



Você conhece a Castanha de Barú?

O baru é o fruto de uma árvore de grande porte (*Dipteryx alata*), típica do Cerrado. De julho a setembro, esse fruto amadurece gerando uma única e nutritiva semente (ou castanha), muito bem guardada pelo duro endocarpo lenhoso, que é revestido por uma polpa volumosa.

Quando torrada, a castanha tem sabor semelhante a um amendoim mais delicado. Dela, além de usos culinários, extrai-se um óleo aromatizante e antirreumático. Atribuem-lhe ainda propriedades afrodisíacas.

Da polpa, faz-se farinha para bolos e pães.

Agricultura Familiar na conservação do

Cerrado

O Cerrado é ameaçado pelo desmatamento desenfreado para plantio de grãos, criação de gado e uso da madeira. Mais da metade da área do bioma já foi desmatada. Além de sua importância ambiental, a região é também a base da sobrevivência de produtores familiares agroextrativistas, indígenas e quilombolas, que têm no uso sustentável de recursos naturais da região sua fonte de renda, alimentação, moradia e práticas culturais.

1.Coleta

Os frutos que caem das árvores são coletados pelos produtores (que deixam 1/3 destes para a natureza, preservando seu ciclo reprodutivo).



Cadeia Produtiva do Barú

2.Armazenamento e Processamento

Após serem transportados e armazenados, são processados na agroindústria da associação: passam pela quebra para extrair a castanha e, em seguida, são selecionados, sanitizados, tostados e embalados.



3.Distribuição e Consumo

São, então, transportados para a sede, onde são comercializados.



A CENTRAL DO CERRADO

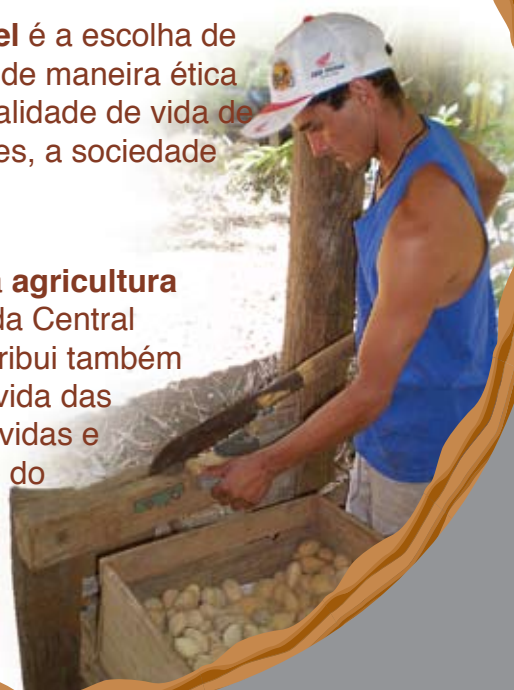
Operando desde 2005, com sede em Brasília, a **Central do Cerrado** é uma central de cooperativas que conta com 35 organizações comunitárias de agricultores familiares e extrativistas, que desenvolvem atividades produtivas a partir do uso sustentável da biodiversidade do Cerrado, dentro dos princípios do Comércio Justo e da Economia Solidária. Seu principal objetivo é a promoção e comercialização dos produtos de suas associadas.

Praticando o

Consumo Responsável com o Barú

O **consumo responsável** é a escolha de produtos e serviços feita de maneira ética que busca melhorar a qualidade de vida de consumidores e produtores, a sociedade e o meio ambiente.

Ao escolher produtos da **agricultura familiar**, como o baru da Central do Cerrado, você contribui também para a qualidade de vida das comunidades envolvidas e para preservação do meio ambiente.





Sabores da Agricultura Familiar
Baru

Castanha de Baru na Culinária



Em geral, a castanha é utilizada torrada, sendo consumida inteira (como aperitivo, com ou sem sal) ou usada para doces (como pé de moleque) e pratos salgados (como peixe envolto em crosta da castanha). Mesmo o arroz pode ser incrementado com a castanha triturada, adicionando-a antes de servir.

Pesto de Baru

No liquidificador, bata **1 xícara de azeite**, as folhas de **1 maço de manjerição** e **sal a gosto**. Junte **1 xícara de castanha de baru picadas** e bata mais. Sirva em pães, pastas ou saladas. (Fonte: Cláudia Mattos)

ONDE ENCONTRAR OS PRODUTOS DO BARU

Sabor Natural

São Paulo - SP (11) 2978-7369
contato@sabornatural.com.br
www.sabornatural.com.br

Central do Cerrado

Brasília - DF (61) 3327-8489
centraldocerrado@centraldocerrado.org.br
www.centraldocerrado.org.br

Execução



Parceria



Apoio

Secretaria do Desenvolvimento Territorial
Ministério do Desenvolvimento Agrário



Realização



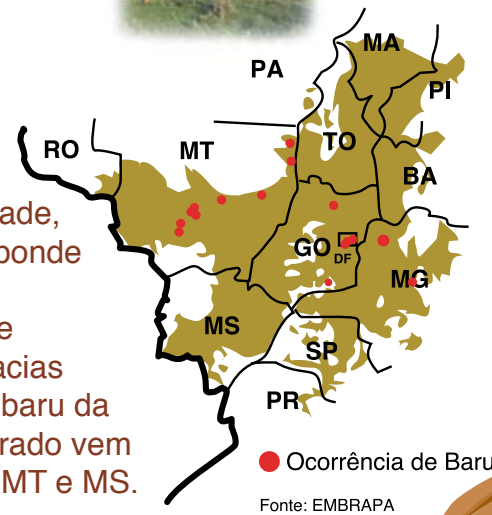
Instituto Kairós
(11) 3257-5100
i.kairos@yahoo.com.br
www.institutokairos.net

Texto: Instituto Kairós
Fotos: Fernanda Pittelkow, Luis Carrazza,
Carlos Goldgrub e Central do Cerrado
Projeto gráfico: Ricardo Ferrer
Revisão: Tamara Castro
Tiragem: 2.500 exemplares

O Baru vem do Cerrado



Bastante rico em biodiversidade, esse bioma corresponde a 25% da área do país e é o berço de suas principais bacias hidrográficas. O baru da Central do Cerrado vem de GO, MG, MT e MS.



● Ocorrência de Baru
Fonte: EMBRAPA

Com alto valor nutricional, a castanha de baru é rica em ferro, zinco, magnésio, fósforo e cobre, além de ser fonte de cálcio. Esses nutrientes favorecem a fertilidade e a imunidade, além de combater a anemia.

A castanha apresenta 40% de gordura com alto teor de ácidos graxos poliinsaturados (benéficos à saúde) e 23% de proteínas, valor mais elevado que a castanha do Brasil e de cáju.



É Rico em Nutrientes