

PROJETO DE EXTENSÃO

CERRADO NO PRATO FOOD LAB

COORDENAÇÃO: ANA PAULA JACQUES

RECEITAS PARA USO E VALORIZAÇÃO DOS
PRODUTOS DA SOCIOBIODIVERSIDADE DO
CERRADO NA GASTRONOMIA BRASILIENSE

FICHA TÉCNICA DO PROJETO

TÍTULO DO PROJETO

Cerrado no Prato Food LAB: potencializando o uso sustentável da sociobiodiversidade na gastronomia brasileira.

EDITAL

Projeto de Extensão aprovado no âmbito do Edital N° 40/2018 da Pró-Reitoria de Extensão (PREX) do IFB.

ÁREA TEMÁTICA

Cultura (gastronomia brasileira)

OBJETIVO

Potencializar o uso sustentável dos produtos da sociobiodiversidade do Cerrado na gastronomia brasileira com foco na valorização biológica e cultural do segundo maior bioma brasileiro.

CAMPUS RIACHO FUNDO

Diretor-Geral: Gervásio Barbosa Soares Neto

Diretor de Ensino, Pesquisa e Extensão: Edson de Souza Cunha

Coordenadora de Estágio e Extensão: Ana Tereza Portelada Bandeira

Coordenadora do Projeto: Ana Paula Jacques

Equipe Técnica: Liz Vasconcelos Cruz Silva, Rejane Maria Vago e Wilson Barbosa de Brito Júnior

Monitores voluntários: Bruna Letícia Lopes, Edson Figueiredo, Ronaldo da Silva Alves, Jéssica Almeida, Henri Reis, Sávio Gonçalves Dau, Marcela Renovato, Petter Queiroz

FOTOGRAFIA

Marcelo Kulhmann



O Cerrado, segundo maior bioma do Brasil, abriga mais de 12 mil espécies de plantas. Mais de uma centena delas integra o repertório alimentar das populações tradicionais, seja pelo consumo *in natura* ou na forma de doces, geleias, compotas, farinhas. Porém, nos centros urbanos, grande parte é desconhecida e menos ainda é aproveitada. Pensando nisso, o projeto de extensão **Cerrado no Prato Food LAB** surge com o propósito de ampliar o conhecimento sobre a diversidade biológica e cultural do Cerrado no âmbito da formação técnica e tecnológica dos cursos do Campus Riacho Fundo do IFB.

O projeto visa contribuir para a formação de cozinheiros conscientes de seu papel na proteção da biodiversidade e consolidação da cena gastronômica brasiliense em estreito diálogo com o território e a cultura local. A metodologia transversal “do mato ao prato” une ciência e conhecimento tradicional e integra docentes, técnicos, estudantes, pesquisadores, especialistas, produtores, organizações comunitárias e instituições do terceiro setor com histórico de atuação no bioma Cerrado.

Por mais Cerrado no prato!

Ana Paula Jacques

Coordenadora do Projeto
Cerrado no Prato Food LAB



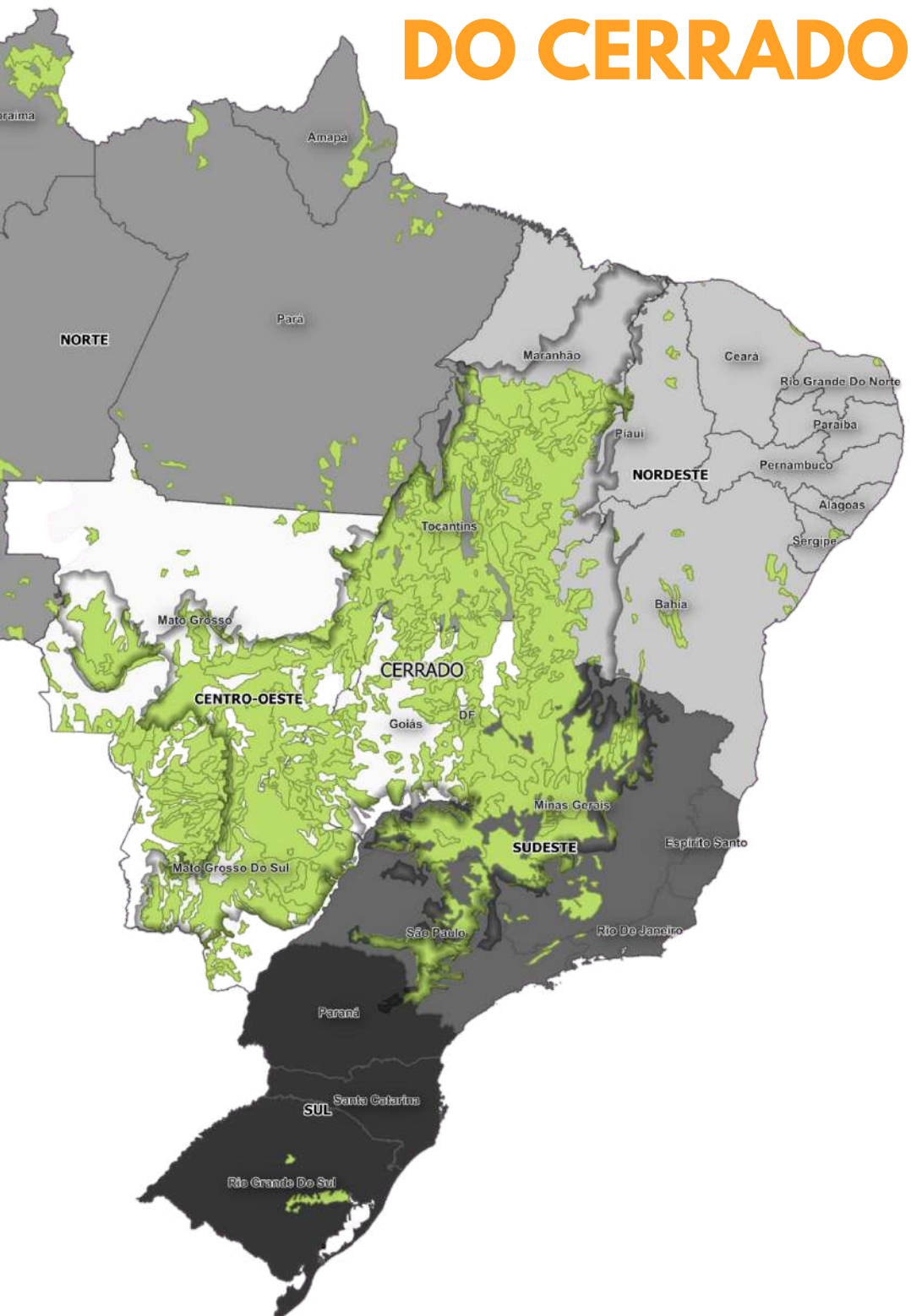
I. APRESENTAÇÃO	3
II. O CERRADO	5
<i>ABC do Cerrado</i>	7
<i>Água</i>	9
<i>Biodiversidade</i>	10
<i>Clima</i>	11
III. RECEITAS	12
<i>Babaçu</i>	14
<i>Baunilha-do-cerrado</i>	16
<i>Baru</i>	18
<i>Buriti</i>	20
<i>Cajuzinho-do-cerrado</i>	22
<i>Guariroba</i>	24
<i>Jatobá</i>	26
<i>Pequi</i>	28
<i>Pimenta-de-macaco</i>	30
<i>Ora-pro-nóbis</i>	32
<i>Você é o(a) chef</i>	34
IV. MENSAGEM DO AGROEXTRATIVISTA	36



Vereda ao entardecer, Fazenda Trijunção, GO-BA-MG.

SEGUNDO MAIOR BIOMA
BRASILEIRO, O CERRADO
COBRE 23,9% DA
SUPERFÍCIE TERRITORIAL
DO BRASIL E CONCENTRA
CERCA DE 5% DA
BIODIVERSIDADE DO
PLANETA. NO ENTANTO,
MAIS DA METADE DAS SUAS
ÁREAS ORIGINAIS JÁ
FORAM DESMATADAS OU
ANTROPIZADAS. O BIOMA
FIGURA NA LISTA NEGRA
DOS 36 HOTSPOTS
MUNDIAIS DE
DIVERSIDADE, ISTO É,
REGIÕES QUE DEMANDAM
AÇÕES EMERGENCIAIS
PARA SUA CONSERVAÇÃO.

DO CERRADO





1/4

TERRITÓRIO BRASILEIRO

o Cerrado ocupa uma área de 2.036.448 km² e perpassa 12 Unidades da Federação. Ao todo, 1.408 municípios estão localizados no Cerrado brasileiro

12.000

ESPECIES DE PLANTAS

a biodiversidade de plantas do Cerrado é comparável à da Amazônia, bioma com superfície territorial duas vezes maior

100

ESPÉCIES DE USO ALIMENTÍCIO

mais de uma centena de espécies nativas integra o repertório alimentício dos povos e comunidades tradicionais do Cerrado desde tempos remotos

10

ESPÉCIES PRIORIZADAS

babaçu, baunilha-do-cerrado, baru, buriti, cajuzinho-do-cerrado, guariroba, jatobá, ora-pro-nóbis, pequi e pimenta-de-macaco

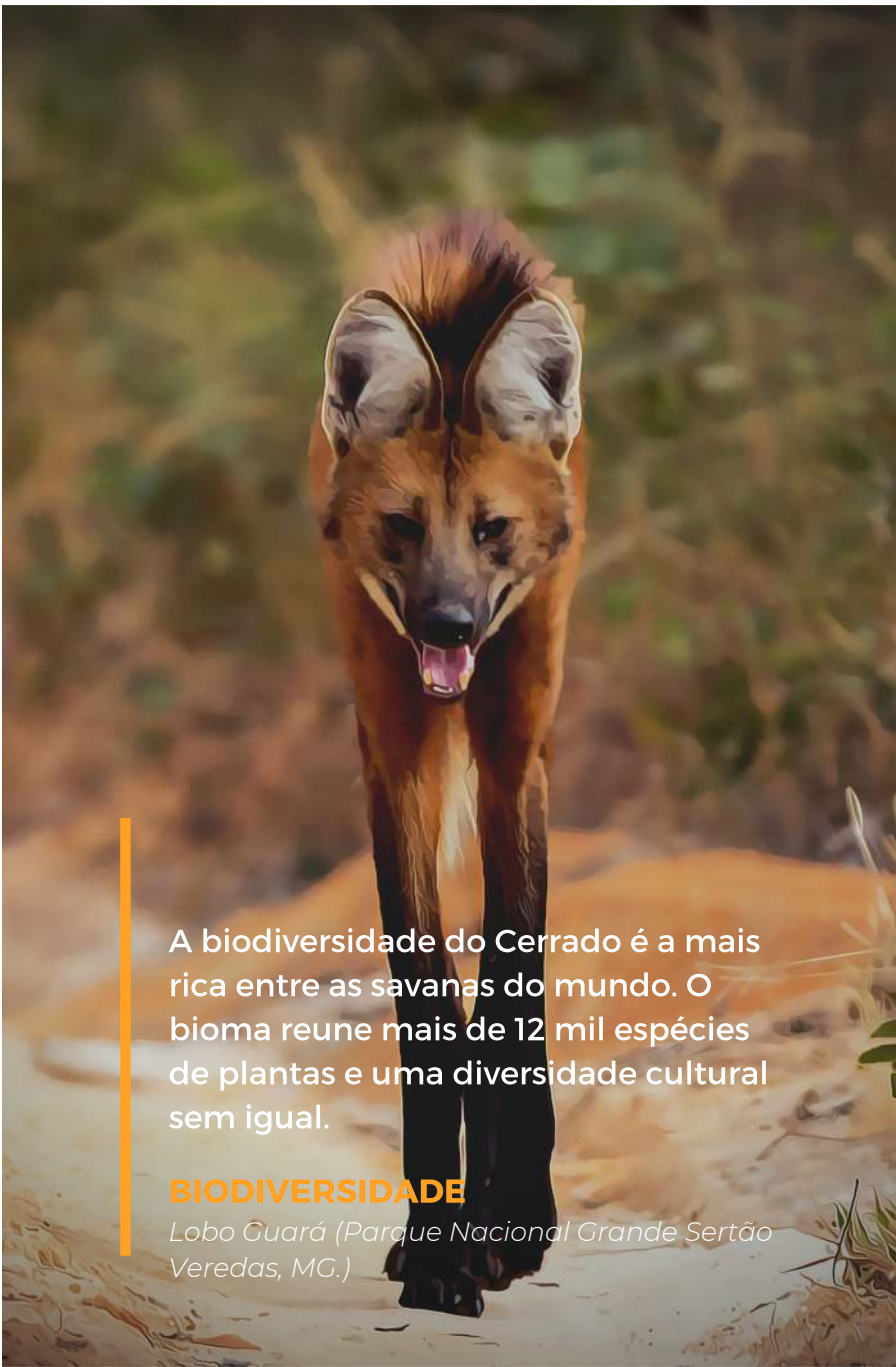
Chuveirinho
(*Actinocephalus bongardii*), DF.

An aerial photograph of a lush green landscape in Chapada dos Veadeiros, Goiás, Brazil. A prominent waterfall cascades down a rocky cliff into a pool of water, surrounded by dense vegetation. In the background, rolling hills and mountains are visible under a blue sky with scattered white clouds. The foreground is filled with thick green foliage and trees.

As águas do Cerrado são fundamentais para a flora, fauna, agropecuária, consumo humano e produção de energia elétrica não apenas no bioma, mas em outras regiões e países.

ÁGUA

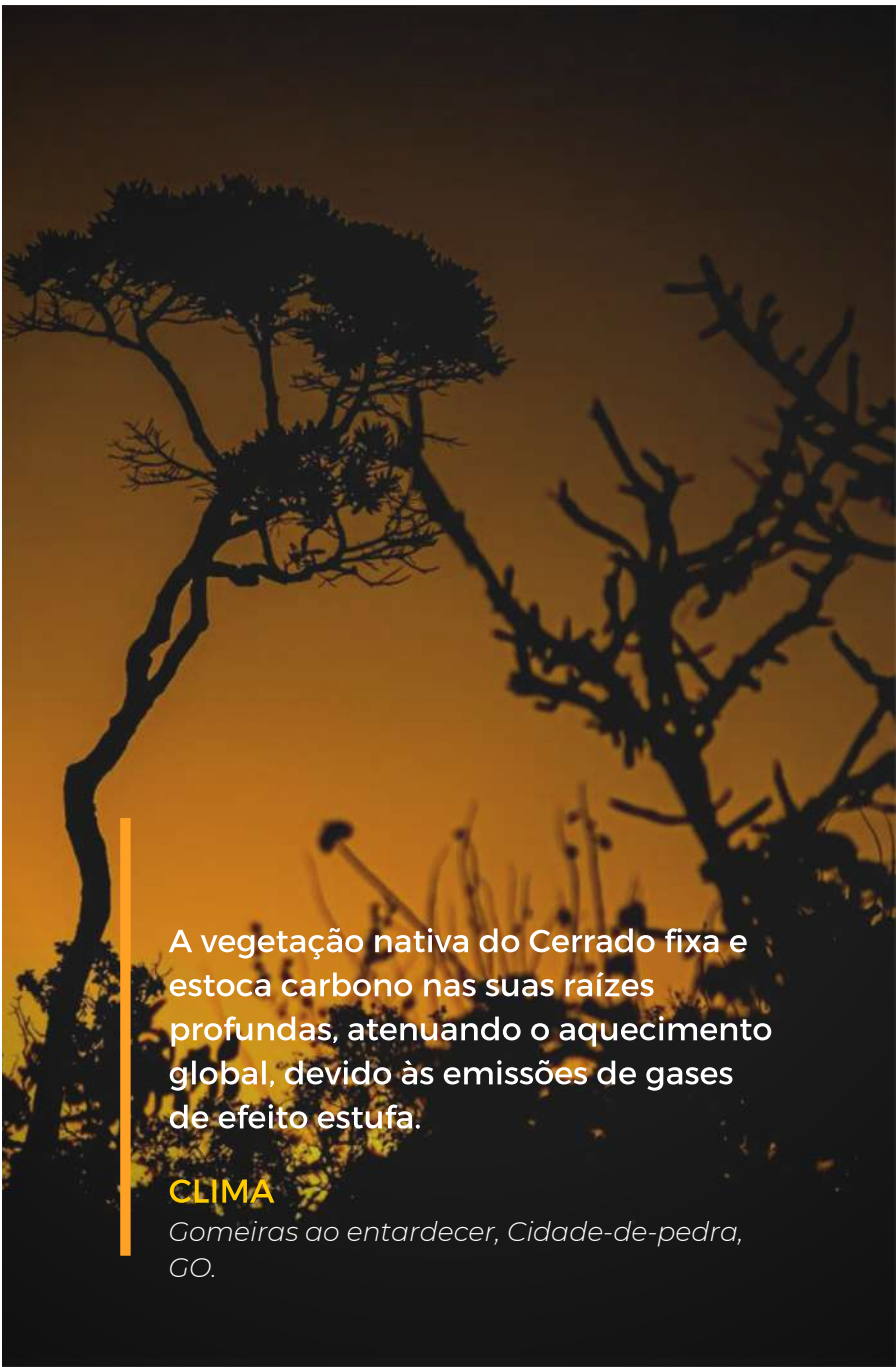
Mirante da janela, Chapada dos Veadeiros, GO.



A biodiversidade do Cerrado é a mais rica entre as savanas do mundo. O bioma reúne mais de 12 mil espécies de plantas e uma diversidade cultural sem igual.

BIODIVERSIDADE

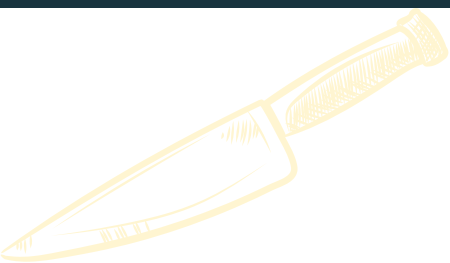
Lobo Guará (Parque Nacional Grande Sertão Veredas, MG.)

A photograph of a Cerrado landscape at sunset. The sky is a deep orange, and the silhouettes of trees, including a prominent tree with a flat-topped canopy on the left, are visible against the bright background. The text is overlaid on the lower part of the image.

A vegetação nativa do Cerrado fixa e estoca carbono nas suas raízes profundas, atenuando o aquecimento global, devido às emissões de gases de efeito estufa.

CLIMA

Comeiras ao entardecer, Cidade-de-pedra, GO.

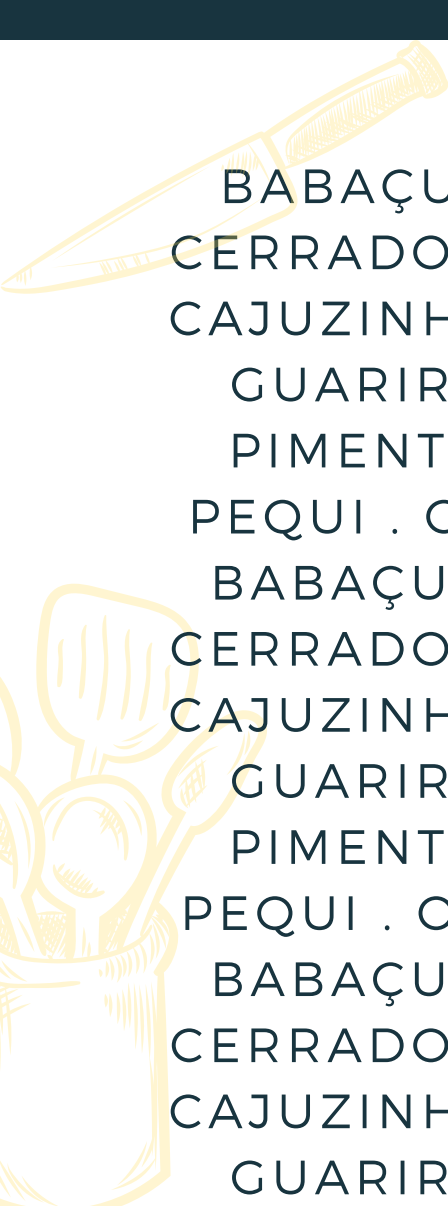


RECEITAS

CHEFS CONVIDADOS

ANA PAULA JACQUES
FRANCISCO ANSILIERO
GIL GUIMARÃES
IEDA DE MATOS
JAQUELINE DAIA
MARA ALCAMIM
PATRÍCIA MORYTA
RODRIGO RIBEIRO
SIMON LAU





BABAÇU . BAUNILHA DO
CERRADO . BARU . BURITI .
CAJUZINHO DO CERRADO .
GUARIROBA . JATOBÁ .
PIMENTA DE MACACO .
PEQUI . ORA-PRO-NOBIS .
BABAÇU . BAUNILHA DO
CERRADO . BARU . BURITI .
CAJUZINHO DO CERRADO .
GUARIROBA . JATOBÁ .
PIMENTA DE MACACO .
PEQUI . ORA-PRO-NOBIS ..
BABAÇU . BAUNILHA DO
CERRADO . BARU . BURITI .
CAJUZINHO DO CERRADO .
GUARIROBA . JATOBÁ .
PIMENTA DE MACACO .
PEQUI . ORA-PRO-NOBIS .





BABAÇU

Attalea spp. (16 espécies no bioma Cerrado)

Cookie de babaçu

Chef-confeiteira Paty Moryta | Balaio IMS

240g de óleo de babaçu
180g de açúcar refinado
180g de açúcar mascavo
400g de mesocarpo de babaçu
1g de bicarbonato de sódio
5ml de água filtrada
2 ovos
40g de nibs de cacau
300g de gotas de chocolate forneável

Bater o óleo e os açúcares até obter uma pasta homogênea e cremosa. Adicionar o mesocarpo de babaçu, o bicarbonato, a água, os nibs e misturar bem. Incorporar os ovos, um a um. Deixar descansar por 10'. Moldar os cookies e acrescentar as gotas de chocolate. Assar sobre papel manteiga ou silpat a 170°C por 8'.



BAUNILHA-DO-CERRADO

Vanilla spp. (13 espécies no bioma Cerrado)

Pudim de baunilha-do-cerrado

Chef-confeiteiro Rodrigo Ribeiro

700g de leite condensado

500g de leite

500g de gemas

1 fava de baunilha-do-cerrado

Em um bowl, misturar as gemas com metade do leite condensado. Colocar o leite, a outra metade do leite condensado e a fava de baunilha em uma panela e aquecer. Depois de aquecido, verter sobre as gemas e misturar bem. Dispor o preparo em formas previamente caramelizadas e assar em banho-maria a 150°C por aproximadamente 35 minutos.



BURITI

Mauritia flexuosa

Pudim de buriti

Chef Francisco Ansiliero | Dom Francisco

Polpa de buriti

300g de raspas de buriti

600g de água

Hidratar o buriti durante 12 horas.

Processar e peneirar.

Pudim de buriti

1 lata de leite condensado

2 x essa medida de polpa de buriti

4 ovos

3 gotas de extrato de baunilha

200g de açúcar para o caramelo

Bater todos ingredientes no liquidificador. Colocar numa forma com o caramelo no fundo. Assar em banho-maria (fogo médio).



BARU

Dipteryx alata

Creme de castanha de baru

Chef Ana Paula Jacques | IFB

500g de castanha de baru (sem casca)
200g de chocolate 60%
40g de óleo vegetal
5g de extrato de baunilha

Processar a castanha de baru com o óleo vegetal. Incorporar o chocolate derretido, o extrato de baunilha e procesar novamente até que o preparo adquira uma consistência lisa e homogênea. Guardar em um vidro com tampa e manter em geladeira.



CAJUZINHO-DO-CERRADO

Anacardium spp. (3 espécies no bioma Cerrado)

Confit de cajuzinho

Chef Simon Lau | Aquavit

500g de cajuzinho-do-cerrado

200g de açúcar

1 fava de baunilha-do-cerrado

Misturar o cajuzinho e o açúcar. Acrescentar a fava de baunilha e reservar em um recipiente fechado por 12 horas na geladeira. Depois disso, cozinhar o cajuzinho no próprio suco por cerca de 5 minutos. Guardar em geladeira.

GUARIROBA

Syagrus oleracea

Vol-au-vent de guariroba

Chef Simon Lau | Aquavit

600g de massa folhada
300g de guariroba
100g de manteiga sem sal
1/2 maço de cheiro verde picado
1 ovo (para pincelar)
Farinha de trigo (para polvilhar)
Sal e pimenta do reino (a gosto)

Abrir a massa folhada sobre superfície lisa e enfarinhada. Cortar a massa com ajuda de um cortador no tamanho desejado. Cortar o centro da metade das massas com um cortador menor. Unir as duas partes com a clara batida. Pincelar os vol-au-vents com a gema e assar até dourarem. Cortar a guariroba em rodela e cozinhar em água com sal até iniciar fervura (trocar a água e repetir a operação 3 vezes). Bater no processador com o cheiro verde, a manteiga e corrigir os temperos. Colocar o purê de guariroba num saco de confeiteiro e rechear os vol-au-vents.



JATOBÁ

Hymenaea spp. (7 espécies no bioma Cerrado)

Pão de jatobá

Chef Ieda de Matos | Casa de Ieda

400g de farinha de trigo

70g de farinha de jatobá

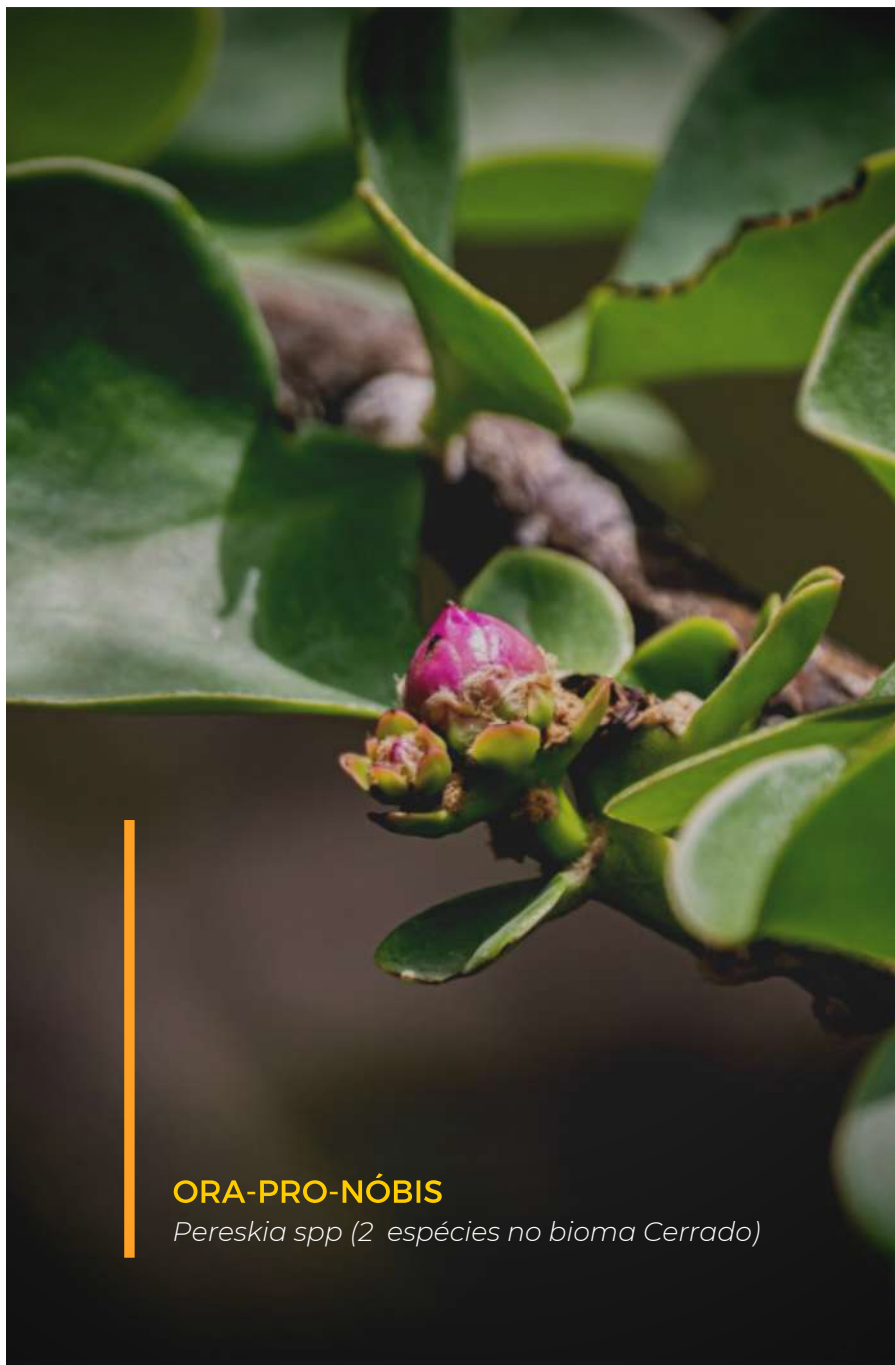
30g de farinha de trigo integral

150g de levain

328g de água

12g de sal

Misturar todos os ingredientes e fazer a autóslise (descansar por 1 hora). Depois disso, sovar bem a massa e fazer dobras a cada 30 minutos (repetir 4 vezes). Na última dobra, modelar o pão. Deixar fermentar até dobrar de volume. Fazer o corte com uma faca afiada. Assar no forno em temperatura elevada até dourar (de preferência asse o pão dentro de uma panela de ferro).



ORA-PRO-NÓBIS

Pereskia spp (2 espécies no bioma Cerrado)

Tartare de banana com ora-pro-nóbis

Chef JaKe Dáia | Personal *chef*

4 bananas da terra cortadas em cubos
50 ml de cajuína
4 colheres de sopa de azeite
Suco de 1 limão
2 pitadas de pimenta de macaco em pó
Algumas folhas de ora-pro-nóbis fatiadas
Sal a gosto

Misturar todos os ingredientes e servir em seguida.



PEQUI

Caryocar spp. (4 espécies no bioma Cerrado)

Pamonha frita com creme de pequi

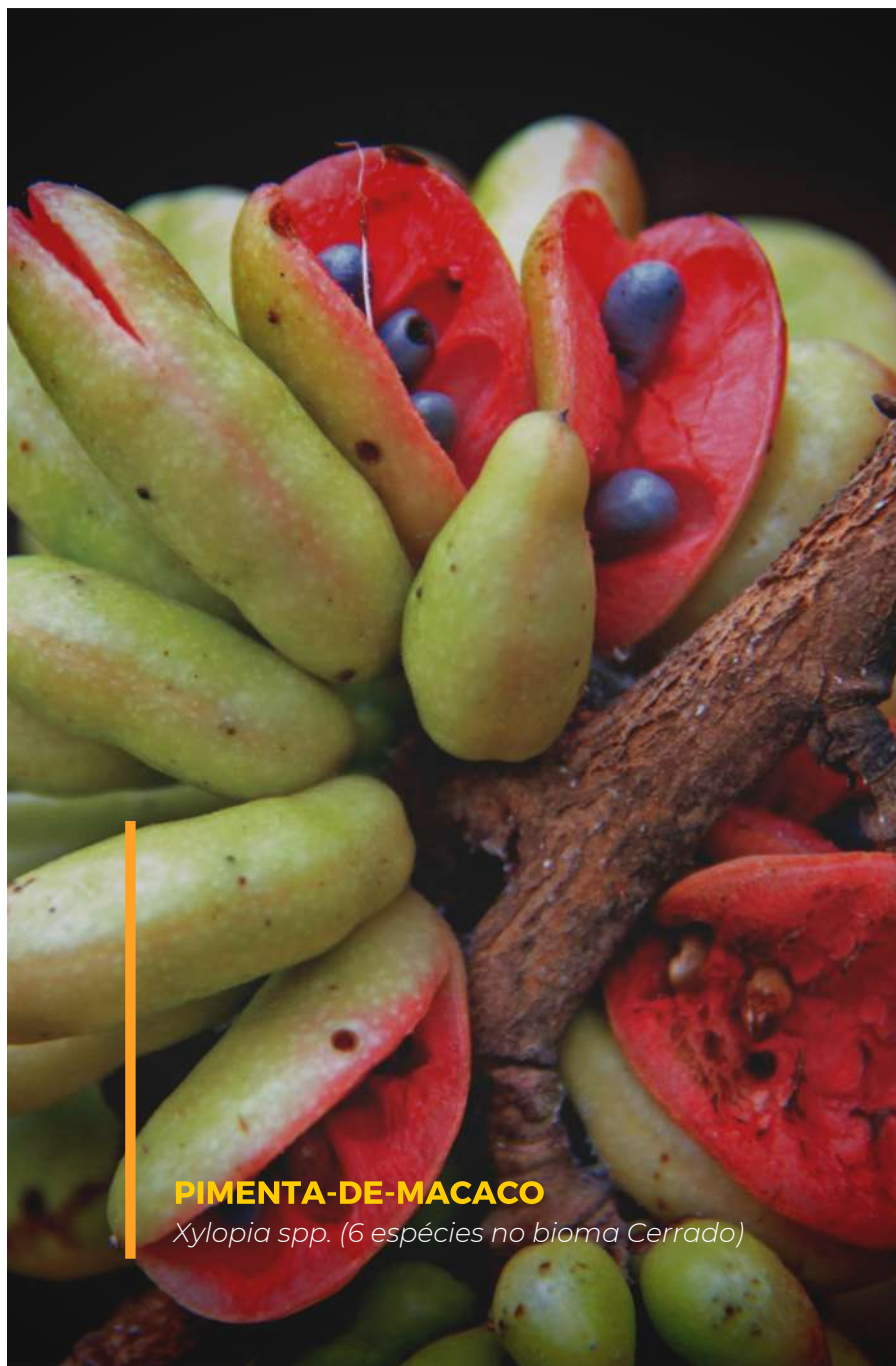
Chef Mara Alcamim | Restaurante Universal

500g de milho verde
50g de farinha de trigo
1 ovo
100g de queijo curado ralado
Sal a gosto
Óleo vegetal (para fritar)

Processar o milho no liquidificador. Colocar em um bowl, acrescentar o queijo, farinha, sal, ovo e misturar bem. Moldar os bolinhos e fritar em gordura quente.

Creme de pequi
100g de polpa de pequi
50g de creme de leite
10g de azeite de oliva
1/2 pimenta deso de moça (sem sementes)
Sal a gosto

Bater todos os ingredientes no liquidificador e acrescentar o azeite em fio.



PIMENTA-DE-MACACO

Xylopia spp. (6 espécies no bioma Cerrado)

Pesto Cerratense

Chef Gil Guimarães | Grupo Baco

150g de tomates maduros assados

100g de queijo meia cura

50g de baru

50g de alfavaca

100g de azeite

1 dente de alho

Pimenta de macaco (a gosto)

Sal (a gosto)

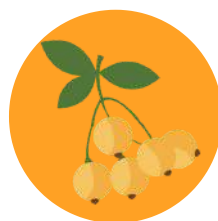
Misturar todos os ingredientes e processar com o mixer ou pilão. Manter na geladeira.



VOCE É O(A) CHEF



Esperamos que essas receitas possam inspirar e despertar sua criatividade na cozinha. Por isso, a próxima receita é por sua conta! Não tenha receio de testar e experimentar novos usos para os produtos da sociobiodiversidade nativa. Lembre-se que além de saborosos, em geral, eles são muito nutritivos.



Nome do Preparo:

Chef:

Ingredientes:

Modo de preparo:

“NÓS SEMPRE FICAMOS
SOZINHOS LÁ NO MATO
CUIDANDO DO CERRADO, E
COLHENDO OS FRUTOS NO
TEMPO DELES. É MUITO BOM
SABER QUE ESSE MATO
ALIMENTA GENTE DA CIDADE,
MAS AS PESSOAS AINDA
PRECISAM APRENDER A
ESPERAR A NATUREZA. O
CAJUZINHO AGORA SÓ VAI
TER NO ANO QUE VEM. É
ASSIM. ACABOU.”
ANA MARIA ROMEIRO

Mama-cadela
(*Brosimum gaudichaudii*), DF



**INSTITUTO
FEDERAL**
Brasília

www.ifb.edu.br