

Feliz Natal

e

2011 com muita solidariedade!

Da Caatinga ao Cerrado **SABORES DA** **AGRICULTURA FAMILIAR** *Na sua Ceia de Natal*



Barú do Cerrado



Umu da Caatinga

Execução:



Parceria:



Apoio na Oficina: Escola Waldorf

Apoio:

Secretaria do
Desenvolvimento Territorial

Ministério do
Desenvolvimento Agrário



Realização:



RECEITAS DE NATAL COM PRODUTOS DA CAATINGA E DO CERRADO

Agradecemos sua participação na Oficina Da Caatinga ao Cerrado: Sabores da Agricultura Familiar. O presente projeto visa 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. Convidamos você e sua família a testar os produtos fazendo uma **Ceia de Natal bem brasileira e super saborosa!**

RECEITAS DE DEGUSTAÇÃO OFERECIDAS NA OFICINA DO DIA 28 DE NOVEMBRO

Receitas da Chef Claudia Mattos - Zym Café e Slow Food

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

- 1/2 Kg de farinha de trigo integral
- 1/2 Kg de farinha de trigo branca comum (embalagem de papel)
- 75g farelo de trigo
- 1/2 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.

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.

Umbuzada Sertenja (Variação)

Ingredientes:

- 250 ml de leite
- 50g de gelo
- 8 umbus retirados de compotas sem a calda

Preparo:

Adicione ao leite as frutas do umbu em calda sem caroço, e o gelo e bata no liquidificador. Sirva gelado.

Panetone com Castanha de baru e umbu**Ingredientes:****Na bacia**

- 2 colheres de sopa de farinha de trigo branca
- 1 colher de sopa de açúcar demerara orgânico
- 120g fermento biológico
- 125 ml água morna

No liquidificador 1

- 150g de linhaça
- 4 xícaras de água morna
- 1 xícara de óleo de girassol

No liquidificador 2

- 500 g bananas verdes cozidas
- 3 xícaras de água morna
- 2 xícaras de açúcar demerara orgânico
- 3 colheres de chá de baunilha

Secos

- 1 ½ Kg de farinha de trigo integral orgânica
- 1 ½ Kg de farinha de trigo branca orgânica
- 300g de castanha de baru torrada picada
- 300 gramas de doce de corte de umbu picado
- 300 gramas de uva passas branca sem semente
- 200 gramas de uva passas preta sem semente

- 1 colheres de chá de sal marinho

Para chegar no ponto

- 300g de farinha de trigo branca orgânica

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 panetones coloque em formas especiais para panetones. Deixe descansar por 50 min e asse em forno brando.

SUGESTÕES PARA CEIA DE NATAL**Receitas da Chef Claudia Mattos- Zym Café e Slow Food**

Que tal nas comemorações de Natal e Ano Novo usar apenas castanhas nacionais como: castanha do baru, castanha de caju, castanha do Brasil? Além de baratear as receitas, você estará valorizando os produtos brasileiros sem perder o sabor.

ENTRADA

- Mesa de frutas e castanhas brasileiras: frutas in natura e doce de corte de Umbu, castanhas de baru, caju e do Brasil, pesto de baru com pão integral

Mini 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
½ maço de salsinha
70g castanha do baru
500g farinha de milho

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.

Salada de folhas orgânicas ao molho de umbu e crocantes de baru

Ingredientes da salada:

Mix de Folhas verdes (alface, rúcula, agrião, radíchio, etc)

Ingredientes do Molho de Castanha de Baru:

3 colheres de sopa de azeite de oliva
1 colher de vinagre balsâmico ou limão
4 frutas descaroçadas da compota de Umbu
1 colher de calda da compota de Umbu
Sal marinho a gosto

Preparo:

Em uma tigela emulsionar o vinagre com o azeite e depois juntar os demais ingredientes. Montar a salada de folhas verdes e ao final salpicar os pedaços da castanha de baru torrada. Sirva o molho à parte.

PRATO PRINCIPAL

Arroz de Natal com Castanha de Baru

Ingredientes:

½ xícara(chá) de castanha de baru moídas
¼ xícara(chá) de doce de pedaços pequenos de doce de Umbu de corte picado
2 xícara (chá) de arroz integral, ou arroz vermelho

Preparo:

Duas xícaras (chá) de arroz integral ou vermelho cozidos apenas com sal marinho. Após o arroz estar pronto e morno, transfira para um refratário de vidro e misture castanha do baru, e os pedaços pequenos de doce de umbu de corte.

Escondidinho das Fortalezas

Ingredientes:

1 kg de raiz cozida (mandioquinha ou mandioca)
200 ml da água do cozimento da mandioquinha
500g de casca de banana verde cozida
300G de cogumelos picados
2 colheres de azeite de oliva
1 unidades de cebola em rodela finas
1 colher de sopa de gengibre ralado
5 tomates pelados sem semente
1 colher de sopa geléia de umbu light
Xerém de castanha de Baru (castanha triturada)
Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Processar a mandioquinha ainda quente juntando a água aos poucos, de forma a obter um purê homogêneo e firme. Reservar. Com a ajuda de um garfo, desfiar a casca da banana.

Em uma panela refogar no azeite, gengibre e os cogumelos, dourar a cebola e adicionar as cascas desfiadas. Juntar os tomates picados e a geléia. Temperar com sal e pimenta. Reservar. Espalhar uma camada de purê, distribuir o recheio de cascas cogumelos, cobrir com o restante do purê, polvilhar a castanha. Leve ao forno quente para dourar.

SOBREMESA

Sorvete de creme, com a calda de compota de Doce de Umbu e farofa com castanhas de baru e de caju.

Receita da farofa doce de castanhas de baru e de caju

Ingredientes

- 3 Colheres de sopa Castanha do baru torrada (sem sal)
- 4 Colheres de sopa Castanha de caju torrada (sem sal)
- 5 Colheres de sopa Farinha de castanha de baru (triture a castanha até obter uma farinha)
- 5 Colheres de flocos de arroz
- 1 Colher de sopa da calda da compota de umbu

Preparo:

Triture as castanhas de baru e de caju em pedacinhos, usando processador, mixer ou liquidificador. Numa vasilha limpa e seca, adicione os demais ingredientes um a um, misturando bem. Guarde num pote limpo e seco, em lugar protegido de umidade. De preferência um pote de vidro com tampa plástica ou uma lata bem fechada

ONDE ENCONTRAR OS PRODUTOS DA CAATINGA E DO CERRADO

PRODUTOS DA CAATINGA E CERRADO EM SÃO PAULO

Sabor Natural

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

Empório Chiappetta no Mercado Municipal de São Paulo

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

DIRETO COM OS PRODUTORES

- **Coopercuc - Cooperativa de Agricultores Familiares de Canudos, Uauá e Curaçá**
Uauá – BA (74) 3673-1428 / 9996-8795
vendas@coopercuc.com.br / www.coopercuc.com.br
- **Central do Cerrado**
Brasília – DF (61) 3327-8489
centraldocerrado@centraldocerrado.org.br
www.centraldocerrado.org.br

Mais informações:

- **Blog do Projeto Biomas Caatinga e Cerrado:**
<http://cirandas.net/biomas-caatinga-cerrado>
- **Instituto Kairós:** www.institutokairos.net / i.kairos@yahoo.com.br
- **Sabor Natural:** www.sabornatural.com.br
- **Coopercuc:** www.coopercuc.com.br
- **Central do Cerrado:** www.centraldocerrado.org.br
- **Slow Food Brasil:** www.slowfoodbrasil.com
- **Zym Café:** www.zym.com.br