

BOLETIM BARU

Cadeia Socioprodutiva do Baru:

Agregando renda às famílias agroextrativistas
no MS e a proteção do Cerrado



BARU NA COZINHA

Coleção de Receitas

QUEM SOMOS?

O Projeto

Apoiado pela Fundação Banco do Brasil, o projeto é executado pela Ecoa em parceria com o Centro de Produção, Pesquisa e Capacitação do Cerrado (CEPPEC). O intuito é estruturar a coleta do baru em dez comunidades do Mato Grosso do Sul, atendendo mais de 200 extrativistas. Além disso, também apoiamos a logística de escoamento e comercialização do produto.

A Ecoa

É uma organização não governamental que tem como objetivo estabelecer um espaço para reflexão, formulações, debates, além de desenvolver projetos e políticas públicas para a conservação ambiental e a sustentabilidade tanto no meio rural, quanto no meio urbano.



O Ceppec

É uma organização formada por agricultores familiares do assentamento Andalucia, em Nioaque (MS), que proporciona a geração de renda e melhoria da qualidade de vida das famílias coletoras através do extrativismo sustentável. O Centro é referência no processamento e comercialização do baru no país.

execução



parceria



apoio



BARU NA GOZINHA

Estamos em tempos de mudanças no que se refere às plantas alimentícias nativas locais no Cerrado, como é o caso do baru. Esses alimentos passaram a ter maior valor para a dieta nas comunidades que vivem no Cerrado, mas também interessam ao público em geral.

O baru ganha destaque como planta com uso potencial na cozinha por seu aroma, textura, sabor e rico valor nutricional. Além de gerar economia para muitas famílias extrativistas, ao valorizar a alimentação com base em plantas do Cerrado, o próprio bioma passa a ser mais valorizado.

A seguir, reunimos uma série de receitas deliciosas que tomam o baru como base. O desafio de apresentar sua receita favorita foi enviada a parceiros de longa data que possuem diferentes atuações: são extrativistas, chefs, pesquisadoras, empresários. Em comum, são apaixonados pelo baru e pelo próprio Cerrado.

Confira as receitas a seguir, são de dar água na boca!



Rosana Sampaio

Mais conhecida como Preta, é assentada rural, extrativista, fundadora e membro da diretoria do Ceppec. Sua receita escolhida é a Cumbatela.

“A Cumbatela é minha receita favorita, eu a desenvolvi pensando em ter uma receita mais saudável voltada para o consumo em lanches, café da manhã. É uma receita simples e acessível. Podemos pensar em nos livrar um pouco da margarina e buscar uma qualidade melhor para a alimentação.

“Desde criança sempre tive uma ligação forte com a natureza, plantava as plantinhas no quintal de casa para fazer meus chás que gostava de tomar de manhã. Depois, mesmo trabalhando na cidade como boia fria, eu sonhava com a liberdade do campo.

Quando eu conheci o Cerrado, eu fui me envolvendo com essa sintonização que eu tinha com a natureza. Ao conhecer o Baru me identifiquei muito com essa árvore que é completa, ela fornece alimento pra fauna, fixa nitrogênio no solo, é medicinal, é alimentícia, é uma sombra maravilhosa, vejo ela como uma árvore mãe.

Me encontro nela, me identifico muito com ela, com as raízes fortes, a madeira resistente. O baru me trouxe de volta para minha essência, consigo me ver e me sentir nela.”



RECEITA

CUMBATELA

2 copos de farinha de cumbaru

2 copos de rapadura picada

2 copos de chocolate picado

2 copos de cacau 50%

1 copos e leite em pó

1 copo de polvilho

7 copos de água

Modo de fazer

Em uma panela grande, colocar a rapadura e o chocolate. Levar em fogo baixo mexendo sempre, para derreter. Adicione a farinha de cumbaru, e três copos de água, não pare de mexer. Por último coloque o leite o cacau eo polvilho diluídos na água restante.

Segue mexendo até que engrosse e mostre o fundo da panela. Ainda quente, bata em liquidificador por 3 minutos. coloque em potes de vidro bem lacrados, leve os vidros cobertos em água numa panela, para ferver por 15 minutos.

Rende 7 potes de 250g.

Obs: envolva os vidros em pano de prato de algodão ao levar para fervura



Letícia Krause

Cozinheira e pesquisadora de receitas oriundas do agroextrativismo sustentável, idealizadora da marca Cata e organizadora do Cata Guavira

“O baru é uma das coisas que eu amo, estou lançando uma linha de produtos do Cerrado, granolas com o baru, cujo açúcar natural é o mesocarpo do baru. Eu procuro desenvolver muitas receitas com o mesocarpo do baru, porque vejo que a amêndoa já tem consolidação no mercado e o mesocarpo não, embora seja tão rico quanto a castanha.

O mesocarpo tem açúcar natural e pode ser usado em receitas doces. Há um sabor um pouco amargo também, residual, mas agrega muito valor nutricional e dar o doce que é o sabor que gostamos por natureza.”



RECEITA

ARROZ COM BARU

$\frac{3}{4}$ xícara de lentilha
1 folha de louro
350g de cebola | 2 un grandes
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 xic de mesocarpo de baru
 $\frac{3}{4}$ xícara de arroz
2 colheres (sopa) de azeite
3 dentes de alho
1 colher (chá) de cúrcuma
1 colher (sopa) de gengibre ralado
 $\frac{1}{4}$ colher (chá) de cominho em pó
 $\frac{1}{4}$ colher (chá) de coentro em pó
 $\frac{1}{4}$ colher (chá) de canela em pó
 $\frac{1}{4}$ colh (chá) de especiaria de guavira
 $\frac{1}{4}$ colh (café) de pimenta cadena
 $1\frac{3}{4}$ xícara de água quente
Sal



Modo de fazer

Em uma panela coloque a lentilha, o louro e sal. Adicione água e deixe cozinhar por 12 minutos. A lentilha vai al dente. Escorra e reserve. Corte as cebolas em fatias finas, tempere com sal e polvilhe a farinha. Coloque óleo em uma panela e leve ao fogo. Frite bem.

Em uma panela coloque o arroz, o azeite, a lentilha, o gengibre alho e o tempero. Refogue, adicione a água quente, coloque a tampa, baixe o fogo e cozinhe por 15 minutos. Desligue o fogo, adicione a chocará de mesocarpo de baru e deixe descansando por 10 minutos.

Abra a panela do arroz, adicione metade das cebolas fritas e misture delicadamente. Transfira o arroz para uma travessa e coloque o restante das cebolas no centro.

Raquel Pires

Professora do curso de Tecnologia em Alimentos e de Engenharia de Alimentos da Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Alimentos e Nutrição da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, realiza pesquisa e extensão envolvendo frutos do Cerrado e do Pantanal

“Quando mudei para Campo Grande comecei a participar do grupo de pesquisa da UFMS. Fui apresentada ao cumbaru numa reunião que tinha um antepasto com berinjela trazido pela Professora Priscila Hiane,

Foi surpreendente a crocância da castanha, depois descobri o quanto era saudável também. Cumbaru é chamado nas comunidades rurais de Cambaru e Baru é como ele tem sido mais conhecido no Brasil.

Adaptei a receita para minha família, minha filha que é vegetariana amou esta versão, além de deliciosa é rica em proteína!!”



RECEITA

ANTEPASTO BERINGELA E BARU

2 berinjelas grandes

1 xícara de castanha de baru torrada

1 pimentão amarelo

1 cebola grande

3 dentes de alho desintegrados (miudinho)

2 colheres de cheiro verde picadinho (salsinha e cebolinha na mesma proporção)

2 colheres (sopa) de orégano ou chimichurri

Azeite de oliva a gosto

Sal a gosto (em torno de 1 colher de sopa rasa)

Modo de fazer

Pique os ingredientes em cubinhos. Colocar a beringela picada numa panela já com água fervente, vinagre e sal. Deixe ferver por 2 a 3 minutos. Escorrer bem.

Colocar numa assadeira as berinjelas, pimentão amarelo, cebola, alho, tempero e azeite suficiente para envolver todos ingredientes. Coloque no forno médio pré-aquecido e pode revolver a cada 15 minutos. Pode regar mais azeite se perceber que está ficando seco. Deixe por cerca de 45 minutos e adicione o baru torrado picado.

Obs. Pode ser adicionado uva passa ou azeitonas. Azeite de oliva para finalizar e acertar o sal a gosto.



André Tristão

É ator, professor e diretor de Teatro, idealizador da marca Teçá, do tupi-guarani, olhos atentos. André é natural de Coxim (MS)

Durante a pandemia no novo Coronavírus, como tentativa de sobrevivência, peguei uma marca que já tinha no ramo da moda, a Teçá, e redirecionei para o ramo da comida e comecei a fazer receitas de família.

Para criar uma coerência de onde estou e ter uma ligação dessas receitas com meu estado, uma amiga e eu concluímos que o Baru seria uma excelente alternativa, e experimentei essas receitas que eu já fazia, agora com a castanha de Baru.

Uma das receitas é o Pesto, um molho já universalizado. Outra a caponata, cujo modo de fazer era exclusivo da minha família, cozinhas de afeto.

Unindo tudo isso, fiz essa conexão com nosso Cerrado e nosso estado, levando em consideração que não havia ainda uma marca de molhos utilizando o Baru. Então acrescentei esse ingrediente especial, o Baru, que eu já consumia, e passei a fazer contato com comunidades extrativistas, até que conheci o Ceppec e criei vínculo.



O Baru na nossa mesa significa a árvore em pé. Se a gente está comendo o Baru, significa que tem árvore para colher o Baru. Isso ajuda a pensar na preservação."

RECEITA

PASTA DE BARU

500g de castanha de baru torrada

50 ml de óleo de baru, óleo de coco ou outro óleo neutro sem sabor (a quantidade de óleo pode variar um pouco, verifique a consistência).

No Mixer

Bate a castanha até ter consistência de paçoca e depois acrescenta o óleo para dar liga a pasta.

No liquidificador

Coloque o óleo primeiro e vá acrescentando a castanha aos poucos até dar ponto de pasta.

Pode ser ingerida sozinha, com pão, com bolo, com frutas, com pratos salgados, à gosto.



Ieda Bortolotto

Pesquisadora sênior da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS. Colaboradora do Programa de Pós-Graduação em Biologia Vegetal e do Projeto Sabores do Cerrado e do Pantanal, ambos vinculados ao Instituto de Biociências da UFMS

“Eu gosto do cumbaru ou baru em diversas receitas. Minha preferida é uma forma bem simples: castanha torrada e crocante! Com a casca mesmo, para consumir como um lanche ou aperitivo. Para isso é preciso apenas colocá-las no forno ou numa frigideira, mexendo sempre para torrar de forma homogênea.

Me encanta as inúmeras possibilidades de criar receitas novas com a castanha ou a polpa ou mesmo adaptar receitas tradicionais onde se usam o amendoim, a castanha-do-pará, de caju e outras e substituir pelo baru.

Nos cursos e oficinas do projeto Sabores, da UFMS, estamos sempre buscando novas formas de uso na culinária. No livro de receitas produzido pela equipe do projeto, tem várias receitas interessantes.

Vou compartilhar aqui uma receita de um molho pesto, que preparei usando a castanha torrada e ficou muito saborosa. O pesto é um molho feito tradicionalmente na Itália com manjericão e pinoli, uma sementinha que é parente do pinhão, mas que pode ter variações substituindo o pinoli por outras castanhas.”



RECEITA

PESTO DE BARU

2 xícaras (chá) de folhas de manjericão

100g (cerca de ½ xícara de chá) de castanha-de-baru torrada

100 g de queijo parmesão, pecorino ou outro (eu usei 50 g de parmesão e 50 g de queijo minas artesanal da canastra - bem curado)

1 dente de alho (pode usar 2 se preferir)

200 ml de azeite de oliva

sal a gosto

Modo de fazer

Triture bem as castanhas no liquidificador. Descasque e amasse o alho. Lave e corte as folhas de manjericão deixando-as bem fininhas.

Após triturar as castanhas, acrescente o alho, o queijo ralado, o azeite e bata. Acrescente o manjericão e bata mais um pouco no liquidificador.

Pode servir com pão, rechear abobrinha ou temperar o macarrão!
Bom apetite!



Fernando Lírrio

Trabalha com atendimento de Bar, na criação de coquetéis, desenvolvimento de cardápio e na execução da coquetelaria clássica. Para essa edição do Boletim, Fernando criou uma receita de chá

“Queria trabalhar com elementos regionais, ingredientes ainda pouco conhecidos nos coquetéis, trazer novos aromas e novos Sabores. Na coquetelaria eu uso o Baru pra trazer notas de defumado, e agora também uso na produção de chá, como o que apresente a vocês”.

RECEITA BARU CHAI

150 gramas de Baru torrado
60 gramas de Erva mate
Casca de uma Laranja
1 pau de canela
Cravo da Índia (1 grama)
Anis estrelado (1 grama)
1 folha de louro
Cardamomo (opcional)
600 ml de água



Modo de fazer

Na panela tostar o baru junto com a erva mate, depois acrescentar as especiarias e a casca de laranja até liberar os aromas e por último a água, quando levantar fervera desligar, coar e deixar esfriar.

Depois bater no liquidificador com gelo e suco de laranja.

BOLETIM BARU | EDIÇÃO 7

Projeto Cadeia Socioprodutiva do Baru: agregando renda às famílias agroextrativistas no MS e a proteção do Cerrado

EXECUÇÃO



PARCERIA



APOIO

