

RECEITAS DELICIOSAS DE
**Castanha
do-Pará**



Copyright
ARQMO- Associação das Comunidades dos Remanescente
de Quilombos do Município de Oriximiná
CPI-SP - Comissão Pró-Índio de São Paulo
EMBRAPA AMAZÔNIA ORIENTAL

1ª EDIÇÃO
JUNHO, 2001

PROJETO GRÁFICO
Ana Luiza Vilela Araujo

COLABORAÇÃO
Michael Arms

ILUSTRAÇÕES
Malu Dias Marques

Exemplares desta publicação podem ser solicitados à:
Comissão Pró-Índio de São Paulo
Rua dos Pinheiros, 54. cj.2
cep05422-000 São Paulo SP
Telefones/fax: (11) 3088 7729 e 30886905
e-mail: cpisp@uol.com.br
www.quilombo.org.br

Apoio



Receitas deliciosas de castanha-do-pará

SEBASTIÃO HÜHN
RAIMUNDA FÁTIMA RIBEIRO DE NAZARÉ
JOÃO DE DEUS BARBOSA NASCIMENTO JÚNIOR
RUI DE AMORIM CARVALHO





Projeto Manejo
dos Territórios
Quilombolas

Apresentação

Esta cartilha é mais uma iniciativa do Projeto Manejo dos Territórios Quilombolas desenvolvido pela Associação das Comunidades Remanescentes de Quilombos do Município de Oriximiná e pela Comissão Pró-Índio de São Paulo com a assessoria do Centro de Pesquisa Agroflorestal da Amazônia Oriental (Embrapa-Amazônia Oriental).

O projeto Manejo dos Territórios Quilombolas, iniciado em 1998, objetiva estruturar e implementar programas sustentáveis de etnodesenvolvimento junto às 27 comunidades remanescentes de quilombos do Município de Oriximiná, no Estado do Pará.

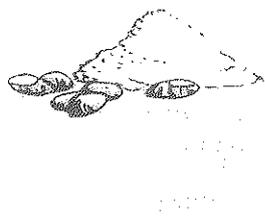
Esta cartilha, elaborada por pesquisadores da Embrapa-Amazônia Oriental, insere-se nas iniciativas destinadas a favorecer a diversificação do consumo de produtos já disponíveis nas comunidades e o enriquecimento alimentar.

Nesta primeira etapa, os produtos escolhidos foram a banana e a castanha-do-pará. Para a divulgação das novas técnicas de preparo destes alimentos foram produzidos dois livros de receitas e estão programados quatro cursos a serem ministrados pelos pesquisadores da Embrapa-Amazônia Oriental em Oriximiná durante os meses de junho e novembro de 2001.

Introdução

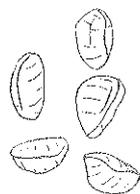
A castanha-do-pará é considerada um "bife vegetal" graças à presença elevada de proteínas. Todavia, grande parte dos consumidores não tem acesso a esta ou desconhece suas características nutritivas, acarretando o baixo consumo deste nobre produto.

Por outro lado verifica-se que as diversas dificuldades logísticas nas zonas extrativistas tornam quase que proibitivo o emprego de técnicas simples de transformação desse produto natural em subprodutos mais valorizados dos pontos de vista econômico, social e nutricional.



No intuito de contribuir para a busca de soluções, foi elaborado esse livro que descreve uma série de receitas adaptada às reais condições dessas áreas de coleta de castanha, mais especificamente das

áreas das comunidades quilombolas do Município de Oriximiná, no Estado do Pará, tanto no que diz respeito às facilidades de preparo, bem como à disponibilidade local dos ingredientes necessários à sua elaboração.



Este trabalho tem como objetivo difundir técnicas de preparo de produtos culinários domésticos a fim de contribuir com a diversificação do consumo da castanha-do-pará bem como apontar possíveis alternativas para o incremento da renda das comunidades quilombolas de Oriximiná.

SEBASTIÃO HÜHN
RAIMUNDA FÁTIMA RIBEIRO DE NAZARÉ
JOÃO DE DEUS BARBOSA NASCIMENTO JÚNIOR
RUI DE AMORIM CARVALHO



Cuidados para um bom trabalho na cozinha

Este livro apresenta várias novas receitas. Antes de experimentá-las, recomendamos que você, cozinheira ou cozinheiro, leia com atenção estas recomendações.

Indicamos abaixo os cuidados que as cozinheiras e os cozinheiros devem tomar durante a preparação dos alimentos para evitar doenças.

Nas mãos, nas unhas, na saliva, nos cabelos e nas roupas dos cozinheiros existem vários microorganismos que podem penetrar nos alimentos e causar sérios problemas de saúde. Os microorganismos estão presentes também no ar, nas panelas, nos baldes, nas colheres, nos panos de cozinha e na água.

Algumas das doenças causadas por tais microorganismos são: dores de cabeça, febre, vômitos, diarreia seguida de desidratação. Se estas doenças não forem tratadas a tempo com medicamentos específicos podem até causar a morte.

Por essa razão, é muito importante que você, cozinheira ou cozinheiro, siga os cuidados de higiene que recomendamos aqui.

Lembrem-se que os cozinheiros são também responsáveis pela saúde das pessoas que vão comer os alimentos que prepararam.

Regras durante o preparo dos alimentos

Todo o pessoal que participa da preparação dos alimentos deve ter os seguintes cuidados para evitar contaminações:

- Lavar sempre as mãos com água e sabão, utilizando escovinha, antes de iniciar a preparação de qualquer alimento.
- Usar panos ou toucas na cabeça para evitar que os cabelos caiam nos alimentos.
- Não se deve tossir sobre o alimento, tacho ou panela.
- Não se deve espirrar e cuspir no chão durante o preparo dos alimentos.
- Não se deve fumar durante o preparo dos alimentos.



Limpeza da cozinha



Os locais aonde são produzidos os alimentos devem ser limpos diariamente a fim de evitar moscas, baratas e ratos que podem transmitir doenças.

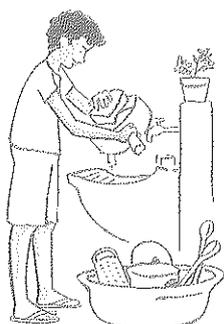
Os animais domésticos (como gatos, cachorros, galinhas e patos) devem ser retirados da cozinha pois os mesmos são responsáveis por uma série de doenças transmitidas pelas suas fezes, urinas, pêlos e penas.

Portanto, a presença de animais na cozinha pode representar um sério risco à saúde daqueles que vão comer os alimentos ali preparados.

Limpeza dos utensílios de cozinha

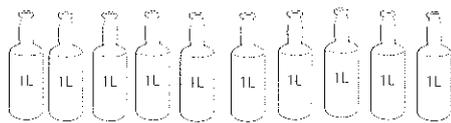
É importante que todos os materiais e utensílios da cozinha estejam limpos e higienizados. Esta limpeza deve seguir duas etapas:

- lavar os materiais de cozinha com sabão e água limpa.
- colocar os materiais de molho por 2 minutos em água misturada com água sanitária.



Preparação

Colocar 3 colheres de sopa de água sanitária para cada 10 litros de água.



Utilizar água tratada

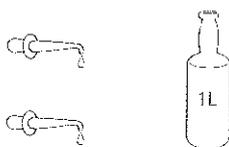
Dentro da água existem vários microorganismos que podem trazer doenças para os seres humanos, principalmente para as crianças. Por essa razão, é muito importante que os cozinheiros utilizem água tratada para o preparo dos alimentos.

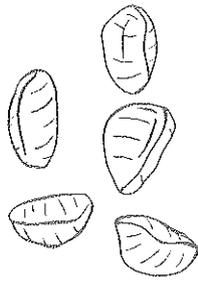
A água pode ser tratada com hipoclorito ou com água sanitária (Q-Boa).

O tratamento é um processo muito simples mas é preciso obedecer as regras para a quantidade de hipoclorito ou água sanitária. Se o cozinheiro colocar menos hipoclorito ou água sanitária do que é recomendado, a água não vai ficar tratada.

Tratamento

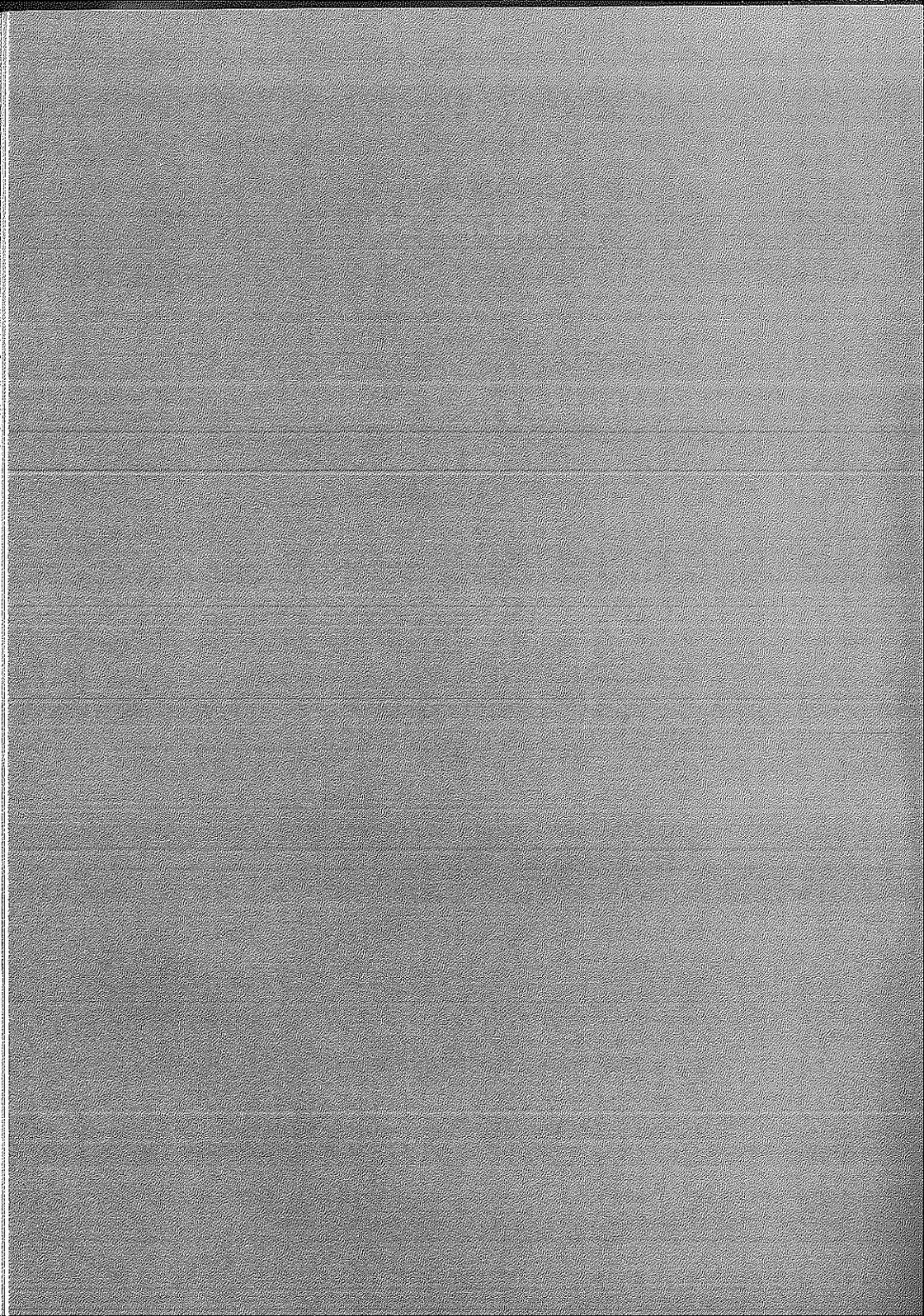
Misturar 2 gotas de hipoclorito ou água sanitária (Q-Boa) em cada litro de água.





Sumário

Crocantes de castanha ...	17
Biscoitos de castanha picada ...	18
Biscoitos de castanha ralada ...	19
Salame de doce de cupuaçu com castanha ...	20
Bolo de castanha ...	21
Bolo de castanha sem trigo ...	22
Bolo de milho e castanhas ...	23
Castanhas cristalizadas ...	24
Castanha crocante salgada ...	25
Castanha crocante doce ...	26
Pão de castanha ...	27
Rocambole de geléia com castanha ...	28
Torta de castanha ...	30



Crocantes de castanha

Ingredientes

- 6 ovos
- 2 xícaras grandes de açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 xícara grande de farinha de trigo
- 6 xícaras grandes de castanha-do-pará, sem película e ralada
- 1 colher de café de fermento em pó
- 2 colheres de sopa de leite integral



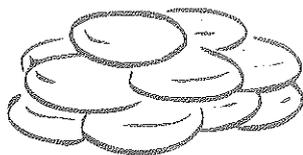
Modo de preparo

- Bata as claras até o ponto de neve e misture o restante dos ingredientes.
- Unte a assadeira com manteiga auxiliada por um pincel e polvilhe-a com farinha de trigo.
- Coloque a massa em um saco de plástico limpo, corte o bico do fundo do saco, pressione o saco para obter pequenas gotas de massa na assadeira.
- Leve ao forno a temperatura moderada de 150 a 170 graus por 15 a 20 minutos até dourar.
- Conserve os biscoitos em lata bem fechada.

Biscoitos de castanha picada

Ingredientes

- 2 xícaras grandes de castanha-do-pará, sem película e picada miúda
- 1 xícara grande de manteiga ou margarina
- 1 e meia xícaras grandes de amido de milho (maisena), peneirado
- 1 e meia xícaras grandes de farinha de trigo
- 1 xícara grande de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de leite integral



Modo de preparo

- Retire as peles das castanhas com o auxílio de uma faca.
- Pique as castanhas bem miúdas.
- Junte todos os ingredientes e amasse com as pontas dos dedos, até dar liga.
- Modele os biscoitos pequenos, no formato de castanhas.
- Coloque-os numa assadeira sem untar.
- Asse em forno moderado a temperatura de 150 a 170 graus para assar por 15 a 20 minutos.
- Deixe esfriar e guarde os biscoitos em latas bem tampadas.

Biscoitos de castanha ralada

Ingredientes

- 2 xícaras grandes de gordura vegetal ou margarina
- 3 xícaras grandes de castanha-do-pará, sem película e ralada
- 2 xícaras grandes de açúcar
- 2 OVOS
- 5 xícaras grandes de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de leite
- canela em pó

Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes, menos a canela, com parte da farinha de trigo e vá acrescentando o restante da farinha aos poucos até dar o ponto de enrolar.
- Corte os pedaços ou vá fazendo as bolinhas e amasse com o garfo.
- Leve ao forno brando a temperatura de 120 a 150 graus.
- Quando soltar do fundo da assadeira está no ponto.
- Retire do forno e passe ainda quente no açúcar misturado com canela em pó.

Salame de doce de cupuaçu com castanha

Ingredientes

- 5 xícaras grandes de polpa de cupuaçu, bem cortada
- 5 xícaras grandes de açúcar
- 1 xícara grande de castanha-do-pará, sem película, torrada e quebrada bem miúda



Modo de preparo

- Transfira a polpa de cupuaçu para uma panela.
- Leve ao fogo mexendo sempre até reduzir a quantidade de polpa pela metade.
- Neste ponto, adicione o açúcar, mexendo sempre até o doce se desprender do fundo da panela.
- Quando atingir esse ponto, adicione a castanha, misture muito bem e deixe cozinhar durante 5 a 10 minutos e retire o doce do fogo.
- Antes do doce esfriar, enrole-o em forma de um tubo cilíndrico com as mãos, utilizando luvas de plástico descartáveis.
- Embale o produto enrolado em folhas de alumínio.

Bolo de castanha

Ingredientes

- 3 xícaras grandes de trigo
- 2 e meia xícaras grandes de açúcar
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga com sal bem cheias
- 1 colherzinha de fermento em pó
- 2 e meia xícaras grandes de castanha ralada
- 3 a 5 gotas de essência de baunilha
- 5 gotas de limão
- 1 xícara grande de leite integral

Modo de preparo

- Bata a manteiga ou margarina com o açúcar.
- Misture 3 gemas com um garfo rapidamente, passe por uma peneira, e adicione na manteiga com açúcar.
- Junte aos pouco o leite e o trigo.
- Coloque o fermento, a castanha ralada, as gotas de baunilha e de limão.
- Junte as claras batidas em neve e misture levemente.
- Coloque em forma untada com manteiga e polvilhada com trigo.
- Asse em forno quente durante 15 minutos. Após esse tempo, manter em forno moderado por mais 20 minutos ou até que o bolo esteja dourado.

Bolo de castanha sem trigo

Ingredientes

- 6 ovos
- 2 colheres de sopa de margarina ou manteiga
- 6 colheres de sopa de achocolatado em pó
- 8 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 xícara grande de castanha, sem película e ralada
- meia xícara grande de leite
- 4 colheres de sopa de maisena

Modo de preparo

- Junte todos os ingredientes, menos a castanha ralada.
- Misture muito bem durante 2 a 3 minutos.
- Acrescente a castanha ralada.
- Coloque em uma forma untada e polvilhada com trigo.
- Asse em forno moderado a temperatura de 150 a 170 graus até ficar dourado.

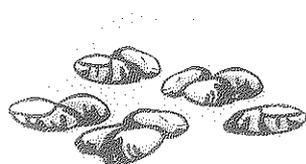
Sugestão para cobertura

- 1 lata de creme de leite sem o soro.
- 4 colheres de sopa de achocolatado em pó.
- 2 colheres de sopa de açúcar.
- Chocolate granulado para decorar.

Bolo de milho com castanhas

Ingredientes

- 1 lata de milho verde (200 gramas) em conserva com a salmoura
- 2 xícaras grandes de fubá de milho
- 1 vidro pequeno (120 ml) de leite de côco
- 1 e meia xícaras grandes de castanha, sem película e ralada
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 colher de sobremesa de canela em pó
- 1 xícara grande bem cheia de açúcar



Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes em uma tigela. Não esqueça de retirar a pele das gemas. Coloca-se também as claras.
- Bata tudo com uma colher de pau.
- Despeje em uma assadeira ou uma forma untada com manteiga e polvilhada com trigo.
- Asse em forno moderado a temperatura de 150 a 170 graus, por 20 a 25 minutos.

Castanha cristalizada

Ingredientes

- 5 xícaras grandes de castanhas descascadas, sem película e torradas
- 2 e meia xícaras grandes de açúcar, cristal

Modo de preparo

- Coloque o açúcar na panela
- Leve ao fogo brando, mexendo sempre até se tornar líquido e sem queimar.
- Despeje uma quantidade de castanha sobre o açúcar líquido e misture bem.
- Vá retirando uma a uma e passe imediatamente no açúcar cristal e deixe esfriar.
- Repita esta prática com as outras castanhas restantes.
- Depois de frio, enrole o cristalizado em papel celofane de várias cores.
- Transfira o produto para vidro de boca larga e feche.



Castanha crocante salgada

Ingredientes

- 5 xícaras grandes de castanha sem película, descascadas e torradas
- meio litro de óleo vegetal
- 1 xícara grande de sal

Modo de preparo

- Coloque o óleo em uma panela, acenda o fogo e deixe aquecer.
- Despeje uma quantidade de castanha em um crivo de alumínio, mergulhe no óleo quente e mexa suavemente.
- Quando escutar pequeno ruído (estalo) das castanhas no óleo quente, retire o crivo contendo as castanhas e deixe escorrer o excesso de óleo.
- Repita esta prática com as outras castanhas restantes.
- Transfira as castanhas ainda quentes para uma travessa forrada com sal, homogeneize e deixe esfriar.
- Coloque-as em potes de vidros, feche muito bem, a fim de evitar entrada de ar e umidade que possa perder a textura crocante.

Castanha crocante doce

Ingredientes

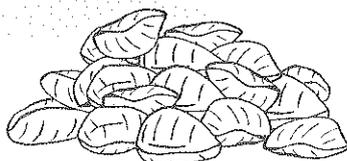
- 1 e meia xícaras grandes de castanha-do-pará, com película e raladas
- 1 xícara grande de farinha de trigo
- 1 xícara grande de açúcar cristal
- meia xícara grande de manteiga
- 2 xícaras grandes de maisena
- meia xícara grande de leite integral
- canela em pó

Modo de preparo

• Misture tudo, menos a canela em pó, molde as castanhas, coloque em tabuleiro e asse em forno moderado a temperatura de 150 a 170 graus sem deixar escurecer.

As castanhas devem ficar claras e torradas.

- Passe no açúcar polvilhado com canela em pó assim que sair do forno.
- Conserve em lata bem fechada.



Pão de castanha

Ingredientes

- 1 e meia xícara grandes de farinha de trigo
- 1 xícara grande de farinha de castanha
- 1 colher de sopa de fermento de padaria
- 1 pitada de sal
- meia xícara de açúcar
- 1 e meia colher de sopa de óleo de cozinha
- 1 colher de sopa de leite desnatado em pó
- 1 colher de sopa de suco de limão

Modo de preparo

- Misture o trigo com a gordura.
- Junte a farinha de castanha, sal, açúcar e leite em pó aos poucos, continue misturando os ingredientes até acabar.
- Junte o fermento e por último o suco de limão.
- Coloque as porções em formas para pães.
- Deixe em repouso por 40 minutos.
- Asse em forno quente a temperatura de 180 a 200 graus durante 30 minutos ou até dourar.



Rocambole de geléia e castanha

Ingredientes

- 4 claras batidas em neve firme com 1 pitada de sal
- 4 gemas
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 4 colheres de sopa de maisena, peneirada
- 1 xícara grande de castanhas, sem película e raladas
- 1 pote de geléia

Modo de preparo

- Misture as gemas com as claras e bata até ficar esbranquiçada.
- Adicione aos poucos o açúcar e bata até a massa ficar brilhante e com bolhas.
- Adicione, delicadamente, a maisena, misture e despeje em assadeira retangular untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo.
- Asse em forno quente a temperatura de 180 a 200 graus durante 15 minutos, mais ou menos, ou até ficar levemente dourado.
- Desenforme a massa quente num guardanapo umedecido, polvilhado com açúcar.

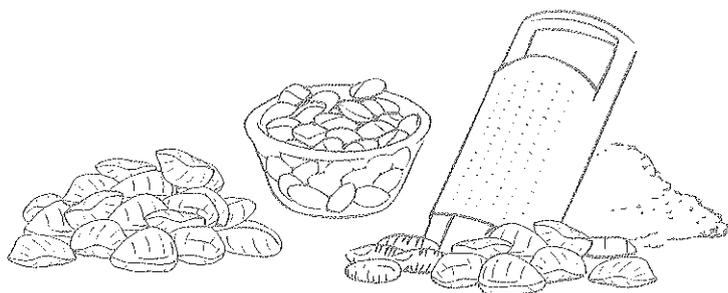
- Enrole em forma de rocambole, juntamente com o guardanapo e deixe esfriar.
- Retire o guardanapo. Reserve.

Modo de preparo do recheio

- Pegue o frasco de geléia e despeje todo o conteúdo em uma panela.
- Encha o próprio frasco vazio da geléia com água limpa e tratada e adicione sobre a geléia.
- Ferva a geléia mais a água durante 5 minutos. Reserve.

Modo de armar

- Estenda sobre a massa uma camada de geléia.
- Cubra a geléia com a castanha ralada.
- Enrole o rocambole, cubra com o restante da geléia e enfeite com castanha picadinha.

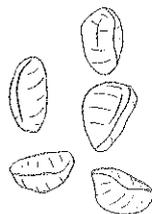


Torta de castanha

Ingredientes

Massa

- 12 claras
- 6 gemas
- 2 e meia xícaras grandes de açúcar
- 2 xícaras grandes de castanha-do-pará, sem película, torradas e moídas
- 2 xícaras grandes de biscoitos Maria moídos
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 colher de sopa de fermento em pó



Recheio

- 6 colheres de sopa de açúcar
- 6 gemas
- 2 colheres de sopa de suco de laranja
- 1 colher de sopa de manteiga
- meia xícara grande de castanhas, com película e cortadas em lâminas finas (para decorar)

Modo de preparo

Massa

- Bata o açúcar com as claras e as gemas.
- Misture muito bem.

- Quando a massa estiver firme e bem clara misture os ingredientes restantes, mexendo bem com um garfo.
- Asse em forno moderado a temperatura de 150 a 170 graus, em duas assadeiras iguais, untadas com manteiga e polvilhadas com trigo.
- Deixe esfriar para desenformar.

Recheio

- Passe pela peneira o açúcar e as gemas.
- Junte os ingredientes restantes e misture bem.
- Leve ao fogo brando, mexendo sempre até engrossar.
- Deixe esfriar para poder utilizar como recheio.

Armação da torta

- Pegue o bolo de uma das assadeiras e coloque-o em uma bandeja ou base de madeira.
- Despeje o recheio em vários pontos do bolo e espalhe-o por todo o bolo base.
- Coloque o bolo da outra assadeira sobre o recheio.
- Cubra com o restante do recheio.
- Decore com as lâminas de castanhas ou como preferir.