

BRASIL

no SALONE
del GUSTO

Agricultura Familiar e Produtos Brasileiros
Family Agriculture and Brazilian Products

ITÁLIA 2008



Slow Food®

Ministério do
Desenvolvimento Agrário



Açaí



A Agricultura Familiar Brasileira no Salone del Gusto

No Brasil, temos orgulho em saber que a agricultura familiar é formada por mais de 4 milhões de propriedades rurais, sendo que 80% das unidades produtivas orgânicas pertencem a agricultores familiares. A agricultura familiar é responsável pela produção de cerca de 70% dos alimentos consumidos no país, contribuindo para a manutenção da diversidade cultural, da biodiversidade e do uso sustentável dos recursos naturais.

O Brasil Rural contém uma diversidade de ecossistemas, raças, etnias, religiões, povos, culturas, sistemas de produção, tecnologias e formas de organização social e política. O Ministério do Desenvolvimento Agrário (MDA) trabalha por um Brasil Rural com Gente, promovendo os princípios de Sustentabilidade, Inclusão, Diversidade, Igualdade e Solidariedade.

Para fortalecer práticas sustentáveis de produção e a garantia da segurança alimentar por meio da produção de alimentos de qualidade, o MDA possui um conjunto de políticas e programas voltados ao fortalecimento da agricultura familiar.

Desde agosto de 2004 o MDA tem um acordo de colaboração internacional com o Slow Food. Entre os objetivos deste acordo estão a identificação de produtos artesanais típicos, preservação e valorização da agrobiodiversidade e das comunidades do alimento brasileiras que produzem de forma artesanal.

Em 2007 o MDA realizou, em colaboração com o Slow Food, o Terra Madre Brasil e em 2008 apóia a Mostra da Agricultura Familiar do Brasil no Salone del Gusto em Turim, na Itália, organizado pelo Slow Food. Este espaço apresenta-se como uma vitrine da diversidade ambiental, cultural e social da agricultura familiar brasileira.

Mais informações: www.mda.gov.br
www.slowfoodbrasil.com
www.salonedelgusto.com

Palmito Pupunha - Pupunha Palm Heart



The Brazilian Family Agriculture at Salone del Gusto

In Brazil, we are proud to know that family agriculture is made up of more than 4 million rural estates, with 80% of the organic producing units belonging to family farmers. Family agriculture is responsible for the production of approximately 70% of the food consumed in the Country, thus contributing to maintenance of cultural diversity, biodiversity and sustainable use of natural resources.

The Rural Brazil consists of a diversity of ecosystems, races, ethnic groups, religions, people, cultures, production systems, technologies, and forms of social and political organization. The Agrarian Development Ministry (MDA) works for a Rural Brazil with People, promoting the principles of Sustainability, Inclusion, Diversity, Equality and Solidarity.

In order to strengthen sustainable practices of production and the assurance of safety towards food by the production of quality food, MDA has a set of policies and programs aimed at reinforcing family agriculture.

In August 2004 MDA signed into an agreement of international cooperation with Slow Food. Amongst the objectives of such agreement we have the identification of typical handmade products, preservation and valorization of agro-biodiversity and Brazilian food communities, which produce food on a handmade basis.

In 2007, MDA held, in cooperation with Slow Food, the Terra Madre Brasil, and in 2008, it supports the Brazilian Family Agriculture Exhibition at Salone del Gusto in Turin, Italy, organized by Slow Food. This space is a window of environmental, cultural and social diversity of the Brazilian family agriculture.

More information: www.mda.gov.br
www.slowfood.com
www.salonedelgusto.com

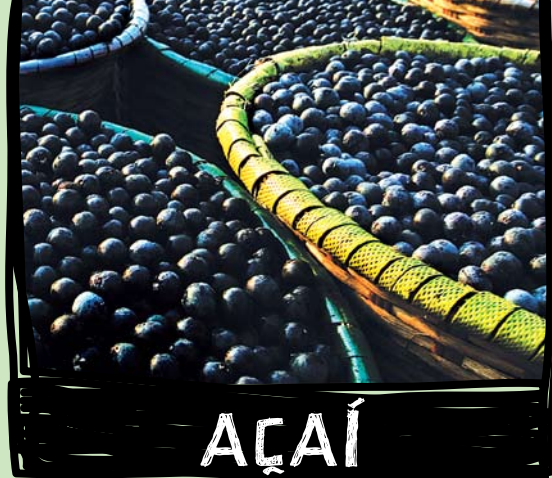
Índice - Contents

Produtos – Products	07
Açaí	08
Arroz vermelho (Red Rice)	09
Babaçu (Babassu)	10
Baru	11
Buriti	12
Café (Coffee)	13
Cagaita	14
Cajá	15
Caju (Cashew)	16
Castanha do Brasil (Brazil Nut)	17
Cupuaçu	18
Graviola (Soursop)	19
Guaraná nativo (Native Guaraná)	20
Jabuticaba	21
Jatobá	22
Licuri	23
Néctar de Abelhas Nativas (Nectar from Native Bees)	24
Palmito Juçara (Juçara Palm Heart)	25
Pequi	26
Pinhão (Pine Nut)	23
Pupunha	27
Umbu	28
Receitas – Recipes	30 a 38
Contatos dos empreendimentos Contacts of the Enterprises	39



PRODUTOS *PRODUCTS*

Guaraná Nativo - Native Guaraná



AÇAÍ

Euterpe oleracea

O açaí é uma fruta que exerce um importante papel socioeconômico e cultural na região amazônica, pois a bebida obtida a partir de seus frutos tem consumo regional elevado e sua exportação vem aumentando cada dia mais. No Brasil existem cerca de nove espécies dessa palmeira, onde os cachos surgem predominantemente de setembro a janeiro.

Cada cacho do açaizeiro pode conter de 3 a 6 kg de fruto, que tem uma coloração violácea e quase negra quando maduros. Da palmeira aproveita-se praticamente tudo: frutos, folhas, raízes, palmito, tronco e cachos frutíferos.

O açaí apresenta uma rica polpa comestível que também pode ser utilizada na preparação de sobremesas, sucos, vinhos, licores ou sorvetes. Os nativos da região extraem sua polpa para consumir pura, acompanhada de farinha de mandioca ou tapioca, e também com peixe assado ou camarão seco.

AÇAÍ - The açaí has an important social-economic and cultural role in the Amazon region, as the drink obtained from the fruit is highly consumed, on a regional basis, and the fruit is being increasingly exported. In Brazil, there are nearly nine species of this palm tree, where clusters appear predominantly from September to January. Each cluster of the açaí tree can contain from 3 to 6 kg of fruit, which is violet, almost black when ripe. From the palm tree almost everything can be used: fruit, leaves, roots, palm heart, trunk and fruit clusters. Açaí has a rich edible pulp, which can also be used to make desserts, juices, wines, liqueurs or ice creams. Natives from the region extract its pulp to consume straight, accompanied by tapioca or manioc flour, and also with fish or dry shrimp.



ARROZ VERMELHO

Oryza sativa L.

O estado da Paraíba é o maior produtor de arroz vermelho do Brasil, lá ele é conhecido também como arroz-da-terra e arroz de veneza. No Vale do Rio Piancó, o arroz tem especial destaque, pois trata-se de uma bacia hidrográfica de solos férteis, cuja inexistência de tecnologias para esse cereal não permitiram a introdução de qualquer outro arroz. Assim, o Vale tornou-se um verdadeiro refúgio do arroz vermelho no Brasil.

Esse arroz cultivado no Vale do Piancó pode ser considerado um produto ecologicamente limpo, pois não recebe qualquer tratamento com agrotóxicos. É plantado predominantemente por pequenos agricultores, como lavoura de subsistência. Além de ser o componente básico da dieta alimentar das populações que habitam grande parte do semi-árido nordestino, ultimamente vem se verificando uma demanda crescente por parte de restaurantes localizados em grandes centros consumidores do País, como São Paulo, Rio de Janeiro e Brasília.

RED RICE - The State of Paraíba is the greatest producer of red rice in Brazil, which is also known as rice from the land and Venetian rice. In Piancó River Valley, the rice is especially important, as the place is a river basin of fertile soil, and the inexistence of technologies for this cereal has not enabled the introduction of any other rice. Thus, the Valley became an actual sanctuary for red rice in Brazil. This rice, cultivated in Piancó Valley, can be considered an environmentally clean product, since it receives no agrototoxic treatment whatsoever. It is predominantly planted by small farmers as a subsistence culture. In addition to being a basic component from the diet of most inhabitants of the semi-arid Northeastern region, lately a growing demand by restaurants located in major Brazilian cities such as São Paulo, Rio de Janeiro and Brasília is observed.



Orbignya phalerata

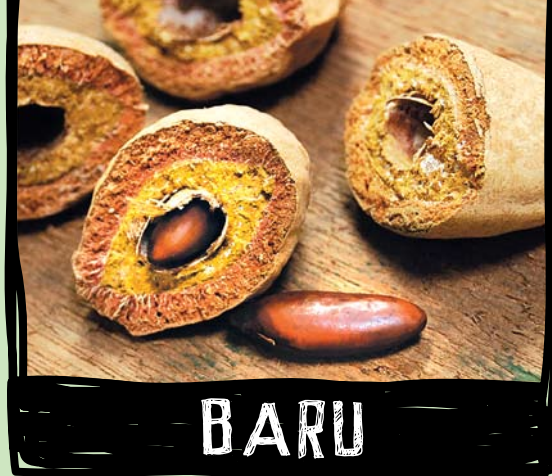
O babaçu é um tipo específico de palmeira que cresce de forma extensiva na Região Nordeste e produz um coco muito pequeno que geralmente é coletado por mulheres, chamadas de Quebradeiras de Coco Babaçu. A fruta do babaçu é suplemento essencial da dieta, fonte de renda para famílias em comunidades rurais da região, e tem um grande valor econômico, pois rende um número infinito de produtos derivados.

Da castanha se produz o óleo de babaçu, que tem aroma de avelã e é usado em pratos regionais. Para extrair o óleo comestível, as castanhas são torradas, esmagadas no pilão e misturadas à água quente, que facilita a separação das partes oleosas das castanhas. Esse óleo é também usado na fabricação de sabonetes, cosméticos, gorduras

especiais e óleo de cozinha. Também se obtém a farinha do mesocarpo do babaçu, rica em amido, usada em receitas locais e para preparar uma bebida nutritiva e, o endocarpo que é usado na produção de carvão.

BABASSU - The babassu is a specific type of palm tree, which grows extensively in the Northeastern Region and produces a very small coconut which is usually picked by women, the so-called Babassu Coconut Crackers. The babassu fruit is an essential food supplement, and source of revenue for families in rural communities of the region. Its economic value is significant, taking into account that the fruit generates an infinite number of products.

From the nut, babassu oil is produced, scent of which is similar to hazelnut, and is used in regional dishes. In order to extract the edible oil, the nuts are roasted, crushed in a poulder, and mixed with hot water, which helps to separate the oily parts from the nuts. This oil is also used in the manufacture of soaps, cosmetics, special fats and cooking oil. Also, babassu mesocarp flour is obtained, which is rich in starch, used in local recipes and to prepare a nutritious drink, and the endocarp flour is obtained, which is used in the production of coal.



BARU

Dipteryx alata Vog

O baruzeiro é uma árvore típica da Região Centro-Oeste e possui um fruto de casca fina onde se esconde uma castanha dura e comestível. A castanha tem um alto valor nutricional, é rica em cálcio, fósforo e manganês, contendo 45% de óleos e cerca de 26% de proteínas. Seus frutos maduros apresentam uma coloração marrom, são coletados no chão ou semi-maduros na árvore, no período de setembro a outubro.

O gosto da castanha do baru se assemelha ao do amendoim ou castanha de caju quando torrada, servindo de ingredientes em receitas de pé-de-moleque, paçoca, pães, bolos, sorvetes e para acompanhar aperitivos. O baru pode ser conservado facilmente em temperatura ambiente, porque se a fruta for estocada adequadamente, as propriedades físico-químicas da castanha permanecerão as mesmas por cerca de três anos.

BARU - The baru tree is typical from the Center-Western Region and provides a thin-peel fruit, which hides a hard edible nut. The nut is highly nutritious, rich in calcium, phosphorus and manganese, containing 46% oils and nearly 26% proteins. The fruit when ripe is brownish and picked from the ground, or if semi-ripe the fruit is picked from the tree, in the period from September to October.

The baru nut tastes like peanut or cashew nut when toasted, being the main ingredient for pé-de-moleque, paçoca, bread, cake, and ice cream recipes, serving as well to accompany appetizers. The baru can easily be kept at room temperature. If the fruit is properly stored, the physical-chemical properties of the nut will remain the same for nearly three years.



Mauritia vinífera

O buriti é encontrado nas Regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste brasileiras. Seus frutos jovens possuem escamas com coloração marrom-clara e os frutos maduros, escamas escuras da cor cobre. São coletados no chão e caem do cacho no período de outubro a março. Apresenta escamas muito aderentes à polpa dura e, para amolecer a polpa o hábito é deixá-lo em lagoas ou em vasilhames com água. Com a polpa do buriti pode-se fazer mingaus, adicionar a sopas, fazer bebidas naturais ou fermentadas, geléias, doces pastosos ou em tabletes, sorvetes e picolés.

Do buriti se extrai o óleo e a fécula, com a seiva é possível a produção de açúcar, e com o fruto também é fabricado sabão. Além disso, utilizam-se as folhas para fabricar cordas, redes, chapéus e balaies. Da parte vegetativa é extraído o palmito, do caule retira-se uma seiva adocicada que contém 93% de sacarose, da medula do tronco obtém-se uma fécula cuja qualidade e sabor são semelhantes ao sagu e a farinha de mandioca. O fruto do buriti tem alto valor nutritivo e é uma das maiores fontes de vitamina A que a natureza oferece.

BURITI - Buriti is found in the Northern, Northeastern and Center-Western Regions of Brazil. The young fruits have scales with light-brown color, and the ripe fruits have copper-colored dark scales. They are picked from the ground, and fall from the brunches between October and March.

The fruit scales are extremely adhered to the hard pulp and, so as to soften the pulp, usually people leave it in lakes or bottles with water. With the buriti pulp we can make porridge, natural or fermented beverages, jams, sweets in paste or tablets, ice creams and popsicles, as well as add it to soups.

From buriti we extract oil and flour, with the sap we can produce sugar, and from the fruit itself soap is produced. Moreover, the leaves are used to manufacture ropes, hammocks, hats and hampers. From the vegetation part we extract the palm heart, from the stem a sweet sap is obtained, which contains 93% sucrose, flour is extracted from the trunk, quality and flavor of which are similar to sago and manioc flour.

The buriti fruit is highly nutritious and is one of the greatest sources of vitamin A which nature provides.



Coffea

O café é a bebida produzida a partir dos grãos torrados do fruto do cafeeiro, um arbusto da qual se conhecem 103 espécies. A bebida é servida tradicionalmente quente, mas também pode ser consumida gelada e, é considerada um ótimo estimulante por possuir cafeína.

O cafeeiro é um vigoroso arbusto que chega a medir de 3 a 3,5m de altura, suas folhas são onduladas nas bordas e de coloração verde-acinzentada e suas flores são brancas e perfumadas, o que a torna também uma planta ornamental. Os frutos são ovóides, de coloração preta quando maduros, de casca lisa e brilhante envolta por uma polpa branca e adocicada.

O café é largamente cultivado em países tropicais, tanto para consumo próprio quanto para exportação para países de clima temperado.

COFFEE - Coffee is a drink produced from the roasted grains of the coffee tree, a bush from which 103 species are known. The drink is traditionally served hot, but it can also be consumed cold, and is considered a great stimulant as it contains caffeine.

The coffee tree is a vigorous bush which reaches from 3 to 3.5 meters of height, its leaves are wavy on the borders, with a greenish grey color, and its flowers are white and scented, which also makes it an ornamental plant. The fruits are egg-shaped, black when ripe, with a smooth and shiny peel surrounded by a white and sweet pulp.

Coffee is largely cultivated in tropical countries, both for domestic consumption and export to temperate climate countries.



CAGAITA

Eugenia dysenterica

A cagaita é uma fruta típica da Região Centro-Oeste e é coletada no período de setembro a novembro. Os frutos da cagaiteira possuem coloração amarela quando maduros, são bastante consumidos in natura e, se em grande quantidade ou quando fermentados ao sol, possuem efeito laxante. Os frutos semi-maduros possuem uma coloração verde-amarelada e são apropriados para fazer doces em compotas. Para obtenção do suco, que pode ser utilizado em sorvetes, geléias, pudins e pavês, a polpa deve ser macerada e espremida na peneira, podendo ser congelada e mantida até por um ano sem perder o sabor. Quando submetida à fermentação a cagaita produz vinagre e álcool. O transporte dos frutos maduros requer cuidado, pois eles possuem mais de 90% de suco envolvidos em uma película muito delicada.

CAGAITA - The cagaita is a typical fruit from the Center-Western Region of the Country, and is picked in the period between September and November. The fruits from the cagaita tree are yellow when ripe and if consumed in natura, in case of consumption in great quantities or when fermented under the sun, the fruit has a laxative effect. The semi-ripe fruits are a mixture of yellow and greenish, and suitable for compotes.

In order to make juice, which can be used in ice creams, jams, puddings and pies, the pulp should be macerated and squeezed in a sieve, and may be frozen and kept for up to a year without losing flavor. When submitted to fermentation, the cagaita produces vinegar and alcohol. The transportation of ripe fruits requires care, for they consist of over 90% juice surrounded by a very delicate peel.



CAJÁ

Spondias mombim

O pequeno fruto de cor amarela e casca lisa é típico da Região Nordeste brasileira e serve como importante fonte de renda adicional para os produtores da região. As frutas da cajazeira são muito apreciadas pelo excelente sabor de sua polpa, que pode ter até 56% de rendimento. É comestível fresco e muito saboroso, usado também na fabricação de sucos, sorvetes, batidas e, após fermentado, em licores.

Os frutos maduros são coletados no chão, e o período de safra varia bastante: de maio a junho na Paraíba, de fevereiro a maio na Bahia, de agosto a dezembro no Pará e de janeiro a maio no Ceará, sendo uma fruta extremamente perecível. Existem várias espécies de cajá, dentre as mais conhecidas estão o cajá-mirim e o cajá-açaí.

CAJÁ - The little yellow fruit with smooth peel is typical from the Northeastern Region of Brazil, and is an important source of additional revenue for producers in the region. The fruits from the cajá tree are appreciated for the excellent taste of their pulp, which can yield up to 56% of edible food. The fruit is edible in its fresh form and is very tasty, in addition to being used to make juices, ice creams, beverages and, after fermented, liqueurs.

The ripe fruits are picked from the ground, and the harvest period varies: from May to June in Paraíba, from February to May in Bahia, from August to December in Pará, and from January to May in Ceará. The fruit is extremely perishable. There are several species of cajá, among the best known we have cajá-mirim and cajá-açaí.



Arnacadium occidentale

Nome oriundo da palavra indígena “acaiú”, que em tupi significa “noz que se produz”, o caju é facilmente encontrado nas Regiões Norte e Nordeste brasileiras. A parte polposa dessa fruta é bastante apreciada in natura ou para fazer sucos, sorvetes, refrigerantes, doces em calda, pastas, cristalizados, vinagres, pratos salgados e uma infinidade de alimentos, além de possuir um elevado teor de vitamina C. A castanha de caju apresenta coloração escura, é indispensável na culinária nordestina e muito divulgada em todo o mundo.

O cajueiro é uma árvore de copa arredondada, tronco inclinado e que pode alcançar o solo. Cerca de 20 variedades do caju são conhecidas. A colheita da fruta é realizada no período de julho a dezembro, estendendo-se em alguns casos até o mês de maio. Quando maduro, o caju apresenta cor amarela, vermelha ou roxo-avermelhada. Para o consumo in natura, o caju deve ser usado no mesmo dia da compra e a casca deve ter cor firme, sem manchas ou machucados, podendo ficar na geladeira, por no máximo, dois dias.

CAJU (cashew) - Fruit named after the indigenous word “acaiú”, which in Tupi means “nut which is produced”, the cashew is easily found in the Northern and Northeastern Regions of Brazil. The pulp is very appreciated in natura or to make juices, ice creams, sodas, sweets, pastes, crystallized sweets, vinegars, salted dishes and a great variety of food, in addition to being rich in vitamin C. The cashew nut is dark and mandatory in northeastern cooking, as well as profusely disseminated around the world.

The cashew treetops are round, with a leaning trunk which can reach the ground. Approximately 20 varieties of cashew are known. The fruit is picked from July to December, sometimes advancing as far as May. When ripe, the cashew is yellow, red or reddish purple.

In order to be eaten in natura, the cashew must be used on the same day it is purchased, and the peel must have a firm color, with no stains or bruises. The fruit can remain in the refrigerator for a maximum period of two days.



Bertholletia excelsa

O fruto da castanheira, chamado de ouriço, pesa cerca 750g e constitui-se em uma resistente cápsula que abriga em seu interior um variado número de sementes. Essas sementes denominadas castanhas representam cerca de 25% do fruto e têm uma casca bastante dura e rugosa.

Os ouriços caem apenas quando maduros e são coletados para a extração da castanha do Brasil, que é rica em gordura e proteína. Típico da Região Norte, é um dos produtos da economia extrativista com significativo valor no mercado de exportação. A castanha do Brasil pode ser consumida fresca ou assada, além de ser ingrediente da composição de inúmeras receitas doces e salgadas.

BRAZIL NUT - The fruit of the Brazil nut tree, called ouriço, weighs around 750g and consists of a resistant capsule which houses a varied number of seeds. These seeds called nuts represent approximately 25% of the fruit, and their shell is very hard and rugged.

The ouriços fall only when they are ripe, and are picked on the ground in order to extract the Brazil nut, which is rich in fat and protein. Typical from the Northern region, the product plays a significant role in the extraction economy, with significant market value for export. The Brazil nut can be consumed fresh or baked, and is also an ingredient for various recipes.



Theobroma grandiflourm

O cupuaçu é uma das frutas mais populares da Amazônia, podendo medir até 25cm e pesar até 1kg, tem uma dura carapaça, possui 30% de polpa e cerca de 35 sementes. A polpa que envolve as sementes é branca, ácida, aromática e nutritiva. É muito utilizada no preparo de sorvetes, mousses, sucos, geléias, doces, bombons, balas, biscoitos e iogurtes.

As sementes depois de secas são utilizadas na fabricação de chocolate branco de ótima qualidade, podendo a casca ser utilizada como adubo orgânico. Existem três variedades: o cupuaçu-redondo, o cupuaçu-mamorama e o cupuaçu-mamau. Outro uso relevante é na fabricação do cupulate, que é um produto tradicional cujo sabor se assemelha ao chocolate.

CUPUAÇU - The cupuaçu is one of the most popular fruits in the Amazon, measuring up to 25 cm and weighing up to 1 kg, with a hard peel, 30% pulp and approximately 35 seeds. The pulp which encircles the seeds is white, acid, scented and nutritious. It is often used to make ice creams, pudding, juices, jams, sweets, chocolates, cookies and yogurts.

The seeds, when dried, are used in the manufacture of high-quality white chocolate, with the peel being used as organic fertilizer. There are three types: round cupuaçu, mamorama cupuaçu and mamau cupuaçu. Another relevant use is in the manufacture of cupulate, which is a traditional product whose flavor resembles chocolate.



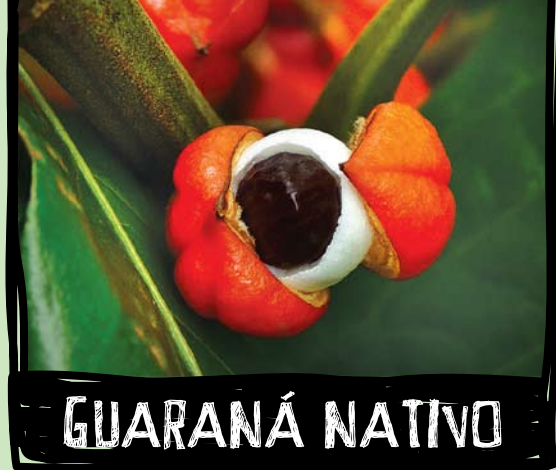
Anona muricata

A graviola é uma fruta tropical e típica das Regiões Norte e Nordeste. A coloração de sua casca é verde mesmo quando madura e a polpa é branca com caroços no seu interior. Os frutos aparecem principalmente no período de janeiro a março, apresentando falsos espinhos carnudos, curtos e moles.

A polpa da graviola é branca, macia, fibrosa, aromática, doce mas ligeiramente ácida e muito agradável ao paladar. O sabor é considerado muito semelhante à fruta-do-conde, podendo ser consumida in natura, ou para fazer sucos, cremes e sorvetes.

GRAVIOLA (soursop) - Graviola is a tropical fruit typical from the Northern and Northeastern Regions. The color of its peel is green, even when ripe, and the pulp is white with seeds inside. The fruits appear mainly from January to March, presenting fake fleshy, short and soft thorns.

The graviola pulp is white, soft, fibrous, scented, sweet, but slightly acid, and with a very pleasant taste. The flavor is considered very similar to sweetsop, and it can be consumed in natura or in the form of juices, creams and ice creams.

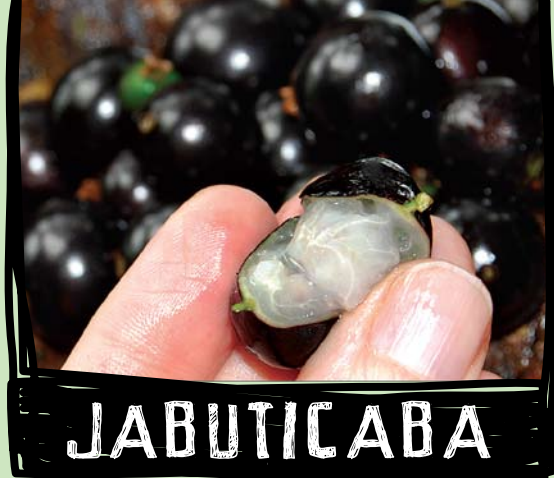


GUARANÁ NATIVO

Paullinia cupana

O Guaraná, que na língua indígena significa “o início de todo o conhecimento”, é cultivado há centenas de anos na Amazônia Brasileira, numa região próxima ao Rio Tapajós e Rio Madeira que corresponde à terra ancestral dos índios Sateré-Mawé. Os Sateré-Mawé são uma tribo com cerca de 8.000 pessoas que vivem em aldeias no norte do Brasil. Eles coletam as sementes que caem das árvores de guaraná na floresta, e as plantam nas clareiras, onde são regadas pela chuva e precisam de cuidados mínimos. Na floresta, o guaraná pode crescer até 12 metros, suas flores brancas crescem em longos cachos, com a forma de espigas de milho e, quando amadurecem, as flores dão lugar a cachos de frutas vermelhas que se abrem levemente para revelar a semente preta na poupa branca. Após a remoção da polpa das frutas maduras, as sementes são torradas por três dias em fornos de barro tradicionais, depois descascadas, trituradas em pilão e moldadas em bastões que pesam entre 100g e 2kg. Estes bastões são embalados em sacos de algodão e colocados nos fumeiros, onde são defumados com madeira aromática. A forma tradicional de consumir o guaraná é ralando os bastões usando pedras ásperas de basalto. O guaraná em pó pode ser dissolvido em água ou pode ser diluído em suco de frutas frescas. O extrato é usado para fazer de xaropes, refrescos e bebidas. Além disso, contém até 5% de cafeína e é rico em fósforo, potássio, tanino e outras vitaminas.

NATIVE GUARANÁ - Guaraná, which in the Indian language means “the beginning of all knowledge”, has been cultivated for hundreds of years in the Brazilian Amazon, in a region close to Tapajós River and Madeira River, which corresponds to the ancestral land of the Sateré-Mawé Indians. The Sateré-Mawé are a tribe with nearly 8,000 people who live in villages in the north of Brazil. They collect the seeds which fall from the guaraná trees in the forest, and plant them in clearings where they are watered by the rain and need minimum care. In the forest, the guaraná tree can grow up to 12 meters, its white flowers grow in long bunches, shaped like corn cobs and, when ripe, the flowers give way to bunches of red fruits that open slightly to show a black seed in white pulp. After removal of the pulp from ripe fruits, the seeds are toasted for three days in traditional clay ovens, then they are skinned, ground in pounders and shaped into sticks weighing from 100g to 2kg. These sticks are packed in cotton sacks and put in smokers, where they will be smoked with scented wood. The traditional way to consume guaraná is by grating the sticks using rough basalt stones. The powdered guaraná can be dissolved into water or diluted in fresh fruit juice. The extract is used to make syrups, juices and beverages. Moreover, it contains up to 5% of caffeine and is rich in phosphorus, potassium, tannin and other vitamins.



JABOTICABA

Myrciaria aulifera

A jaboticaba é uma fruta silvestre de cor roxa escura ou negra, típica da Mata Atlântica. Há três tipos diferentes: a jaboticaba gaúcha (grande, de casca fina e cor roxa escura), a jaboticaba de cabinho (reconhecida pelos seus cabinhos compridos) e a jaboticaba sabará (pequena e de casca grossa). Os frutos são produzidos no tronco da árvore jaboticabeira e a sua polpa tem coloração branca e succulenta. Esta fruta pode ser consumida in natura, e também é usada na fabricação de doces, geléias, licores e vinhos. Possui um alto poder de fermentação, por isso, deve ser rapidamente consumida se estiver com consistência firme, brilhante e sem rachaduras.

JABOTICABA - The jaboticaba is a black or dark purple wild fruit, typical from the Atlantic Forest. There are three different types: the jaboticaba from Rio Grande do Sul (large, thin peel and dark purple), the little twig jaboticaba (known for its long twigs) and sabará jaboticaba (small with thick peel). The fruits are produced on the trunk of the jaboticaba tree and their pulp is white and juicy. This fruit can be eaten in natura, and is also used as the main ingredient for sweets, jams, liqueurs and wines. The jaboticaba is highly fermentable, and for this reason if the fruit is firm, shiny and without cracks it must be quickly consumed.



Hymenaea altissima

O jatobá é uma árvore frondosa encontrada nos estados do Piauí, Bahia, Goiás, Minas Gerais, Mato Grosso do Sul e São Paulo. O seu fruto é comestível cru ou cozido com leite. Fornece uma farinha adocicada, de forte aroma e de alto valor nutritivo e protéico que tem utilização igual ao fubá. A polpa farinácea do jatobá pode ser utilizada em bolos, pães, bolinhos fritos, mingaus e outras iguarias.

Os frutos maduros possuem cor escura e são coletados no período de setembro a dezembro, podendo ser utilizados imediatamente ou conservados de forma adequada. O transporte não requer cuidados, pois a casca do jatobá é bastante dura.

JATOBÁ - The jatobá is an exuberant tree found in the States of Piauí, Bahia, Goiás, Minas Gerais, Mato Grosso do Sul and São Paulo. Its fruit is edible, raw or cooked in milk. It offers a sweet flour of strong aroma, rich in proteins and highly nutritious, which is used just like maize flour. The pulp of the jatobá can be used in cakes, breads, fried cakes, porridges and other delicacies.

The ripe fruits are dark, picked from September to December, and can be used immediately or properly stored. Transportation does not require care, as the jatobá peel is very hard.



Syagrus coronata

O licuri ou ouricuri é o fruto de uma palmeira nativa do Brasil, típica nas Regiões Nordeste e Sudeste, que pode chegar a ter dez metros de altura. A palmeira é uma importante fonte de alimento para as pessoas e os animais, pois sua amêndoa é usada como substituta do milho na alimentação de aves e o fruto é altamente calórico. A frutificação é o ano todo, mas são os meses de março, junho e julho que podem ser caracterizados como período de safra. Quando maduros, os frutos apresentam uma coloração que varia do amarelo-claro ao laranja, dependendo do seu estado de maturação. A polpa e a amêndoa do licuri são consumidas in natura e na fabricação de cocadas, além de ser extraído o leite e o óleo de licuri que são usados na culinária.

LICURI - The licuri, or ouricury is the fruit of a Brazilian native palm tree, typical from the Northern and Northeastern Regions, which can reach up to ten meters of height. The palm tree is an important source of food for people and animals, as its nut is used as replacement for corn in food for birds, and the fruit is highly caloric. The fructification happens throughout the year, but the months of March, June and July are characterized as the harvest period. When ripe, the fruit has a color which varies from light-yellow to orange, depending on its state of ripeness. The licuri pulp and nut are consumed in natura, and to make cocadas. The milk and oil extracted from licuri are used for cooking.



O mel feito de flores de guaraná é produzido por pequenas abelhas silvestres sem ferrão chamadas abelhas canudo. Essas pequenas abelhas são responsáveis pela polinização de pelo menos 80% da flora na Amazônia. A abelha canudo desempenha um papel especialmente importante, faz parte da população local de *Scaptotrigona*, uma sub-família das Meliponinae, que inclui 300 espécies de abelhas tropicais americanas, todas elas muito pequenas e sem ferrão. Os índios Sateré-Mawé criam as abelhas canudo em suas aldeias para preservar o mel Maia, que é muito líquido, aromático e saboroso. Hoje em dia as espécies originais de abelha foram quase completamente substituídas por abelhas melíferas. A substância produzida pelas abelhas canudo é muito diferente do mel e sua melhor denominação neste caso seria néctar.

Cada espécie de Meliponinae produz um néctar diferente. O néctar produzido pelas abelhas canudo tem um alto teor de água e açúcar, um alto nível de acidez e propriedades medicinais.

NECTAR FROM NATIVE BEES - The honey made out of guaraná flowers is produced by stingless wild bees called canudo bees. These small bees are responsible for the pollination of at least 80% of the Amazon flora. The role of the canudo bee is especially important, for it is part of the local population of *Scaptotrigona*, a sub-family of the Meliponinae, which includes 300 species of American tropical bees, all very small and stingless. The Sateré-Mawé Indians breed canudo bees in their villages so as to preserve Maya honey, which is very liquid, scented and tasty. Nowadays, the original species of bees have almost completely been replaced with honey-making bees. The substance produced by the canudo bees is quite different from honey, and the best definition would be nectar.

Each species of Meliponinae produces a different nectar. The nectar produced by the canudo bees is rich in sugar and water content, is highly acid and has medicinal properties.



PALMITO JUÇARA

Eutherpes edulis

A espécie de palmito mais tradicional e saborosa vem da Juçara que cresce naturalmente na área remanescente da Mata Atlântica no Sul e Sudeste do Brasil e está correndo grande risco de extinção. Nos últimos anos, a aldeia Guarani Ribeirão Silveira, localizada no município de São Sebastião, construiu pequenos viveiros na floresta para reflorestar as populações de palmeiras nativas. Os viveiros são especializados em palmeiras Juçara, mas também há o cultivo da Jerivá e outras espécies de palmeira. Infelizmente, o palmito é extraído de maneira sustentável com mão-de-obra dos índios Guarani somente em algumas áreas. A palmeira tem um tronco reto, fino, branco-acinzentado, que pode atingir uma altura de até 15 metros e, para que o miolo possa ser removido ela deve ter no mínimo oito a dez anos de idade. Tradicionalmente a palmeira Juçara era usada em sua totalidade: as folhas eram usadas para se fazer camas e cadeiras, a madeira usada para construir casas, e as bagas para se fazer um suco acidífero. O Palmito Juçara é comido cru com mel, pois não se usa sal ou açúcar na culinária Guarani e também pode ser cozido, assado em fogueira ou frito.

JUÇARA PALM HEART - The most traditional and tasty species of palm comes from Juçara, which grows naturally in the remaining area of the South Atlantic Forest, at risk of extinction. In past years, the village Guarani Ribeirão Silveira, located in the city of São Sebastião, built small arboretums in order to reforest the native palm tree population. The arboretums are specialized in Juçara palm trees, but also Jerivá and other species of palm tree are cultivated. Unfortunately, the palm heart is extracted in a sustainable manner by Guarani Indians, only in a few areas. The palm tree has a straight, thin, grayish white trunk, which can reach up to 15 meters of height, and for the core to be removed the tree must be at least eight to ten years old. Traditionally, the Juçara palm tree was totally used: its leaves were used to make beds and chairs, the wood used to build houses, and the seeds used to make an acidic juice. The Juçara palm heart is eaten raw with honey, since salt or sugar is not used in Guarani cooking. The palm can also be cooked, baked on a bonfire or fried.



Caryocar brasiliensis

O pequi é uma fruta típica do Cerrado, podendo ser encontrado nos estados do Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, São Paulo e Minas Gerais e, na Região Nordeste. As frutas apresentam casca grossa, de pele verde e com o interior amarelo. Dentro de cada fruta pode-se encontrar de um a quatro caroços. Cada caroço de pequi é envolvido por uma polpa amarela, excelente fonte de vitamina A. Ao se partir o caroço, encontra-se espinhos pequenos e uma castanha.

É muito utilizado na alimentação, na produção de licores, cosméticos e sabões. Sua casca representa mais de 60% do fruto e é usada na preparação de tintas de escrever e tintas para tecidos. Além disso, do pequi são extraídos dois tipos de óleos: um a partir da polpa que pode substituir a banha e o toucinho, e outro a partir da castanha que pode ser usado no preparo de cosméticos, por ser muito delicado e perfumado.

PEQUI - Pequi is a typical fruit from the Cerrado, being found in the States of Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, São Paulo and Minas Gerais, as well as in the Northeastern Region. The fruits have a thick and green peel, and their pulp is yellow. Inside each fruit we can find one to four pits. Each pequi pit is surrounded by a yellow pulp, an excellent source of vitamin A. When breaking the pit, small thorns and a nut are found.

The fruit is frequently used in a number of food recipes, in the manufacture of liqueurs, cosmetics and soaps. Its peel represents more than 60% of the fruit and is used in the preparation of inks for fabrics. Moreover, two types of oil are extracted from the pequi: one from the pulp, which can replace fat and lard, and another from the nut, which can be used in the manufacture of cosmetics, due to its delicacy and perfume.



Araucaria angustifolia

A araucária é uma árvore nativa do Brasil por isso, é comumente chamada de Pinheiro do Brasil e sempre esteve na base do sistema alimentar dos habitantes da área meridional do país. Pode chegar a 40 metros de altura e vive em média 200 a 300 anos, podendo chegar até os 500 anos de vida.

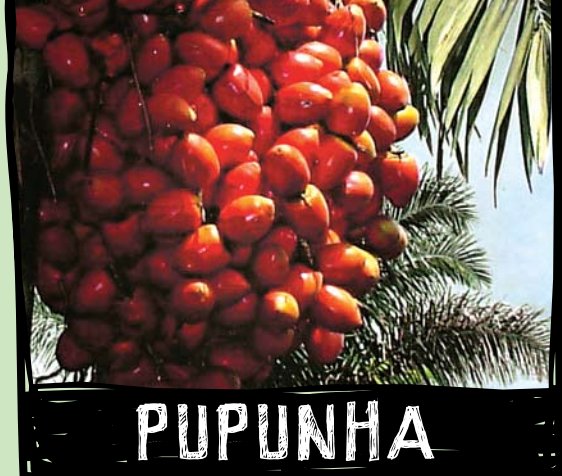
O pinhão é a semente da Araucária angustifolia, tem cerca de 4 centímetros, forma alongada e cor de marfim, envolto em uma casca grossa e é colhido em pinhas de grande dimensão que podem conter de 10 a 120 pinhões.

Na culinária tradicional, o pinhão é utilizado em muitas receitas, usualmente é cozido em água para a utilização em inúmeras preparações, ou assado diretamente na chapa do fogão de lenha nas casas dos coletores. As duas receitas mais tradicionais feitas com pinhão são a paçoca de pinhão (pinhão cozido e moído, misturado com carne seca em um pilão) e o entrevero (um cozido de verduras e carnes acompanhados de pinhão).

PINE NUT - The araucaria is a Brazilian native tree and is commonly called the Brazilian Pine Tree. It has always been at the base of the food system of the inhabitants of the meridional area of the Country. The tree can reach up to 40 meters of height, and live on average 200 to 300 years, even 500 years.

The pine nut is the Araucaria angustifolia seed, which is approximately 4 centimeters long, ivory colored, surrounded by a thick shell, and picked in large pines, which can contain from 10 to 120 pine nuts.

In traditional cooking, pine nuts are used in many recipes; they are usually cooked in water for a number of preparations, or baked directly on the grill of cooking stoves at the houses of those who picked them. The two most traditional recipes made with pine nuts are the pine nut paçoca (cooked and ground pine nut, mixed with dry meat in a pounder), and entrevero (vegetable and meat stew with pine nuts).



Bactris gasipaes

A pupunha é o fruto de uma palmeira típica da Região Norte que dá em forma de cachos e apresenta formato e coloração variadas: redondas, ovóides e cônicas nas cores vermelha, amarela, alaranjada e verde. É uma fruta de excelente valor energético e elevado teor de vitamina A, tendo sua polpa carnuda, espessa e, às vezes, fibrosa.

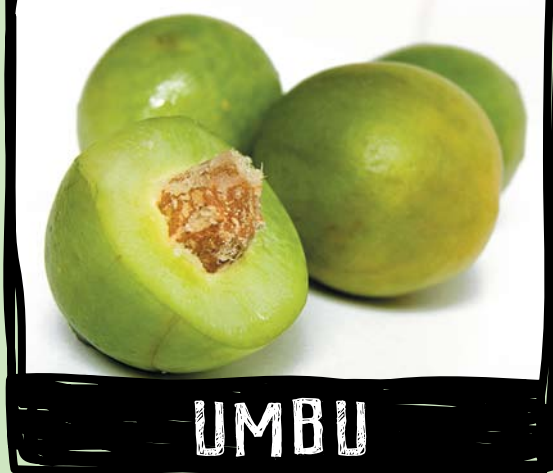
O fruto da pupunha é tradicionalmente consumido de uma única forma na maioria dos lugares, são cozidos em água com sal durante 30 a 60 minutos, retirada a semente, e estão pronto para o consumo, que pode ser feito com café, mel, açúcar ou ao natural. Além disso, também pode ser utilizado na preparação de diversas comidas caseiras ou moídos para a produção de farinha.

Da palmeira também se extrai o palmito, um produto de excelente qualidade e que pode ser consumido fresco ou em uma infinidade de receitas. O sabor é levemente adocicado e a textura crocante.

PUPUNHA - Pupunha is the fruit of a typical palm tree from the Northern Region, which grows in the form of bunches, presenting varied shapes and colors: round, conic and egg-shaped in red, yellow, orange and green colors. It is a very energetic fruit with a high content of vitamin A. Its pulp is fleshy, thick and sometimes fibrous.

The pupunha fruit is traditionally consumed in a single manner, in most places. The fruit is cooked in salted water for 30 to 60 minutes and, after the pit is removed, it is ready to be eaten with coffee, honey, sugar or by itself. Also, the fruit can be used in the preparation of a number of homemade recipes, or ground to produce flour.

From the palm tree we also extract the palm heart, a product of excellent quality, which can be eaten fresh or in a number of recipes. The flavor is slightly sweet with a crunchy texture.



UMBU

Spondias tuberosa

Também conhecida como imbú, esta fruta é nativa do nordeste do Brasil e típica da caatinga. Seu nome vem de uma palavra do idioma Tupi Guarani, ymb-u, que significa “árvore que dá de beber”. As frutas do umbuzeiro são redondas e de tamanhos variados, possuem a casca verde ou amarela, são macias e tem uma polpa suculenta, aromática e agri-doce. Elas são colhidas manualmente e podem ser comidas cruas ou transformadas em conservas. O umbu também pode ser usado para fazer suco de fruta, vinagre, marmelada e, com a adição de açúcar, uma compota que é o umbu em calda. A polpa da fruta fresca ou o vinagre são usados com leite e açúcar para fazer a tradicional umbuzada, que às vezes é comida ao invés da refeição da noite.

UMBU - Also known as imbú, this fruit is native from the northeast of Brazil and is typical from the caatinga. The fruit is named after the Tupi-Guarani word ymb-u, which means “tree which provides liquid”. The fruits from the umbu tree are round, of varied sizes, with green or yellow peel - they are soft and have a juicy, scented and bittersweet pulp. They are manually picked, and can be eaten raw or pickled. The umbu is also used to make fruit juice, vinegar, marmalade and, by adding sugar, a compote which is umbu with syrup. The pulp of the fresh fruit, or the vinegar, is used with milk and sugar to prepare the traditional umbuzada, which sometimes replaces dinner.

A close-up photograph of several pine nuts scattered on a dark, textured metal surface. The nuts are elongated and have a reddish-orange hue. In the background, a circular metal component with a hole is visible.

RECEITAS *RECIPES*

Pinhão . Pine Nut

Filé ao Molho de Açaí . Fillet with Açaí Sauce

Ofir Oliveira

Ingredientes

- 1 filé
- Sal
- Alho
- 50ml de mostarda
- 50ml de molho de soja
- 1/2 litro de açaí natural
- pimenta e cominho moído

- Conhaque
- noz moscada

Ingredients

- 1 fillet
- Salt
- Garlic
- 50ml of mustard
- 50ml of soy dressing
- 1/2 liter of natural açaí
- ground cumin and black pepper to taste
- cognac to taste
- nutmeg to taste

Preparo

Faça uma pasta de alho com a mostarda e molho de soja e com esta cubra o filé. Sele o filé, corte-o em tiras, flambe com conhaque, cubra com o açaí e leve ao forno.

Preparation

Make a garlic paste with the mustard and the soy dressing and cover the fillet with it. Seal the fillet, cut it in slices, flambé it with cognac, cover with açaí and take to the oven.



Paçoca de Pinhão . Pine Nut Paçoca

Associação de Agroturismo Acolhida na Colônia - SC

Ingredientes

- 200g de toucinho picado
- 200g de toucinho picado
- 700g de pinhão cozido e moído
- Sal, pimenta, cebola

Ingredients

- 200g of bacon, chopped
- 300g of pork, minced
- 700g of cooked pine nut, minced
- Salt, black pepper, onion

Preparo

Frite o toucinho e reserve. Depois, na mesma panela, frite as carnes, acrescentando os temperos e o pinhão. Mexer bem. Por fim, acrescentar o toucinho frito.

Preparation

Fry the bacon and set aside. Then, in the same pan, fry the meats, add the condiments and the pine nut. Stir well. Then, add the fried bacon.

Pesto de Baru . Baru Pesto

Roberta Sá

O pesto original, da região da Ligúria, Itália, é feito com manjericão, pinoli, grana padano e azeite de oliva extra virgem. Essa é uma adaptação com castanha de Baru.

The original pesto, from the region of Liguria, Italy, is made with basil, pinoli, grana padano and extra virgin olive oil. This is an adaptation with Baru nut.

Ingredientes

- 50g de castanha de baru torradas e descascadas
- 2 maços de manjericão
- 50g de queijo minas curado ralado
- azeite de oliva extra virgem
- sal

Ingredients

- 50g of toasted and peeled baru nuts
- 2 bunches of basil
- 50g of cured Minas cheese - grated
- Extra virgin olive oil
- salt

Modo de fazer

- Triture as castanhas de baru no liquidificador, usando a função “pulsar”
- Lave bem as folhas de manjericão, separando dos cabinhos mais grossos, e coloque no liquidificador.
- Adicione 4 colheres de sopa de azeite e misture tudo, usando a função “pulsar” do aparelho.
- Coloque junto o queijo ralado, mais azeite e volte a misturar.
- Adicione azeite até conseguir que o liquidificador bata o conteúdo sem muita dificuldade, mas sem deixar muito líquido
- Adicione sal a gosto
- Coloque em um recipiente e guarde na geladeira.

How to prepare

- Grind the Baru nuts on the blender, using the “pulse” function
- Wash well the basil leaves, separating the thicker twigs, and place them on the blender.
- Add 4 tablespoons of olive oil and mix everything, using the “pulse” function of the appliance.
- Add the grated cheese, more olive oil and blend again.
- Add olive oil until the blender mixes the contents with no difficulty, but do not liquefy it too much.
- Add salt to taste
- Place it in a bowl and keep it in the refrigerator.

Observações

- O baru é a castanha do Cerrado. Outras castanhas como a castanha de caju ou a castanha do Brasil também podem ser utilizadas, dando resultados diferentes.
- O azeite de oliva é importante para o sabor do molho e deve ser de boa qualidade, de preferência extra virgem. Você pode substituir por outro óleo, mas pode perder um pouco de sabor ou, se for um óleo muito aromático, obter um pesto diferente.
- Este molho é muito aromático, e não precisa ser aquecido. Uma colher de sobremesa é suficiente para cada prato de massa cozida.
- Fica muito bom com pão, em sanduíches.

Remarks

- Baru is the nut from the Cerrado. Other nuts, such as cashew nut or Brazil nut can also be used, but with different results.
- The olive oil is important for the taste of the sauce, and it must be of good quality, preferably extra virgin. You can replace it with other oil, but part of the flavor can be lost or, if the oil is too scented, a different pesto is obtained.
- This sauce is very scented and needs no warming. A dessert spoon is enough for each plate of cooked pasta.
- It is great with bread, in sandwiches.



Cocada de Licuri . Licuri Cocada

COOPES

Ingredientes

- 400g de açúcar
- 100g de coco licuri (batido no liquidificador)
- 1 copo d'água

Ingredients

- 400g of sugar
- 100g licuri coconut (crushed on the blender)
- 1 glass of water

Preparo

Faça um caramelo com o açúcar, junte o coco batido e a água e leve ao fogo médio. Mexa até soltar do fundo da panela. Coloque em recipientes molhados com água e deixe esfriar até o ponto de corte.

Preparation

Make a caramel with the sugar, add the crushed coconut and water, and cook it at medium heat. Stir constantly until you can see the bottom of the pan. Place it in wet (with water) containers, and allow it to cool until the cut stage.

Moqueca de Palmito Pupunha

Pupunha Palm heart Moqueca

Cenia Salles

Ingredientes

- 1 kg de palmito pupunha
- 6 tomates, sem pele e sem sementes, picados
- 1 pimentão vermelho cortado em fatias finas
- 1 cebola média cortada em rodelas finas
- 1 dente de alho espremido
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- xícara de salsinha e cebolinha picada
- 1 colher de sopa de coentro fresco picado
- 1 pimenta vermelha picada e esmagada (opcional)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 200ml de leite de coco
- 1 colher de sopa de azeite de dendê

Preparo

Corte o palmito em rodelas de 1 cm e escalde em água com limão e sal, mantendo o palmito firme. Reserve.

Refogue a cebola, o alho, o pimentão e os tomates no azeite de oliva, junte os palmitos, as ervas, sal e pimenta e refogue mais um pouco. Regue com o leite de côco e o azeite de dendê. Abaixei o fogo, tampe a panela e cozinhe por aproximadamente 20 minutos. Sirva com arroz vermelho com castanha de licuri e uma farinha de mandioca.

Ingredients

- 1 kg of pupunha palm heart
- 6 peeled and seedless tomatoes, chopped
- 1 red sweet pepper cut in thin slices
- 1 medium onion cut in thin slices
- 1 squeezed clove of garlic
- Salt and black pepper to taste
- cup of parsley and chopped scallion
- 1 tbsp of fresh coriander, chopped
- 1 red pepper, chopped and crushed (optional)
- 2 tbsp of olive oil
- 200ml of coconut milk
- 1 tbsp of dendê oil

Preparation

Cut the palm heart in round slices of 1 cm and scald it in water with lemon and salt, keeping the palm firm. Set aside. Simmer the onion, garlic, red sweet pepper and the tomatoes in olive oil, add the palms, the herbs, salt and black pepper, and simmer it for a little longer. Pour coconut oil and dendê oil. Lower the heat, close the pan and cook for approximately 20 minutes. Serve with red rice with licuri nut and manioc flour.

Pirarucu com Baru . Pirarucu with Baru

Alessandra Brant

Ingredientes Peixe:

- 1 kg de pirarucu em postas
- sal e pimenta a gosto
- 1l de água
- 2 bergamotas montenegrina cortadas ao meio + raspas da casca
- 1 ramo de tomilho
- 1 talo de salsaõ
- 1 taça de vinho branco seco

Ingredientes Purê:

- 1 kg de cará cozido l em água e sal
- 200g de manteiga gelada
- 150ml de leite
- 50ml de creme de leite
- sal e pimenta
- 500g de castanha baru sem casca, torrada e picada

Ingredients Fish:

- 1 kg of pirarucu in pieces
- Salt and black pepper to taste
- 1l of water
- 2 bergamots (montenegrina) cut in half + peel rasps
- 1 branch of thyme
- 1 branch of celery
- 1 glass of dry white wine

Ingredients Purée:

- 1 kg of yam cooked in water and salt
- 200g of cold butter
- 150ml of milk
- 50ml of fresh cream
- salt and black pepper
- 500g of baru nut, peeled, roasted and chopped

Preparo

Tempere o peixe com sal e pimenta, raspas da casca da bergamota e reserve. Aqueça a água com a bergamota, o tomilho, salsaõ e o vinho. Acrescente o peixe e cozinhe por 5 a 10 minutos, até ficar macio. Para o purê, leve ao fogo o cará, pré-cozido e amassado e junte a manteiga gelada e o leite, sal e pimenta a gosto. Adicione o creme de leite aos poucos para não talhar. Use o Baru para decorar. O crocante ficará por conta deste detalhe

Preparation

Dress the fish with salt, black pepper, and bergamot peel rasps, set aside. Heat the water with the bergamot, thyme, celery and wine. Add the fish and cook for 5 to 10 minutes, until it is tender. For the purée, heat the pre-cooked and mashed yam together with the cold butter and milk, salt and black pepper to taste. Add the fresh cream, little by little, so as not to clabber. Use the Baru for decoration. The crispy part will result from that.



Legumes ao Babaçu salteado

Vegetables sautéed to Babassu

Fábio Sicília

Ingredientes

- 100g de cogumelos frescos laminados
- 250g de brócolos cortados aos pedaços
- 2 cenouras em rodela finas
- 150ml de molho de soja
- 100g de milho
- 150g de ervilhas
- 2 cebolas médias cortadas em cubos
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 pimentão verde cortado em tiras
- 30ml de óleo de Babaçu
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta do reino a gosto
- azeite de oliva extra virgem (para refogar)

Preparo

Faz-se um refogado com duas cebolas cortadas em cubos, 2 dentes de alho inteiros e azeite. Quando a cebola ficar translúcida, retire os dentes de alho, junta-se os legumes todos salteando para se misturarem, acrescente o molho de soja, pimenta do reino e o sal se for necessário, por último tempere com óleo de babaçu.

Dicas: o óleo de babaçu substitui bem o óleo de gergelim, mas deve estar novo pois fica rançoso com o tempo.

Ingredients

- 100g of fresh mushrooms
- 250g of broccoli, diced
- 2 carrots in thin slices
- 150ml of soy dressing
- 100g of corn
- 150g of peas
- 2 medium onions, diced
- 1 red sweet pepper, sliced
- 1 green sweet pepper, sliced
- 30ml of Babassu oil
- 2 cloves of garlic
- Salt and black pepper to taste
- Extra virgin olive oil (to braise)

Preparation

Heat to a simmer two diced onions, 2 cloves of garlic (whole) and olive oil. When the onion is translucent, remove the cloves of garlic, add the vegetables and stir them, add the soy dressing, black pepper and salt if required, to finish add the babassu oil.

Tips: the babassu oil replaces the sesame oil, but must be new because it becomes sour with time.

Porco no Cupuaçu . **Pork in Cupuaçu**

Ofir Oliveira

Ingredientes para o porco

- 1 lombo de porco
- Alho
- Limão
- Sal

Ingredients for pork

- 1 pork loin
- Garlic
- Lemon
- Salt

Preparo

Lavar o porco com limão (com casca), com o suco do limão, misturar o sal e o alho e passar sobre o porco, deixando-o descansar por uma hora. Selar o porco, depois de selado, cubra-o com a calda e leve ao forno.

Preparation

Rinse the pork with lemon (with peel), with the lemon juice, mix salt and garlic and rub it on the pork, and allow it to rest for an hour. Seal the pork and, after sealed, cover it with sauce and take it to the oven.

Ingredientes

para o molho de cupuaçu

- 200g de cupuaçu
- 200g de açúcar
- 50ml de molho de soja
- Gengibre, canela, noz moscada e cravinho à gosto

Ingredients

for cupuaçusauce

- 200g of cupuaçu
- 200g of sugar
- 50ml of soy dressing
- Ginger, cinnamon, nutmeg and clove to taste

Preparo: Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo até obter uma calda. | **Preparation:** Place all ingredients in a pan and heat them until a syrup is obtained.



Beijinho Nativo . **Native Beijinho**

Luis Carrazza

Ingredientes

- 200g coco de licuri triturado
- 200ml de leite condensado
- 1 colher de manteiga
- 100g doce de buriti
- 50g raspa de buriti triturada (polpa do fruto desidratada)

Ingredients

- 200g of licuri coconut, ground
- 200ml of condensed milk
- 1 spoon of butter
- 100g of buriti sweet
- 50g of buriti rasps, ground (dehydrated pulp)

Preparo

- Numa panela aqueça a manteiga e adicione o leite condensado e o coco de licuri.
- Mexa constantemente até o ponto em que a mistura desgrudar do fundo da panela ao mexer.
- Deixe esfriar.
- Enrole bolinhas de doce de buriti e separe.
- Envolve as bolinhas de buriti com o doce de coco.
- Passar o doce na raspa de buriti triturada.

Preparation

In a pan, warm up the butter and add the condensed milk and the licuri coconut.

Stir constantly to prevent the mixture from sticking to the bottom of the pan. Allow it to cool off.

Roll the buriti sweet to form balls, and set aside.

Envelop the buriti balls with the coconut sweet.

Roll the balls on the ground buriti rasps.



Pasta de Pequi . Pequi Paste

Luis Carrazza

Ingredientes

- 300g ricota fresca
- 200ml creme de leite
- 1 vidro pequi em conserva 140g
- 100g parmesão ralado
- Ervas a gosto (orégano, alecrim, sálvia, salsa, pimenta do reino, pimenta calabresa, etc)

Ingredients

- 300g of fresh ricotta
- 200ml of fresh cream
- 1 140-g glass of pequi, pickled
- 100g of parmesan, ground
- Herbs (oregano, rosemary, salvia, salsa, pepper, etc)

Preparo

- Bater o creme de leite com o pequi em conserva (drenado).
- Acrescente a ricota triturada e misture até homogenizar
- Acrescente o queijo ralado e as ervas e misture até homogenizar
- Pode ser feita em multiprocessador

Preparation

- Blend the fresh cream with the pickled pequi (drained).
- Add the ground ricotta and mix it until is homogenous.
- Add the grated cheese and herbs, and mix them until homogenous
- A multiprocessor can be used

A man with a blue cap and a light-colored t-shirt is looking at the camera. He is holding a large knife with a wooden handle. To his right is a wooden structure with a woven basket hanging from it. Below the basket is a large piece of wood with a hole in it. The text "CONTATOS" is written in a stylized font, and "CONTACTS" is written in a smaller font next to it.

CONTATOS

CONTACTS

Néctar de Abelhas Nativas
Nectar from native bees

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE BARREIRA – ACB

BARREIRA COMMUNITY ASSOCIATION - ACB

Coordenador/ Coordinator: Antônio Peixoto Saldanha

Telefone /Telephone: +55 (85) 3331-1171 / +55 (85) 3331-1350

E-mail: antoniobcaju@terra.com.br

Produtos: Caju e Castanha de caju - Products: Cashew and Cashew Nut

CENTRAL DE COOPERATIVAS – COPACAJU

CENTRAL COOPERATIVE – COPACAJU

Coordenador/ Coordinator: Francisco Assis de Sales

Telefone/ Telephone: +55 (85) 3348-1018 / +55 (85) 9989-6643

E-mail: salesfrancisco@uol.com.br

Produtos: Castanha de caju - Products: Cashew Nut

CENTRAL DO CERRADO – Produtos Eossociais/Eco-social Products

Coordenador/ Coordinator: Luis Roberto Carrazza

Telefone /Telephone: +55 (61) 3327-8085

E-mail: luis@ispn.org.br - www.centraldocerrado.org.br

Produtos: Babaçu, Baru, Buriti, Cagaita, Cajá, Caju, Cupuaçu, Jaboticaba, Jatobá, Juçara e Pequi - Products: Babassu, Baru Nut, Buriti, Cagaita, Cajá, Cashew, Cupuaçu, Jaboticaba, Jatobá, Juçara and Pequi.

COOPERATIVA CHÃO FELIZ – CHÃO FELIZ COOPERATIVE

COOFELIZ

Coordenador /Coordinator: Juseleno Anacleto da Silva

Telefone/ Telephone: +55 (32) 3746-1351

E-mail: juseleno13@yahoo.com.br

Produtos: Café biodinâmico - Products: Biodynamic Coffee

COOPERATIVA DOS PRODUTORES RURAIS DE CARAJÁS DO PARÁ

COOPERATIVE OF RURAL PRODUCERS OF CARAJÁS DO PARÁ – COOPER

Coordenador/Coordinator: Elizabeth Cinthia Medeiros Oliveira

Telefone/Telephone: +55 (94) 3356-1574 / +55 (94) 9968-3611

E-mail: elizabeth_cinthia@yahoo.com.br

Produtos: Açaí, Buriti, Cajá, Caju, Cupuaçu e Graviola

Products: Açaí, Buriti, Cajá, Cashew, Cupuaçu and Graviola

COOP. DOS AGRÍCOLAS ECOLÓGICOS DO PORTAL DA AMAZÔNIA

COOPERATIVE OF ECOLOGICAL FARMERS OF THE AMAZON PORTAL

COOPERAGREPA

Coordenador/Coordinator: Domingos Jari Vargas

Telefone/Telephone: +55 (66) 3534-1154 / +55 (66) 3534-1049

E-mail: cooperagrepa@yahoo.com.br - www.bioagrepa.com

Produtos: Castanha do Brasil, café - Products: Brazil Nut, Organic Coffee

COOP. DE PRODUÇÃO DA REGIÃO DE PIEMONTE DE DIAMANTINA
PRODUCTION COOPERATIVE OF THE PIEMONTE OF DIAMANTINA REGION
COOPES

Coordenador/Coordinator: Josenaide de Souza Alves
Telefone/Telephone: +55 (74) 3657-1234 / +55 (74) 9199-8569
E-mail: naidemell@hotmail.com - www.coopes.org.br
Produtos: Licuri - Products: Licuri

ASSOCIAÇÃO DOS PEQUENOS AGROSSILVÍCULTORES DO PROJETO DE REFORESTAMENTO ECONÔMICO CONSORCIADO E ADENSADO (PROJETO RECA)

ASSOCIATION OF SMALL-SCALE AGRO-SILVICULTURISTS OF THE RECA PROJECT (REFORESTATION AND AGRICULTURAL PROJECT)
Coordenador/Coordinator: Hamilton Condack
Telefone/Telephone: +55 (69) 3257-1007 / +55 (69) 3253-1215
Email: hcondack@yahoo.com.br
Produtos: Açaí, Castanha do Brasil, Cupuaçu e Pupunha
Products: Açaí, Brazil Nut, Cupuaçu and Pupunha

FORTALEZA DO UMBU – UMBU PRESIDÍUM

Cooperativa Agropecuária Familiar de Canudos, Uauá e Curaçá
Family Agricultural Cooperative of Canudos, Uauá and Curaçá
COOPERCUC

Coordenador/Coordinator: Jussara Dantas de Souza
Telefone/Telephone: +55 (74) 3673-2246 / +55(74) 9996-8795
E-mail: jussara@coopercuc.com.br - www.umbubrasil.com.br
Produtos: Produtos de Umbu - Products: Umbu Products

FORTALEZA DO PINHÃO - PINE NUT PRESIDÍUM

Coop. Ecológica de Agricultores, Consumidores e Artesões da Região Serrana de SC - Ecological Cooperative of Farmers, Consumers and Artisans in the Mountain Region of Santa Catarina
ECOSERRA

Coordenador/Coordinator: Eliane dos Reis Niehues
Telefone/Telephone: +55 (49) 3278-5007 / +55 (49) 8813-0110
E-mail: reiseliane@hotmail.com
Produtos: Pinhão - Products: Pine nut

FORTALEZA DO ARROZ VERMELHO – RED RICE PRESIDÍUM
Associação de Pequenos Produtores de Arroz Vermelho de Santana dos Garrotes - Association of Small Producers of

Red Rice of Santana dos Garrotes
Coordenador/Coordinator: José Soares Filho
Telefone/Telephone:
+55 (83) 3485-1080 / +55 (83) 3485-1245 / +55 (83) 9967-0357
E-mail: sindicatodesantanadosgarrotes@gmail.com
Produtos: Arroz Vermelho - Products: Red Rice

FORTALEZA DO PALMITO JUÇARA – JUÇARA PALM HEART PRESIDÍUM

Coordenador/Coordinator: Antônio Maurício Fonseca de Oliveira

Telefone/Telephone: +55 (11) 3836-0307

E-mail: mafonn@gmail.com

Produtos: Palmito Juçara - Products: Juçara Palm Heart

FORTALEZA GUARANÁ NATIVO SATERÉ-MAWÉ

SATERÉ MAWÉ NATIVE GUARANÁ PRESIDÍUM

Coordenador/Coordinator: Maurizio Fraboni

Telefone/Telephone: +55 (92) 3615-4763 / +55 (92) 8804-2688

E-mail: acopiama@vivax.com.br

Produtos: Guaraná - Products: Powdered Guaraná, guaraná in stick

FORTALEZA NÉCTAR DE ABELHAS NATIVAS SATERÉ-MAWÉ

Conselho Geral da Tribo Sateré-Mawé

NECTAR FROM NATIVE BEES PRESIDÍUM

General Council of the Sateré-Mawé tribe

Coordenador/Coordinator: Maurizio Fraboni

Telefone/Telephone: +55 (92) 3615-4763 / +55 (92) 8804-2688

E-mail: acopiama@vivax.com.br

Produtos: Néctar de abelhas - Products: Nectar from native bees

FORTALEZA DO BARU – BARU PRESIDÍUM

Coordenador/Coordinator: Elias Freitas Mesquita

Telefone/Telephone: +55 (62) 9253-6069

E-mail: eliasecologia@gmail.com

www.barubrasil.com.br

Produtos: Baru - Products: Baru Nut

Referências bibliográficas - References

ALMEIDA, Semiramis Pedrosa de. Cerrado: aproveitamento alimentar. Planaltina: EMBRAPA - CPAC, 1998.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Políticas de Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2002. MINISTRY OF HEALTH. Health Policy Secretariat. General Coordination of the Food and Nutrition Policy. Brasília: Ministry of Health, 2002.

Slow Food Brasil - www.slowfoodbrasil.com



CRÉDITOS

C R E D I T S

Imagens . Images:

Roberta Marins de Sá
Banco de imagens do MDA
DoDesign-s

Ilustração . Illustration:

Gabriela Rocha

Design:

www.dodesign-s.com.br

Jabuticabas - Jabuticabeira



Paçoca de Barú

IICA



COOPERATIVA DOS TRABALHADORES AUTÔNOMOS