

OFICINA  
*Da Caatinga ao Cerrado*  
**SABORES DA AGRICULTURA FAMILIAR**

Você já ouviu falar dos **alimentos da Caatinga e do Cerrado?**

Conhece o **baru do Cerrado** e o **umbu da Caatinga?**

Quer aprender a fazer e **experimentar** delícias com umbu e baru?

**Você se interessaria em utilizar estes produtos no seu negócio?**



Umbu da Caatinga



Fonte: [www.caatingacerrado.com.br](http://www.caatingacerrado.com.br)



Baru do Cerrado

22 de novembro de 2010, ZYM Café, São Paulo

Execução:



Parceria:



Apoio:



Realização:



## PROGRAMAÇÃO

HORÁRIO	CONTEÚDO
14h00	Chegada
14h15	Apresentação dos presentes, da proposta e do projeto e estabelecimento dos acordos da oficina
14h45	Mesa da diversidade de produtos territoriais da Caatinga e do Cerrado: (re)conhecimento dos produtos típicos e regionais
15h30	Contextualização dos Biomas/ Territórios Rurais e problematização socioambiental
15h45	Menu Degustação e trocas de experiências degustativas 1
16h15	Um olhar sobre a cadeia produtiva do Umbu e do Baru: 1. A produção - agricultura familiar, seus saberes e sabores
17h15	Filme Coopercuc
18h00	Um olhar sobre a cadeia produtiva do Umbu e do Baru: 2. Comercialização e consumo
19h15	Menu Degustação e trocas de experiências degustativas 2
19h30	Apresentação do folder e de contatos para aquisição dos produtos
19h45 - 20h00	Avaliação

**Local:**  
Zym Café  
Rua Tonelero, 1248  
Lapa - São Paulo

## OBJETIVOS

Estimular o Consumo Responsável de produtos dos biomas Caatinga e Cerrado desconhecidos pelos consumidores paulistas, especialmente o umbu (da Caatinga) e a castanha de baru (do Cerrado), contribuindo para a sustentabilidade socioambiental dos mesmos.

Para isso, busca-se desenvolver uma metodologia comercial que gerará tecnologia social de interação entre agricultores familiares e comunidades tradicionais, comerciantes e consumidores urbanos do mercado de São Paulo, baseada na promoção do consumo responsável destes produtos.

## CONTATOS

### Instituto Kairós

(11) 3257-5100 / [i.kairos@yahoo.com.br](mailto:i.kairos@yahoo.com.br) / [www.institutokairos.net](http://www.institutokairos.net)

### **UMBU (Caatinga)**

#### **Coopercuc**

Cooperativa de Agricultores Familiares de Canudos, Uauá e Curaçá  
Uauá – BA (74) 3673-1428 / 9996-8795  
[vendas@coopercuc.com.br](mailto:vendas@coopercuc.com.br)  
[www.coopercuc.com.br](http://www.coopercuc.com.br)

### **DISTRIBUIDORES EM SÃO PAULO**

#### **Sabor Natural**

(11) 2978-7369  
[contato@sabornatural.com.br](mailto:contato@sabornatural.com.br)  
[www.sabornatural.com.br](http://www.sabornatural.com.br)

#### **Empório Chiappetta**

(11) 3228-1497  
[mercado@chiappetta.com.br](mailto:mercado@chiappetta.com.br)  
[www.chiappetta.com.br](http://www.chiappetta.com.br)

### **BARU (Cerrado)**

#### **Central do Cerrado**

Brasília – DF (61) 3327-8489  
[centraldocerrado@centraldocerrado.org.br](mailto:centraldocerrado@centraldocerrado.org.br)  
[www.centraldocerrado.org.br](http://www.centraldocerrado.org.br)

### **DISTRIBUIDOR EM SÃO PAULO**

#### **Sabor Natural**

(11) 2978-7369  
[contato@sabornatural.com.br](mailto:contato@sabornatural.com.br)  
[www.sabornatural.com.br](http://www.sabornatural.com.br)

### **Parceiros:**

**Slow Food** [www.slowfoodbrasil.com](http://www.slowfoodbrasil.com)

**ZYM Café** (11) 3021-5637 / [zym@uol.com.br](mailto:zym@uol.com.br) / [www.zym.com.br](http://www.zym.com.br)

### **LINKS PARA CONSULTA**

- Blog do Projeto Biomas Caatinga e Cerrado: <http://cirandas.net/biomas-caatinga-cerrado>
- Instituto Kairós: [www.institutokairos.net](http://www.institutokairos.net)
- Sabor natural: [www.sabornatural.com.br](http://www.sabornatural.com.br)
- Coopercuc: [www.coopercuc.com.br](http://www.coopercuc.com.br)
- Central do Cerrado: [www.centraldocerrado.org.br](http://www.centraldocerrado.org.br)
- Caatinga Cerrado – Comunidades Eco-Produtivas: [www.caatingacerrado.com.br](http://www.caatingacerrado.com.br)
- Cartilha: Caatinga Cerrado: Comunidades Eco-Produtivas - Conceitos e Princípios  
<http://www.caatingacerrado.com.br/downloads/cartilha-caatingacerrado.pdf>

## RECEITAS DA DEGUSTAÇÃO

### PESTO DE CASTANHA DE BARU

Ingredientes:

- 1 maço de manjeriço fresco
- Sal a gosto
- 1 xícara de azeite
- 1 xícara de castanha de baru

Preparo:

Num liquidificador, bata o azeite, as folhas de manjeriço e sal. Junte as castanhas de baru picadas e bata novamente. Pode ser servido com pão, em pastas ou até mesmo para temperar saladas.

### MANTEIGA DE BARU

Ingredientes:

- 100gr de baru
- 100gr de farinha de rosca integral
- 500 gr de manteiga
- Sal e pimenta
- ½ maço de salsinha com talo picado fino

Preparo:

Quebre bem as castanhas, depois junte o restante dos ingredientes. Misture bem enforme em pequenas formas individuais e leve ao freezer.

### PÃO INTEGRAL COM BIOMASSA E CASTANHA DE BARU

Ingredientes:

**Na bacia**

- 2 colheres de sopa de farinha de trigo branca
- 1 colher de sopa de açúcar demerara orgânico
- 100g fermento biológico
- 125 ml água morna

**No liquidificador 1**

- 6 colheres de linhaça
- 500ml de água morna
- 175 ml de óleo de girassol

**No liquidificador 2**

- 6 bananas verdes cozidas
- 400ml de água morna
- 1/2 xícara de açúcar demerara orgânico

**Secos**

- ½ Kg de farinha de trigo integral
- ½ Kg de farinha de trigo branca comum (embalagem de papel)
- 75g farelo de trigo
- ½ xic de castanha de baru picada
- 2 colheres de sopa de sal marinho

**Para chegar no ponto**

- 300g de farinha de trigo integral
- 400g de farinha de trigo branca

**Finalização**

- 1 colher de sopa de óleo de girassol
- 4 colheres de sopa de castanha de baru picada

**Preparo:**

Numa bacia, coloque farinha de trigo branca, açúcar, fermento biológico e água morna. Misture os ingredientes até ficar um líquido viscoso. Aguarde 15min aproximadamente. Bata a linhaça com a água e o óleo, junte à bacia reservada. Bata a banana com a água e o açúcar, junte também à bacia reservada. Junte os secos e misture. Junte farinha suficiente para dar o ponto (quando a massa não grudar mais nos dedos). Sove amorosamente até que a massa se torne elástica. Adicione um pouco de óleo e sove mais um pouco. Divida a massa e molde os pães, coloque em formas untadas. Salpique a castanha de baru. Deixe descansar por 50 min e asse em forno brando.

## **COUSCOUS COM DELÍCIAS DA CAATINGA E DO CERRADO**

Ingredientes:

- 200g cebola picada
- 200ml azeite
- 100g azeitona verde cozida e picada
- 1/2 maço talo de salsinha picado
- 70g doce de umbu em pedaços
- 150g palmito pupunha orgânico
- 3 unidades milho verde fresco
- 200ml molho de tomate orgânico
- 300g tomate pelado e sem semente picado
- 500ml caldo de legumes quente
- sal marinho e pimenta a gosto
- 1/2 maço de salsinha
- 70g castanha do baru
- 500g farinha de milho

Preparo:

Doure a cebola em 3 colheres de azeite. Acrescente os demais ingredientes na ordem da receita, menos a farinha de milho, que deve ser adicionada aos poucos, mexendo sempre. Coloque em uma forma e deixe esfriar. Corte e sirva.

## **PÉ-DE-MOLEQUE DE BARU**

Ingredientes:

- 200ml de leite
- 500g açúcar mascavo
- 20g de manteiga.
- 150g de Baru picado

Preparo:

Colocar numa panela açúcar, manteiga e água ou leite. Deixar ferver mexendo em fogo brando até o ponto de bala mole. Colocar o Baru. Desligar o fogo e mexer com uma colher de pau até engrossar bem. Quando ficar bastante consistente - e antes que açucare -, despejar em mármore ou pedra untada na manteiga.

Dica: Para saber qual é o ponto de bala mole, colocar água fria em um prato fundo e derramar uma pequena porção de melado. Se houver consistência, está na hora de tirar o doce do fogo.

**Receitas cedidas por Claudia Mattos (ZYM Café / Slow Food) e Cenia Salles (Slow Food)**

## **UMBUZADA SERTANEJA (variação)**

Ingredientes:

- 8 umbus (da compota)
- 250ml de leite
- 50g de gelo

Preparo:

Descaroce 8 umbus retirados da compota, sem a calda. Bata-os no liquidificador com o leite e o gelo.

**Receita tradicional da região da Caatinga, adaptada por Claudia Mattos (ZYM Café / Slow Food)**

## ANEXO 1: INFORMAÇÕES SOBRE O BARU

Fonte: Central do Cerrado

### O BARU

O Baru (*Dipteryx alata*) é uma árvore frutífera do Cerrado brasileiro que possui uma castanha de excelente sabor e propriedades nutricionais. Rico em proteínas, fibras, magnésio, potássio e ferro além de alto valor energético, o óleo do baru apresenta alto grau de insaturação.

O Baru está fortemente ameaçado pelo desmatamento para plantio de grãos, implantação de pastagens e utilização de sua madeira. O aproveitamento dos frutos contribui para a conservação da espécie e do Cerrado e com a melhoria da qualidade de vida das comunidades envolvidas na coleta e beneficiamento.

### Produtos

- **Castanha torrada:** Pode ser consumida inteira como aperitivo ou utilizada para cobertura e recheios de doces e pratos salgados, sendo um refinado ingrediente para enriquecimento de variados pratos.
- **Farinha da polpa:** Pode ser utilizada na confecção de bolos, pães, doces ou tomada misturada com leite.
- **Óleo:** Pode ser utilizado como veículo para medicamentos, cosméticos e/ou para consumo alimentar
- **Carvão:** Uso geral

### A Central do Cerrado

A Central do Cerrado é uma central de cooperativas que faz a promoção e comercialização dos produtos de uso sustentável do Cerrado desenvolvidos por comunidades de agricultores familiares e extrativistas de diversos estados do Brasil, dentro dos princípios do Comércio Justo e da Economia Solidária.

### Informações nutricionais

Componente	Semente (a)	Semente (b)	Polpa (b)
Proteína	23,9	29,6	5,59
Lipídios	38,2	40,2	3,4
Fibras	13,4	19,0	29,5
Carboidratos	15,8	-	63
Calorias Kcal/100g	502	476-560	300

**a – Takemoto, E et al (2001)**  
**b - Togashi & Scarbieri (1994)**

Mineral	mg/100g
Cálcio (Ca)	140
Potássio (K)	827
Fósforo (P)	358
Magnésio (Mg)	178
Cobre (Cu)	1,45
Ferro (Fe)	4,24
Manganês (Mn)	4,9
Zinco (Zn)	4,1

**Takemoto, E et al (2001)**

**Tabela 3.** Composição em aminoácidos (g/16gN) da polpa e semente do baru

Aminoácido	Polpa	Semente crua	Semente torrada
Valina	3,25	4,49	4,53
Isoleucina	2,46	3,00	2,79
Leucina	4,38	7,15	7,04
Treonina	2,35	3,04	2,95
½ Cistina	0,00	0,00	0,00
Metionina	0,41	0,74	0,84
Tirosina	0,87	2,34	2,10
Fenilalanina	2,37	4,20	4,20
Histidina	1,47	2,10	1,95
Lisina	4,84	5,65	4,17
Triptofano	0,53	1,26	0,92
Ácido aspartico	10,06	7,47	7,56
Serina	2,67	3,03	2,91
Ácido glutâmico	8,11	19,18	19,30
Prolina	17,91	4,17	4,20
Glicina	2,98	3,79	3,80
Alanina	3,84	3,64	3,67
Arginina	3,50	7,26	6,99

**Togashi & Scarbieri (1994)**

**Tabela 4.** Composição em ácidos graxos (% p/p de metilésteres) e em tocoferóis (mg/100 g) dos óleos da semente de baru\* e de amendoim (valores teóricos).

Ácidos graxos/tocoferóis	Valores experimentais		Valores teóricos	
	Óleo de semente de baru		Óleo de amendoim	
	Média ± DP	Ref.17	Ref.3	Ref.1
C16:0 (palmítico)	7,6 ± 0,3	7,40	6,0-16,0	8,3-14,0
C18:0 (esteárico)	5,4 ± 0,3	3,12	1,3-6,5	1,0-4,4
C18:1 (oléico)	50,4 ± 0,6	50,17	35,0-72,0	36,4-67,1
C18:2 (linoléico)	28,0 ± 0,9	30,70	13,0-45,0	14,0-43,0
C20:0 (araquídico)	1,07 ± 0,03	0,82	1,0-3,0	1,1-1,7
C20:1 (gadoléico)	2,7 ± 0,1	-	0,5-2,1	0,7-1,7
C22:0 (behênico)	2,6 ± 0,1	2,12	1,0-5,0	2,1-4,4
C24:0 (lignocérico)	2,1 ± 0,3	-	0,5-3,0	1,1-2,2
Não identificados	-	4,94	-	-
Ácidos graxos saturados	18,8	13,46	-	-
Ácidos graxos insaturados	81,2	80,87	-	-
α Tocoferol	5,0 ± 0,2	-	-	4,9-37,3
γ Tocoferol	4,3 ± 0,7	-	-	8,8-38,9

Média de cinco determinações; DP = desvio padrão

**Takemoto, E et al (2001)**

**Tabela 5.** Substâncias com propriedades antinutricionais da polpa e semente do baru

Substâncias antinutricionais	Polpa	Semente crua	Semente torrada
Taninos (mg/100g)	3112	0	0
Ácido fítico (%)	0,27	0,16	0,06
Inibidor de tripsina (UTI/mg amostra)	0,67	38,60	0,63

**Togashi & Scarbieri (1994)**

## ANEXO 2: INFORMAÇÕES SOBRE O UMBU

Fonte: Coopercuc

### POTENCIALIDADES E CARACTERIZAÇÃO DO UMBUZEIRO

O Umbuzeiro (*Spondias tuberosa* Arruda) é uma planta nativa da Caatinga. A palavra Umbu, ou Imbu, originou-se da palavra “Y-mb-u” da língua tupi-guarani que significa “árvore que dá de beber” sendo uma planta nativa da região semi-árida do nordeste brasileiro, se adapta bem ao clima, aos solos, a irregularidade de chuvas, desenvolvendo nas caatingas, desde o Piauí até o norte de Minas Gerais. Nas suas raízes-batatas armazenam água e alimento na época da chuva, que garantem a sobrevivência da planta, mesmo nos períodos de estiagem prolongada, alimentando também os habitantes do sertão.

O umbuzeiro cresce bem em temperatura entre 12°C e 38°C, umidade relativa do ar entre 30% e 90%, insolação com 2.000 – 3.000 horas / luz / ano e 400mm a 800mm de chuva (entre novembro e fevereiro).

### CADA 100 GRAMAS DE POLPA DO FRUTO CONTÉM:

44 calorias, 20 mg. de cálcio, 2 mg. de ferro, 33 mg. de vitamina C, 6 g. de proteína, 14 mg. de fósforo, 30 mg. de vitamina A, e 004 mg. de vitamina B1.

### RAIZ

Suas raízes são superficiais, mais muito longas exploram o primeiro metro de profundidade do solo, possuem órgãos (estrutura) de reserva – xilopódio ou “Cunca” ou “Cunanga”, que é constituído de tecido lacunoso que armazena água, mucilagem, glicose, tanino, amido, ácidos entre outras que são estruturas arredondadas, escuras, com cerca de 20 cm (ou mais) de diâmetro e até 4kg de peso. Batata túbera ou xilopódio é sumarenta, de sabor doce, agradável e comestível; sacia a fome na época da seca. Criminosamente é extraída e transformada em doce. A Água da batata é utilizada na medicina caseira como vermífugo e antidiarréica. A raiz da planta com 3 meses com sal e vinagre se faz o pickles, e da raiz seca ainda faz-se farinha comestível.

### CAULE

A madeira é leve, mole, fácil de trabalhar, de baixa durabilidade natural, com casca cor cinza, os ramos novos são lisos e ramos velhos com ritidomas (casca externa morta que se destaca), da casca do caule se faz diversos remédios, é um cicatrizante e antibiótico natural.

### FOLHAS E FLORES

As folhas são verdes, alternas, compostas, com 3 a 7 folíolos de bordos inteiros, de cerca de 4 cm de comprimento e 2 cm de largura. No início da estação seca anual, as folhas tomam a coloração avermelhada e depois caem; As **flores** são brancas, pequenas (7 – 8 mm), perfumadas, melíferas, agrupadas em panículas de 10 – 15 cm de comprimento. São consumidas pelos animais (caprinos, ovinos, bovinos, veados, cagados, etc.), ainda frescas ou refogadas são utilizadas na alimentação do homem, também das folhas se faz o suco.

### FRUTO

O fruto – umbu ou imbu – é uma sâmara pequena, com diâmetro médio 3,0 cm, peso entre 10 – 20 gramas, forma arredondada a ovalada, de cor creme marrom, achatada, é constituído por casca (22%), polpa (68%) e caroço (10%). O fruto é muito perecível. Sua polpa é quase aquosa quando madura. É consumido natural fresco – chupado quando maduro ou comido quando “de vez” – ou ao natural sob forma de refresco, suco, sorvetes, misturado ao leite (umbuzada) ou misturado à bebida (batida), licor. Industrializado o fruto apresenta sob forma de sucos engarrafados, doce em corte ou cremoso, geléia, compota, cristalizada, em passas, polpa pasteurizada ou congelada, vinagre, fruta desidratada. A Semente arredondada a ovalada, peso de 1 a 2,0 gramas e 1,2 a 2,4 cm de diâmetro, quando despolpada.

### Bibliografia:

Monografia de Jussara Dantas de Souza: “**Uma Cooperativa Bem Sucedida (Coopercuc) Na Utilização Do Umbu Da Caatinga Por Famílias De Canudos, Uauá E Curaçá**”, Faculdade de Formação de Professores de Petrolina (FFPP) - Universidade de Pernambuco (UPE), Petrolina, 2007.