas de louro
Pão amanhecido
Leite
Manteiga

Modo de fazer:

Descasque e lave o inhame.
Corte em pedaços pequenos e tempere com louro.
Misture o pão seco esmigalhado e coloque tudo numa forma.
Ponha o leite até cobrir o inhame e polvilhe com pão seco esmigalhado e um pouco de manteiga.
Leve ao forno e deixe assar em forno baixo.

MANDIOCA

Nome científico: *Manihot esculenta*

Nomes populares: Aipim, macaxeira, maniva

Origem: América do Sul

A mandioca constitui um dos principais alimentos energéticos utilizados no Brasil, pois pode ser cultivada até mesmo em nível

doméstico, sem necessitar de recursos tecnológicos. Mais de 80 países produzem mandioca e o Brasil participa com mais de 15% da produção mundial. De fácil adaptação, a mandioca é cultivada e consumida em todos os estados brasileiros, situando-se entre os nove primeiros produtos agrícolas do país (28).

MANDIOCA

Diferencia-se em “mandioca brava” (apresenta um alto valor de ácido cianídrico, substância tóxica que a torna inadequada para o consumo humano sem o devido processamento), que é utilizada no preparo da farinha de mandioca, polvilho (goma) e pratos como o tucupi e o tacacá (típicos da região Norte). A “mandioca mansa” apresenta valor menor de ácido cianídrico e dela se prepara a farinha suruí e o carimã. A própria raiz pode ser consumida quando cozida apenas em água e sal.

A mandioca se deteriora muito mais rapidamente do que as outras hortaliças de raiz. Se a colheita for atrasada, o diâmetro e o comprimento destas raízes aumentam sem causar substancial prejuízo à qualidade alimentar, mas seu valor comercial é prejudicado.

Durante o armazenamento, a mandioca escurece rapidamente, deixando a polpa com listras escurecidas. A rapidez de escu-

recimento pode ser reduzida se as raízes forem mantidas em lugares bastante úmidos. A desidratação limita a vida útil da mandioca fresca em cerca de uma semana.

A melhor alternativa para o armazenamento doméstico e para a comercialização tem sido o congelamento da raiz descascada ou conservada por alguns dias imersa em água. Outros indicadores de boa qualidade são a polpa úmida e a casca que se solta com facilidade (29).



Para a fabricação de farinhas, que são muito utilizadas principalmente nas regiões Norte e Nordeste, existem as Casas de Farinha, onde são produzidos, de forma artesanal, os diversos tipos de farinha consumido no Brasil.

Esse tipo de produção atualmente envolve o trabalho intra-familiar ou até mesmo comunitário, o que gera recurso próprio de renda e garante o próprio consumo.

Análise química em g/100g*

MANDIOCA

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
149	0,80	0,30	36,00	1,00	35,00	46,00	1,10	2,00	0,06	0,04	0,70	39,00

*ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

FARINHAS DERIVADAS DA MANDIOCA

FARINHA DE CARIMÃ

É um tipo de farinha extraída da mandioca mansa (macaxeira ou aipim). É utilizada em preparações típicas da região Norte.

FARINHA DE TAPIOCA

MANDIOCA

Análise química em g/100g*

FARINHA DE CARIMÃ

Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Carboidrato (mg)	Fibra (g)
179	0,40	0,10	41,80	2,1

FONTE: *INPA – Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia

Análise química em g/100g*

FARINHA DE TAPIOCA

Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Carboidrato (mg)	Fibra (g)
382	0,00	1,10	93,10	0,4

FONTE: *INPA – Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia

Análise química em g/100g*

GOMA DE TAPIOCA

Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Carboidrato (mg)	Fibra (g)
229	0,20	1,10	54,60	0,4

FONTE: *INPA – Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia



Receita

BOLO DE MACAXEIRA OU MANDIOCA (14)

Ingredientes:

- 1 kg de macaxeira (mandioca ou aipim) descascada e ralada no ralo fino
- $\frac{3}{4}$ xícara de margarina ou manteiga derretida
- 2 xícaras de açúcar
- 3 ovos
- 1 coco ralado
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de fazer:

Misture bem todos os ingredientes com colher de pau.
Despeje em uma forma de 24 cm untada.
Leve para assar em forno médio pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos ou até que esteja com a superfície dourada.

Preparações especiais

BOLO DE CARIMÃ (17)*

Ingredientes:

- 300 g de carimã lavada e escorrida
- 200 g de açúcar
- 100 g de manteiga
- 1 xícara de leite de coco
- 4 gemas
- 3 claras em neve
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de fazer:

- Bater a manteiga com o açúcar e as gemas.
- Juntar o carimã, o leite, o fermento em pó, o sal e, por último, as claras.
- Asse em forma untada e polvilhada.

GALINHA-DE-CABIDEIA (14)

Ingredientes:

- 1 galinha de capoeira (caipira)
- 1 cebola picada
- 1 colher de sopa de coentro e cebolinha bem picados
- 1 colher de óleo vegetal e outra de manteiga
- Sal a gosto

Modo de fazer:

- Sangre a galinha e apare o sangue num prato fundo com 2 colheres de sopa de vinagre, sempre batendo com um garfo.
- Cozinhe a galinha aos pedaços com os temperos acima ou a gosto e, quase na hora de servir, ponha o sangue e mexa bem para não talhar.
- A galinha deve ser cozida com pouca água e com todos os temperos

MOQUECA BAIANA (14)

Ingredientes:

1 quilo de peixe em postas ou em filé
Sal, pimenta-do-reino moída e suco de limão a gosto
2 cebolas picadas
1 pimentão verde picado
1 pimentão vermelho picado
4 tomates maduros picados
4 raminhos de coentro picados
3 colheres de sopa de azeite de dendê
200 ml de leite de coco

Modo de fazer:

Tempere o peixe com sal, pimenta e limão e deixe tomar gosto por 1 hora.
Em uma panela grande, vá colocando camadas do peixe, intercaladas com a cebola, o pimentão, o tomate e o coentro.
Vá repetindo as camadas até esgotar-se o peixe.
Regue com azeite de dendê e coloque em seguida o leite de coco.
Cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, com a panela tampada.
Tomando cuidado para não quebrar o peixe, use uma concha pequena e vá recolhendo o caldo e jogando por cima do peixe em cozimento.

SARAPATEL (14)

Ingredientes:

Tripas, sangue e miúdos (fígado, rins) de porco bem limpos e lavados com limão e aferventados
Coentro e sal
Folhas de louro e pimenta-do-reino
Cravo-da-índia moído
2 dentes de alho

Modo de fazer:

Depois de cortar tudo em pedacinhos, faça o tempero bem socado.
Junte a esses temperos os miúdos já picados e deixe tomar gosto.
Afervente em separado o sangue, que é depois esfarelado dentro da panela.
Põe-se um pouco de água e deixa-se cozinhar bem devagar, de um dia para outro.

REGIÃO

CENTRO- OESTE

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.

ENVIE SUAS SUGESTÕES E INFORMAÇÕES PARA:

Ministério da Saúde

Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição
SEPN 511 Bloco C – Bittar IV – 4º andar
Brasília - DF CEP: 70750-543



cgpan@saude.gov.br



(61) 448 -8040

Frutas

ABACAXI-DO-CERRADO

Nome científico:

Ananas ananassoides

Nomes populares:

Ananás, ananái,
ananás-de-raposa

Origem: Cerrado brasileiro

Seu tamanho é menor do que o do abacaxi comum, medindo até 20 cm de comprimento, de coloração amarelada quando maduro.

A planta forma uma touceira de até 70 cm de altura. É consumido



in natura, pois apresenta polpa doce e succulenta (33).

Os frutos inteiros maduros conservam por uma semana ou mais sem sofrer danos e, se estiverem semi-maduros, prolongam-se por mais tempo.

Como são frutos muito rústicos, não apresentam problemas de transporte. Se for para desidratar, deve-se cortar em fatias finas e levá-las ao sol. O miolo pode ser triturado e aproveitado em sucos e geléias.

Análise química em g/100g*

ABACAXI-DO-CERRADO

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
52	0,40	0,20	13,70	18,00	8,00	0,50	5,00	80,00	128	0,82	27,2

FONTE: * FRANCO, Guilherme. Tabela de composição química dos alimentos. 9ª edição. Ed. Atheneu. 1992.



Receitas

SORVETE (16)

Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de ananás maduro
- 1/2 litro de leite
- 3 xícaras (chá) de açúcar

Modo de fazer:

Lavar bem o fruto, descascar, tirar o miolo e picar. Bater tudo muito bem no liquidificador. Levar ao congelador por cerca de quatro horas.

ABACAXI-DO-CERRADO**ALUÁ GOIANO**

(REFRESCO DE ABACAXI-DO-CERRADO)

Ingredientes:

1 ananás com casca
4 litros de água
Rapadura raspada ou açúcar mascavo
a gosto

Modo de fazer:

Lave o ananás e corte-o com casca.
Coloque-o numa vasilha
com a água e adoce com a
rapadura ou açúcar.
Deixe em infusão por dois dias
Coe em pano fino.
Sirva como refresco

COMPOTA DE ANANÁS (35)*Ingredientes:*

1 ananás
Açúcar a gosto
1 xícara de vinho doce (opcional)

Modo de fazer:

Descasque o fruto, tirando os “olhos”,
o miolo e corte-o em rodela.
Faça uma calda usando $\frac{1}{2}$ xícara de
água para cada xícara de açúcar.
Deixe ferver por 10 minutos. Se desejar,
adicione uma xícara de vinho.
Coloque as rodela de ananás
na calda e deixe cozinhar
por cinco minutos.
Coloque em vidro próprio, leve ao
banho-maria por vinte minutos.
Coloque uma ameixa seca no meio
das rodela de ananás para enfeitar.

ARAÇÁ (VER REGIÃO NORTE)**ARATICUM***Nome científico:* *Rollinia sp.*

Nomes populares: Arixicum, ariticum,
articum, marolo, bruto, cabeça-de-
negro, pinha-do-cerrado, pasmada

No Brasil, é encontrada no
cerrado e nos estados de São
Paulo, Paraná, Minas
Gerais, Mato Grosso,
Bahia, Distrito Federal,
Goiás, Maranhão, Mato
Grosso do Sul, Pará, Piauí
e Tocantins. É fruto co-
mestível, doce, muito chei-
roso. Sua folha forrageira é con-
siderada venenosa pelo pantaneiro (30).

Os frutos de araticum maduros apresen-
tam coloração marrom e podem ser coleta-



dos no chão, de fevereiro a março.
Nessa fase, são perecíveis, devendo,
portanto, ser imediatamente con-
sumidos ou processados. Podem
também ser coletados na árvor,
quando apresentarem sinais de
abertura na casca.

A vantagem da coleta
nessa fase de pré-maturação
é que se obtém frutos ínte-
gros após a maturação, uma
vez que a queda dos frutos
maduros da árvore provoca
rachadura, facilitando o ataque
de insetos.

A polpa pode ser imedia-
tamente utilizada em doces, sucos, geléias,
iogurtes ou conservada em sacos plásticos

por meio de congelamento. Foi verificado que, após um ano, nessas condições, a polpa apresentou o mesmo sabor e coloração. Em relação à qualidade da polpa,

distinguem-se dois tipos de frutos: o de polpa rósea, mais macio e doce, e o de polpa amarelada, mais claro, ácido e menos macio (30).

Análise química em g/100g*

ARATICUM

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
52	0,40	1,60	10,30	3,80	52,00	24,00	2,30	50,00	0,04	0,07	0,60	21,00

FONTE: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.



BOLACHA DE ARATICUM (30)

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de polpa de araticum
- 1 1/2 xícara (chá) de leite
- 150 g de margarina
- 1/2 kg de farinha de trigo enriquecida com ferro
- 100 g de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 gemas

Modo de fazer:

Bata no liquidificador a polpa do araticum, o leite e as gemas. Numa vasilha, misture todos os ingredientes e sove bem; a seguir, faça uma bola e borrafe uma colher (sopa) de água gelada. Cubra a massa com plástico e leve à geladeira por duas horas. Abra a massa em mesa enfarinhada. Corte as bolachinhas, colocando-as em assadeiras untadas e enfarinhadas. Leve ao forno médio até ficarem tostadas.

COMPOTA DE ARATICUM (30)

Ingredientes:

- Gomos de araticum sem sementes
- Calda de açúcar rala (a quantidade de

açúcar deve ser um pouco mais da metade da quantidade de araticum)
Cravos
Caldo de limão

Modo de fazer:

Prepare uma calda rala de açúcar. Junte os gomos, os cravos e o caldo do limão à calda de açúcar. Deixe em fogo baixo até dar o ponto. Deixe esfriar e coloque em frascos de boca larga.

IOGURTE DE ARATICUM (30)

Ingredientes:

- 1/2 kg de polpa de araticum
- 1 litro de leite
- 1 copo de iogurte natural
- Açúcar a gosto

Modo de fazer:

Ferva o leite e deixe-o ficar morno. Misture-o com o iogurte e deixe descansar por oito horas; acrescente a polpa e o açúcar. Bata tudo no liquidificador até obter consistência cremosa. Coloque em formas de iogurte e leve à geladeira.

BARU

Nome científico:

Dipteryx alata

Nomes populares:

Barujó, cumaru, cumbaru, castanha-de-ferro, coco-feijão, cumarurana, cumbary, emburena-brava, feijão-coco, pau-cumaru, meriparajé

Origem: Cerrado



Juntamente a outras espécies fruteiras nativas do cerrado brasileiro, desde o final dos anos 80, o baru vem sendo estudado e submetido a variados experimentos por técnicos do Centro de Pesquisas Agropecuárias do Cerrado da EMBRAPA (4).

Descobriu-se, por exemplo, que o baruzeiro, por ser uma árvore de crescimento rápido e pela qualidade e resistência de sua madeira, é uma planta de bastante interesse e indicada para as empresas de reflorestamento.

Os frutos de baru maduros apresentam coloração marrom e são coletados no chão ou semi-maduros na árvore, no período de julho a setembro. Após a coleta, lavar bem os frutos e deixar escorrer. Com faca, raspar a polpa que também tem cor marrom, muito doce. Pela textura de cera, torna-se difícil a retirada dessa polpa, que pode ser consumida ao natural ou na forma de geléia e licor.

Para retirar a amêndoa do baru, é necessário quebrar o caroço, que é muito duro. Recomenda-se quebrar apenas os frutos cujas amêndoas deslizam no seu interior. As amêndoas são utilizadas também para enriquecer pães, bolos, sorvetes e acompanhar aperitivos.



PAÇOQUINHA

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de amêndoas de baru torradas e sem peles
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de milho ou de mandioca
- 1 xícara (chá) de rapadura (raspa fina) ou açúcar
- 4 a 5 colheres (sopa) de leite

Modo de fazer:

Misture e soque os ingredientes no pilão, menos o leite, até conseguir uma massa uniforme. Coloque numa vasilha e umedeça aos poucos com o leite. Coloque numa forma untada com manteiga. Deixe a massa com espessura de 1,5 cm. Corte em pedaços do tamanho desejado (16).

BURITI (VER REGIÃO NORDESTE)**CAGAITA***Nome científico:**Eugenia dysenterica**Nome popular:*

Cagaiteira

Na época seca, a folhagem que cai é substituída pelas folhas novas avermelhadas, e pelas flores alvas que são abundantes e perfumadas (5).

Os frutos da cagaiteira possuem coloração amarela quando maduros. São coletados da árvore no período de setembro a novembro. São bastante consumidos ao natural, e em grande quantidade e/ou quando fermentados ao sol, possuem efeito laxante. Para obtenção do suco, após a lavagem, deixá-los escorrer. A polpa deve ser macerada e espremida na peneira. Pode ser mantida congelada por até um ano sem perder o sabor. Quando submetida à fermentação, produz vinagre e álcool. O suco pode ser imediatamente utilizado em refrescos, sorvetes, geléias, pudins e pavês.

Também pode ser acondicionado em sacos plásticos e conservado em refrigeração. Os frutos semi-maduros possuem coloração verde-amarelada e são apropriados para fazer doces em compota, adequados para acompanhar sorvetes e pavês.

Depois de lavados e escorridos, são cortados ao meio e retiradas as sementes. Assim, podem também ser conservados em refrigeração (16).

**Análise química em g/100g*****CAGAITA**

Retinol (mcg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
0,0	421	0,37	72

FONTE: *FRANCO, Guilherme. Tabela de composição química dos alimentos. 9ª edição. Ed. Atheneu. 1992.

*Receitas***COMPOTA DE CAGAITA (16)***Ingredientes:*

1 kg de cagaitas semi-maduras
(de vez)

1 kg de açúcar
Canela em pó

CAGAITA*Modo de fazer:*

Lave bem as frutas e deixe escorrer em peneira.
 Corte-as ao meio, retirando as sementes (cumbuquinhas).
 Coloque-as rapidamente em água fervente e logo depois deixe escorrer. Numa panela, faça uma calda em ponto de puxa.
 Coloque dentro da calda as frutas e deixe no fogo por 15 minutos.
 Retire do fogo, deixe esfriar. Guarde em frascos de boca larga e esterilizados.

GELÉIA DE CAGAITA (16)*Ingredientes:*

Polpa de cagaita bem madura
 Mesma quantidade de açúcar cristalizado

Modo de fazer:

Lave bem os frutos, esmague-os e passe na peneira fina.
 Coloque a polpa na panela, com igual peso de açúcar.
 Leve ao fogo forte por 15 minutos, mexendo bem e retirando sempre a espuma.
 Abaixar o fogo até o cozimento completo (ponto de gota).
 Retire do fogo, esfrie um pouco e coloque em vidros, ainda quente. Deixe esfriar e tampe.

CAJÁ (VER REGIÃO NORDESTE)**CAJUÍ***Nome científico:*

Anacardium sp.

Fruto aromático, com tamanho menor que o caju do Nordeste, apresenta muito potencial para seu extrativismo. A coleta dos cajuís maduros, seja de árvores ou de touceiras baixas, é de setembro a dezembro. É ácido, pode ser consumido *in natura*. Para obtenção de suco e polpa, separar o pseudofruto da castanha. O suco é utilizado em refrescos e bebidas, e a polpa, em compotas e doces.

Para obtenção das amêndoas do cajuí, depois de separadas do pseudofruto, as castanhas são levadas ao sol para secar, colocadas em tabuleiros ou assadeiras, de preferência com orifícios no fundo. Em seguida, assá-la para retirar a amêndoa cozida.





Receitas

DOCE TIPO AMEIXA

Ingredientes:

Cajuí sem castanhas
Favas de baunilha e açúcar

Modo de fazer:

Fure bem os cajuí para sair todo o caldo; deixe-os em água de um dia para o outro, trocando-a de vez em quando. No dia seguinte, leve ao fogo baixo com a água, a baunilha e o açúcar.

Coloque, de vez em quando, aos poucos, água fervente, para escurecê-los, até que fiquem cor de ameixa (os cajuí devem ficar flutuando na calda). Coloque-os no escorredor, depois em uma peneira.

Cubra-os com um pano, deixando-os assim durante dois dias.

Passe os cajuí em calda de açúcar bem grossa e guarde-os em camadas intercaladas com as favas de baunilha em frascos esterilizados e bem fechados.

FRITADA DE MATURI

Ingredientes:

Amêndoas de cajuí verdes
Tomate, pimentão, cheiro-verde, cebola, alho
Pimenta-do-reino
Sal, óleo e ovos

Modo de fazer:

Retire as amêndoas das castanhas dos cajuí verdes. Junte todos os temperos, refogue no óleo quente e deixe secar a água. Arrume num pirex untado, cubra com ovos batidos e leve ao forno.

AMÊNDOA SALGADINHA

Ingredientes:

1 kg de amêndoas torradas
1 xícara (chá) de água
1 colher (chá) de sal

Modo de fazer:

Faça a salmoura com água e sal. Borrife-a sobre as amêndoas e leve ao forno brando até secar toda água.

CATOLÉ

Nome científico: *Attalea exigua*

Nomes populares: Coco-católé, indaiá-do-campo, indaiá-do-cerrado, indaiá-mirim, indaiá-rasteiro, piaçaba, piaçava

Origem: Cerrado brasileiro

Fruto que provém de uma palmeira existente nos estados da Bahia, Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais e

COCO-BABÃO

Nome científico: *Syagrus flexuosa*

Nomes populares:

Akumá, aricuri, arikury, coco-de-quaresma,

Tocantins. Frutifica de julho a janeiro. As folhas, pela sua durabilidade, são usadas para cobertura de casas ou para produção de fibra utilizada na confecção artesanal de redes, balaies, peneiras, cestos, esteiras, bolsas e chapéus. Para alimentação, utiliza-se a amêndoa, da qual também se extrai o óleo de composição semelhante ao do babaçu.

coqueiro-do-campo, palmito-do-campo

Origem: Cerrado brasileiro

COCO-BABÃO

Palmeira presente nas regiões Centro-Oeste, Sudeste e no estado da Bahia. Frutifica a partir de janeiro, porém a maturação se dá por volta de setembro, apresentando cor amarelo-esverdeada com uma amêndoa

branca e oleaginosa no seu interior.

As amêndoas são consumidas *in natura*, mas o óleo extraído da polpa são de grande interesse para a indústria de alimentos.

COCO-CABEÇUDO

Nome científico: Butia capitata

Nomes populares: Aricuri, alicuri, nicuri, ouricuri, coco-coronata

Origem: Cerrado brasileiro

Palmeira medindo até 4 m de altura. A

palha é utilizada para fazer vassoura. Tronco espinhoso, com flores amarelas. O fruto dá em pencas e apresenta forma oval, de coloração amarela quando maduro. A polpa, carnuda e bastante aromática, é consumida em *in natura* (12).

COCO-INDAIÁ

Nome científico: Attalea geraensis

Palmeira com caule curto ou subterrâneo, apresentando folhas distribuídas regu-

larmente. O fruto é succulento, de cor avermelhada, apresentando de 2 a 4 sementes. É consumido *in natura* ou na fabricação de bolos (13).

COROA-DE-FRADE

Nome científico: Melocactus paucipinus

Origem: Cerrado brasileiro

Erva, de até 20 cm de altura, arredondada, em formato de disco. A ponta dos frutos

apresenta espinhos longos de cor acinzentada e flores de cor roséa e fruto de cor rósea-pálida.

O miolo da planta é utilizado na fabricação de doce caseiro (12).

CURRIOLA

Nome científico: Pouteria ramiflora

Os frutos maduros da curriola possuem coloração esverdeada e são coletados de setembro a dezembro. Para obtenção da polpa, raspe a polpa esbranquiçada, que pode ser utilizada em bebidas doces e geléias (30).



Receita

GELÉIA**Ingredientes:**

- 1/2 litro de polpa de curriola
- 1/2 litro de açúcar
- 1 xícara (chá) de água

Modo de fazer:

Leve estes ingredientes ao fogo.
Mexa até dar ponto de geléia.



GRÃO-DE-GALO

Nome científico: *Pouteria ramiflora*

Origem: Cerrado brasileiro

A árvore do grão-de-galo mede até 10 m

de altura com fruto de cor esverdeada e amarelada quando maduro, geralmente com uma única semente. Frutifica de janeiro a outubro (12). A polpa do fruto é consumida *in natura*.

GUABIROBA

Nome científico:

Campomanesia sp.

Nomes populares:

Gabirola, guavira

Origem: Cerrado

Os frutos são bastante consumidos *in natura* ou sob a forma de geléia. São encontrados de setembro a novembro.

Apresenta uma polpa que é processada de modo semelhante ao da



cagaita e que é utilizada em refrescos, sorvetes, geléias, pudins e pães. Pode ser acondicionada em sacos plásticos e conservada em refrigeração.

Análise química em g/100 g*

GUABIROBA

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
64	1,60	1,00	13,90	0,80	38,0	29,0	3,20	30,00	0,04	0,04	0,50	33,00

FONTE: ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.



DOCE EM TABLETE

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de suco de guabiroba
- 3 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de leite
- 5 gemas
- 3 claras

Modo de fazer:

Fazer uma calda com a água e o açúcar em ponto de mel. Bater ligeiramente as claras e as gemas numa tigela. Adicionar o leite e a calda deixando cozinhar por cinco minutos. Acrescentar o suco de guabiroba e mexer até aparecer o fundo da panela. Despejar em tabuleiro polvilhado com açúcar. Cortar os tabletes (30).

GUAPEVA

Nome científico: Pouteria torta

Os frutos maduros de guapeva possuem coloração amarela e são coletados de outubro a março. Apresenta polpa esbranquiçada que pode ser utilizada em bebidas doces



Receita

DOCE DE GUAPEVA

Ingredientes:

8 copos da polpa de guapeva
8 copos de açúcar
17 copos de água

Modo de fazer:

Corte os frutos e retire as sementes.

e geléias. Para conservar, acondicione em sacos plásticos sob refrigeração (30).



Extraia a polpa com uma colher. Dissolva o açúcar na água e leve ao fogo. Acrescente a polpa e continue no fogo até dar o ponto.

JABUTICABA

Nome científico:

Myrciaria aulífera

Nomes populares:

Jaboticaba,
jaboticaba-murta,
paulista



É uma fruta silvestre de cor roxa escura ou negra. É interessante ver a sua árvore, porque seus frutos são produzidos no tronco.

Apresenta polpa branca e succulenta. Há três tipos diferentes: jaboticaba gaúcha (jaboticaba tuba ou jaboticaba açu), que é grande, de casca fina, roxa escura; jaboticaba de ca-

binho, reconhecida pelos seus cabinhos compridos; e jaboticaba sabará ou miúda, pequena e de casca grossa. É bastante conhecida nas regiões Centro-Oeste e Sudeste.

Esta fruta pode ser consumida ao natural, mas tem utilização para doces, geléias, licor ou vinho. Deve ser imediatamente consumida, pois tem alto poder de fermentação. O fruto deve estar com consistência firme, brilhante e sem rachaduras (16).

Análise química em g/100g*

JABUTICABA

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
43	1,00	0,10	10,80	0,30	13,00	14,00	1,90	0,06	0,16	2,40	12,00

FONTE: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª Edição. 1981.