

Da Caatinga ao Cerrado

SABORES DA AGRICULTURA FAMILIAR

Escola Waldorf Francisco de Assis, 28 de novembro de 2010

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 SERTANEJA (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

Execução:



Parceria :



Apoio:



Realização:



Da Caatinga ao Cerrado

SABORES DA AGRICULTURA FAMILIAR

Escola Waldorf Francisco de Assis, 28 de novembro de 2010

- 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 50min e asse em forno brando.

Receitas elaboradas pela chef: Claudia Mattos – Zym Café / Slow Food

ONDE ENCONTRAR OS PRODUTOS DO UMBU E DO BARU

Sabor Natural

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

Empório Chiappetta no Mercado Municipal de São Paulo (apenas umbu)

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

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
- **Slow Food** www.slowfoodbrasil.com
- **ZYM Café** www.zym.com.br

Execução:



Parceria :



Apoio:

Secretaria do
Desenvolvimento Territorial

Ministério do
Desenvolvimento Agrário



Realização:

