

# FRUTOS DO CERRADO

## GUIA DE RECEITAS



Fonte: [nortedeminasnews.com.br](http://nortedeminasnews.com.br)

**Dircilene Soares da Silveira**

**Guilherme Liberato da Silva**

**Luciana Turatti**

**Junho/2020**

*“Chegamos, com proceder seguro, e o céu por cima dali estava muito sereno. Na fazenda, tinham levantado o mastro, na frente do pátio; vi movimentos de gente. As mulheres, na boca do forno fumaçando, mexiam com feixes verdes de mariana e vassourinha e carregavam as latas pretas de assar biscoitos. Só aqueles formosos cheiros de quitandas e do forno quente varrido, já confortam meu estômago”.*

GUIMARÃES ROSA

# SUMÁRIO

Intrudução.....	04
Arroz com carne de sol e pequi.....	06
Farofa de pequi .....	08
Rapadurinha de buriti.....	10
Doce de buriti.....	11
Torrone de baru.....	12
Tabletes de baru e mel .....	14
Baru salgadinho.....	15
Paçoca de baru.....	16
Creme de araticum.....	17
Geleia de cagaita.....	18

## INTRODUÇÃO

Muitas vezes desconhecidos, os frutos do cerrado trazem vários benefícios e são bastante ricos em diversos nutrientes, auxiliando em nossa saúde e colaborando para uma vida saudável. Muitos são comercializados em feiras livres e bastante apreciados pelas populações locais. Por esse fato merecem lugar de destaque no bioma.

As receitas podem ser desenvolvidas para consumo próprio e também para comercialização, gerando renda para as famílias extrativistas. Além de impulsionar a economia, são alternativas para uma dieta equilibrada.

Consumidos *in natura* ou na forma de sucos, licores, geleias, doces ou sorvetes, são deliciosos. Possuem sabores *sui generis* com muitas proteínas, vitaminas e sais minerais.

A origem do alimento está interligado à gastronomia. A forma como o ingrediente chega para a produção da comida revela ao mesmo tempo o sabor e o respeito pela natureza.

Sendo assim, a culinária típica favorece à conservação do cerrado, mantendo suas frutíferas produzindo para o consumo humano. Divulgando os sabores do cerrado, através de receitas deliciosas, é possível ampliar o conhecimento a respeito da importância desse bioma.

Partindo dessa premissa, este guia foi elaborado como trabalho técnico do Programa de Pós Graduação em Sistemas Ambientais Sustentáveis (PPGSAS), da Universidade do Vale do Taquari (Univates), a partir de estudos produzidos para a dissertação sobre o Manejo Sustentável dos Frutos do Cerrado na Região Noroeste de Minas Gerais como alternativa para sua preservação.

Durante as visitas de campo para a pesquisa, a autora reuniu conhecimentos sobre os frutos e as formas de preparo das receitas.

## **ARROZ COM CARNE DE SOL E PEQUI**

### **Ingredientes:**

500 gramas de carne de sol  
02 dentes de alho amassados  
02 xícaras de chá de arroz  
01 dúzia de pequis  
Sal à gosto  
Cebola picadinha  
Cheiro verde

### **Modo de Preparo**

Colocar água para ferver com o pequi, para um pré-cozimento. Em uma panela, colocar o óleo para aquecer e fritar o alho, até dourar. Acrescentar a cebola e a carne de sol. Deixar fritar e em seguida acrescentar o arroz e a água fervente com os pequis. Acertar o sal e deixar cozinhar. Acrescentar água até completar o cozimento. Depois de pronto salpicar o cheiro verde por cima.



Fonte: [Tudogostoso.com.br](http://Tudogostoso.com.br)

## Farofa de Pequi

### Ingredientes:

½ Kg de carne de sol

1 xícara de chá de polpa de pequi cozido

2 cebolas médias

2 dentes de alho

2 xícaras de chá de farinha de mandioca ou milho

Sal e pimenta a gosto

2 Colheres de sopa de cheiro verde

### Modo de Preparo:

Colocar a carne seca já picadinha em uma panela com água e deixar ferver. Passar pela peneira para separar a água e levar a carne ao fogo em um pouco de óleo. Depois de bem frita, acrescentar a cebola, o alho, a farinha e o sal. Levar para o pilão, e depois de bem socado acrescentar a polpa do pequi.



Fonte: Pinterest.com

## Rapadurinha de Buriti

### Ingredientes:

300 gramas de Fécula de Buriti (seco ou massa)

2 Rapaduras (grandes)

1 Pires de chá de leite

### Modo de Preparo:

Em um tacho de cobre, derreter a rapadura com o leite até o ponto de puxa. Acrescentar o buriti, mexer mais um pouco e testar o ponto de puxa novamente. Retirar do fogo, bater até formar rapadura, espalhar em uma pedra de mármore e deixar esfriar. Cortar em pedacinhos.



Fonte: Youtube.com

## **Doce de Buriti**

Ingredientes:

01 prato de sopa de polpa de de Buriti

02 pratos de sopa de açúcar

### **Modo de Preparo:**

Retirar a polpa do Buriti. Colocar a polpa e o açúcar em um tacho de cobre. Levar ao fogo até soltar do fundo do tacho. Conservar em vidro bem fechado.



Fonte: Pinterest.com

## **Torrone de Baru**

### **Ingredientes:**

2 xícaras de chá de flocos de cereais

½ xícara de açúcar

4 Colheres de sopa de Chocolate em pó

8 Colheres de sopa de Leite

200 gramas de Manteiga

### **Recheio:**

300 gramas Baru (torrado e picado)

1 Pacote de Biscoito salgado

### **Modo de Preparo:**

Levar ao fogo alto, mexendo até a manteiga derreter completamente. Abaixar o fogo, acrescentar o restante dos ingredientes, deixar cozinhar por mais 3 minutos. Retirar do fogo, e ainda quente fazer a montagem. Distribuir em uma forma refratária untada.

### **Montagem:**

Espalhar o baru e o biscoito, cobrindo com o resto do creme. Cobrir com papel alumínio e levar a geladeira por 2 horas. Cortar em retângulos.



Fonte: [Chefachef.com.br](http://Chefachef.com.br)

## **Tabletes de baru e mel**

### **Ingredientes:**

2 xícaras de chá de Baru (cru e picado)

1 xícara de chá de Mel

2 xícaras de chá de Açúcar

1 Colher de sopa de Bicarbonato de sódio

### **Modo de Preparo:**

Misturar os 3 (três) primeiros ingredientes, levar ao fogo até dourar. Retirar do fogo, misturar rapidamente o bicarbonato, despejar em uma forma untada com manteiga. Antes de esfriar completamente cortar em quadradinhos.



Fonte: [Gleauty.com](http://Gleauty.com)

## **Baru Salgadinho**

### **Ingredientes:**

500 gramas de amêndoas de Baru

½ xícara de chá de água

1 colher de sobremesa de sal

### **Modo de Preparo:**

Colocar as amêndoas em um tabuleiro, fazer uma salmoura e borrifar sobre as amêndoas. Levar ao forno para torrar mexendo de vez em quando até as casquinhas começarem a soltar.



Fonte: [br.pinterest.com](https://br.pinterest.com)

## Paçoca de Baru

### Ingredientes:

2 xícaras de chá de amêndoas de baru torrados

1 ½ xícara de chá de farinha de mandioca

1 xícara de chá de rapadura pode ser também  
açúcar mascavo

4 ou 5 colheres de sopa de leite

### Modo de fazer:

Misturar as amêndoas de baru com a farinha de mandioca. Socar a mistura em pilão, retirar do pilão e acrescentar o leite.



Fonte: Sabores de Minas em.com.br

## **Creme de Araticum**

### **Ingredientes:**

1 xícara chá de Polpa de araticum

1 xícara chá de Suco de laranja

1 Lata de leite condensado

1 Colher de sopa de Suco de limão

### **Modo de Preparo:**

Bater tudo no liquidificador, e levar para geladeira.



Fonte: [g1.globo.com](http://g1.globo.com)

## **Geleia de Cagaita**

### **Ingredientes:**

2 kg e meio de polpa de cagaita  
1 colher de sobremesa de pectina  
400 gramas de açúcar

### **Modo de Preparo**

Levar ao fogo a polpa, o açúcar e a pectina. Mexer, de vez em quando, até o ponto de fio reto.

Acondicionar em frascos de boca larga, esterilizados.



Fonte:Pinterest.com

*“Cerrado, floresta invertida ou berço das águas...  
Tuas raízes profundas nos mostram como um povo  
pode florescer diante das realidades áridas”.*  
*(Múria Carrijo)*



Fotografia gerada pela autora

Um pé de baru, carregado de frutos e um pé de jatobá.