FUNDAÇÃO BANCO DO BRASIL

Gastronomia do Cerrado

Rita Medeiros

1ª Edição

Brasília, 2011

FUNDAÇÃO BANCO DO BRASIL
www.fundacaobancodobrasil.org.br

DIRETORIA-EXECUTIVA

Jorge Alfredo Streit
Presidente

Dênis Corrêa
Diretor-Executivo de Gestão de Pessoas, Controladoria e Logística

Éder Marcelo de Melo
Diretor-Executivo de Desenvolvimento Social

GESTORES

Alfredo Leopoldo Albano Júnior
Secretário-Executivo

Claiton José Mello
Gerente de Comunicação e Mobilização Social

Fernando da Nóbrega Júnior
Gerente de Monitoramento e Assessoramento Técnico de Projetos

Jefferson D'Ávila de Oliveira
Gerente de Parcerias, Articulações e Tecnologia Social

José Climério Silva de Souza
Gerente de Finanças e Controladoria

José Maurício Soriano Berçot
Gerente de Tecnologia da Informação

Júlio Maria de Lima Caetano
Gerente de Trabalho e Renda

Lenira de Souza Santos Stringhetti
Gerente de Pessoas e Infraestrutura

Marcos Fadanelli Ramos
Gerente de Educação e Cultura

INSTITUTO BRASÍLIA PARA O BEM-ESTAR DO SERVIDOR PÚBLICO – IBESP
www.ibespbrasil.org.br

Luiz Carlos do Carmo
Presidente

FICHA TÉCNICA

Rita Medeiros
Autora

Mel Portela
Produção e pesquisa

Tainá Zaneti
Chef e especialista em tecnologia de alimentos

Lula Lopes
Fotógrafo

Ct. Comunicação
Projeto Gráfico e Design

Yana Palankof
Revisão

Tiragem
2.000 exemplares

Medeiros, Rita.
Gastronomia do cerrado / Rita Medeiros. – Brasília : Fundação Banco do Brasil, 2011.
200 p.

ISBN 978-85-61534-11-0

1. Gastronomia. I. Título.

CDD 641.59

Suzana Dias da Silva CRB-1964

Sumário

Prefácio 7
Agradecimentos 9
Apresentação 11
Introdução 13

Café da manhã 18
Biscoitinho de araruta com geleia de buriti 20
Biscoito de pequi 22
Doce de buriti 24
Chá de cagaita 26
Frappé de mangaba 28
Geleia de cagaita 30
Geleia de vinagreira 32
Manteiga com flor de sal e pimenta-de-macaco 34
Suco de araçá 36
Panqueca de jatobá com mel de abelha nativa 38

Delícias toda hora 40
Bolo de aniversário de amêndoas, recheado com baba-de-moça de murici 42
Bolo de banana com castanha do Pará e compota de cagaita 44
Brusqueta de carne de cateto sobre queijo de coalho com geleia de maracujá 46
Empadinha de galinha caipira com mangarito 48
Esfiha de frango com baru 50
Fougasse de curriola e baru 52
Goianinhas (a verdadeira empada de Pirenópolis, receita da mãe do Dail, dona Lourdes) 54
Pão aromatizado com óleo de pequi recheado com carne e queijo de coalho 56
Pão de baru 58
Pão doce de araticum 60
Pão de buriti 62
Pão de jatobá 64
Pão de macaúba ou bocaiúva 66
Pão pereira de carne moída temperada com pimenta-de-macaco 68
Carne moída com pimenta-de-macaco 70
Pizza do cerrado com pesto de jambu e castanha-de-baru 72
Pesto de jambu com castanha-de-baru 74
Marguerita na manteiga de pequi 76
Recheio doce para pizza 78
Tortinhas salgadas de frango com taioba e açafrão-da-terra 80

Domingo 82
Arroz de puta rica 84
Carreteiro com óleo de buriti 86
Cateto assado com *chutney* de cagaita 88
Churrasquinho com vinagrete mil temperos 90
Escondidinho às avessas de jacaré 92
Farofa de buriti com carne-seca 94
Jacaré ao coco 96
Mel de abelhas nativas com queijo canastra 98
Peixe n' óleo de pequi 100
Assado de javali ao *barbecue* de jenipapo 102
Petit gateau de araticum 104
Petit gateau de jatobá 106
Petit gateau de murici 108
Pudim de pequi caramelizado 110
Queixada assada 112
Suflê apimentado de jatobá com doce de leite 114
Tortelli de murici 116

Chá da tarde 118
Affogato com baru 120
Brigadeiro branco de mangaba 122
Brigadeiro de baru 124
Brigadeiro de chocolate com jatobá 126
Brigadeiro de jatobá (2) receita de Tainá Zaneti 128
Brigadeiro de murici 130
Brigadeiro de pequi 132
Brigadeiro de pequi (2) 134
Cajuzinho de murici 136
Casadinho de jaracatiá 138
Chocolate aromatizado com pimenta-de-macaco 140
Croquete de gueroba 142
Cupcake de araticum 144
Cupcake de baru 146
Cupcake de buriti 148
Cupcake de cagaita 150
Luas cheias de farinha de macaúba 152
Mimosa de cagaita 154
Queijadinha de araticum 156
Queijadinha de cagaita 158
Quiche de jatobá e taioba 160
Sorvete de jatobá com calda de maple syrup e *praliné* de amêndoas 162
Tarte tatin de cagaita 164
Torta de murici e jambu 166

Piquenique 168
Cheesecake de cajuzinho 170
Coxinha de frango com vinagreira 172
Doce de ameixa com baru 174
Pastel frito de jacaré com taioba 176
Pastel de forno de banana e buriti 178
Pastelinho de creme de jatobá e castanha-de-caju 180
Quibe frito de surubim com tapioca 182
Samosa de mangarito 184
Sanduíche frio de ameixa com baru 186
Sanduíche frio de murici 188
Sanduíche frio de pequi 190
Sorbet de cagaita com jambu 192
Suco energético 194
Bolo de chocolate com molho de cajazinho 196
Queijo canastra com *chutney* de pitanga 198

Lista de fornecedores 200

Prefácio

Lavar arroz, descascar batatas, escolher feijão, cozinhar espinafre e assar um frango fazem parte do conhecimento adquirido na prática do dia a dia na profissão de cozinheiro.

Rechear luas cheias de farinha de macaúba com carne de cateto, assar biscoitos de araruta com geleia de pequi, fritar croquetes de geriroba, enrolar na mão brigadeiros de murici, servir suco de araçá são novos sabores nas propostas que você encontrará na composição deste livro para enriquecer e alimentar seu conhecimento culinário.

Rita Medeiros, sorveteira, é reconhecida nacionalmente nos meios da gastronomia brasileira e das embaixadas europeias pelo seu vanguardismo na valorização e na divulgação dos ingredientes oriundos do bioma do Cerrado, leque de sabores e aromas presentes nos seus sorvetes artesanais em Brasília.

É uma oportunidade única para todos nós a disposição da autora em compartilhar o acesso ao levantamento e ao conhecimento do uso de novos ingredientes desvendados, ressuscitados ou descobertos por ela.

Pesquisadora na matéria, mãe de família, ela apresenta nesta obra uma variedade de receitas de pratos caseiros servidos nas refeições domésticas.

A tendência contemporânea, cada vez mais presente e destacada na elaboração de receitas, é integrar, graças ao reconhecimento gustativo e ao domínio do manuseio, ingredientes regionais. O uso desses ingredientes na culinária, além de assegurar o frescor na sua sazonalidade e o controle da sua origem orgânica ou silvestre, confere as receitas um potencial aromático e um alto valor nutricional ainda pouco explorado e divulgado no Centro-Oeste e no Brasil.

O cozinheiro e sua equipe, sensibilizados pelo uso dessas matérias-primas no seu ofício, participarão assim do movimento de sustentabilidade do seu entorno e da sua região. Desse modo colaboram para a integração de pequenos grupos de catadores/coletores e pequenos produtores ao mercado local, reconhecendo e valorizando assim a relevância dessas atividades e, por consequência, a importância de preservar e manter o Cerrado ainda existente.

Vamos experimentar as inovações gustativas dessa figura emblemática de Brasília e desfrutar do seu conhecimento para estimular nossa criatividade.

Quentin Geenen Saint Maur

Chef, critico, pesquisador, apaixonado pela diversidade dos ingredientes brasileiros, é autor do livro e do blogspot *Muito Prazer Brasil*.

Agradecimentos

É com muita ternura que agradeço à Fundação Banco do Brasil (FBB) e ao Instituto Brasília para o Bem-Estar do Servidor Público (IBESP) pela oportunidade de publicar este livro de minhas experiências com as frutas nativas do Cerrado. Agradeço o envolvimento de muitas pessoas que diretamente atuaram para tornar este sonho possível, tais como Deusa Ribeiro, Elenilde Duarte e Sheyla Grippe, do Instituto Universitas. À dona Idalina e à Chiquita, e ao lindo quintal de Pirenópolis. Ao Luis Carraza, da Central do Cerrado. Ao Fábio, da Galeria Almeida Prado. Ao Simon Lau, que nos adentrou por seu maravilhoso pomar. À minha inestimável Anita, filha querida, sem ela não teria conseguido escrever este livro. Ao Bartô e aos meus filhos Pedro e Rafa, que sempre me apoiaram e tiveram a paciência de degustar todas as receitas. À minha mãe Helena, por tudo o que sou e a quem dedico este livro.

Rita Medeiros
Autora

Apresentação

A ideia deste trabalho estava adormecida há anos, e como uma semente de muitas das nossas espécies nativas deixou-se entressachar de um campo a outro até germinar graças à persistência e, por que não dizer, ao estímulo de pessoas que ousam se aventurar nos sabores, nas texturas e nos perfumes de uma cozinha que tem o tamanho de um ecossistema inteiro: o Cerrado.

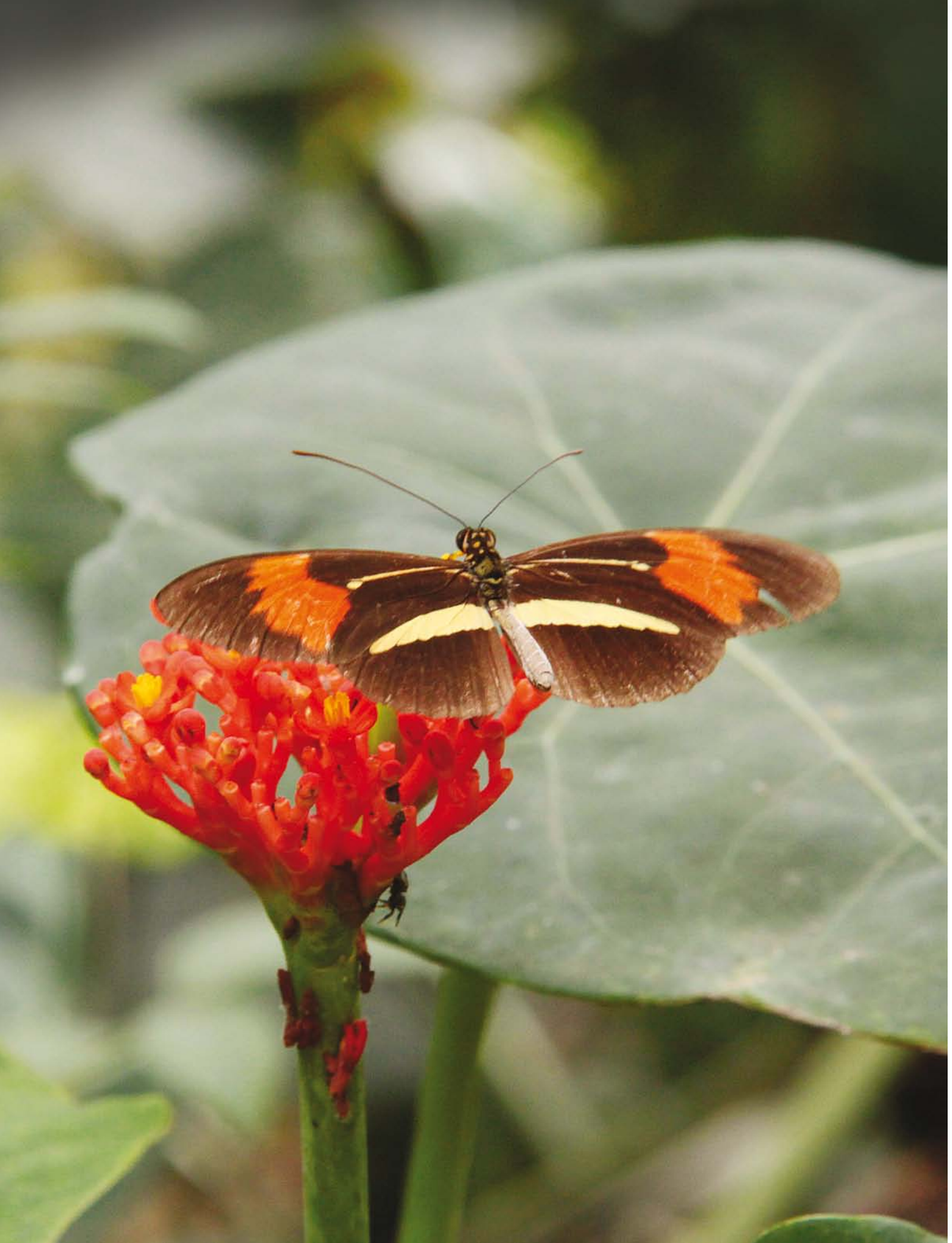
Presentes em todas as etapas de produção, desde a fase de pesquisa, elaboração, preparação de receitas e até mesmo algumas incursões em quintais alheios, estavam o fotógrafo Lula Lopes, Mel Portela, que cuidou da pesquisa deste livro, e da *chef* e especialista em tecnologia de alimentos Tainá Zaneti. Desde então, tenho certeza que a relação de cada um deles com essa parte do território brasileiro mudou. Foi assim também comigo. É impossível "provar" o Cerrado e não se surpreender.

Formada em gastronomia e fazendo mestrado em agronegócio, Tainá é especialmente otimista com o potencial econômico do pequi, esse fruto símbolo dos sertões gerais e mágico, conforme algumas culturas, mas descobriu que um simples quintal, como o de dona Idalina, em Pirenópolis, pode esconder um tesouro. Foi lá que colhemos uma espécie de baunilha típica da região e – quem diria! – o mangarito, um tubérculo saboroso, porém ausente de nossas mesas e que muitos pesquisadores julgam extinto.

Por mais que falássemos e escrevêssemos sobre essas descobertas, dificilmente conseguiríamos traduzi-las em imagens, somente possível graças à sensibilidade de Lula Lopes e sua obstinada fascinação pelo detalhe. As fotografias de Lula seguem dentro do livro um curso próprio. Bastam em si. Some-se a isso a acuidade estética de Mel Portela na disposição dos elementos, e de repente receitas tão simples transfiguraram-se nas belíssimas ilustrações que compõem este trabalho, como após uma chuva de primavera, nos convidando a um passeio – um pequeníssimo passeio pelo Cerrado. E mal o conhecemos!

Rita Medeiros
Autora

Lula Lopes, Tainá Zaneti, Mel Portela e Rita Medeiros



Introdução

O Cerrado, sustentabilidade e futuro

O papel da gastronomia na vida humana vai muito além de um livro de receitas que ensina um passo a passo, um modo de fazer. A gastronomia desenvolveu uma linguagem, um jeito de falar que todos nós entendemos e que transcende o universo das letras, do balanceamento matemático de receitas, que se define por pesos e medidas. Muito antes de aprendermos a ler e a escrever, sabemos nos movimentar pelo grandioso e diverso mundo dos aromas e sabores. É um mundo que abrimos e fechamos todos os dias e que desde criancinhas aprendemos a percorrer, ainda no colo da mãe. Doce, salgado, amargo, azedo fazem parte da nossa vida como uma necessidade diária, tão íntima que às vezes não nos damos conta que é por meio destas sensações que a mãe Terra fala conosco, enchendo nossos corpos de alegria e prazer. Enfim, é por meio da comida que somos essencialmente humanos.

Podemos até, em algum momento, perder nosso rumo na vida e cambalear aqui ou ali, mas mesmo que estejamos bem velhinhos sabemos escolher as frutas mais gostosas, as nossas prediletas, os ingredientes mais perfeitos. Sempre temos aromas guardados na memória que nos remetem à comida das nossas avós. Ou àquela situação que expressamos como algo mais ou menos assim: "parece a comida da minha mãe", mesmo que seja um simples feijão com arroz. É por esse ambiente de sensações que aprendemos então o que é saudade, desejo ou arrependimento. Cada um de nós tem uma história linda para contar! É muito instintivo, de forma que agimos do mesmo modo que um sabiá, escolhendo as minhocas mais tenras para dividir com seus filhotes.

Aliás, é este compartilhar que torna a gastronomia palco de quase todos os nossos rituais. São cafés da manhã, almoços, jantares, casamentos, coquetéis, a cerveja da sexta-feira com os amigos, o domingo com nossos familiares. Neste momento, dividimos muitas coisas, mas principalmente sabores. Os aromas do Cerrado são desconhecidos ainda de muitos brasileiros. Mas podem deixar de ser. Jatobá, baru, araticum, quem sabe, num futuro próximo podem constituir ingredientes importantes para o nosso dia-a-dia. É um sonho para muita gente, principalmente para aqueles bravos destemidos que adentram pela floresta esperando a safra do ano. Uma característica das árvores do cerrado. Elas seguem os ciclos impostos pela mãe natureza. Elas precisam de água abundante no momento certo e de uma seca prolongada, que às vezes não entendemos, como uma necessidade do bioma deste imenso Planalto Central.

Características gerais

O Cerrado brasileiro é um dos mais importantes biomas do planeta. Ele é o segundo maior bioma do Brasil, ficando atrás apenas da Amazônia.

Bioma é um conjunto de vida (vegetal e animal) que compartilha de uma mesma história, isto é, ele é constituído por agrupamentos de vegetação e de animais que, embora diferentes entre si, se encontram no mesmo barco, partilhando das mesmas dificuldades e oportunidades de adaptação ao clima e ao meio ambiente, às sazonalidades das chuvas, das secas e das queimadas: O bioma é uma história compartilhada.

Nosso Cerrado ocupa 24% do território brasileiro. São aproximadamente 200 milhões de hectares que se estendem por dez estados: Goiás, Tocantins, Minas Gerais, Bahia, Mato Grosso do Sul, Mato Grosso, Piauí, Rondônia, Amapá e São Paulo. Isso quer dizer que sua área é muito maior que Espanha, França e Alemanha juntas. Além disso, nosso Cerrado apresenta a maior biodiversidade do planeta. Em um metro quadrado concentra-se um grande número de espécies diferentes de plantas, de pequenos animais e insetos como não se vê em nenhum outro lugar da Terra.

O Cerrado caracteriza-se ainda por um tipo de solo e vegetação que evidencia uma história geológica bastante antiga, que remonta à formação dos continentes. Mas ele não é igual em todos os lugares. É como um mosaico: peças diferentes se unem para formar um todo, complexo e único, mas que possuem algo em comum, que é o compartilhamento de uma história de secas e chuvas, com ondas intensas de queimadas.

Assim, os tipos mais comuns de vegetação característica desse mosaico, são: campo limpo, campo sujo, cerrado típico, cerradão, mata ciliar e vereda. Algumas plantas são bastante conhecidas, a exemplo do pequi, da gueroba e do buriti. A maioria, entretanto, é desconhecida de muitos de nós. É o caso da curriola, da mama-cadela, da baunilha-do-cerrado e do mangarito, dentre muitas outras.

A cada dia biólogos e botânicos são surpreendidos por espécies ainda não catalogadas. Estima-se a presença de mais ou menos 10 mil espécies de vegetais, 837 de aves e 161 de mamíferos. E ainda há uma legião de fungos e cogumelos que só agora começa a ser pesquisada, e pouco sabemos sobre sua utilização na gastronomia ou na farmacologia.

Assim, o Cerrado brasileiro é uma das florestas do mundo que mais apresenta potencial agroextrativista e ainda praticamente inexplorado. São sementes, flores, frutas, folhas, raízes, cascas, látex, óleos e resinas que podem ser usados em alimentação, remédios e cosméticos, utensílios, ferramentas e artesanato.

O extrativismo sustentável

As plantas do Cerrado, em sua totalidade, são uma fonte inesgotável de geração de renda, principalmente para pequenos produtores e comunidades de assentamento rurais, mas desde que se pratique extrativismo sustentável, consequente, pensando no dia de amanhã.

Extrativismo consequente é o contrário de extrativismo predatório, que derruba árvores simplesmente para transformá-las em carvão, sem ao menos se importar com sua relação no meio ambiente. O extrativismo consequente procura trabalhar com o Cerrado em pé, vivo, exuberante. A isso chamamos de prática sustentável: ao mesmo tempo em que gera renda, contribui para a conservação da floresta, protege a diversidade de plantas e animais, as nascentes e os cursos d'água, enfim, toda sua riqueza, porque pensa no futuro não só da sua família ou da sua comunidade, mas também no do bioma em que vive.

Desse modo, os extrativistas assumem uma importância quase vital para a formação e a manutenção da rede de sustentabilidade que começa no campo e termina em uma comida muito gostosa.

Mas essa rede, que chamamos de sustentável, não é muito fácil de organizar. Os problemas são inúmeros e precisam ser superados. A coleta precisa ser organizada em cooperativas, associações ou grupos familiares. As experiências nesse sentido são muitas.

Felizmente, as histórias de sucessos estão acontecendo em todos os lugares e em todos os campos. É essa organização que irá garantir a minimização de problemas como a identificação da coleta das frutas, sua armazenagem e distribuição, seu transporte e sua comercialização.

Como já dissemos, o Cerrado constitui um bioma muito antigo, razão pela qual suas espécies nativas, tanto da flora quanto da fauna, mantêm intactas as características originais. Muitas de suas sementes, migradas de um local para outro graças à ação dos ventos, das chuvas e da polinização de insetos e aves, contribuíram para a formação de espécies encontradas em biomas como a Mata Atlântica e a Floresta Amazônica. Assim, os pequeninos cajuzinhos-do-cerrado tornam-se primos dos exuberantes cajus que encontramos em boa parte no litoral brasileiro, por exemplo.

Os primeiros humanos do nosso Cerrado foram os indígenas. Eles viviam dos frutos e da fauna quando os bandeirantes se instalaram no Centro-Oeste brasileiro em busca de ouro e diamantes. Os primeiros núcleos urbanos foram criados em torno das pedras preciosas, como, por exemplo, a cidade de Pirenópolis (GO), uma das mais antigas, e Cuiabá (MT).

Vencendo o preconceito

Esgotado o período de exploração de ouro, o Cerrado até meados do século passado manteve-se praticamente intacto. Mas, da década de 1950 – quando Brasília começou a ser construída – em diante, tornou-se o bioma mais degradado do território brasileiro.

Atualmente, apenas 20% dos originais 200 milhões de hectares se mantêm em pé. Várias razões podem ser apontadas por essa situação, mas a principal delas é, sem dúvida, o avanço da cultura de soja e da pecuária.

Essas atividades, quando exercidas de maneira irresponsável e inconsequente, podem comprometer as nascentes e os cursos d'água. Nunca é demais lembrar que estão no cerrado os afluentes de alguns dos principais rios do Brasil, como o São Francisco, o Tocantins e o Paraná.

Somente os indígenas viveram intensamente dos frutos do Cerrado. O homem branco que chegou com os bandeirantes, trazendo o conceito de colonização, não entendeu essa vegetação como auto-sustentável, mas apenas um conjunto de solo pobre e de árvores retorcidas de onde não se dava nada, apenas pau e pedra.

Assim, por um preconceito cultural que se vem mantendo ao longo de todos esses séculos, o brasileiro, em geral, virou as costas para essa instigante e antiga floresta. Poucos sabem, por exemplo, que o jatobá pode desenvolver-se com exuberância por muitos anos e que alguns deles são tão antigos que desabrocharam na mesma época em que as pirâmides do Egito começaram a ser erguidas. Uma árvore que precisava ser referenciada por sua dimensão histórica.

Esse preconceito, somado às necessidades de desenvolvimento econômico do país, que estimulou a produção de soja e a pecuária, mudou completamente a geografia dos estados, gerando uma enorme área de devastação e o empobrecimento do solo. Para dar lugar à soja e ao gado, grandes áreas foram derrubadas sem que conhecêssemos exatamente seu potencial econômico natural.

O modelo de desenvolvimento sustentável é uma corrida contra o tempo, ele depende do envolvimento direto de todos os agentes sociais, tais como governos, institutos de pesquisa e organizações formadas pela sociedade civil, e, principalmente, de uma tomada de consciência: de que o desenvolvimento social e econômico não pode pôr em risco a vida na Terra.

Por isso, o modelo de desenvolvimento sustentável precisa de planejamento e do reconhecimento de que os recursos naturais não são infinitos. Em alguns trechos desse imenso bioma muitas das espécies estão comprometidas e em vias de serem extintas: são doenças que atacam as diversas espécies que se tornaram vulneráveis diante da devastação predatória, o que abriu caminho para o ataque fácil de insetos, brocas e fungos.

Um problema dos nossos dias

O avanço da ciência e das pesquisas permitiu-nos constatar uma dura realidade: se não tomarmos os cuidados adequados, as previsões para a vida futura na Terra são devastadoras. Não por menos, o tema da sustentabilidade ocupa cada vez mais espaço nas nossas rodas de conversa, nas discussões de governo e nas plataformas políticas.

Assistimos pelo noticiário às catástrofes em muitos países, inclusive no Brasil. Muitas delas resultam de fenômenos que compõem a dinâmica do planeta, porém algumas poderiam ser evitadas se nos dispuséssemos a viver em harmonia com o ambiente que nos cerca, se respeitássemos mais as encostas dos morros, se não assoreássemos rios e riachos, se não destruíssemos matas ciliares...

Qual a saída? Parece ser uma unanimidade em todo o mundo que na educação podemos vislumbrar um futuro para todos os seres vivos. Muitas ações vêm acontecendo, e todos os países começam a se envolver cada vez mais com metas de preservação do meio ambiente.

Não se trata de preservar as árvores porque elas são bonitas, ou as borboletas azuis porque apresentam um espetáculo da beleza. É mais que isso: é uma tentativa quase desesperada do homem de minimizar algumas reaçoões da natureza que foram provocadas por ele mesmo e de permitir que a vida na Terra continue aprazível.

Logo, a educação ambiental deve chegar a todos os níveis. Nada mais importante do que a divulgação de posturas conscientes, de novos modos de convivência com os recursos naturais, encontrando saídas, alternativas na nossa casa ou no nosso local de trabalho.

O papel da gastronomia

O que podemos fazer na cozinha em prol da natureza? Muita coisa. A cozinha é uma extensão do campo, é um laboratório de experiências sensoriais de produtos que a natureza oferece.

Trazer o Cerrado para o mundo da gastronomia significa não apenas reconhecer a sofisticação de seus sabores, como também contribuir para manter íntegra a mata nativa.

Gastronomia é uma palavra que , ao pé da letra, quer dizer estudo das leis do estômago – isto é, o que acontece em nosso estômago quando nos deliciamos com alguma iguaria. Entretanto, nos nossos dias a gastronomia não quer dizer só isso. Ela aponta para uma atividade que vem se tornando a cada dia uma fonte nova de oportunidades.

Em Brasília, basta olharmos a quantidade de restaurantes para concluir que se trata de um dos campos mais fortes de geração de empregos. E essas oportunidades deverão crescer. Para os próximos anos há uma lista grande de redes de restaurantes e lanchonetes que deverão abrir suas portas na cidade.

Mas esse *boom* de restaurantes não é algo específico do Brasil, é um fenômeno que vem sendo verificado em todo o mundo: Nova York, Paris, Roma, Londres... E não é à toa.

É que, além de satisfazer uma necessidade básica do corpo humano, o ato de comer é uma forma de conhecer o mundo em que vivemos. Sendo assim, múltiplas possibilidades de uso dos frutos do Cerrado ganham a cada dia mais espaço, pois, ao contrário de outros já largamente difundidos, os aromas do Cerrado são praticamente desconhecidos. Há sabores que sequer chegaram a ser provados, o que dizer então de receitas com eles...

O campo está aberto. É grande o espaço para quem quiser investir nesta área, até porque, nos últimos anos, a rede de produtos sustentável que se formou em torno do Cerrado apresenta diversos produtos que podem ser utilizados imediatamente na gastronomia, como, por exemplo, polpas de frutas como cagaita, araticum, araçá, mangaba; óleos como o de buriti, pequi e babaçu; farinhas de jatobá, macaúba e babaçu; mel de abelha nativa; e as carnes de jacaré, cateto e queixada. Aliás, o leitor pode estranhar como esses animais foram parar neste livro de receitas, mas longe de constituir um incentivo à caça predatória, trata-se de trabalhar um novo conceito que consiste em criar uma rede de sustentabilidade com vistas à preservação da espécie. Nenhuma carne desses animais deve ser adquirida que não seja de frigorífico devidamente certificado pelos órgãos ambientais.

Cresce, então, em importância o papel das pessoas que lidam diariamente com alimentos, seja numa lanchonete, num restaurante ou num quiosque. Há um papel político inserido no corpo daquele que está ali desenvolvendo uma receita. É ele, ou ela, quem escolhe os ingredientes muitas vezes para uma sobremesa que pode ser até despretensiosa, mas sua escolha é que assinala a direção do mundo que queremos para os nossos filhos e netos.

Nesse sentido, há uma diferença muito grande quando, dentro da cozinha, esses profissionais passam a procurar por ingredientes que não se encontram nas prateleiras dos supermercados, mas na floresta. Eles estão permitindo que uma mudança de cultura se realize. Atualmente, não somos e não fomos acostumados a descobrir os sabores do Cerrado. Mas essa realidade não precisa ser imutável.

O impacto de uma nova postura será no campo, justamente aonde precisa ser rapidamente pensado. Para trazer qualquer uma dessa frutas ao pequeno restaurante, ou lanchonete, ou ainda a uma rede, os produtores terão de se organizar. Os coletores, verdadeiros guardiões da árvore em pé (e não morta virando carvão), terão de se organizar em parcerias ou associações para definir o sistema de coleta e de distribuição, transporte e comercialização das frutas.

Não são tarefas fáceis, mas a repercussão poderá vir nos próximos anos. Quem sabe um suco de araticum se torne tão popular quanto o de açaí, que antes tinha seu uso restrito à Região Norte e que a cada dia rompe novas fronteiras, conquistando o paladar do mundo inteiro, como se nos mostrasse que no mundo dos sabores não há fronteiras, e que habitamos, todos, um lindo e maravilhoso planeta.

Café da manhã

Biscoitinho de araruta
com geleia de buriti

40 biscoitos

- 1 xícara de chá de polvilho de araruta
- 1/2 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar refinado
- 3/4 xícara de chá de manteiga de leite
- 2 gemas
- 1 pitada de sal
- Doce de buriti

Modo de preparo

Peneire a araruta junto com a farinha, o açúcar e o sal. Acrescente as gemas e a manteiga. Amasse. Faça bolinhas amassando o meio de cada uma delas com o dedo. Leve para assar em forno a 180 °C por mais ou menos 10 minutos. Deixe esfriar. Só depois coloque no meio de cada um dos biscoitinhos uma colherinha de doce de buriti.

*A araruta (*Maranta arundinacea*) é uma das plantas nativas que se encontra em acelerado processo de extinção. Raramente encontrada em feiras e mercados, somente alguns pequenos produtores ainda mantêm heroicamente suas sementes para replantio. No passado, era usada por nossas avós no preparo de muitas receitas, como biscoitos, mingaus e bolos. Com o passar do tempo seu uso foi substituído na cozinha pelo polvilho, extraído da mandioca, ou pelo amido de milho. A vantagem da araruta é que ela é de muito fácil digestão, apresentando-se como um alimento perfeito para bebês e idosos.*

Biscoito de pequi

40 biscoitos

- 1/2 lata de leite condensado
- 125 gramas de castanha de caju moída em tamanho médio
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 100 gramas de açúcar
- 20 gramas de cacau em pó
- 400 gramas de farinha de trigo
- 150 gramas de manteiga
- 50 gramas de polpa pura de pequi
- 1 colherinha de sal

Modo de preparo

Derreta a manteiga com o pequi. Deixe esfriar e leve para a geladeira de um dia para o outro. Peneire junto a farinha, o cacau em pó, o fermento, o açúcar, o sal e a manteiga de pequi. Coloque o leite e em seguida a farinha de trigo, intercalando com a manteiga e o pequi.

O pequi, mais conhecido como ingrediente de salgados, cria um aroma sofisticado nas receitas doces, tornando-as inesquecíveis.

Doce de buriti

- 1/2 quilo de polpa de buriti
- 1/2 quilo de açúcar

Modo de preparo

Em uma panela, misture o açúcar com a polpa de buriti. Leve ao fogo até o ponto em que a massa despregar da panela. Retire do fogo e deixe esfriar. Use como recheio de tortas, bolos, biscoitos ou doces, ou ainda puro com queijo de minas ou de coalho.

Quem sabe das coisas usa e abusa do buriti. Esta fruta é capaz de operar milagres. É um excelente alimento para quem precisa de muita energia e não pode exagerar nas gorduras e no açúcar. Por isso os índios brasileiros, habitantes dessa nossa região, conservavam sua polpa embrulhada em folhas da própria palmeira para os dias mais difíceis. Essa estratégia é mantida como tradição até hoje entre muitas comunidades do interior.

Chá de cagaita

4 porções

- 2 cagaitas
- 1 litro de água
- Folhas de hortelã

Modo de preparo

Ferva as cagaitas por 5 minutos. Deixe esfriar. Leve à geladeira. Quando servir, enfeite o copo com as folhas de hortelã. Adoce com açúcar ou mel se quiser.

A cagaita é uma fruta riquíssima em vitamina C, potássio e diversos sais minerais. Ela é a primeira árvore a florescer ainda na seca, um pouco antes das chuvas. É fácil de reconhecer. As árvores ficam todas branquinhas, cobertas de florezinhas bem pequeninas.

Frappé de mangaba

4 porções

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite sem o soro
- 6 bolas de sorvete de creme
- 1/2 quilo de polpa de mangaba congelada

Modo de preparo

Bata no liquidificador o leite condensado com o creme de leite e a polpa de mangaba. Distribua as bolas de sorvete em taças tulipa. Em seguida preencha-os com a batida do liquidificador e sirva imediatamente.

Esta receita é perfeita para os dias quentes do Centro-Oeste. A mangaba é uma fruta rica em potássio, criando uma sensação de frescor e vigor, o que é importante para quem começa a gastar energias cedo.

Geleia de cagaita

Ingredientes

- 1 quilo de cagaitas verdes sem as sementes
- 800 gramas de açúcar

Modo de preparo

Leve ao fogo as cagaitas e o açúcar. Não é necessário adicionar água porque a cagaita já é naturalmente aquosa. Ferva até dar o ponto de geleia. Retire. Espere esfriar e coloque em potes de vidro. Guarde em geladeira.

Geleia de vinagreira

- 1 litro de pétalas de vinagreira
- 600 gramas de açúcar
- 2 litros de água
- 1 litro de pectina*

*A pectina é uma substância solúvel encontrada em frutas cítricas. Deve ser retirada da entrecasca da laranja (parte branca que cobre a polpa). Depois de fervê-la por três vezes, no mínimo, para retirar o sabor amargo, bata no liquidificador com pouca água. Assim é obtida a pectina que você vai utilizar.

Modo de preparo

Separe as pétalas da semente e coloque em uma panela com água para cozinhar bem. Depois coe em pano limpo e separe o suco, que deverá render 1 litro. Coloque em outra panela o suco, a pectina e o açúcar. Deixe no fogo até dar o ponto de geleia, que será percebido quando, ao levantar a colher, a mistura já consistente começar a cair em blocos. É necessário ir retirando a espuma que se formar para não sujar a geleia. Retire do fogo ainda bem quente e coloque em vidros esterilizados.

A vinagreira pertence à família do hibisco, suas flores bem vermelhas são usadas em chás pelos indianos como revigorante. No Brasil ganhou fama como principal ingrediente do arroz de cuxá.

Manteiga com flor de sal
e pimenta-de-macaco

Modo de preparo

Bata uma quantidade generosa de creme de leite. Acrescente flor de sal e polvilhe pimenta-de-macaco. A pimenta-de-macaco é bastante comum no Cerrado.

As sementes usadas na receita foram colhidas em Brasília, no parque da Ermida Dom Bosco, onde cresce em abundância. É só deixar secar as pequenas sementes e usar em doces e salgados. A combinação é perfeita com chocolates.

Suco de araçá

4 porções

- 1 litro de água
- Gelo o quanto baste
- Açúcar a gosto
- 500 gramas de polpa de araçá

Modo de preparo

Bata tudo junto no liquidificador, distribua em copos com gelo e sirva.

O araçá é a fruta irmã da goiaba, que também é nativa do Brasil. Adstringente natural, apresenta generosas quantidades de potássio, sódio e cálcio. É uma fruta rica em vitaminas A, B e C. o araçá não é cultivado em grande escala. Seu período de coleta coincide com as chuvas. O araçá que usamos nas nossas receitas veio dos associados à Central dos Cerrados.

Panqueca de jatobá
com mel de abelha nativa

8 panquecas

- 2 xícaras de farinha de trigo peneirada
- 3 ovos separados
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 xícara de chá de leite
- 1 colher de sopa de farinha de jatobá

Modo de preparo

Em um *bowl*, bata o leite com a farinha de trigo, o sal, o açúcar, a manteiga, as gemas e a farinha de jatobá. Quando a massa estiver lisa, acrescente o fermento em pó e em seguida as claras em neve. Faça as panquecas uma a uma, usando uma frigideira quente, untada com pouco óleo. Esta panqueca é um pouco mais grossa e deve ser saboreada com mel e canela ou geleia e manteiga.

Na foto, usamos o mel da abelha Tiúba "Moura", que possui um aroma de açúcar mascavo com notas de limão e vem dos Lençóis Maranhenses. As abelhas nativas são agentes importantes para a renovação e a manutenção das florestas. Elas só retiram o néctar das flores que reconhecem como parte do seu ecossistema. Por isso, não há reflorestamento sem elas.

Delícias toda hora

Bolo de aniversário

de amêndoas, recheado com baba-de-moça de murici

10 porções

Para o bolo

- 10 ovos
- 300 gramas de açúcar
- 300 gramas de farinha de amêndoas
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo

Para a baba de moça de murici

- 1 xícara (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) rasas de manteiga
- 1 xícara (chá) de doce de murici
- 8 gemas peneiradas
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de água

Modo de preparo do bolo

Bata as gemas com o açúcar e junte a farinha de amêndoas peneirada junto com a farinha de trigo. Junte as claras em neve misturando levemente para não perder a aeração desta. Asse em forno a 180 ºC por mais ou menos 40 minutos em forma untada e enfarinhada. Deixe esfriar.

Modo de preparo da baba-de-moça de murici

Coloque em uma panela a água e o açúcar, mexa e leve ao fogo até o ponto de fio. Adicione a manteiga e deixe esfriar.
Coloque o doce de murici e as gemas. Mexa. Dissolva o amido na água e misture aos outros ingredientes. Leve ao fogo mexendo sempre até engrossar.
Retire do fogo e deixe esfriar.

Montagem
Corte o bolo frio em três fatias longitudinais. Recheie com a baba-de-moça. Cubra do seu jeito, com glacê real, chantili ou merengue, por exemplo.

Esta receita é tradicional na confeitaria europeia, na qual as amêndoas são abundantes. No Brasil a mesma quantidade de amêndoas pode ser substituída pela castanha-do-pará. O resultado é um bolo aromático. Nesta receita é importante observar a temperatura e o tempo que o bolo fica no forno.

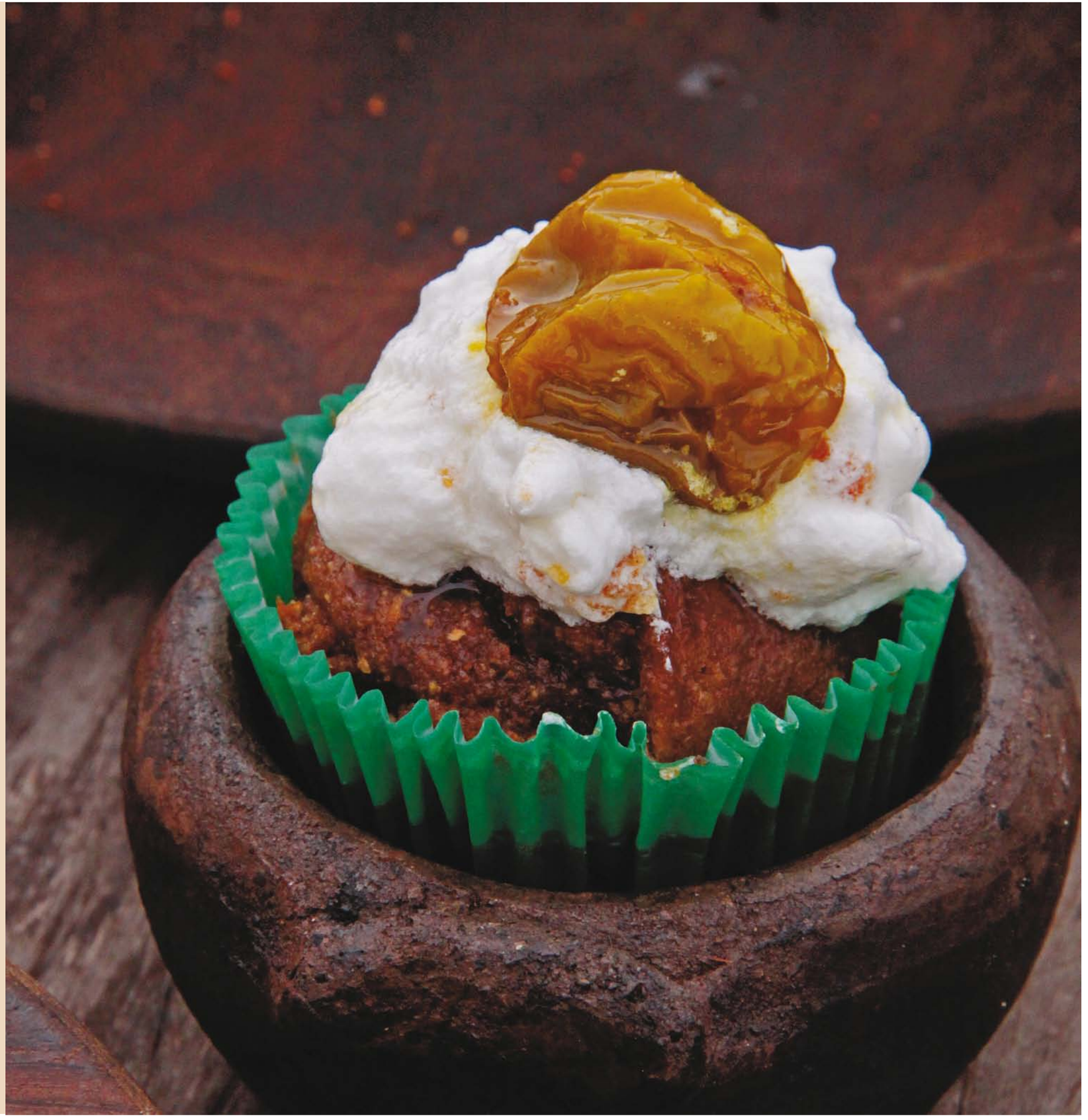
Bolo de banana
com castanha do Pará e compota de cagaita

- 4 bananas amassadas
- 4 ovos
- 1 xicara e meia de chá de farinha de rosca
- 1 xicara de chá de açúcar
- 1 xicara de chá de óleo
- Meia xícara de chá de passas sem caroços
- Meia xícara de chá de castanha do Pará
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

Modo de preparo

Processe a castanha até ficar bem moída. Misture-a com a farinha de rosca e o fermento. Reserve. Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, as bananas e o óleo. Transfira a mistura para uma tigela e vá adicionando suavemente a farinha de rosca com as castanhas e o fermento. Distribua as passas e asse por 40 minutos em forma previamente untada e enfarinhada. O forno deve ser regulado para 180 °C. Deixe esfriar, coloque cobertura a gosto e sirva com compota de cagaita.

Para fazer a compota são necessários dois quilos de cagaitas verdes e um quilo de açúcar. Leve as cagaitas com o açúcar ao fogo até dar o ponto de doce, mais ou menos 40 minutos. Deixe esfriar. Sirva com bolos, sorvetes e biscoitos.



Brusqueta de carne de cateto

sobre queijo de coalho com geleia de maracujá

8 porções

- 1 pernil de cateto previamente assado com sal, pimenta, alguns dentes de alho, alguns cravos-da-índia cortado em fatias
- Queijo de coalho cortados em quadradinhos
- Geleia de maracujá
- 1 pão baguete ou tipo italiano em fatias para *brusquetas* e previamente untado com azeite de oliva

Modo de preparo

Sobre cada fatia coloque pedaços do pernil de cateto, os pedacinhos de queijo de coalho e a geleia de maracujá. Leve para grelhar por alguns minutos em forno médio. Sirva em seguida.

O cateto é conhecido como porco-do-mato, mas ele não é porco. Sua carne até que parece com a do porco, mas é bem menos gordurosa. O cateto também não contrai várias doenças que atingem os porcos. Mas ele é um animal em extinção, e sua carne só deve ser adquirida de fornecedores com autorização do Ibama.

Empadinha de galinha
caipira com mangarito

12 porções

Massa

- 1 quilo de farinha de trigo
- 400 ml de água morna
- 200 ml de óleo de milho ou canola
- 2 ovos
- gema para pincelar
- 1 colherinha de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colherinha de chá de sal

Recheio

- 1 galinha caipira cozida com um pouco de cúrcuma, urucum, pimenta dedo-de-moça e sal
- 5 tomates maduros picados sem as sementes e as peles
- 200 gramas de palmito
- 250 gramas de mangarito picado em cubinhos
- 1 colher de sopa de óleo
- azeitonas pretas inteiras sem caroço
- azeitonas verdes inteiras sem caroço
- salsinha
- cebolinha
- pimenta bode a gosto

Modo de preparo

Peneire a farinha de trigo com o fermento e o sal. Leve a mistura para uma tigela. Em outro *bowl*, misture o óleo, a manteiga, os ovos e a água morna. Faça um buraco no meio da farinha e adicione a mistura de água, ovos e óleo. Amasse até que a massa despregue das mãos. Reserve.

Recheio

Cozinhe a galinha, retire peles, cartilagens e ossos. Desfie a carne na mesma panela em que cozinhou a ave, adicione os demais ingredientes, menos as azeitonas. Deixe cozinhar o mangarito e o palmito. Desligue o fogo. Deixe esfriar. Abra uma parte da massa com um rolo. Forre forminhas de empadinhas. Recheie e com a outra parte faça as tampinhas, colocando antes de fechar uma azeitona em cada uma delas. Passe gema de ovo por cima das tampinhas e leve-as para assar em forno pré-aquecido a 200 ºC. Sirva quentes.

Este tubérculo, originário da América do Sul, foi muito presente nas refeições de Minas, Goiás, São Paulo, Rio de Janeiro. Praticamente extinto, fomos encontrá-lo no quintal da dona Idalina, em Pirenópolis. É delicioso cozido e adoçado com melado, mel ou açúcar mascavo e uma colherinha de manteiga com sal.

Esfiha de frango com baru

20 porções

Massa

- 750 gramas de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 1 pacote de fermento biológico seco instantâneo
- 1/2 xícara de castanha de baru moída
- 2 ovos
- 1 copo de água/leite (meio a meio ou 1 copo de leite desnatado)
- 1/2 copo de óleo (de preferência de girassol)

Recheio

- 500 gramas de peito de frango assado e desfiado
- 1 cebola grande
- Sal a gosto
- Suco de um limão grande
- Hortelã
- Três colheres de sopa de castanha de baru moída

Modo de preparo

Em um *bowl* junte os ovos, o leite, o fermento, o óleo, o sal e o açúcar. Acrescente 500 gramas de farinha de trigo e o baru. Amasse e sove bem. Deixe a massa crescer até dobrar de tamanho. Misture a carne de frango com o limão, o sal e a cebola picada em cubos pequenos. Deixe 30 minutos de molho no tempero e depois coloque o frango numa peneira ou escorredor para que fique sequinha e não umedeça demais a massa. Faça bolinhas médias com a massa porque isso facilita abrir a esfiha. Se necessário, use a farinha restante, cuidando para não usar em excesso, pois isso resseca a massa. A massa da esfiha é sempre mais úmida. Abra a massa, coloque uma colher de sopa generosa do recheio. Feche a esfiha. Leve para assar por 15 minutos em forno a 200 ºC.

O gado gosta muito de baru. Sempre que há um pé no pasto é costume encontrar embaixo dele vários bois. Há uma lenda que diz que quando eles comem a fruta em seguida começam a espumar, exalando um cheiro diferente que atrai as fêmeas. Verdadeiro ou falso? Há muitos lendas e mitos em torno do baru.

Fougasse de curriola e baru

2 *fougasses*

- 250 ml de suco de curriola
- 3 colheres de sopa de baru picado não muito fino
- 2 colheres de sopa de alecrim, orégano, tomilho e outras ervas secas
- 1 colher de sopa de pimenta calabresa seca
- 1 colher de sopa de sal grosso
- 500 gramas de farinha de trigo especial
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de fermento seco instantâneo

Modo de preparo

Peneire a farinha em uma tigela. Acrescente uma parte das ervas secas e do baru moído, mais o açúcar e o fermento. Misture o azeite e o suco de curriola em temperatura ambiente. Adicione esta mistura aos ingredientes secos. Sove por pelo menos 5 minutos. Espere fermentar. Quando dobrar de volume, divida a massa em quatro partes e abra em forma oval. Coloque a massa em assadeiras, mas faça antes alguns cortes no meio para dar-lhes a forma de *fougasse*. Sobre cada um dos pães passe azeite de oliva e distribua sal grosso, pimenta calabresa, as ervas secas e o baru. Cubra com filme plástico. Reserve por 30 minutos para que fermentem mais uma vez. Leve-as para assar em forno pré-aquecido a 200 °C por mais ou menos 10 minutos. Deixe esfriar um pouco antes de servi-las.

Elabore uma geleia de curriola usando a mesma quantidade de polpa para a de açúcar. Deixe esfriar e depois use em pães, biscoitos ou para criar um aroma diferente em assados. A curriola é uma árvore nativa do Cerrado e a fruta madura assume um forte tom esverdeado.

Goianinhas

(a verdadeira empada de Pirenópolis, receita da mãe do Dail, dona Lourdes)

10 empadões

Para a massa

- 1 quilo de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 copo pequeno de água
- 2 pacotinhos de fermento biológico seco
- 2 colheres de sopa cheias de manteiga
- 2 colheres de sopa de banha (ou óleo)

Para o recheio

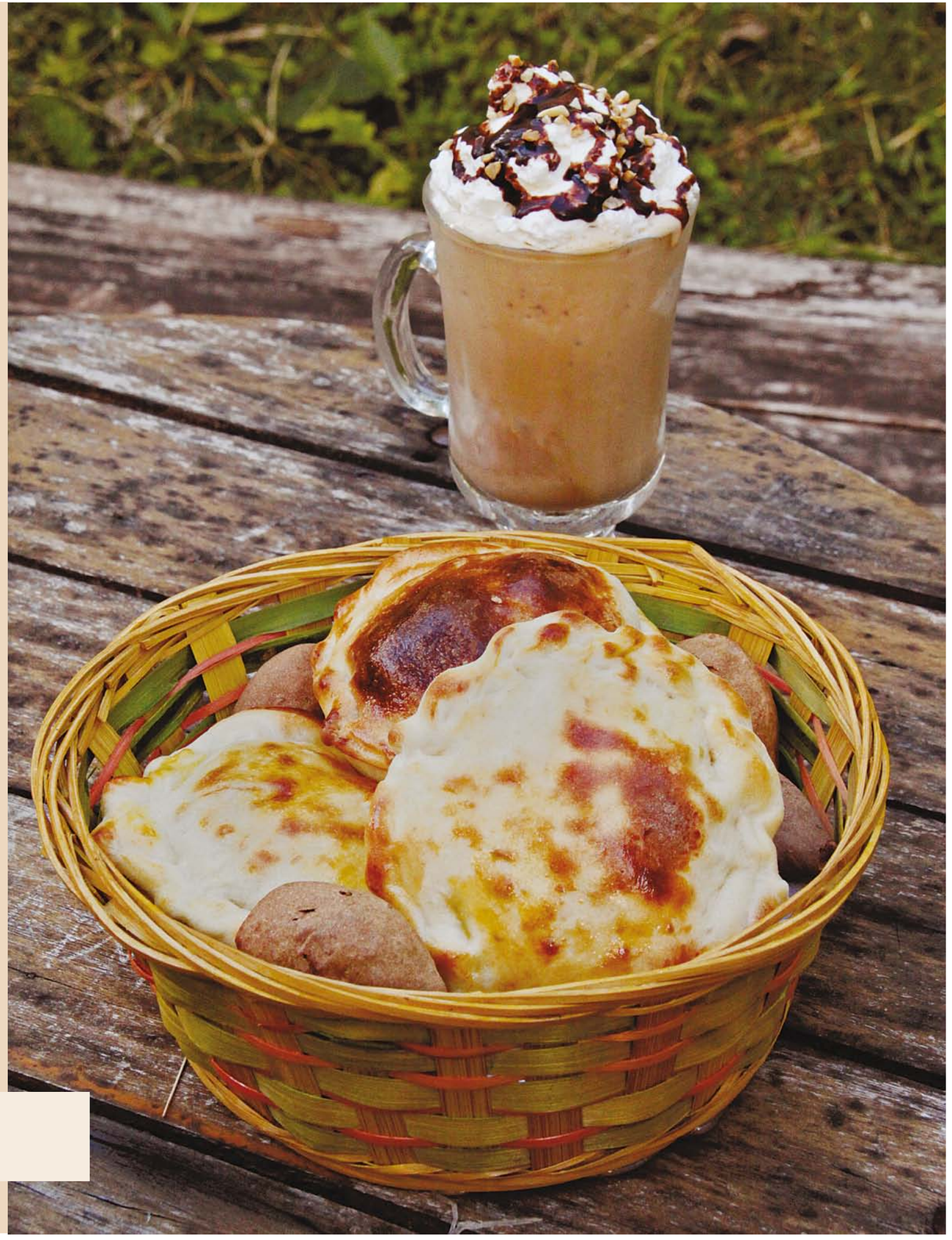
- 2 frangos caipiras
- Alho e cebola a gosto
- 1 colherinha de pimenta-do-reino
- 1 pimenta-de-cheiro
- Folhas de louro
- Açafrão da terra
- Limão
- 1 maço de cebolinha e coentro
- 3 cebolas cortadas em cubos pequenos
- 2 pães baguetes fatiados
- 1 quilo de linguiça de porco fina, com pimenta, fritas
- 200 gramas de gueroba
- 200 gramas de palmito
- 300 gramas de azeitonas verdes
- 1 queijo de minas meia cura cortado em quadrados pequenos. Por último, molho de tomates suficiente para montar todas as empadas
- 3 ovos cozidos cortados
- 1 litro de óleo

Modo de preparo

Antes de fazer a massa, faça o recheio da seguinte forma: corte o frango em pedaços médios. Tempere com alho, sal, limão e açafrão da terra. Deixe neste tempero de um dia para o outro. Em uma panela funda e grande coloque o óleo e deixe esquentar. Quando ficar bem quente, jogue os pedaços de frango e deixe fritar. Nesta etapa, o frango irá soltar água. Quando secar e a fritura recomeçar, vá aos poucos pingando água para deixar que ele cozinhe um pouco. Quando o frango estiver cozido, pare de pingar água e deixe fritar até que sua cor fique dourada. Retire os pedaços de frango. Coloque numa peneira, deixando escorrer todo o óleo para que fique bem sequinho. Descarte todo o óleo que ficou na panela. Retorne com ela ao fogo, aproveitando o fundo que ficou da fritura para fazer o molho de tomates do empadão. Faça esse molho com cebolas raladas, alho e tomate. Reserve.
Misture todos os ingredientes da massa e deixe crescer. Abra-a então bem fina no cilindro, montando-as nas formas de empadão (que são umas baciazinhas que se vendem nos armazéns de Pirenópolis).

Recheie as formas da seguinte maneira

Em cada bacia forrada com a massa coloque uma fatia de pão e por cima o molho de tomates. Depois vá preenchendo com o restante dos recheios, linguiça, queijo, azeitonas, palmito, gueroba, batatas cozidas. Em cada empada coloque um pedaço de frango. Tampe as empadas com a massa. Passe gema de ovo misturada com café nas tampas e leve ao forno durante mais ou menos 20 minutos. Sirva quentes.



No interior de Goiás, os empadões são feitos durante o Natal. Nesta ocasião a dona de casa faz uma brincadeira para divertir os convidados. Ela coloca um pé de galinha em um dos empadões em vez de um pedaço de frango. Quem achar leva o presente da casa.

Pão aromatizado com óleo de pequi

recheado com carne e queijo de coalho

- 500 gramas de farinha de trigo
- 10 gramas de fermento biológico seco instantâneo
- 50 gramas de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 ovos
- 50 gramas de manteiga
- 50 gramas de óleo de pequi
- 100 a 150 ml de leite morno
- meio quilo de carne moída cozida com tomates e cebolas

Modo de preparo

Peneire a farinha junto com o fermento. Coloque os dois em uma tigela. Junte o açúcar, o sal, os ovos, a manteiga derretida junto com o óleo de pequi e o leite morno. Amasse durante cinco minutos. Deixe fermentar em um lugar morno. Abra a massa e recheie com carne moída previamente preparada e já fria. Coloque queijo de coalho por cima. Feche a massa e leve para assar por 35 a 40 minutos.

Pão de baru

2 porções

- 500 gramas de farinha de trigo especial
- 10 gramas de fermento biológico instantâneo
- 3colheres de sopa de açúcar
- 1 colherinha de sal
- 100 gramas de manteiga derretida
- 200 ml de leite morno
- 100 gramas de baru moído

Modo de preparo

Misture a farinha com 100 gramas de baru moído e mais o fermento. Leve os dois para uma tigela e vá adicionando o açúcar, o leite, o sal e a manteiga derretida. Observe a quantidade de leite: pode ser um pouco menos ou mais um pouquinho se a farinha for muito seca. Deixe crescer. Faça os pães, distribuindo sobre eles 100 gramas de baru moído. Leve para assar por 30 minutos a forno de 200 °C.

Pão doce de araticum

4 pães pequenos

Massa

- 1 xícara de doce de araticum
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos inteiros
- 20 gramas de fermento biológico fresco
- 1/2 xícara de açúcar refinado
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

Coloque o doce de araticum numa tigela e vá misturando os outros ingredientes até que a massa esteja homogênea, sempre amassando bem. Deixe crescer por meia hora.
Faça pãezinhos com o mesmo formato de pão de amor e leve para assar em assadeira untada. Quando saírem do forno, passe sobre cada um deles uma calda feita com uma xícara de açúcar de confeiteiro com três colheres de sopa de água.

"O araticum é uma fruta quaresmeira", dizem seus coletores. Sua safra acontece no final das chuvas, por isso suas sementes precisam da dormência. As chuvas acabam, vem a seca. E elas não nasceriam. Então a planta descobriu seu jeitinho de preservar sua espécie. As sementes dormem na terra intacta aguardando as chuvas seguintes, quando podem então germinar.

Pão de buriti

2 pães

- 1 xícara de chá de polpa de buriti
- 4 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 ovos inteiros
- 40 gramas de fermento biológico fresco
- 1/2 xícara de açúcar
- 2 colheres (sopa) rasas de manteiga
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

Coloque o buriti numa tigela e vá misturando os outros ingredientes até que a massa esteja homogênea, sempre amassando bem. Deixe crescer por meia hora.
Faça pãezinhos com o formato que desejar. Deixe crescer por uma hora. Asse em assadeira untada. Se achar necessário, passe sobre cada um deles uma calda feita com uma xícara de açúcar de confeiteiro com três colheres de sopa de limão. Deixe esfriar. Sirva.

Além de pães e doces, o buriti pode ser usado em carnes e peixes. Nosso bolo de mandioca, conhecido no Brasil inteiro, ganha um sabor especial se uma pequena parte da mandioca for substituída por polpa de buriti.

Pão de jatobá

2 pães

- 5 colheres de açúcar
- 20 gramas de fermento biológico seco instantaneo
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 ovos
- 1 colher rasa de sal
- 1 copo de leite morno
- 150 gramas de farinha de jatobá
- 1 quilo de farinha de trigo

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador menos as farinhas. Depois de batida, transfira a mistura para uma tigela e acrescente farinha de trigo e a de jatobá. Deixe crescer. Faça pequenos pães, modelando-os na forma desejada. Asse por 40 minutos em forno a 200 °C.

Pão de macaúba ou bocaiúva

- 150 gramas de farinha de macaúba peneirada
- 40 gramas de fermento para pão
- 1 colher de sobremesa de açúcar
- 200 ml de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal
- 2 ovos
- 3 xícaras de farinha de trigo (a quantidade de farinha de trigo pode variar de acordo com a textura da farinha de bocaiúva. A massa deve ser mais úmida)

Modo de preparo

Aqueça rapidamente o leite com a manteiga (não pode ser muito quente). Junte o fermento e o açúcar e mexa bem para dissolver tudo. Junte a mistura à farinha de macaúba. Mexa bem. Coloque sal, um ovo inteiro, uma clara (reserve a gema para pincelar os pães antes de irem ao forno) e vá acrescentando farinha de trigo (cerca de 2 xícaras). Esta massa deve ser um pouco grudenta mesmo, ela é mais pegajosa, mas não mole. Deixe crescer por 30 minutos. Polvilhe farinha de trigo em uma superfície lisa e vá jogando colheradas generosas de massa. Com a ajuda da farinha, vá trabalhando a massa delicadamente para agregar mais farinha à ela. Abra a massa em formato de retângulo e coloque já na forma polvilhada com farinha. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.

A parte líquida desta receita deve ser adicionada com cuidado, observando-se a textura da polpa e como ela vai reagindo aos outros ingredientes. A receita é sempre uma nova experiência....

Pão pereira de carne moída

temperada com pimenta-de-macaco

10 pães

- 1 quilo de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1/2 xícara de óleo
- 1 colher de sopa de fermento seco instantâneo
- 1 colher de sobremesa de sal
- Água morna o quanto baste

Modo de preparo

Em uma bacia coloque todos os ingredientes juntos. Vá adicionando água morna até que a massa solte das mãos. Trabalhe a massa por cinco minutos. Coloque esta massa em um saco plástico e aguarde fermentar. Quando isso acontecer, coloque em uma mesa de trabalho. Trabalhe a massa e comece a estendê-la. Corte quadrados de massa e recheie ao seu gosto. A nossa sugestão se encontra na página 70.

O pão pereira é uma receita tradicional da cidade de Pirenópolis e é usada nas festas de aniversário e casamento. Com esta massa, os recheios podem variar com frango ou com salsicha, tomate e cebola, que é chamado de cachorro quente de festa.

Carne moída

com pimenta-de-macaco

10 porções

- 1/2 quilo de carne moída (patinho)
- 2 cebolas cortadas em quadrados pequenos
- Molho de tomate a gosto, feito com extrato de tomate e tomate maduros
- Pasta de alho com gengibre
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 batatas inglesas cozidas e cortadas em pedaços pequenos

Modo de preparo

Em uma panela não muita quente coloque a carne moída e deixe refogando por alguns minutos, cuidando para não empelotar. Acrescente as cebolas, em seguida os tomates, o alho com gengibre e a pimenta-de-macaco. Desligue em seguida. Acrescente as batatas. Deixe esfriar bem antes de rechear os pães.

A esta receita podem ser acrescentados juntos ou separados baru, gueroba, mangarito, pequi, buriti, taioba, óleo de pequi ou de buriti e outros. O resultado será sempre o de uma experiência inesquecível.

Pizza do cerrado

com pesto de jambu e castanha-de-baru

4 pizzas pequenas

- 1 quilo de farinha de trigo
- Água mineral com gás (o quanto baste)
- 50 gramas de farinha de jatobá
- 50 gramas de farinha de macaúba
- 50 gramas de baru processado bem fino
- 4 colheres de sopa de óleo de pequi
- 1 colherinha de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 pacotinhos de fermento seco instantâneo

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes secos, peneirando para retirar fiapos e fibras desnecessárias. Acrescente o sal, o açúcar e o fermento instantâneo. Faça uma cova no meio da farinha e vá adicionando água junto com o óleo de pequi. Sove a massa por alguns minutos. Adicione farinha de trigo se achar que precisa. Deixe fermentar por mais ou menos 45 minutos. Depois disso abra a massa e faça as pizzas.

Não adicione água de uma só vez. Procure observar a reação da massa. Tanto a macaúba quanto o jatobá são frutas e não grãos. Eles não possuem o amido do trigo. Embora a massa cresça do mesmo jeito, as duas frutas do Cerrado tendem a incorporar mais água. A tendência da massa é ficar mais crocante no forno.

Pesto de jambu

com castanha-de-baru

- 1 molho pequeno de jambu, mais ou menos 100 gramas
- 2 dentes de alho
- 70 gramas de castanha-de-baru
- 1/2 xícara de chá de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Queijo parmesão o quanto baste

Modo de preparo

No liquidificador, coloque as folhas de jambu, a castanha-de-baru, o azeite, dentes de alho e a pimenta. Bata, acrescentando o queijo e o sal. Use em massas como espaguete, tagliatele e outros. Na pizza, faça assim: pré asse a massa. Coloque o queijo mussarela e leve ao forno novamente para derreter o queijo. Ao retirar do forno coloque imediatamente o pesto e sirva em seguida.

***Chama-se spilantol a substância que cria a sensação, de anestesia ou dormência provocada pelo jambu, cujo nome científico é* Spilanthes acmella.**

Marguerita

na manteiga de pequi

- 3 colheres de sopa de óleo de pequi
- Alho e cebola a gosto
- 1 lata de tomate pelati
- 6 tomates frescos sem pele e sem sementes
- Sal a gosto
- Manjericão

Modo de preparo

Coloque o óleo de pequi na panela junto com o alho e a cebola em fogo não muito alto para não queimar. Deixe a cebola cozinhar um pouco e coloque em seguida o tomate pelati junto com os tomates processados no liquidificador. Cozinhe por alguns minutos. Coloque o manjericão e recheie as pizzas, usando queijo mussarela, fatias finíssimas de tomate e folhas de manjericão.

O pequi é um alimento muito importante para os índios do Xingu, que realizam vários rituais para que a safra seja boa. Do pequi eles fazem um mingau que é servido com farinha. Extraem também o óleo, que é usado o ano todo como alimento e remédio.

Recheio doce para pizza

- 1/2 lata de doce de leite
- A mesma medida de doce de araticum
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

Misture em uma panela os dois doces. Leve ao fogo para derreter a manteiga. Em seguida recheie as pizzas.

Um método de fazer doce é seguir a receita dos índios do Xingu. Basta escolher as frutas mais maduras, colocá-las em uma panela e levá-las ao fogo até dar o ponto. Esta receita, além de manter o sabor integral da fruta, é menos calórica e mais saudável, podendo ser feita com leite, araticum e pequi. E não leva açúcar...

Tortinhas salgadas de frango
com taioba e açafrão-da-terra

8 tortinhas

Para a torta

- 3 xícaras de farinha de trigo peneirada
- 1 xícara de manteiga sem sal bem gelada
- 1 pitada de sal
- 3/4 de xícara de água gelada misturada com três colheres de sopa de vinagre

Para o recheio

- 1 frango
- 1 cebola em pedaços pequenos
- 2 dentes de alho, 1 folha de louro, 1 colher de gengibre ralado
- Coentro e cebolinha
- 1/2 pimentão
- 1 colher de sopa de açafrão-da-terra
- 4 tomates picados sem sementes e sem peles
- 1 maço de taioba
- 1 taça de vinho branco
- Pimenta-do-reino e sal a gosto

Modo de preparo da torta

Misture a farinha peneirada com a manteiga em pedacinhos até formar uma farofa úmida. Acrescente a água gelada misturada ao sal. Aos poucos vá amassando até que a massa despregue fácil das mãos. O vinagre contribui para que a torta fique mais crocante. Esta massa deve descansar na geladeira por pelo menos duas horas antes de ser aberta para rechear as tortas. Os recheios podem ser variados, inclusive com doces e frutas. Faça as tortas e asse-as por 20 minutos a 200 °C.

Modo de preparo do recheio

Refogue o frango em duas colheres de óleo. Coloque o açafrão. Acrescente o alho, o gengibre, a cebola, o pimentão e a folha de louro. A gosto coloque o sal e a pimenta-do-reino. Deixe refogar mais um pouco e adicione os demais ingredientes. Coloque o vinho branco e deixe cozinhar até o ponto em que possa ser desfiado. Desligue o fogo e espere esfriar. Desfie o frango. Abra a massa das tortas em forminhas apropriadas. Coloque um pouco do recheio de frango e um pouco de taioba cortada fina. Fechem todas as tortas e leve-as para assar em forno a 200 °C por 20 minutos. Retire quando estiverem douradas e crocantes. Sirva em seguida.

O açafrão-da-terra, a cúrcuma, é originário da Ásia. É uma das especiarias da gastronomia indiana, aparecendo com destaque em temperos como o caril e o curry. É conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias, devendo ser ingerida junto com leite quente e adoçado com mel para combater doenças como inflamação na garganta, por exemplo. No Brasil essa herbácea conquistou definitivamente o paladar do brasileiro nas galinhadas, no frango com quiabo e em outros pratos, principalmente de Minas e Goiás.

Domingo

Arroz de puta rica

Serve 4 pessoas

- 300 gramas de arroz agulhinha
- 1/3 xícara de chá de carne-de-sol
- 1/3 xícara de chá de linguiça de frango ou suína já frita
- 1/3 xícara de palmito
- 1/3 xícara de milho verde
- 1/3 de xícara carne de frango cozida
- 1/3 de xícara de ervilhas em lata
- 1/3 de xícara de gueroba também cozida
- 8 pequis
- 2 colheres de sopa de óleo
- Cebola cortada em pedaços pequenos
- 3 dentes de alho
- Sal a gosto
- 1 pimenta dedo-de-moça
- Cheiro verde
- Queijo de minas curado cortado em cubos
- 3 ovos cozidos cortados

Modo de preparo

Em uma panela grande de ferro refogue o pequi nas duas colheres de sopa de óleo junto com a cebola e o alho. Acrescente água quente e deixe cozinhar até que o caldo fique bem amarelinho. Junte então o arroz e deixe cozinhar por mais ou menos 8 minutos. Antes que a água seque, acrescente os demais ingredientes misturando com cuidado cada um deles. Finalize, se quiser com ovos cozidos ou queijo de minas, espalhando por cima o cheiro verde e a pimenta dedo-de-moça cortadinha em rodelas. Deixe finalizar a secagem da água e sirva quente.

Tradicional do Estado de Goiás, esta receita combina todos os ingredientes que estão sobrando dentro de uma geladeira: palmito, milho, sobras de carnes, frango, linguiça, queijo e azeitonas. No nosso caso, combinamos também o pequi e a gueroba. Feito em uma panela de ferro sob a chama de um fogão caipira não exige nenhum acompanhamento, no máximo uma saladinha de folhas verdes e muito bom humor!

Carreteiro
com óleo de buriti

4 porções

- 3 xícaras de arroz
- 3 colheres de sopa de óleo de buriti
- 1 dente de alho e a mesma quantidade de gengibre
- 1 colher de sopa de cebola ralada
- 1/2 quilo de charque em pedaços pequenos
- Se tiver excesso de sal, retire-o deixando a carne de molho
- 3 colheres de sopa de óleo de girassol
- Cheiro verde, coentro e cebolinha, cortado bem fino

Modo de preparo

Em uma panela funda, de ferro, coloque o óleo de buriti, refogue o alho. Coloque a carne em pedaços e deixe fritar bem. Em seguida coloque o arroz. Depois despeje água fervente e deixe cozinhar por pelo menos 20 minutos. Se houver necessidade, acrescente mais sal. Mais cinco minutos de cozimento. Sirva em seguida acrescentando salsinha e queijo parmesão.

O óleo de buriti é um reservatório natural de betacaroteno. Conhecido há milhares de anos dos índios brasileiros, o óleo de buriti é facilmente alcançado pela ação direta do fogo nas polpas suaves da fruta.

Cateto assado
com *chutney* de cagaita

Para o cateto

- 2 quilos de cateto (paleta, lombo, pernil ou costela)
- 100 gramas de cebola picada
- 6 dentes de alho processado junto com 100 gramas de gengibre
- 1 colher de chá de tomilho e alecrim
- 4 colheres de sopa de óleo de girassol

Para o *chutney*

- 1 quilo de cagaitas maduras ou de vez
- 1 colher de sopa de especiarias diversas misturadas: cravo, canela, noz-moscada, sementes de cardamomo, sementes de cominho, sementes de coentro, sementes de pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de gengibre
- Suco de 1 limão
- 1 pimenta-dedo-de-moça em cubinhos sem as sementes
- Sal a gosto
- 1/2 quilo de açúcar

Modo de preparo do cateto

Limpe a carne, tempere, deixe marinar por duas horas. Leve ao forno médio enrolada em papel alumínio. Retire do papel alumínio e retorne ao forno para dourar. Sirva a gosto com farofa de fruta, purê de maçã ou um *chutney*.

Modo de preparo do *chutney*

Leve ao fogo uma panela funda. Deixe esquentar e coloque todas as especiarias, em seguida, as cagaitas e o açúcar. Finalize com o gengibre e a pimenta-dedo-de-moça. Deixe dar o ponto, isto é, quando a mistura despregar da panela. Retire do fogo e deixe esfriar. Sirva.

O cateto também pode ser cozido. A carne é tenra e não é necessário panela de pressão. O cateto é um animal silvestre ameaçado de extinção. Sua carne só pode ser comercializada se vier de frigoríficos certificados pelas autoridades ambientais, como o Ibama.

Churrasquinho
com vinagrete mil temperos

- 1/2 quilo de lombo de jacaré em pedaços quadrados
- 1/2 quilo de pernil de cateto também em pedaços quadrados
- 1/2 quilo de pernil de queixada em pedaços quadrados
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino
- Pimenta-dedo-de-moça
- Gengibre em pó
- Espetinhos de bambu

Modo de preparo

Para o vinagrete bata todas as seguintes ervas juntas no liquidificador por 5 minutos: sal, pimenta-dedo-de-moça, alecrim, manjericão, manjerona, hortelã, orégano, cominho, erva doce, cebola, alho, pimenta-do-reino, dill, pimenta calabresa e meio litro de vinagre de maçã. Reserve para temperar a carne enquanto ela assa na churrasqueira.

Para o churrasquinho faça assim: em cada espeto coloque os pedaços da carne que desejar, intercalando se for a seu gosto, com tomate, pimentão e cebola. Leve para a churrasqueira. Quando estiver no ponto desejado sirva com o vinagrete.

Aos poucos as carnes de animais silvestres do Cerrado brasileiro vêm conquistando o mercado gastronômico. Com baixas calorias, fonte ideal de proteína, orgânicas, estão ligadas à formação da rede de sustentabilidade que aos poucos vai se criando em várias direções. Com isso, são abertas fontes de geração de emprego e de preservação das espécies de bichos.
Mas, deve observar a procedência das carnes e a autorização do Ibama.

Escondidinho às avessas de jacaré

Serve 4 pessoas

- 1/2 quilo de carne de lombo de jacaré
- 1/2 xícara de pistaches
- 1 copo de conhaque
- 1 xícara de creme de leite
- 1/2 quilo de batatas doces
- 250 ml de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de azeite de oliva
- 2 dentes de alho
- 2 cebolas cortadas em pedaços pequenos
- pimenta-do-reino e sal a gosto
- 4 miniabóboras limpas e cortadas um pouco acima da metade

Modo de preparo

Primeiro cozinhe as batatas doces. Passe-as pelo espremedor. Faça um purê com as batatas espremidas, o açúcar, a manteiga e o leite. Reserve. Em outra panela, refogue o alho nas duas colheres de azeite e as cebolas, junte o jacaré e deixe cozinhar a carne em seu próprio suco por alguns minutos em fogo baixo. Acrescente água se achar necessário. Quando ela estiver cozida, aumente o fogo da chama e flambe a carne com o conhaque. Em seguida, acrescente o creme de leite e os pistaches torrados. Acrescente a pimenta e verifique o sal. Para a montagem do prato faça o seguinte: coloque mais ou menos três colheres de sopa do purê de batatas doces nas mini abóboras. Em seguida acrescente a carne flambada. Leve ao forno alto por 10 minutos. Sirva em seguida.

Originário de Pernambuco, o escondidinho tornou-se tão popular no Brasil que hoje é encontrado em inúmeras versões salgadas e doces. A receita tradicional tem como base a carne-de-sol combinada com mandioca, ou macaxeira ou aipim. Aqui invertemos a ordem de montagem dos ingredientes, e acrescentamos a carne de jacaré.
Atenção: ***somente adquira carne deste animal de frigoríficos credenciados pelo Ibama.***

Farofa de buriti
com carne-seca

- 1/2 quilo de carne-seca previamente assada e pisada em um pilão
- 3 colheres de sopa de polpa de buriti
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- Cheiro verde

Modo de preparo

Em uma panela, refogue a polpa de buriti com a cebola e o dente de alho. Se a polpa for de boa qualidade, ela deixará naturalmente soltar o óleo natural da fruta. Quando isso acontecer, desligue o fogo. Coloque a gosto a farinha de mandioca e por último a carne-seca. Sirva em seguida.

Para quem não tem pilão em casa, a alternativa é o processador ou o liquidificador. O segredo está em não processar muito para que o sabor da carne não desapareça ao ser misturada à farofa de buriti.

Jacaré ao coco

4 porções

- 1 quilo de lombo de jacaré limpo cortado em iscas
- 250 ml de leite de coco
- 100 gramas de coco ralado
- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim
- 1 colher de sopa de gergelim torrado
- 100 gramas de castanha-de-caju
- Suco puro de bulbo e folhas de capim-santo feito com água
- 1/2 cebola ralada
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1 dente de alho
- 1 colher de urucum moído

Modo de preparo

Em uma panela, refogue a cebola, o gengibre e o alho no óleo de gergelim. Acrescente a carne de jacaré e o urucum. Deixe selar por alguns minutos, mas com cuidado para não queimar. Abaixe o fogo, deixe cozinhar por 10 minutos com o leite de coco e o suco de capim-santo. Acrescente ao final do cozimento o coco ralado, o gergelim torrado e as castanhas-de-caju.

Caju, algumas pimentas, mandioca, dentre outros, são ingredientes que conquistaram o paladar de outros países a partir do descobrimento das Américas e hoje têm papel muito importante na gastronomia europeia, indiana, tailandesa. Com a globalização, outros ingredientes passam a despertar a atenção: é a vez do açaí, do cupuaçu, do cajá...
*Atenção**: somente adquira carne deste animal de frigoríficos credenciados pelo Ibama.***

Mel de abelhas
nativas com queijo canastra

- Fatias de queijo canastra
- Mel de abelha nativa (o quanto baste)

Modo de preparo

Sobre um prato, coloque uma fatia de queijo canastra e derrame sobre ele mel de abelha nativa a gosto.

O queijo canastra faz parte do patrimônio imaterial de Minas Gerais. Seu sabor, aroma e textura estão envolvidos pelos inesquecíveis perfumes da Serra da Canastra, onde nasce o rio São Francisco. As abelhas nativas, usadas nesta receita, vêm do Maranhão. Neste caso usamos o mel de limoeiro da abelha tiúba, que frequenta uma árvore específica, o Mirim, e por isso a diversidade de todo esse aroma.Como nos vinhos, estes dois ingrediente estão embebidos no terroir.

Peixe n' óleo de pequi

10 porções

- 1 quilo de peixe de água doce
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão amarelo
- 1 molho de cheiro verde (coentro e salsinha)
- 1 cebola cortada em rodelas
- 5 tomates sem sementes e sem pele cortados em fatias
- Pimenta-malagueta a gosto
- Sal a gosto
- 2 dentes de alho
- Urucum a gosto
- 3 colheres de óleo de pequi

Modo de preparo

Amasse os pimentões junto com as cebolas, os tomates, o cheiro verde, o urucum, a pimenta, o sal e o alho. Em uma panela de barro – de preferência das paneleiras do Espírito Santo – coloque uma parte do amassado com uma colher de óleo de pequi em seguida algumas postas de peixe. Mais uma vez o restante do molho e do peixe e o restante do óleo de pequi. Leve então a panela ao fogo por 20 minutos.
O óleo de pequi pode ser substituído pelo óleo de buriti ou de macaúba.

Desde 2002, o ofício das paneleiras em Goiabeiras (ES) pertence ao patrimônio imaterial. As panelas são produzidas utilizando técnicas indígenas, o que a diferencia de outras técnicas que usam barro à maceração de raízes, cujo tanino penetra no barro, colorindo e aromatizando as peças.

Assado de javali
ao *barbecue* de jenipapo

Para a carne

- 2 quilos de javali
- sal a gosto

Para o *barbecue*

- 1/2 cebola picada bem fino
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1/3 xícara (chá) de vinagre
- 4 colheres (sopa) de molho inglês
- 2 xícaras (chá) de *catchup*
- sal a gosto
- 1 colher (sal) de pimenta tabasco ou similar
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1/2 xícara de polpa pura de jenipapo

Modo de preparo

Em uma frigideira funda ou panela refogue a cebola, acrescente o vinagre, o açúcar mascavo e o molho inglês, que dão aquele gosto de enfumaçado.

Assim que a mistura se dissolver, acrescente o *catchup*, a pimenta tabasco e a água. Acrescente o jenipapo. Cozinhe até o molho engrossar. Quando estiver fria, esta mistura poderá ser batida no liquidificador. Reserve.

Asse a carne, temperada com sal e pimenta-do-reino moída um pouco antes. Retorne a carne ao forno quente com um pouco do *barbecue* por cima. Sirva quente com o restante do *barbecue* na molheira.

O jenipapo é usado na medicina popular para combater muitas doenças, inclusive no controle do diabetes e da anemia. O sumo da fruta ainda verde é à base da pintura de corpo de muitas tribos brasileiras. Ela permanece no corpo vários dias. O licor de jenipapo é popular no Brasil todo.

Atenção: ***somente adquira carne deste animal de frigoríficos credenciados pelo Ibama.***

Petit gateau de araticum

10 unidades

- 10 gemas
- 5 claras
- 100 gramas de farinha de trigo
- 250 gramas de doce de araticum passado pela peneira
- 250 gramas de manteiga

Modo de preparo

Passe as gemas pela peneira e junte às claras em um pirex de vidro. Mexa bem até incorporar tudo. Não bata. Misture a farinha. Adicione aos ovos mexidos. Acrescente o doce e a manteiga misturados no micro-ondas. Despeje em forminhas para *petit gateau*, untadas e enfarinhadas. Asse por 7 minutos em forno bem quente (300 °C).

O* petit gateau *requer alguns cuidados. Um deles é a temperatura do forno que precisa ser bem alta. E ele fica pronto bem rapidinho, o que requer atenção para que não passe do ponto. Assim que ser formar uma crostazinha ao redor de um centro mais úmido, pode retirar do forno, pois ele já está pronto.

Petit gateau de jatobá

10 unidades

- 10 gemas
- 5 claras de ovo
- 250 gramas de manteiga sem sal
- 250 gramas de chocolate meio amargo picado
- 80 gramas de açúcar
- 50 gramas de farinha de trigo
- 30 gramas de farinha de jatobá

Modo de preparo

Separe as gemas e passe-as por uma peneira fina. Descarte cinco claras e misture-as às gemas. Não bata, apenas mexa-as com um *fouet*. Quebre o chocolate e leve-o ao micro-ondas com a manteiga para derreter por mais ou menos 4 minutos na potência baixa. Assim que derreter misture com as gemas e as claras com cuidado para que a mistura de ovos não cozinhe. Adicione então o açúcar, o jatobá e a farinha de trigo previamente peneirados. Se criar grumos, passe tudo por uma peneira. Coloque a massa em forminhas untadas e enfarinhadas com chocolate. Leve ao forno bem quente por 7 minutos. Retire do forno. Espere 1 minuto. Desenforme e sirva imediatamente.

***A validade da farinha de jatobá pode chegar até dois anos se for armazenada de modo apropriado. Para isso é necessário fechá-la hermeticamente, em um saco plástico, e guardá-la em* freezer.**

Petit gateau de murici

10 unidades

- 5 claras de ovo
- 10 gemas
- 250 gramas de doce de murici
- 250 gramas de manteiga
- 100 gramas de farinha de trigo
- 80 gramas de açúcar refinado

Modo de preparo

Separe a gemas das claras. Passe as gemas por uma peneira fina. Misture estas às cinco claras. Mexa com um *fouet* rapidamente. Peneire o açúcar com farinha e misture aos ovos mexidos. Leve ao micro-ondas a manteiga e o doce por 3 minutos. Misture muito bem e ainda morno jogue a mistura de ovos e farinha. Preencha forminhas de *petit gateau*, previamente untadas e enfarinhadas. Leve ao forno bem quente (300 ºC) para assar por 7 minutos. Retire do forno, espere meio minuto e sirva com sorvete.

As combinações de murici com chocolate criam aromas perfumados e sofisticados que podem ser explorados com sucesso em receitas de bombons e chocolates artesanais. Ainda pouco difundido no Centro-Oeste, o murici ainda pode enriquecer receitas salgadas como moquecas de peixe. Os índios brasileiros possuem uma receita de purê com a polpa do murici, que se come junto com peixe grelhado e tapioca.

Pudim de pequi caramelizado

6 fatias

- 1 lata de leite condensado
- 2 latas de leite
- 4 ovos
- 1 colher de sopa de polpa de pequi
- 1 xícara de açúcar e 3 colheres de sopa de água para caramelizar o açúcar

Modo de preparo

Junte todos os ingredientes e bata com a mão por alguns minutos. Coloque na forma caramelizada e asse em forno médio por mais ou menos 40 minutos em banho-maria. Deixe esfriar bem o pudim, de preferência de um dia para o outro, na geladeira e só depois desenforme.

O pudim de leite condensado é uma receita que toda dona de casa brasileira guarda com maior carinho. De tão tradicional se tornou uma marca em jantares e almoços. Há quem goste com muitas bolhinhas. Para consegui-las o segredo é não bater e nem mexer demais. A opção com pequi é de surpreender convidados já tão habituados ao nosso pudinzinho...

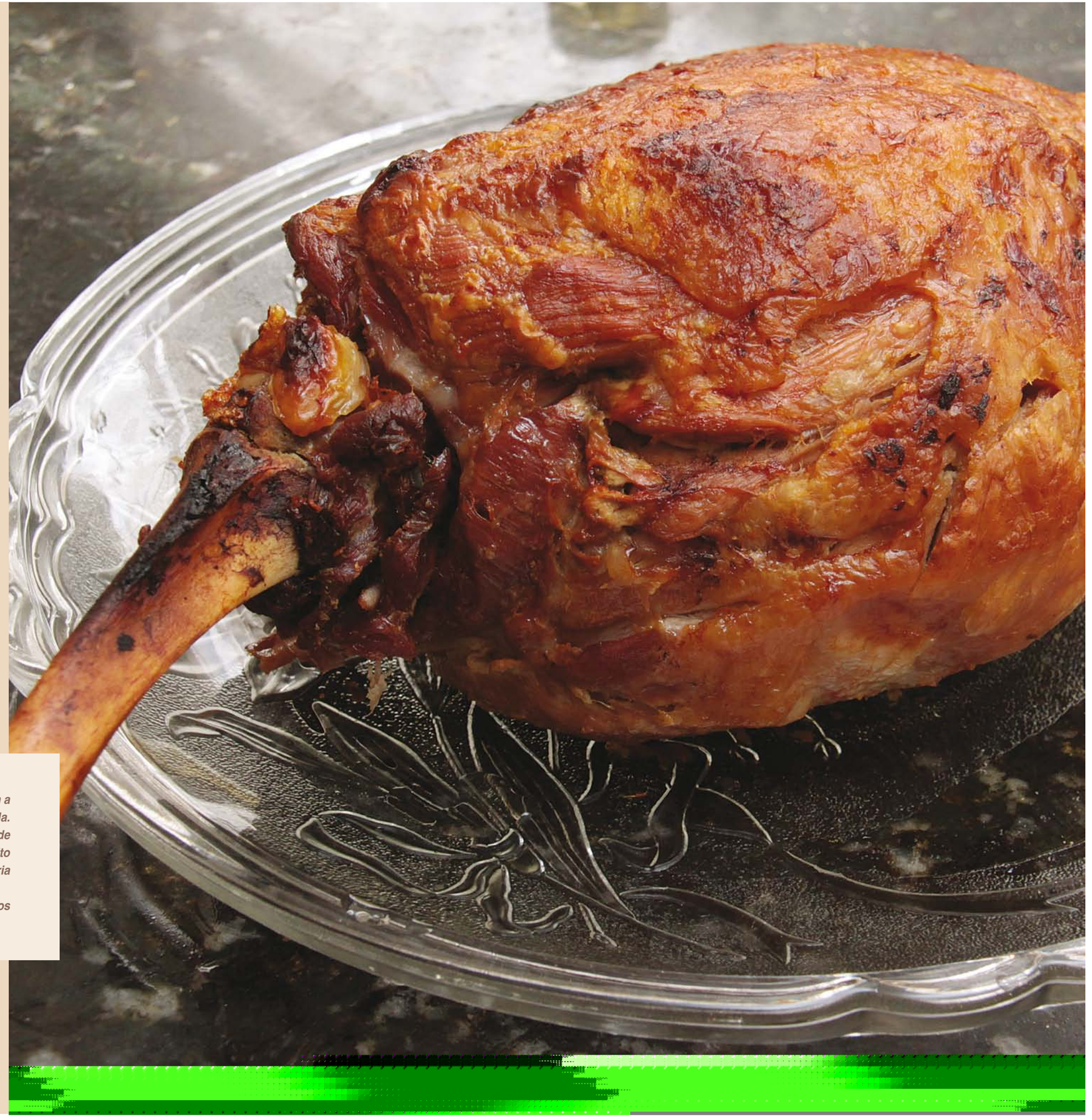
Queixada assada

- 1 pernil de mais ou menos dois quilos de queixada
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- Pimenta-calabresa a gosto
- Duas colheres de óleo de girassol

Modo de preparo

Tempere a carne de um dia para o outro. Enrole em papel alumínio. Leve ao forno baixo por mais ou menos duas horas e meia. Depois disso retire o papel alumínio. Assim que estiver dourada, desligue o forno e sirva.

A queixada é um mamífero que aparecia em grandes áreas do Cerrado. Com a degradação do meio ambiente ela corre risco de extinção. Sua caça é proibida. Há grandes esforços em tornar a carne sustentável e assim retirá-la da lista de extinção. A queixada alimenta-se de raízes, fruta e frutos. A queixada é muito importante na disseminação das sementes de árvores silvestres, necessária em todas as tentativas de reflorestamento do Cerrado.
*Atenção**: somente adquira carne deste animal de frigoríficos credenciados pelo Ibama.***



Tortelli de murici

Massa

- 500 gramas de farinha de trigo
- 5 ovos ou siga a dica: para cada 100 gramas de farinha use 1 ovo

Você vai precisar de:

- 1 quilo de polpa de murici
- Salsa e cebolinha picadas
- Noz-moscada ralada
- Sal
- 1 colher de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de farinha de pão
- Queijo do reino

Modo de preparo da massa

Coloque a farinha sobre uma bancada, fazendo um buraco no centro. Coloque todos os ovos, misture e amasse até obter uma massa homogênea. Reserve a massa, cobrindo-a com um pano de prato bem limpo, deixando-a descansar por meia hora. Enquanto isso, prepare o recheio.

Modo de preparo da tortelli de murici

Leve a polpa de murici ao fogo, deixando apurar com o sal e o açúcar. Ela vai soltar toda a água. Quando a polpa começar a desgrudar da panela, desligue o fogo e acrescente a farinha de rosca, a salsa e a cebolinha bem picadinha e a noz-moscada. Deixe esfriar.

Abra a massa com um rolo até que fique fina. Coloque montinhos do recheio de murici já frio. Feche e com um cortador faça os tortellis na forma desejada.

Coloque bastante água para ferver em uma panela grande com um pouquinho de óleo e uma colher de sopa de sal. Coloque os tortellis para cozinhar. Escorra os tortellis. Acrescente o molho que desejar. Polvilhe queijo do reino a gosto.

Esta receita fica bem com qualquer tipo de molho. O mais tradicional são molhos encorpados, os ragus de carne e tomate, elaborados com vinho tinto, cozinhando por quase um dia inteiro... Uma opção mais leve é jogar por cima azeite e queijo de sua preferência. A receita da massa é clássica e foi-me ensinada por minha mãe, Helena.

Chá da tarde

Affogato com baru

4 porções

Modo de preparo

Pegue uma bonita taça e acrescente uma bola de sorvete de baru, uma dose de café sem açúcar, uma dose de licor de baru. Finalize com creme de chantilly, polvilhando pimenta de macaco.

O licor de baru é muito fácil de fazer. Em 220 ml de álcool de cereais, coloque 50 gramas de amêndoas de baru quebradas sem a pele. Deixe por sete dias nesta infusão. Depois deste tempo misture 500 ml de água e 350 gramas de açúcar com uma pitada de especiaria a gosto: cardamomo, canela, coentro em grão, água de flor de laranjeira e casquinhas de laranja. Deixe ferver por alguns minutos. Deixe esfriar. Misture com as amêndoas de álcool. Coe. Coloque em um vidro. Deixe gelar e sirva.

Brigadeiro branco de mangaba

30 brigadeiros

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de polpa pura de mangaba passada por uma peneira

Modo de preparo

Leve uma panela ao fogo com o leite condensado, a manteiga e as mangabas. Espere dar o ponto. Deixe esfriar e faça bolinhas. Passe-as no granulado branco.

Mangaba quer dizer coisa boa de comer em tupi-guarani. Além de produzir delícias como este brigadeiro, a mangabeira produz um látex muito parecido com o da seringueira. Borracha era importante fonte de renda no interior de Minas Gerais, Bahia e Goiás. Algumas cidades surgiram a partir desta atividade, tais como, Januária (MG). Mangabar é um verbo que no passado significava extrair o látex. As sementes da mangaba são extremamente delicadas. Elas só conseguem brotar no período intenso de chuvas. Se elas caírem no chão e não forem molhadas, seu embrião morre em menos de dois dias.

Brigadeiro de baru

25 unidades

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de baru moído

Modo de preparo

Em uma panela leve ao fogo o leite condensado, o cacau e a manteiga. Quando a mistura começar a despregar da panela, retire do fogo e acrescente o baru. Deixe esfriar e faça as bolinhas de brigadeiro. Passe no chocolate granulado ou nas castanhas de baru. Coloque em forminhas e sirva.

Ao baru são atribuídas propriedades afrodisíacas, e por isso ele é conhecido como o "viagra do Cerrado". O que se sabe é que sua amêndoa é rica em muitos nutrientes, dentre eles destaca-se a vitamina E, o que de certa forma confirma a intuição popular.

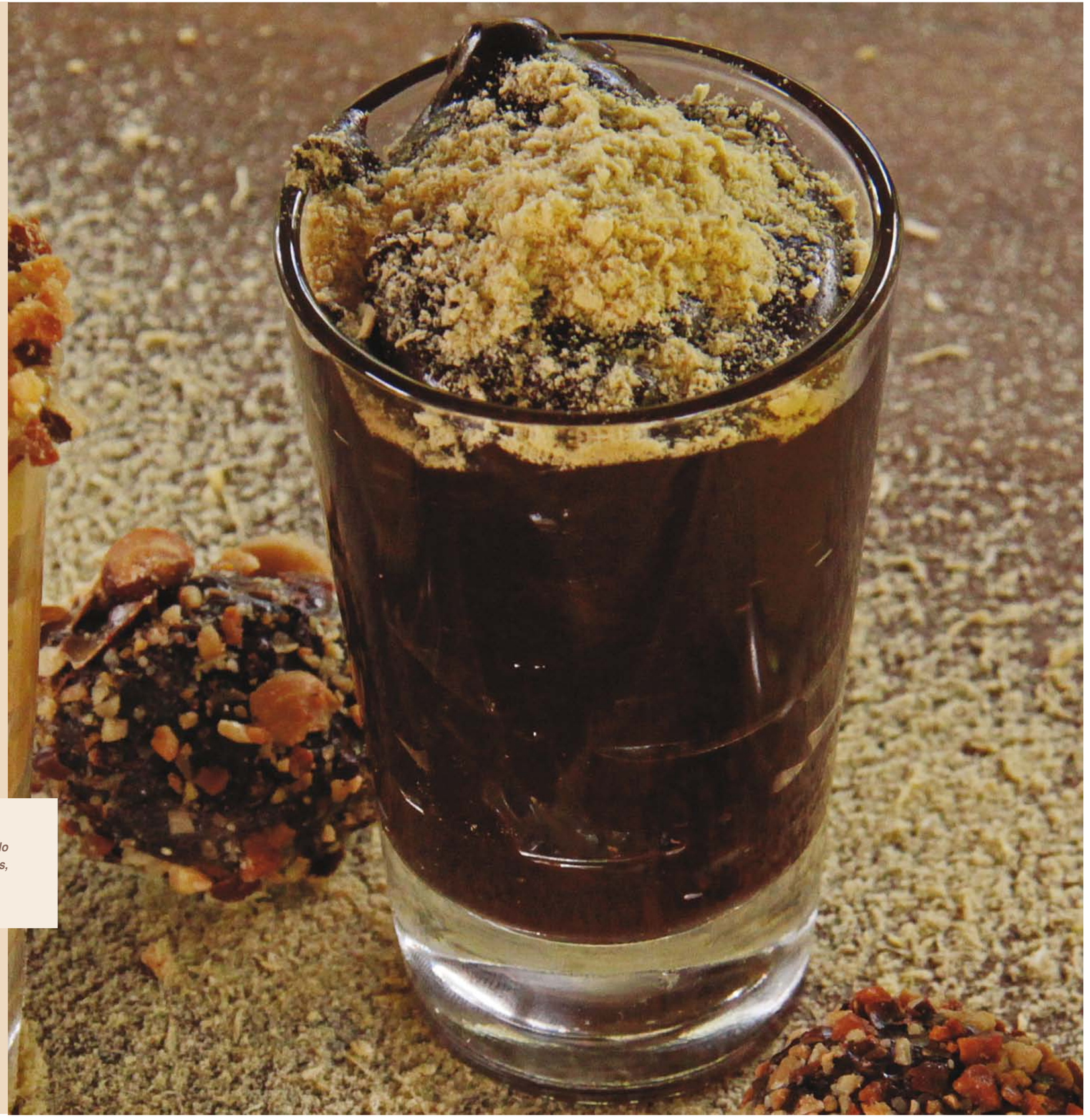
Brigadeiro de chocolate com jatobá

25 unidades

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de sopa de farinha de jatobá
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de manteiga

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes frios. Depois leve ao fogo. Quando despregar do fundo da panela, retire e deixe esfriar. Passe no chocolate granulado, fazendo bolinhas. Em seguida coloque em forminhas de papel.



O jatobá é uma leguminosa, e seu nome em tupi-guarani significa árvore do fruto duro. Além da polpa, as sementes são usadas no artesanato em colares, pulseiras e bolsas.

Brigadeiro de jatobá (2)

receita de Tainá Zaneti

25 unidades

- 2 latas de leite condensado (cozidas na panela de pressão)
- 250 gramas de chocolate meio amargo
- 25 gramas de farinha de jatobá

Modo de preparo

Misturar o leite condensado e o chocolate derretido até ficar homogêneo. Deixar gelar. Triture o biscoito e misture a farinha de jatobá. Enrole os brigadeiros na mistura de biscoito e farinha.
Obs.: pode-se substituir a farinha de jatobá por castanha de pequi e baru triturada.

Muitas pesquisas apontam para os benefícios do jatobá nas dietas de idosos, porque como leguminosa ele é rico em muitos sais minerais. Além disso, ele cria saborosos mingaus e fica especial quando se adiciona o chocolate. Combinar o jatobá com o cacau em pó é uma opção para as crianças que às vezes criam resistência a alguns alimentos.

Brigadeiro de murici

30 unidades

- 1 lata de leite condensado
- 1/2 lata de polpa de murici
- 1 colher de sopa de manteiga

Modo de preparo

Em uma panela, misture bem o leite condensado com o murici e a manteiga. Leve ao fogo baixo. Quando despregar da panela, espere mais alguns minutinhos. Retire do fogo e deixe esfriar. Faça bolinhas do tamanho de brigadeiros. Passe no açúcar ou no chocolate branco, ou ainda, sirva-os em copinhos ou colher.

Conta-se a história de que o murici foi a primeira fruta que os portugueses provaram quando chegaram de caravelas no litoral baiano. A descrição que passaram à Coroa portuguesa era de que o sabor e o cheiro lembravam o queijo alentejano. Conhecido no Nordeste e farto no Cerrado, o murici pode ser usado em pratos doces e salgados e irá contribuir para sofisticar o aroma de um ou de outro. O murici é riquíssimo em vitamina C, aliás, ele é da mesma família da acerola.

Brigadeiro de pequi

20 unidades

- 1 lata de leite de condensado
- 2 colheres de sopa de polpa de pequi
- 1 colher de sopa de manteiga

Modo de preparo

Misture o leite condensado e o pequi com a manteiga. Leve ao fogo baixo. Assim que começar a despregar da panela, retire do fogo e espere esfriar. Faça brigadeiros, passando-os no chocolate branco.

Somente quando as frutas de pequi caem no chão é que elas podem ser consumidas. Retirar a fruta direto da árvore não é uma boa ideia, além de amargar, os galhos frágeis podem sofrer com os baques e a árvore pode morrer em seguida.

Brigadeiro de pequi (2)

20 unidades

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de polpa pura de pequi

Modo de preparo

Leve uma panela ao fogo baixo com o leite condensado, a manteiga e o pequi. Deixe dar o ponto de brigadeiro, que é quando o doce começa a despregar da panela. Não deixe muito tempo porque pode passar do ponto. Passe para um recipiente de vidro, que pode ser um prato untado com um pouquinho de manteiga.

Além da polpa amarela é também comestível a amêndoa do pequi, que fica depois da casca de espinhos. Essa amêndoa possui sabor suave, perfuma e aromatiza muitas receitas.

Cajuzinho de murici

- 1 lata de leite condensado
- Metade de lata de polpa de murici
- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de amendoim inteiros
- 1/2 xícara de amendoim torrado e moído

Modo de preparo

Leve ao fogo o leite condensado, a polpa de murici, a manteiga. Deixe dar o ponto de brigadeiro e coloque o amendoim moído. Deixe esfriar. Molde o doce em forma de cajuzinho. Passe pelo açúcar refinado e coloque em forminhas de papel com a metade de um amendoim espetado.

Não é só no Cerrado que se aprecia o murici. Entre os índios Timbiras, no Maranhão e no Piauí, a cambica de murici é um prato típico. Faz-se assim: amassa-se a polpa do murici com água para misturá-la com farinha de mandioca. Depois pode ser adoçada com mel ou açúcar.

Casadinho de jaracatiá

30 unidades

- 2 xicaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de maisena
- 1/2 xícara de fécula de batata
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 e 1/2 xícara de manteiga com sal
- 3 gemas
- 3 colheres de sopa de limão
- Raspas de limão
- Doce de jaracatiá

Modo de preparo

Peneire a farinha, o amido e a fécula de batata junto com o açúcar. Acrescente a manteiga e as gemas batidas. Misture com as mãos. Abra com um rolo e com um cortador faça círculos de mais ou menos um centímetro de espessura. Coloque no tabuleiro e asse por 10 minutos a uma temperatura de 180 °C. Retire do forno. Deixe esfriar e recheie com o doce de jaracatiá. Cubra os doces com açúcar de confeiteiro. Embrulhe em papel próprio para bem-casados.

O jaracatiá pertence a mesma família do mamão. Nativo do Cerrado, era usado popularmente em doces. Com o desmatamento, a fruta sumiu das cozinhas brasileiras, e hoje em dia quase não se fala nele...
O doce pode ser adquirido de fornecedores agroextrativistas, ligados à Central do Cerrado.

Chocolate aromatizado
com pimenta-de-macaco

4 porções

- 200 gramas de chocolate meio amargo
- Palitos de picolé
- Leite integral bem quente
- 10 gramas de pimenta-de-macaco
- Açúcar a gosto

Modo de preparo

Derreta o chocolate amargo no micro-ondas. Despeje-o em copinhos de plástico. Coloque um palito de picolé em cada copinho. E espere esfriar. Quando o chocolate esfriar, à parte ferva o leite com a pimenta-de-macaco. Distribua o chocolate no palito em xícaras de chá. Preencha as xícaras com o leite quente. Adoce a gosto.

A pimenta-de-macaco vai bem em pratos doces e salgados. Ela é muito aromática. Ela dá um toque muito especial a tortas, frangos e sofistica o sabor de um simples picadinho ou estrogonofe.

Croquete de gueroba

20 porções

- 500 gramas de gueroba crua, cortada em cubos bem pequenos
- 100 gramas de farinha de rosca
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de coentro bem picadinho
- 1cebola picada em quadradinhos
- 1 xícara de chá de creme de leite
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 pimenta dedo-de-moça bem picadinha

Modo de preparo

Refogue a gueroba no óleo e na cebola. Adicione o creme de leite, o sal, o açúcar. Abaixe o fogo por 5 minutos e adicione a farinha de rosca, o coentro e por último a pimenta. Quando engrossar, desligue o fogo. Deixe esfriar. Faça bolinhos na forma tradicional do croquete. Passe-os pela farinha de tapioca grossa e frite-os em óleo abundante e quente.

Dentre os frutos do Cerrado, a gueroba disputa com o pequi em popularidade. Embora muitos não apreciem seu sabor amargo, é ela que sofistica o famoso empadão goiano. Abundante em todo o Cerrado, os frutos de sua palmeira são pouco conhecidos da gastronomia e podem ser aproveitados na elaboração de biscoitos, bolos e moquecas de peixe e frango.

Cupcake de araticum

10 unidades

- 1 e 1/2 xícara de chá de farinha de trigo com fermento
- 1 e 1/2 xícara de chá de farinha de trigo especial
- 1 tablete de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 2 xícaras de de chá de açúcar
- 4 ovos grandes na temperatura ambiente
- 3/4 de xícara de chá de leite
- 3 colheres de sopa de polpa de geleia de araticum

Modo de preparo

Em um *bowl* bata a manteiga com a batedeira até ficar bem cremosa. Adicione o açúcar e continue batendo. Adicione os ovos um a um, intercalando com as farinhas de trigo peneiradas, a polpa de araticum e o leite. Coloque então a massa em forminhas para *cupcakes* de papel montadas nas formas de empada. Asse em forno pré-aquecido a 180 ºC por cerca de 30 minutos. Não deixe ficar muito tempo no forno para a massa não ressecar. Retire do forno. Espere esfriar. Espalhe sobre eles uma cobertura a seu gosto.

Já é conhecido o poder antioxidante do araticum, o que o torna um aliado na prevenção de doenças degenerativas. Além de apresentar grande quantidade de ferro, cálcio e fósforo, o araticum é uma das frutas mais ricas em vitaminas do complexo B, importantíssimas para a manutenção saudável do nosso sistema nervoso.

Cupcake de baru

10 unidades

- 1 xícara de chá de baru moído
- 1 e 1/2 xícara de chá de farinha de trigo com fermento
- 1 e 1/2 xícara de chá de farinha de trigo especial
- 1 tablete de manteiga sem sal em temperatura ambiente, 200 gramas
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 4 ovos grandes na temperatura ambiente

Modo de preparo

Bata a manteiga na batedeira até ficar bem cremosa. Adicione o açúcar e continue batendo. Adicione os ovos um a um, intercalando com as farinhas de trigo peneiradas. Adicione parte do baru. Coloque então a massa em forminhas para *cupcakes* de papel montadas nas formas de empada de alumínio. Espalhe por cima o restante do baru. Asse em forno pré-aquecido a 180 ºC por cerca de 30 minutos. Não deixe ficar muito tempo no forno para a massa não ressecar. Retire do forno. Espere esfriar. Espalhe sobre eles uma cobertura a seu gosto se achar necessário.

O* cupcake *é o bolo comum assado em pequenas porções, com a vantagem de que pode ser levado de um lugar para outro com muita facilidade, além de economizar tempo e trabalho na hora de servir, pois as porções individuais dispensam o uso de talheres e pratos, o que é uma ajuda e tanto na hora de lavar os pratos e organizar a bagunça...

Cupcake de buriti

10 unidades

- 1 e 1/2 xícara de chá de farinha de trigo com fermento
- 1 e 1/2 xícara de chá de farinha de trigo especial
- 1 tablete de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 4 ovos grandes na temperatura ambiente
- 1 xícara de chá de polpa de buriti

Modo de preparo

Bata a manteiga na batedeira até ficar bem cremosa. Junte a polpa de buriti. Adicione o açúcar e continue batendo. Adicione os ovos um a um, intercalando com as farinhas de trigo peneiradas. Coloque então a massa em forminhas para *cupcakes* de papel montadas nas formas de empada de alumínio. Asse em forno pré-aquecido a 180 ºC por cerca de 30 minutos. Não deixe ficar muito tempo no forno para a massa não ressecar. Retire do forno. Espere esfriar. Espalhe sobre eles uma cobertura a seu gosto.

Sabia que no Nordeste as comunidades desenvolveram o vinho de buriti? Pois é... Este vinho é suco puro da fruta, previamente amolecida com água, e depois batido com açúcar. Quem conhece o buriti sabe que dele tudo se aproveita: os frutos, os troncos e as palhas.

Cupcake de cagaita

10 unidades

- 1 e 1/2 xícara de chá de farinha de trigo com fermento
- 1 e 1/2 xícara de chá de farinha de trigo especial
- 1 tablete de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 4 ovos grandes na temperatura ambiente
- 3/4 xícara de chá de suco de cagaita

Modo de preparo

Bata a manteiga na batedeira até ficar bem cremosa. Adicione o açúcar e continue batendo. Adicione os ovos um a um, intercalando com as farinhas de trigo peneiradas e o suco de cagaita. Coloque então a massa em forminhas para *cupcakes* de papel montadas nas formas de empada de alumínio. Asse em forno pré-aquecido a 180 ºC por cerca de 30 minutos. Não deixe ficar muito tempo no forno para a massa não ressecar. Retire do forno. Espere esfriar. Espalhe sobre eles uma cobertura a seu gosto.

A safra da cagaita é muito curta, cerca de duas semanas apenas, depois só no ano seguinte. Para conservar, colete as frutas maduras, lave-as e coloque-as em um saco plástico. Retire todo o ar e deixe no freezer.

Luas cheias
de farinha de macaúba

12 unidades

Ingredientes

- 25 gramas de água
- 25 gramas de melhoramento para pão
- 110 gramas de manteiga em temperatura ambiente
- 40 gramas de fermento seco instantâneo
- 200 gramas de água
- 50 gramas de farinha de macaúba
- 1 quilo de farinha de trigo especial
- 80 gramas de açúcar
- 25 gramas de sal
- 350 gramas de leite
- 1,4 quilo de manteiga de leite

Modo de preparo

Separe antes todos os ingredientes. Misture o melhoramento para pão com os 25 gramas de água. À parte misture o fermento seco instantâneo com a água morna restante (200 gramas). Em seguida misture 150 gramas de farinha de trigo peneirada a esta massa de fermento. Em seguida adicione o restante da farinha de trigo previamente misturada com a farinha de macaúba. Adicione a pitada de sal e o açúcar e por último o leite. Adicione o melhoramento de pão e a manteiga em temperatura ambiente. Bata esta massa na batedeira com o acessório para pães. Deixe a massa fermentar por mais ou menos 1 hora em um local morno. Uma hora depois, fure a massa com os dedos para romper as bolhas de ar. Cubra-a com papel filme e leve-a para gelar por mais ou menos 2 horas. Depois desse tempo,divida a massa em em duas partes iguais. Estenda a massa em um retângulo. Em seguida distribua dois terços da manteiga gelada neste mesmo retângulo. Coloque a outra parte da massa sobre a que está com a manteiga. Espalhe com o abridor de massas. Dobre a massa pelo meio e leve-a à geladeira mais uma vez. Volte a esticar a massa com o rolo até 3 mm de espessura. Faça os pães cortando a massa em circulos. Passe levemente gema de ovo em todos os pães. Leve-os para assar em forno a 200 °C até que fiquem dourados. Quando esfriarem, corte-os ao meio e recheie-os a gosto.

Macaúba e bocaiúva são palmeiras pouco conhecidas das grandes cidades. Seu fruto doce é o preferido de muitos animais silvestres, dentre eles as araras. Riquíssima em vitamina A, ela se coloca como um perfeito antioxidante capaz de proteger o organismo contra infecções. É excelente alimento para crianças e idosos porque é rica em gorduras e carbroidratos.

Mimosa de cagaita

2 porções

- Suco gelado de cagaita batido e coado previamente
- Espumante gelado

Modo de preparo

Em uma taça alta coloque uma dose do suco de cagaita e complete com o espumante. Sirva imediatamente para que não perca a temperatura. Se desejar, enfeite com folhinhas de hortelã.

A mimosa é um drink *tradicionalmente feito com espumante e laranja. Com a cagaita ele fica muito especial.*

Queijadinha de araticum

20 unidades

- 1/2 quilo de açúcar
- 1 xícara de chá de polpa de araticum
- 6 ovos
- 1/2 xícara de queijo ralado
- 1/2 xícara de coco ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Forminhas de papel

Modo de preparo

Ferva o açúcar com a polpa de araticum. Quando aparecer o fundo da panela, retire do fogo e adicione a manteiga. Deixe esfriar. Adicione os ovos batidos, o queijo ralado e o coco. Coloque a massa em forminhas de papel montadas nas formas de empadinhas. Asse em forno a 180 °C por 30 minutos. Essa queijadinha é de comer de joelhos. O araticum é uma fruta deliciosa.

Uma delas é que suas sementes têm que dormir na terra por pelo menos dois anos antes de brotar. É uma estratégia que a espécie encontrou para proteger e guardar suas sementes diante de intempéries. Essa tática usada pela árvore chama-se dormência.

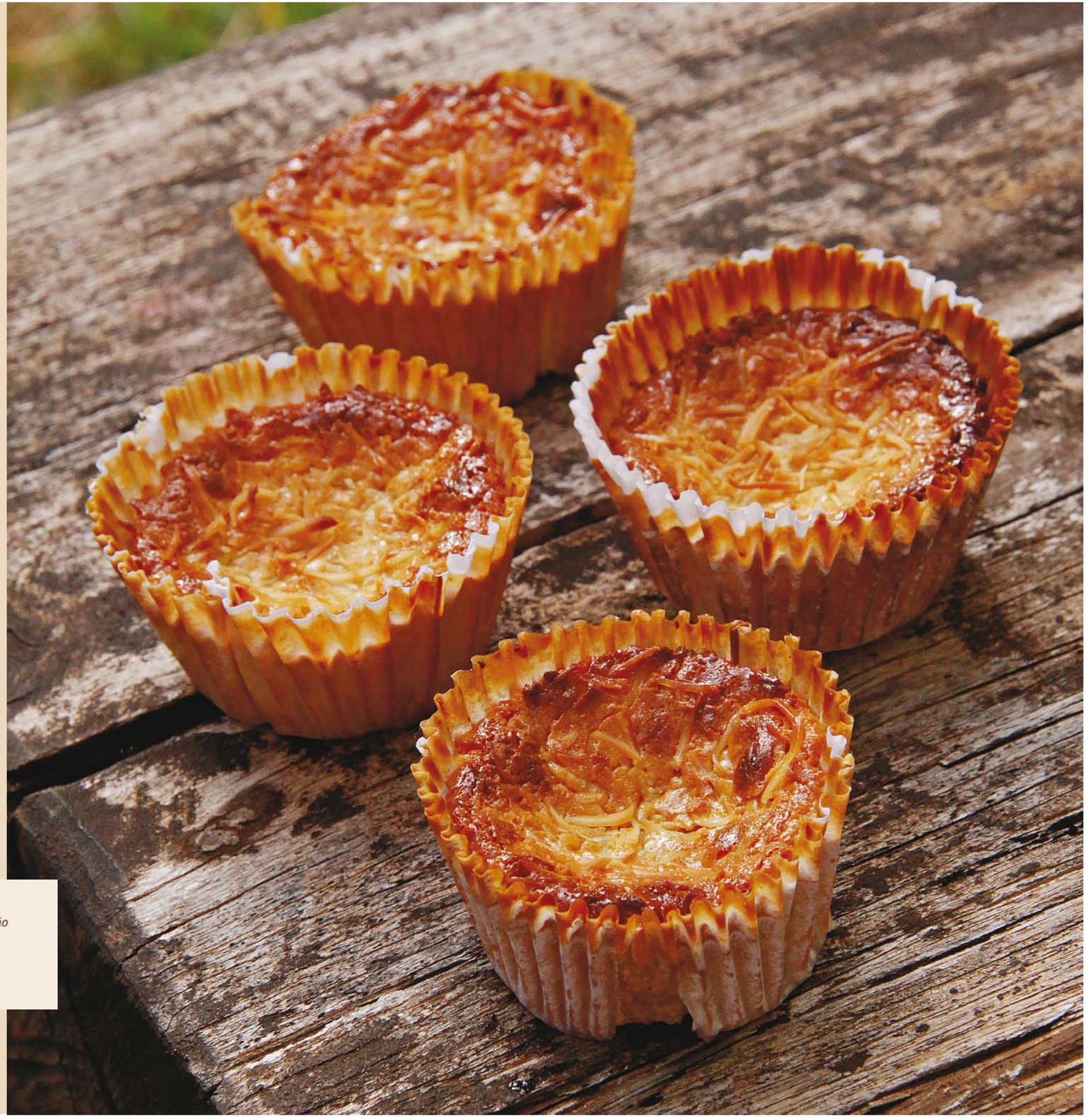
Queijadinha de cagaita

20 unidades

- 1/2 quilo de açúcar
- 1 xícara de chá de polpa de cagaita
- 6 ovos
- 1/2 xícara de queijo ralado
- 1/2 xícara de coco ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Forminhas de papel

Modo de preparo

Ferva o açúcar com a polpa de cagaita. Quando formar uma calda, retire do fogo e adicione a manteiga. Deixe esfriar. Adicione os ovos batidos, o queijo ralado e o coco. Coloque a massa em forminhas de papel montadas nas formas de empadinhas. Asse em forno a 180 °C por 30 minutos.



A cagaita é muito rica em vitamina B2, que é fundamental para a regeneração e a manutenção das células do corpo, principalmente as do cérebro.

Quiche de jatobá e taioba

1 *quiche*

Prepare a massa com uma hora de antecedência

Massa

- 150 gramas de farinha de trigo
- 50 gramas de farinha de jatobá
- 200 gramas de manteiga
- 1 pitada de sal
- 3 gemas

Recheio

- 150 gramas de creme de leite fresco
- 3 ovos
- Pimenta e sal a gosto
- 1 xícara de chá de taioba picada

Modo de preparo da massa

Coloque as duas farinhas em uma peneira e peneire duas vezes. Coloque a mistura em um *bowl*. Faça um buraco no meio e adicione primeiro a manteiga, misturando-a até conseguir a textura de uma farofa seca. O sal e a gema de ovo, misturando levemente para não formar o glúten, que endurece e enrijece a massa, com muita leveza até soltar das mãos. Leve a massa à geladeira por pelo menos uma hora. Depois disso, abra a massa e estenda-a em uma forma de 24 cm de diâmetro, apropriada para quiche. Coloque o recheio e asse por 20 minutos em forno pré aquecido a 180 °C.

Modo de preparo do recheio

Misture os ovos mexidos com um garfo, o creme de leite e a taioba picada. Adicione sal e pimenta a gosto. Coloque este recheio na forma com a massa já estendida. Leve para assar por 30 minutos. Sirva quente.

Os jatobás são uma verdadeira enciclopédia da natureza. Eles guardam em suas seivas o registro histórico da terra. Um jatobá médio, com mais ou menos 3 metros de diâmetro, deve ter a idade de 4 mil anos, quando as pirâmides do Egito começavam a ser erguidas. Já a taioba frequenta os quintais do interior de Minas e Goiás. É rica em vitaminas A, B e C.

Sorvete de jatobá
com calda de *maple syrup* e praliné de amêndoas

20 unidades

- 1 litro de leite
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres de sopa de farinha de jatobá
- 1 colher de chá de emulsificante
- 100 gramas de glucose em pó
- Xarope de *maple*

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Adicione por último o emulsificante e leve ao congelador por 30 minutos em uma tigela grande. Depois desse tempo retire do *freezer* e bata na batedeira por 10 minutos. A massa deve subir. Leve de novo ao *freezer* por mais 30 minutos. Se achar necessário bata mais um pouco na batedeira e leve mais uma vez ao *freezer*. Deixe por 1 hora e meia. Sirva derramando por cima calda de maple e *praliné* de amêndoas feitas com 1 xícara de amêndoas e 1 xícara de açúcar. Leve ao fogo o açúcar para caramelizar. Quando isto acontecer, coloque as amêndoas e uma colherinha de café de bicarbonato em pó. Coloque em uma bancada e deixe esfriar. Bata com o batedor para quebrar em pedacinhos a *praliné*. Use-a para colocar por cima do sorvete.

Esta receita proporciona o encontro de duas árvores muito interessantes: o jatobá e o maple. O jatobá produz uma seiva muito revigorante, utilizada como medicamento pelos índios brasileiros para combater as anemias e estimular o sistema imunológico. Maple também é uma seiva, extraída da árvore de mesmo nome, símbolo do Canadá. Sua folha característica é o centro da bandeira canadense.

Tarte tatin de cagaita

6 porções

- 1 pacote de massa folhada
- 1 quilo de cagaitas sem sementes (verdes e maduras)
- 1 e 1/2 xícara de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa de manteiga com sal
- 1 frigideira que possa ser levada ao forno

Modo de preparo

Leve o açúcar para caramelizar, assim que derreter retire do fogo. Distribua as cagaitas junto com pedaços da manteiga. Imediatamente tampe a frigideira com a massa folhada já aberta e esticada por cima de farinha de trigo. Leve para assar no forno previamente aquecido a 200 °C por 25 minutos. Sirva quente, virando a torta em um prato.

A* tarte tatin*, receita francesa, é tradicional com maçãs. É a famosa criação de duas irmãs que conseguiram fazer de um limão uma limonada. Isto é, elas transformaram um erro culinário – que foi o esquecimento de fechar a torta com a massa antes de esta receber o recheio – em um sucesso universal com improvisação, criatividade e muito jogo de cintura, virtudes que não devem jamais faltar em uma cozinha.

Torta de murici e jambu

1 *quiche*

Ingredientes

Massa

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 colher (chá) de sal

Recheio

- 150 gramas de queijo emental ralado
- 100 gramas de polpa de murici cozida
- 4 ovos
- 200 gramas de creme de leite fresco
- Pimenta-do-reino
- 1 pitada de noz-moscada ralada
- Ramos de jambu com as flores, inclusive

Modo de preparo da massa

Peneire a farinha, faça uma cova no centro e coloque a manteiga e o sal. Misture-os com as pontas dos dedos e depois vá pegando a farinha aos poucos até que fique toda incorporada à massa e solte completamente das mãos. Cubra a massa com filme plástico e deixe descansar por cerca de 20 minutos na geladeira. Abra a massa, forre uma forma de aro removível (25 cm de diâmetro), fure o fundo com um garfo. Asse previamente por 10 minutos. Coloque o recheio frio. E retorne ao forno por mais 20 minutos.

Modo de preparo do recheio

Misture os queijo, os ovos, o creme de leite fresco, a pimenta e a noz-moscada e a polpa de murici cozida. Despeje sobre a massa já assada, espalhe por cima pedacinhos de manteiga e os ramos de jambu picados. Retorne com a torta ao forno médio (180 ºC) por cerca de 20 minutos. Sirva quente.

O jambu é um ingrediente necessário de vários pratos do Pará e do Amazonas, o tacacá e o pato no tucupi são os mais famosos. A florzinha é a parte da planta que cria mais dormência na língua. Na Bahia o jambu é conhecido como oripepê e é muito usado nos rituais de candomblé em louvor a Oxum, a orixá que reina sobre as águas dos rios.

Piquenique

Cheesecake de cajuzinho

10 fatias

Massa

- 70 gramas de manteiga
- 100 gramas de biscoito maria
- 50 gramas de biscoito água e sal
- 20 gramas de açúcar
- Manteiga para untar

Recheio

- 180 gramas de açúcar
- 500 gramas de *cream cheese*
- 1 gema
- 80 gramas de creme de leite fresco
- 1 colher de sobremesa de baunilha
- Calda de cajuzinho
- 1/2 quilo de cajuzinho do cerrado sem castanha
- 400 gramas de açúcar

Modo de preparo

Leve ao fogo o cajuzinho e o açúcar. Deixe apurar até a calda ficar com uma consistência de geleia. Reserve.

Derreta a manteiga e misture-a com os biscoitos triturados no processador. Unte uma forma redonda removível. Coloque a massa de biscoitos apenas no fundo da forma. Leve-a para assar por 10 minutos a forno baixo, até 180 °C. Deixe esfriar e reserve.

Para o recheio faça assim: peneire o açúcar e bata em uma batedeira junto com o *cream cheese*, o creme de leite e a baunilha. Acrescente os ovos um a um e as raspas de limão. Coloque essa mistura na massa de biscoitos pré-assada e fria. Asse em forno pré-aquecido por mais ou menos uma hora. Desligue o forno quando sentir que o meio do bolo está firme. Leve à geladeira de um dia para o outro. Desenforme na hora de servir. Coloque por cima os cajuzinhos do cerrado em calda.

As espécies de cajuzinhos são muitas no Cerrado. Algumas são árvores, outras são arbustos, rasteiros, e tem até uma espécie que parece trepadeira. As cores das frutas também variam: amarelo, laranja e vermelho.

Coxinha de frango
com vinagreira

25 coxinhas

Recheio

- 250 gramas de carne de frango cozida e cortada em cubinhos pequenos
- Folhas de vinagreira cortadas bem fininho
- 2 batatas cozidas cortadas bem fino
- Alho e cebolas ralados
- Pimenta-dedo-de-moça cortada bem fino
- 1 colher de sopa de manteiga
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 gemas de ovos
- 2 claras
- Farinha de rosca
- 1 litro de óleo

Para a massa

- 1 quilo de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 litro de leite integral
- Caldo do cozimento do frango coado previamente
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 gema

Modo de preparo

Ponha o leite para ferver com a manteiga, o sal e o caldo do frango. Assim que ferver acrescente a farinha de uma vez e mexa até a massa soltar da panela completamente. Deixe amornar. Então mexa bem e acrescente as gemas de ovos. Transfira para uma bancada e trabalhe um pouco a massa. Vá retirando a quantidade necessária para moldar cada coxinha. Coloque uma pequena quantidade do recheio no centro de cada coxinha. Depois feche as pontas dando o formato de coxinha, lembrando de apertar bem nas bordas para evitar que a coxinha se abra ao fritar. Por fim, passe as coxinhas em claras de ovos, depois na farinha de rosca e frite-as com bastante óleo. Cuidado para não queimar. Sirva-as quentes.

Com as folhas da vinagreira podemos fazer também chás, conservas,* chutney, *sorvetes, geleias, doces e bolos. Para o bolo de chocolate, em vez de água ou leite, adicione suco puro de vinagreira. Assim, está sendo criada uma versão sem corantes químicos de um bolo famoso que se chama veludo vermelho.

Doce de ameixa com baru

- 1/2 quilo de ameixa seca
- 350 gramas de açúcar
- 100 gramas de baru moído
- 200 ml de água

Modo de preparo

Leve ao fogo a ameixa seca, a água e o açúcar. Deixe cozinhar por 30 minutos. Adicione mais um pouco de água se houver necessidade. Quando estiver despregando do fundo da panela, retire do fogo. Adicione o baru moído. Deixe esfriar. Faça pequenas bolinhas, passe-as pela farinha de baru e coloque em forminhas de papel se quiser. Este doce serve para rechear bolos e tortas e também como complemento de diversos sanduíches. Uma árvore de baru pode gerar cerca de 3 mil frutas por safra.

A polpa marrom que recobre a amêndoa pode ser usada na alimentação humana também. Depois de descascar a fruta, misture-a com leite e açúcar. Coe e sirva quente ou gelado. Além disso, é esta polpa que mantém a amêndoa intacta durante vários meses após a coleta.

Pastel frito de jacaré com taioba

20 unidades

- Massa para pastel
- 200 gramas de carne de jacaré limpo e cortado bem miúdo
- 1 colher de sopa de óleo
- Folhas limpas de taioba
- 1 xícara de batata cortada bem fino
- Sal e pimenta a gosto
- Cebola e alho ralados
- Óleo para fritar os pastéis

Modo de preparo

Refogue a carne de jacaré no óleo de girassol, acrescentando o alho, a cebola, sal e pimenta a gosto. Coloque a batata cortadinha. Deixe cozinhar. Em uma frigideira refogue as folhas de taioba cortadinha. Espere esfriar. Sobre as massas de pastel coloque um pouco do refogado de jacaré e uma colherinha de taioba refogada. Feche bem e frite.

A carne muito delicada do jacaré cozinha rapidamente. Mas ela não desfia como o peito de frango. Por isso, para usar como recheio depois de fria pique-a bem fininho.
Importante observar a procedência da carne de jacaré e a sua certificação pelas autoridades.

Pastel de forno de banana e buriti

10 unidades

- Massa pronta para pastel de forno
- 200 gramas de doce de buriti
- 4 bananas nanicas
- 1 gema
- Para polvilhar, pimenta rosa, sal grosso e pimenta calabresa
- Queijo de minas a gosto

Modo de preparo

Sobre a massa de pastel coloque uma colher de sobremesa de doce de buriti, queijo picado e algumas rodelas de banana nanica. Feche bem os pasteis. Passe a gema sobre eles. Por cima polvilhe o sal grosso, a pimenta rosa e a calabresa. Leve para assar em forno pré-aquecido a 200 ºC por 10 minutos.

Veredas é a formação de vegetação preferida dos buritis. São agrupamentos mais ou menos densos de árvores e arbustos que surgem sobre a presença de um lençol freático e nascentes de água. Os buritis surgem acompanhando a linha deste lençol. Assim, mantêm juntos vários animais que se alimentam de seus frutos, como as araras.

Pastelinho de creme
de jatobá e castanha-de-caju

20 unidades

Para o creme

- 1/2 litro de leite
- 3 colheres de sopa de jatobá
- 2 colheres de sopa de maisena
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-jamaica
- 4 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 2 colheres de açúcar
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 xicara de chá de castanha-do-brasil moída

Massa folhada

- 1 rolo de massa folhada
- Manteiga para passar por cima

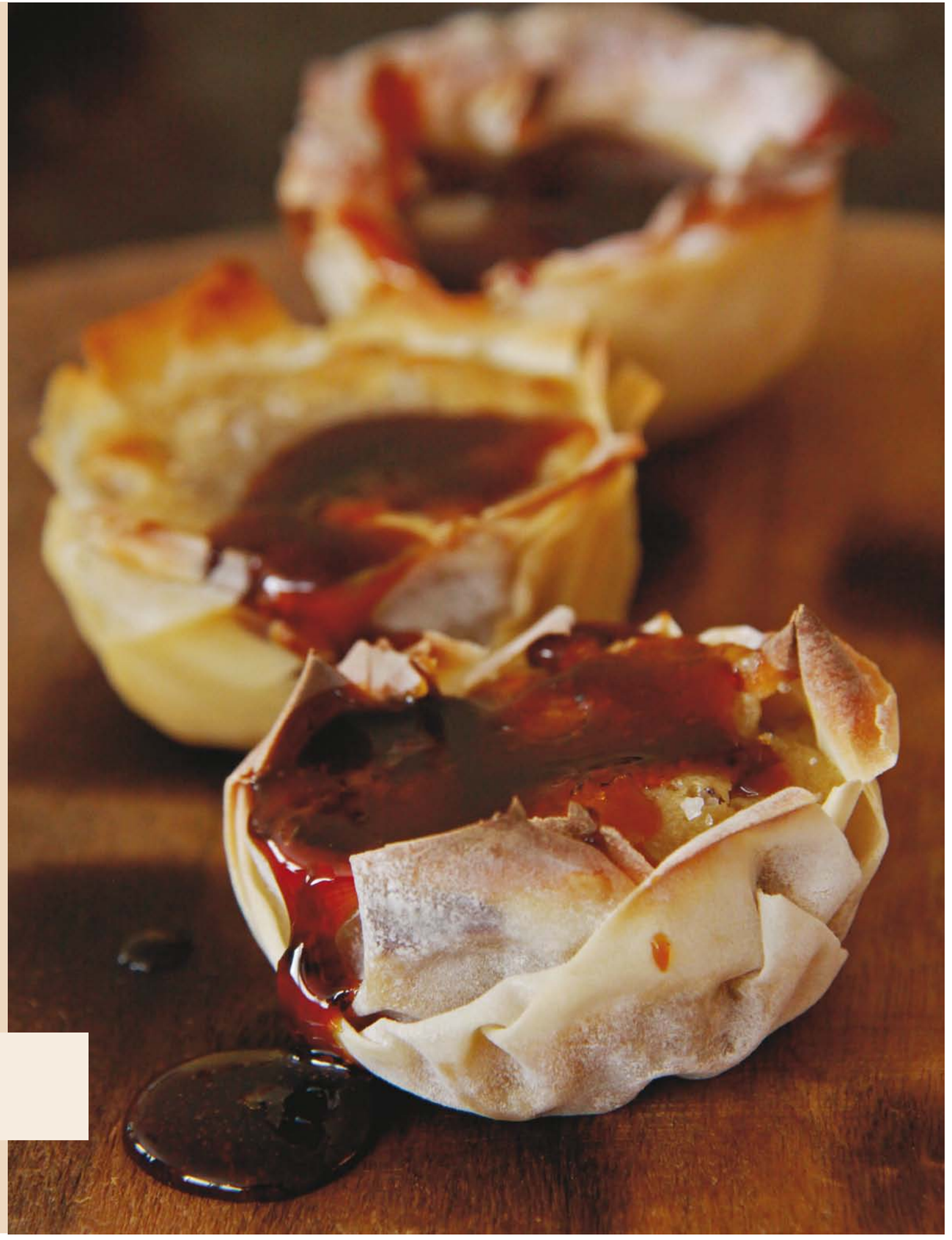
Modo de preparo do creme

Ferva o leite com todos esses ingredientes, deixando engrossar. Quando engrossar, deixe cozinhar por três minutos. Acrescente a castanha-do-brasil. Reserve, colocando um filme plástico sobre este creme.

Modo de preparo da massa folhada

Corte o rolo de massa folhada em fatias de 3 cm. Use cada uma delas para preencher a forminha de empada. Leve para assar em forno a 180 °C pré-aquecido. Retire do forno e preencha as forminhas de massa folhada com o creme de jatobá. Polvilhe sobre ele castanha-do-brasil triturada não muito fina, misturada com um pouco de farinha de rosca. Leve de novo ao forno só para gratinar. Se preferir, coloque açúcar queimado sobre os pastelinhos assim que saírem do forno. Sirva quente.

Depois da coleta e do processamento das frutas, as sementes não devem ser descartadas. As melhores sementes podem ser destinadas ao reflorestamento. A parte restante tem o caminho do artesanato, em colares e pulseiras, constituindo outra atividade ligada à rede sustentável do Cerrado.



Quibe frito
de surubim com tapioca

20 unidades

- 1/2 quilo de carne de surubim, aferventada e moída
- 450gramas de trigo para quibe, previamente hidratado por pelo menos meia hora e já espremido em um pano de prato bem limpo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara de coentro picado bem fino
- 1/2 xícara de hortelã picado bem fino
- 500 gramas de tapioca baiana

Modo de preparo

Misture bem com as mãos a carne de surubim com o trigo. Amasse e adicione o sal, a pimenta, o coentro e a hortelã. Enrole na forma de quibe. Em seguida passe-os na tapioca. Frite em óleo quente por alguns minutos, prestando atenção para não queimar.

São muitos os peixes que habitam as águas dos rios do Cerrado, destaque para os da família dos surubins, dos quais é famoso o pintado, que possui o couro todo pintadinho de bolinhas escuras. O outro é o cachara, que se apresenta coberto de listras.

Samosa de mangarito

20 unidades

Ingredientes

Para o recheio

- 1 xícara de chá de passas e meia de castanha-de-caju
- 200 grmas de ervilhas congeladas
- 1 couve-flor pequena cortada
- 250 gramas de mangarito em cubinhos
- 2 cebolas cortadas em cubinhos pequenos
- 5 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colherinha (café) de cominho em grão, alguns cravos-da-índia, 1 colher de café de coentro em grão, 1/2 colher de café de canela moída, sementes de cardamomo, folhas de curry, folhas de limão, raspas de um limão e 1 colher de sopa de cúrcuma (açafrão da terra)
- 1/2 colherinha (café) de gengibre ralado
- 1/2 colherinha (café) de curry
- Sal a gosto; óleo para fritar

Para a massa

- 500 gramas de farinha de trigo
- 1 xícara de água morna
- 3 colheres de sopa de manteiga derretida
- Sal a gosto

Modo de preparo

Numa vasilha, coloque a farinha, o sal e 3 colheres de manteiga derretida. Acrescente água aos poucos e vá misturando com a mão. Sove até obter uma massa uniforme. Deixe descansar. Enquanto isso, prepare o recheio.

Recheio

Cozinhe rapidamente a couve-flor e pique-a. Em uma frigideira quente, coloque todas as especiarias e mexa para não queimar. Quando o aroma estiver saindo com o calor coloque a couve-flor e a ervilha, os mangaritos e a manteiga. Acrescente as passas, a castanha-de-caju picada grosseiramente por último. Acrescente sal. Deixe dourar rapidamente. Espere esfriar.

Para montar os pastéis

Faça pequenas bolas com a massa e abra em formato redondo usando um pau de macarrão. Coloque o recheio e feche como um pastel, molhando as bordas com água e enrolando-as para fechar bem e ao mesmo tempo enfeitar. Frite as *samosas* em uma panela com óleo em quantidade suficiente para cobri-las por completo. Escorra sobre guardanapos de papel a fim de tirar o excesso de óleo. Sirva-as quentes. São ótimas acompanhadas por algum *chutney.*

Sanduíche frio
de ameixa com baru

- 1 pão de forma sem as cascas
- 250 gramas de ricota
- Orégano
- Pimenta-do-reino
- Sal

Modo de preparo

Amasse a ricota com o orégano, a pimenta-do-reino e o sal. Reserve. Espalhe a geleia de ameixa (receita da página 174) com baru sobre as fatias de pão. Coloque a ricota e feche o sanduíche com a outra fatia.

A qualidade da torra das amêndoas de baru interfere diretamente no seu aroma e no perfume, da mesma forma que acontece com o café. Uma torra de qualidade irá destacar a beleza e o sabor da fruta. As casquinhas do baru são comestíveis também. Elas não precisam ser retiradas...

Sanduíche frio
de murici

Sanduíche

- 1 pão de forma sem a casca
- Alface picada bem fininha
- Folhas de rúcula
- Rodelas de tomate bem finas
- Rodelas de cebola bem finas
- Fatias de presunto de parma
- 150 gramas de geleia de murici

Geleia de murici

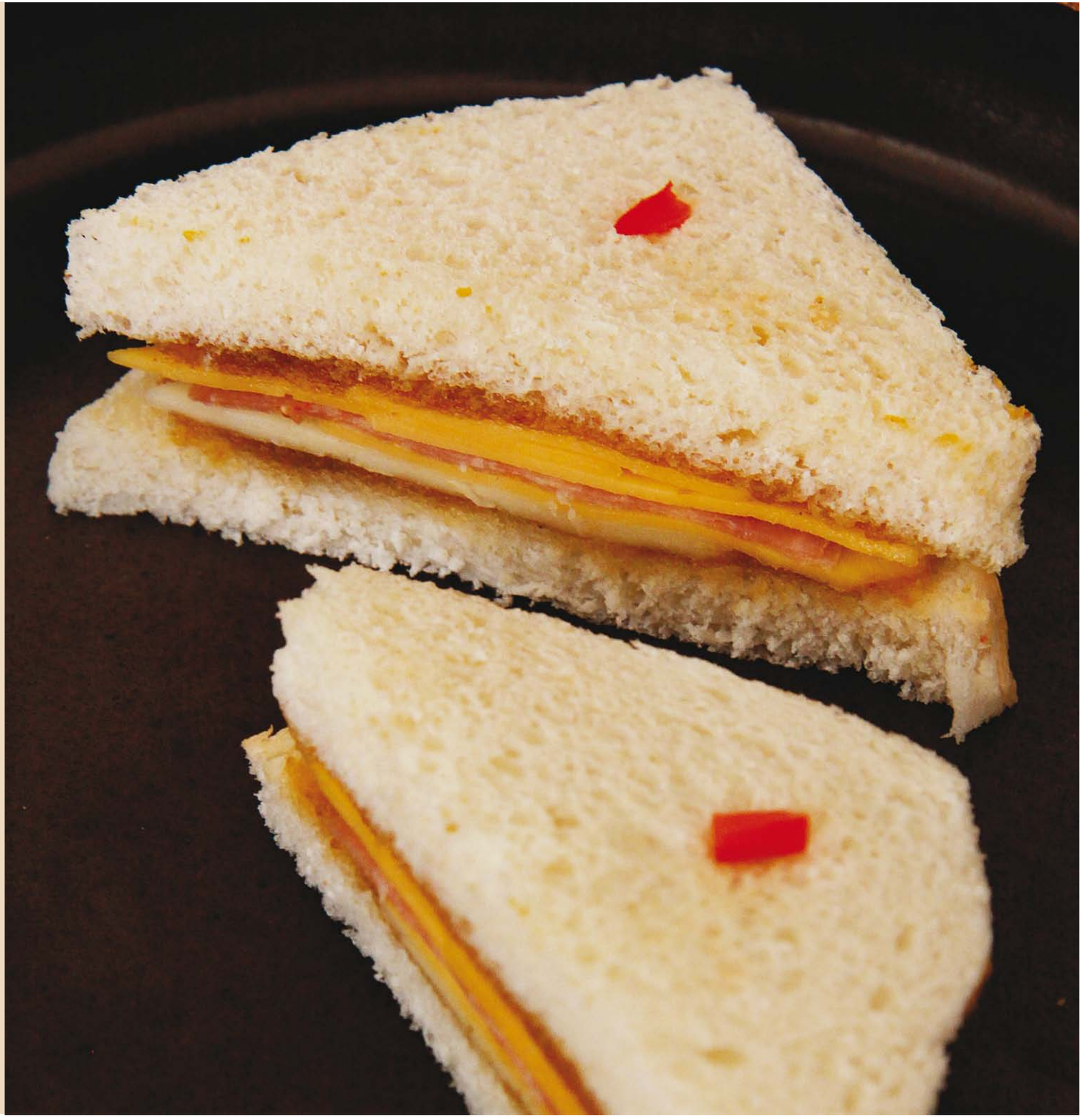
- 1 quilo de polpa
- 800 gramas de açúcar

Modo de preparo do sanduíche

Espalhe a geleia de murici sobre as fatias de pão. Em uma das fatias, coloque a alface, a rúcula, as fatias de tomate e cebola e na outra o presunto de parma. Feche e sirva.

Modo de preparo da geleia

Leve ao fogo e deixe apurar até ver o fundo da panela. Retire e armazene em vidros.



Sanduíche frio
de pequi

Sanduíche

- 1 pão de forma sem a casca
- Fatias de queijo mussarela
- Fatias de presunto de peru
- Pasta de pequi com amendoim
- Fatias de tomate bem finas
- Fatias de cebola bem finas
- Cheiro verde

Creme de Pequi

- 1/2 quilo de polpa de pequi
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 pitada de sal

Modo de preparo do sanduíche

Sobre cada fatia de pão passe a pasta de pequi. Coloque uma fatia de queijo mussarela, as rodelas de tomate e cebola cortadas bem fininhas. Feche os sanduíches. Espalhe um pouco da pasta de pequi por cima. Jogue sobre eles a pimenta do reino verde.

Modo de preparo do creme

Leve ao fogo a polpa de pequi. Acrescente o açúcar e o sal. Deixe apurar até aparecer o fundo da panela.

Para fazer a pasta de pequi com amendoim é só misturar uma xícara de polpa pura de pequi com meia xícara de pasta de amendoim. Leve ao fogo e deixe dar o ponto. Use-a para rechear bolos, sanduíches, biscoitos. Se quiser mais durinha, pode-se fazer rapadurinhas cortando-as em quadradinhos depois de estendê-las em uma bancada de mármore.

Sorbet de cagaita
com jambu

4 porções

- 1 litro de cagaita
- 300 gramas de açúcar
- 100 gramas de glucose em pó
- 1 xícara de jambu picado, contendo algumas flores

Modo de preparo

Processe os três primeiros ingredientes no liquidificador. Assim que bater bem processe junto o jambu. Mas não deixe processar demais porque fica mais interessante se tiver pedacinhos pequenos de jambu.
Leve ao congelador por 40 minutos. Em seguida, retire e bata na batedeira por 10 minutos seguidos. Leve de novo ao congelador por mais 40 minutos. Retire e bata mais uma vez por 10 minutos. O *sorbet* irá aerar e a massa irá crescer um pouco. Leve de novo ao congelador com um filme plástico por cima para não incorporar nenhum outro aroma. Retire quando for usar.

Em cada 100 gramas de polpa de cagaita podem ser encontradas 421 mcg de vitamina B2 e 72 mcg de vitamina C.

Suco energético

4 porções

- 100 ml de polpa de buriti congelada
- 1 copo de água de água gelada
- 1 colher de sopa de guaraná em pó
- Xarope de guaraná
- Raspas de gengibre
- Folhas de hortelã
- 20 gramas de baru torrado e muído

Modo de preparo

Bata no liquidificador o buriti, a água, o guaraná em pó, o xarope e as raspas de gengibre e as folhas de hortelã. Por último acrescente o baru. Sirva em copo alto com gelo, se achar necessário.

A gastronomia ainda não descobriu o potencial dos sucos e coquetéis das frutas do Cerrado. Ricas em betacaroteno, vitaminas A, B, C e macro e micro-minerais, elas se apresentam como alimentos completos em dietas de atletas e pessoas que desgastam muita energia durante o dia. O buriti contém, por exemplo, 114,9 calorias em 100 gramas, 6.000 mcg de vitamina A.

Bolo de chocolate
com molho de cajazinho

10 fatias

Bolo

- 4 ovos
- 225 gramas de farinha de trigo
- 25 gramas de cacau
- 250 gramas de açúcar
- 250 gramas de manteiga
- 50 gramas de creme de leite
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

Molho

- 500 ml de cajazinho
- 300 gramas de açúcar

Modo de preparo

Bata a manteiga com o açúcar. Coloque o cacau em pó e continue batendo. Em seguida, sem parar de bater, intercale a adição de ovos, creme de leite e farinha de trigo peneirada. Por último, coloque o fermento em pó, mexendo com o *fouet*. Leve para assar em forma untada e polvilhada por mais ou menos 30 minutos em forno a 180 °C. Sirva quente com sorvete de creme com molho de cajazinho.

Para fazer o molho

Deixe apurar no fogo. Pode ser usado frio ou quente.

O cajá recebe muitos nomes. É conhecido também como ambaló, ambaró, cajá-mirim, cajazinha, taparebá, taperebá, taperibá ou tapiriba.

Queijo canastra
com *chutney* de pitanga

10 fatias

- 1/2 quilo de queijo canastra cortado em cubos de 3 cm
- Palitos o quanto baste
- 1 quilo de pitangas maduras sem as sementes
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- Raspas de limão
- 1 colher de sopa de especiarias em grão: cominho, coentro, pimenta-do-reino, cardamomo e cravos-da-índia
- 1 colherinha de chá de noz-moscada e canela em pó
- 2 pimentas-dedo-de-moça: uma verde e a outra vermelha

Modo de preparo

Leve ao fogo uma panela funda. Deixe esquentar e coloque todas as especiarias, mas com cuidado para não queimar. Assim que os aromas subirem coloque as pitangas maduras. Em seguida, o gengibre, o sal, o açúcar e as pimentas-dedo-de-moça picadas bem fininho. Deixe apurar até dar o ponto.

Para a montagem deste petisco faça assim: coloque em um *bowl* o *chutney* e em um prato os cubos de queijo canastra e deixe as pessoas se servirem espetando o queijo com o palito e passando-o na pitanga.

A pitanga, embora seja uma nativa da Mata Atlântica, assim como a jabuticaba, são duas espécies ligadas à rede de produtos sustentável que se tornaram exemplos de como espécies podem ser salvas da extinção mediante a utilização de seus frutos. A mesma coisa vem acontecendo com as frutas da Região Norte, tais como o açaí e o cupuaçu.

Fornecedores

Os fornecedores que listamos abaixo estão vinculados à Central do Cerrado, que funciona como uma organizadora da distribuição dos produtos em Brasília e em outros estados. Todos eles possuem qualidade na coleta das frutas, praticando-a de modo sustentável, consciente e responsável. Os produtos podem ser encomendados diretamente à Central do Cerrados pelos seguintes endereços:
www.centraldocerrado.org.br
centraldocerrado@centraldocerrado.org.br ou pelo telefone (61) 3327 8489

Coopaesp – Esperantina-MA
Farinha de mesocarpo de babaçu.

Fruta Sã – Indústria, Comércio e Exportação LTDA
Carolina do Maranhão-MA
Polpas congeladas das frutas: abacaxi, bacuri, acerola, araçá, bacaba, buriti, cajá, caju, cupuaçu, goiaba, juçara, manga, maracujá, murici e tamarindo.

Associação das Artesãs de Turmalina – Turmalina-MG
Bordados, cerâmica, cestarias, crochês, etc.

Centro de Produção, Pesquisa e Capacitação do Cerrado (Ceppec), Nioaque-MS
Tecelagens diversas, castanha-de-baru, farinha de jatobá e pequi.

Cooperativa do Produtores Rurais e Catadores de Pequi (Cooperjap) – Japonvar-MG
Pequi em conserva, óleo de pequi, castanha-de-pequi e polpas de frutas nativas congeladas.

Cooperfruto – Santa Maria do Tocantins-TO
Polpas de frutos congeladas, mel, doces de buriti, acerola, abacaxi, goiaba, manga, mamão, caju, caju com castanha.

Associação de Desenvolvimento Comunitário do Caxambu – Promessa de Futuro (Pirenópolis-GO)
Picles, geleias, *chutney*, castanha-de-baru, feijão azuki.

Capim Dourado (Jalapão-TO) – Quatro associações locais (Mateiros, Mumbuca, Prata e Ponte Alta)
Artesanatos em capim dourado, bolsas, chapéus, bandejas, cestas.

Cooperativa Agroextrativista Grande Sertão (Montes Claros-MG)
Polpas de fruta nativa, pequi congelado, óleo de pequi, rapadurinha, açúcar mascavo, mel e cachaça.

Centro de Agricultura Alternativa Vicente (CAV)
Nica (Turmalina-MG)
Açúcar mascavo, mel, futas desidratadas (banana, abacaxi e manga), bordados e cerâmicas do Vale do Jequitinhonha.

Pé de Serra (Bonito-MS)
Geleias, doces, compotas e conservas de pimenta.

Amavida – Associação Maranhense para a Conservação da Natureza (São Luis-MA)
Produtos: Natmel das abelhas Tiúba.

Outros fornecedores se destacam:

Belfort Frutos do Cerrado
Sítio Belfort, S/N- Assentamento PE Jozimo – Zona Rural, Brazilândia de Minas, MG.
Frutas disponíveis: araçá, araticum, mangaba, murici, farinha de jatobá, pequi, pitanga, tamarindo, cajuzinho, cagaita, buriti, jaca, dentre outras.
Contato: 38-35621444.

Associação dos Produtores de Beneficiamento de Frutas do Cerrado de Damianópolis (Benfruc)
Frutas nativas (jatobá, cagaita e pequi), farinha de jatobá e polpa de pequi, cajuzinho-do-cerrado, cagaita, araticum, buriti
Contato: Giovanda de Souza Brandão.
Endereço: Av. Júlio Moreira de Moura, 126, Setor Olímpia
CEP: 73980-000
Cidade: Damianópolis-GO
Telefone: (62) 3445.1171; *e-mail*: benfruc@yahoo.com.br

Frigorífico Campestre
Rodovia DF 001, km 42,5, Chácara Buriti Alegre, Santa Maria Brasilia-DF
Telefone: (61) 351458 ou 99521458
Jacaré, tartaruga, queixada, cateto.

Frigorífico Porco Feliz – Mercado Municipal de São Paulo (Mercadão)
Cateto, queixada e jacaré.
Telefone: (11) 33150180