

República Federativa do Brasil

Luiz Inácio Lula da Silva

Presidente

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Reinhold Stephanes

Ministro de Estado

Sindicato e Organização das Cooperativas do Estado do Amapá - OCB/AP

Conselho de Administração

Elizeu Cardoso Viana

Presidente

Ivaniél Flexa Nunes

1º Vice Presidente

Alberto Bezerra Pacheco

2º Vice Presidente

Conceição Rodrigues Capiberibe

Domingos Viana da Silva

Raimundo Nonato Dias Mota da Silva

Conselheiros

Superintendência

Maria Doriane de Carvalho

Superintendente

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária Embrapa

Conselho de Administração

Silas Brasileiro

Presidente

Silvio Crestana

Vice-Presidente

Alexandre Kalil Pires

Hélio Tollini

Ernesto Paterniani

Cláudia Assunção dos Santos Viegas

Membros

Diretoria-Executiva da Embrapa

Silvio Crestana

Diretor-Presidente

Tatiana Deane de Abreu Sá

José Geraldo Eugênio de França

Kepler Euclides Filho

Diretores-Executivos

Embrapa Amapá

Newton de Lucena Costa

Chefe-Geral

ISSN 1517-4859

Junho, 2007



OCB/AP
Sindicato e Organização das
Cooperativas do Estado do Amapá

Embrapa

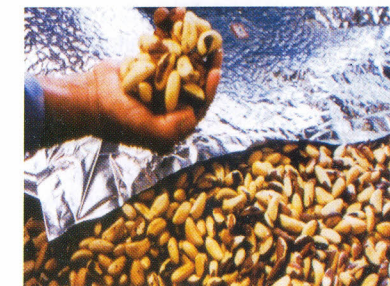
Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Embrapa Amapá
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Documentos68

Castanha-do-brasil: da Floresta à Mesa

Neuma Maria Simões Alves

Valéria Saldanha Bezerra



Embrapa Amapá
Macapá, AP
2007

Exemplares desta edição podem ser adquiridos na:

OCB/AP

Endereço: Av. Fab, 251 - Centro
Macapá Amapá CEP 68.906-005
e-mail: ocb-ap@uol.com.br
Fone: (96) 3223-0110

Embrapa Amapá

Endereço: Rodovia Juscelino Kubitschek, km 05, CEP 68903-000
Caixa Postal 10, CEP 68906-970, Macapá, AP
Fone: (96) 3241-1551 - Fax: (96) 3241-1480
Home page: <http://www.cpfap.embrapa.br> - E-mail: sac@cpfap.embrapa.br

Comitê de Publicações da Embrapa Amapá

Presidente: *Ricardo Adaime da Silva*

Secretaria: *Elisabete da Silva Ramos*

Membros: *José Francisco Pereira, Marcelino Carneiro Guedes, Raimundo Pinheiro Lopes Filho, Rogério Mauro Machado Alves, Valéria Saldanha Bezerra.*

Revisores Técnicos deste trabalho: *Paulo Roberto de Lima Meirelles, Raimundo Pinheiro Lopes Filho*

Supervisão Editorial: *Ricardo Adaime da Silva*

Revisão Gramatical: *Elisabete da Silva Ramos* Embrapa Amapá

Normalização bibliográfica: *Andréa Liliane Pereira da Silva*

Edição eletrônica: *Gefri Cortes Ferreira* - SESCOOP/AP, *Elisabete da Silva Ramos* e *Valéria Saldanha Bezerra* Embrapa Amapá

Fotos: Arquivo OCEAP/AP e *Otto Castro Filho*

1ª Edição

1ª Impressão 2007: tiragem 1016 exemplares

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº9.610).

Alves, Neuma Maria Simões

Castanha-do-brasil: da floresta à mesa / Neuma Maria Simões Alves, Valéria Saldanha Bezerra. Macapá: OCB/AP: Embrapa Amapá, 2007.

332 XXp. (Embrapa Amapá. Documentos, 68).

ISSN 1517.4859

1.Castanha-do-brasil. 2.Produção. 3.Aspectos qualitativos. 4.Receitas.
5.Amapá. I.Bezerra, Valéria Saldanha. II. Título. III. Série.

CDD 634.575

Autores

Neuma Maria Simões Alves

Administradora de Empresas e Tecnóloga em Cooperativismo, Técnica do Serviço Nacional de Aprendizagem do Cooperativismo SESCOOP/AP, Macapá, AP
neumasimoes@uol.com.br

Valéria Saldanha Bezerra

Engenheira agrônoma, M.Sc., Ciências do Alimentos, pesquisadora da Embrapa Amapá, Macapá, AP,
Valeria@cpfap.embrapa.br

Apresentação

O Sistema Cooperativista Nacional vem desempenhando um papel bastante significativo como instrumento de defesa econômica e social para muitas pessoas, através de sua filosofia e princípios que regem a condução das cooperativas pautadas, prioritariamente, no atendimento às necessidades dos associados.

A OCB/AP através desta cartilha se propõe a contribuir com os associados e seus familiares, extrativistas da castanha-do-brasil, disponibilizando informações básicas e receitas culinárias que, sendo bem utilizadas, possibilitam a geração de renda e conseqüentemente a melhoria da qualidade de vida daqueles que têm a castanha-do-brasil como fonte de sobrevivência.

Na relação cooperativa-associado busca-se aprimorar o desempenho econômico e social da atividade-fim e o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento - MAPA, não poderia ficar fora de assuntos relacionados com um dos principais produtos obtidos pelo extrativismo, a castanha-do-brasil. A sua exploração representa uma grande parcela da renda e em algumas ocasiões, a única, e talvez uma das poucas atividades que pode ser desenvolvida em áreas específicas do Estado do Amapá e da Amazônia.

A castanha-do-brasil é uma espécie nativa da Amazônia, com ampla distribuição, sendo uma das mais nobres e valiosas da floresta, devido ao seu aproveitamento tanto em termos madeireiros como também de seus frutos, participando da dieta alimentar em diversos países.

A presente cartilha foi elaborada visando apresentar informações à população, principalmente em termos de composição das vitaminas, minerais e alimentação na vida diária.

Elizeu Cardoso Viana
Presidente da OCB/AP

Sumário

I.	Introdução	09
1.	Origem.....	09
2.	Potencialidades da castanha-do-brasil.....	10
3.	Importância alimentar.....	10
4.	Composição da castanha-do-brasil e de seu óleo	12
5.	Padrão de qualidade da amêndoa.....	13
6.	Outros usos da castanha-do-brasil.....	14
II.	Receitas com castanha-do-brasil	15
1.	Docinhos de castanha-do-brasil.....	15
2.	Bife de castanha com macaxeira	16
3.	Arroz doce com castanha-do-brasil	16
4.	Biscoito de castanha.....	16
5.	Biscoito de castanha com amido de milho.....	16
6.	Biscoito fino de castanha-do-brasil.....	17
7.	Biscoitos recheados de castanha-do-brasil.....	17
8.	Bolo de castanha-do-brasil.....	17
9.	Bolo de castanha-do-brasil à Dona Estela.....	18
10.	Bolo de fubá com castanha... ..	18
11.	Bombom de castanha-do-brasil.....	19
12.	Bombons finos de castanha-do-brasil.....	19
13.	Cuscuz com castanhas.....	20
14.	Cuscuz de mandioca (macaxeira)	20
15.	Cuscuz de castanha ensopado.....	20
16.	Mimosas de castanha-do-brasil.....	20
17.	Moqueca de peixe.....	21
18.	Pão rápido de castanha.....	21
19.	Pão-de-ló de castanha-do-brasil.....	22
20.	Pirarucu de casaca.....	22
21.	Pudim de castanha... ..	23
22.	Bolinho de mandioca.....	23
23.	Rapadurinha de castanha.....	23
24.	Rocamble de castanha-do-brasil.....	24
25.	Sequilhos de castanha.....	24
26.	Suspiro de castanha-do-brasil.....	25
27.	Torta de castanha-do-brasil pão-de-ló.....	25
28.	Torta de castanha-do-brasil com molho cremoso.....	26
III.	Referências	29

Castanha-do-brasil: da Floresta à Mesa

Neuma Maria Simões Alves
Valéria Saldanha Bezerra

I. Introdução

1. Origem

A castanha-do-brasil (*Bertholletia excelsa*), espécie nativa da Amazônia, é uma das plantas mais nobres e valiosas da floresta, principalmente devido ao aproveitamento de seu fruto (Ohashi et al., 1995), também conhecido como ouriço. Desse fruto, coletado extrativistamente na floresta, retiram-se as amêndoas cujo valor nutritivo é expressivo, razão pela qual são conhecidas como "carne vegetal" (Müller et al., 1995), sendo muito apreciadas pela população e, atualmente, têm destaque nas exportações regionais, nacionais e internacionais.



Fig.1 Castanha-do-brasil com casca.

Historicamente, a castanha-do-brasil é conhecida pelos nomes amendoeira-da-américa, castanha-do-maranhão, castanha-do-pará e castanha-da-amazônia (Siqueira et al., 1998).

Ocorre na Venezuela, Colômbia, Peru, Guianas e Alto Beni, na Bolívia, estendendo-se por toda a Amazônia, geralmente em matas de terra firme e elevadas, nunca em solos encharcados e úmidos, podendo formar agrupamentos denominados "castanhais" (Ohashi et al., 1995). Mas são em terras brasileiras que são encontradas as maiores concentrações naturais de castanheiras (Müller, 1981).



2. Potencialidade da castanha-do-brasil

No período de 1970 a 1991 o Brasil foi o maior produtor mundial de castanha-do-brasil, com produção média de 30 a 60 mil t/ano, ou seja, 75% da produção mundial de amêndoas (Müller, 1981 e Ohashi et al., 1995). No ano de 1992, a produção apresentou brusca redução, alcançando 25 mil t/ano, devido às oscilações de preços do mercado e aos desmatamentos realizados em áreas de grande produção. A produção de castanha alcançou 40 mil toneladas em 1995, mas no ano seguinte também foi reduzida a 21 mil toneladas. Retomando uma crescente tendência, a partir de 1999 a produção foi de 26,8 mil toneladas, representando 7,6% dos produtos alimentícios extrativos vegetais (IBGE, 2001).



Fig. 2 Castanhas descascadas.

No Estado do Amapá, a produção de castanha-do-brasil em 1998 foi de 1,6 mil toneladas, representando cerca de 10,2% do total da produção extrativista estadual e cerca de 10,1% do valor da produção vegetal do Estado. Os principais pólos produtivos do Estado, no período de 1998 a 2000, foram os municípios de Laranjal do Jari e Mazagão, conforme estatística (Anuário, 2000).

3. Importância alimentar

As amêndoas contidas no interior do ouriço da castanha-do-brasil são utilizadas como alimento. São ricas em cálcio, ferro, proteínas, gorduras e carboidratos (Cunha & Dantas, 1997), o que traz os seguintes benefícios à saúde humana:

Cálcio: necessário para a formação, conservação e fortalecimento de ossos e dentes, bem como para garantir o bom funcionamento da circulação sanguínea e dos músculos.

Ferro: essencial para o sangue e a vitalidade orgânica, principalmente para adolescentes e mulheres durante a gravidez.

Proteínas: essenciais para o desenvolvimento e reconstituição das células.

Gorduras e Carboidratos: As gorduras em conjunto com os carboidratos ajudam na manutenção das vitaminas no organismo.

Os teores de cálcio e fósforo, essenciais na alimentação infantil, apresentam altos índices na amêndoa, equiparando-se ao grão de soja e superior ao amendoim (Almeida, citado por Souza, 1984). Também é rica em magnésio e potássio, importantes para o equilíbrio da saúde e em selênio, mineral de ação rejuvenescedora e energética (Müller, 1981).

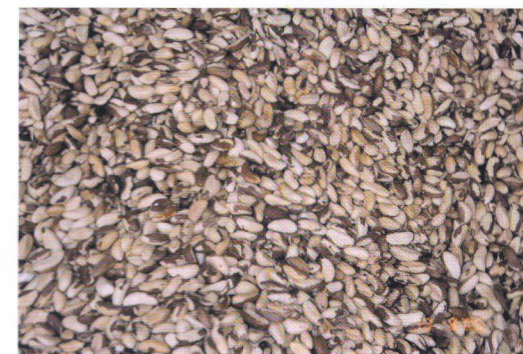


Fig.3 Amêndoas de castanha-do-brasil

A amêndoa da castanha-do-brasil é também considerada a fonte de proteína vegetal mais completa (Cunha & Dantas, 1997), devido a uma albumina específica, a "excelsina", que contém todos os aminoácidos indispensáveis ao crescimento e equilíbrio orgânico das pessoas (Souza, 1984). Toda essa riqueza protéica, variando de 14% a 17% na amêndoa, é devido à quantidade e qualidade de aminoácidos que apresenta, principalmente ácido glutâmico, metionina, leucina e ácido aspártico, essenciais ao organismo humano.

É também reconhecidamente rica em vitaminas A e D. Quanto à vitamina B1, ocupa o primeiro lugar entre dez alimentos selecionados, como a gema do ovo de galinha, feijão preto cozido e a couve manteiga refogada (Souza, 1984).



4. Composição da castanha-do-brasil e de seu óleo

A amêndoa da castanha-do-brasil é composta por 68,3% de gordura, em seu estado natural, cujo óleo apresenta excelente coeficiente de digestibilidade, comparável a outros óleos vegetais e gorduras animais, além de ausência de toxidez, podendo ser consumido como óleo comestível (Elias & Bressani, 1961). Esse óleo contém significantes quantidades de elementos orgânicos necessários ao bom funcionamento do organismo humano, como os ácidos graxos essenciais, o linoléico (45%) e o oléico (31,4%), enaltecendo seu valor alimentício (Tateo, citado por Souza, 1984).



Figs. 4 e 5 Óleo de castanha-do-brasil produzido na Amapá.

Amostras de óleo de castanha-do-brasil retiradas de castanhais do sul do Estado do Amapá apresentaram boas concentrações de ácidos palmítico, esteárico e oléico, sendo este último o principal componente do óleo, representando propriedade adicional desejável em um bom óleo de mesa (Bezerra et al., 2000).

Pela presença de substâncias antioxidantes naturais como o tocoferol, o óleo da castanha-do-brasil é considerado um bom conservante de caroteno, precursor da pró-vitamina A, e mantendo sua estabilidade (Pechnik et al., 1950).

5. Padrão de qualidade da amêndoa

A castanha-do-brasil deve apresentar alguns padrões qualitativos para a sua comercialização. Sua casca deve ser de cor marrom escura, com polpa cor de marfim, mesmo após o beneficiamento. A amêndoa deve apresentar sabor de coco fresco, estar livre de ranço, odores estranhos e outras substâncias. É preciso observar, também, se a casca e/ou amêndoa não apresentam mofo, que pode representar a presença de toxinas prejudiciais à saúde humana, como a aflatoxina (Siqueira et al., 1998).



Fig.6 Amêndoas de castanha-do-brasil selecionadas para comercialização.

Bezerra et al. (2001) citam que a castanha-do-brasil está envolvida em vários segmentos do agronegócio, onde geralmente o principal produto comercializado é a amêndoa com casca e desidratada. Outras alternativas são as agroindústrias de pequeno porte, como as usinas de beneficiamento para transformação em farinha e retirada do extrato líquido, popularmente conhecido como "leite", além da produção de biscoitos.

No Amapá, as duas maiores cooperativas de beneficiamento da castanha-do-brasil, Cooperativa Mista de Produtores e Agroextrativistas da Reserva do Rio Cajari - Comaja e Cooperativa Mista dos Produtores Extrativistas do Rio Iratapuru - Comaru, têm como principal produto de comercialização, tanto para o mercado interno como o externo, a castanha-do-brasil beneficiada e desidratada. A Comaja já fez o processamento em óleo, biscoito, farinha e outros subprodutos que foram consumidos no projeto de Merenda Escolar Regionalizada, como



parte do programa de geração de renda e aproveitamento dos produtos amapaenses.

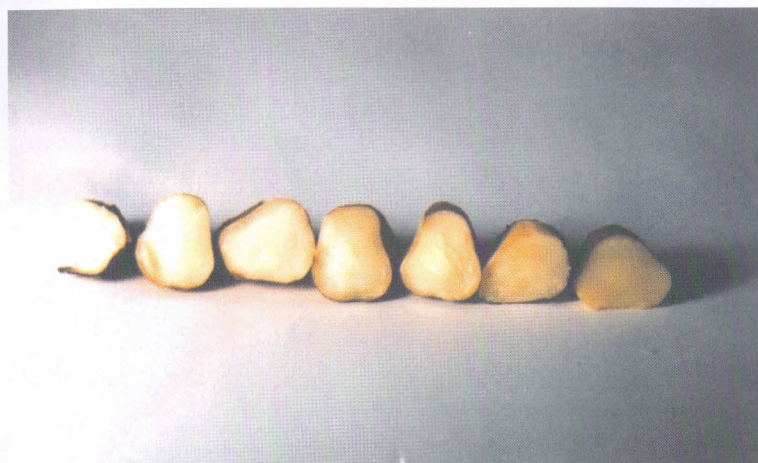


Fig. 7 Amêndoas sadias com polpa cor de marfim.

6. Outros usos da castanha-do-brasil

Além da utilização da castanha-do-brasil na forma de amêndoa para alimentação, outros produtos podem ser aproveitados.

O extrato líquido ou "leite" extraído da amêndoa, após prensagem, pode ser usado no tratamento dermatológico ou como combustível. Além disso, o óleo extraído pode ser empregado tanto na elaboração de sabões finos e cosméticos, como em lubrificante para a aviação (Siqueira, 1998).

No Amapá, houve a produção do denominado "óleo biológico", por não haver a adição de produtos químicos durante o seu processamento, em substituição ao azeite de oliva na culinária (AMAPÁ, 2001). Este óleo é resultado do processo mecânico de pressão a frio, filtragem em papel especial e, se elaborado dentro dos padrões higiênico-sanitários, poderá receber classificação de produto orgânico, com valor comercial superior aos atuais.

Do resíduo da extração do óleo, por processos mecânicos ou químicos, originam-se, respectivamente, a torta e o farelo que, ao serem misturados à farinha de trigo, podem ser empregados na fabricação de pães, bolos e biscoitos.



Fig.8 Farinha de castanha e biscoito elaborado a partir de torta de castanha-do-brasil.

Da casca da castanha-do-brasil pode ser feito o chá utilizado contra doenças do fígado, podendo ainda representar um excelente material combustível, devido ao seu alto teor calorífero.

II. RECEITAS COM CASTANHA-DO-BRASIL

1. Docinhos de castanha-do-brasil

3 xícaras de açúcar
200g de castanha-do-brasil
4 ovos inteiros
2 gemas de ovos

Faça uma calda com 3 xícaras de açúcar. Junte 200g de castanha-do-brasil trituradas, 4 ovos inteiros e 2 gemas de ovos. Bata bem e leve depois a massa ao fogo brando, sem deixar de mexer, até que ela se despregue da panela. Deixe esfriar, tire pequenos bocados da massa, enrole-os da forma que achar mais decorativo, passe em açúcar peneirado. Deixe secar e arrume em forminhas de papel.

¹ As receitas foram extraídas, com algumas modificações, de Cunha & Dantas (1997).



2. Bife de castanha com macaxeira

3 xícaras (chá) de purê de macaxeira
 1 xícara (chá) de castanha-do-brasil picadinha com sal a gosto
 2 ovos batidos
 1 ½ xícara (chá) de castanha moída

Misturar o purê de macaxeira com a castanha picadinha e o sal. Forme bifes com a palma da mão, passando no ovo batido e depois na castanha moída. Asse em forno moderado.

3. Arroz doce com castanha-do-brasil

2 xícaras de arroz
 1 litro de leite de castanha
 2 xícaras de açúcar
 4 gemas de ovos
 Casca de 1 limão

Cozinhe o arroz no leite da castanha em fogo brando, mexendo sempre. Quando o arroz estiver cozido, junte o açúcar, a casca de limão e, por último, as gemas dissolvidas em um pouco do leite de castanha. Deixe ferver ligeiramente.

Sirva em pratinhos polvilhados com canela e pedacinhos de castanha.

4. Biscoito de castanha

2 xícaras de castanha ralada
 1 lata de leite condensado
 ½ xícara de açúcar cristal.

Misture a castanha e o leite condensado. Leve ao fogo mexendo até que solte da panela e que seja possível enrolar. Quando estiver morno faça pequenas bolas, passe em açúcar cristal e leve ao forno quente em uma assadeira untada e polvilhada. Depois é só deixar corar.

5. Biscoito de castanha com amido de milho

1 xícara de castanha ralada
 1 xícara de amido de milho
 4 colheres de açúcar

Junte todos os ingredientes e o amido de milho até dar ponto para enrolar. Asse em forno brando e envolva em açúcar cristal.

6. Biscoito fino de castanha-do-brasil

250g de manteiga
 250g de açúcar.
 200g de amido de milho,
 100g de farinha de trigo e, por último,
 200g de castanha ralada.

Bata bem a manteiga com o açúcar e Quando estive esbranquiçado, junte aos poucos o amido de milho, a farinha de trigo e, por último a castanha ralada. Estenda a massa, corte no feitio desejado, arrume em tabuleiro seco e asse em forno brando. Quando estiverem corando, retire os biscoitos e passe-os em açúcar fino.

7. Biscoito recheados de castanha-do-brasil

100g de castanha-do-brasil moída
 100g de amido de milho
 100g de manteiga / 200g de trigo
 100g de açúcar refinado 1 lata de doce de leite

Junte todos os ingredientes e amasse bem com as pontas dos dedos, até obter uma massa homogênea e macia. Abra esta massa em uma superfície e leve para assar em assadeira untada e polvilhada.

Depois de frio, recheie com o doce de leite e passe no açúcar refinado.

8. Bolo de castanha-do-brasil

1 xícara de açúcar
 3 gemas de ovos
 1 colher de manteiga
 1 xícara (das de café) de leite
 1 xícara de farinha de trigo
 250g de castanha-do-brasil
 1 colher (de sobremesa) de fermento

Bata bem uma xícara de açúcar com 3 gemas de ovos e 1 colher de manteiga. Junte as claras batidas em neve, depois 1 xícara (das de café) de leite, e aos



poucos uma xícara de farinha de trigo, sem parar de bater. Por fim, acrescente 250g de castanha-do-brasil ralada ou moída e 1 colher (das de sobremesa) de fermento. Esses dois últimos ingredientes são apenas misturados à massa, sem bater. Leve ao forno quente em forma untada e polvilhada de farinha de rosca.

Depois de desenformado e frio, cubra o bolo com um glacê de chocolate ou outra cobertura que você achar conveniente.

9. Bolo de castanha-do-brasil à Dona Estela

8 ovos
8 colheres de açúcar
1 xícara de castanha ralada
5 colheres de farinha de rosca

Bata as claras em neve, junte as gemas, o açúcar e a castanha ralada. Acrescente a farinha de rosca, mexa bem e deite a massa numa forma untada de manteiga e polvilhada com farinha de rosca.

Quando o bolo estiver assado, tire do forno, enfeite com massa de suspiro e castanhas e leve-o de novo ao forno para dourar.

10. Bolo de fubá com castanha-do-brasil

3 xícaras de castanha ralada
6 ovos
2 xícaras de leite de castanha
2 xícaras de açúcar
1 xícara de óleo de castanha
2 xícaras de farinha de trigo
2 xícaras de fubá
2 colheres de fermento em pó
1 colher de raspa de casca de laranja.

Bater o açúcar, o óleo e as gemas até ficarem cremosos; acrescente a farinha de trigo e o fubá, vá misturando e, aos poucos, acrescente o leite de castanha. As claras em neve devem ser mexidas bem delicadamente.

Numa assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo, coloque a massa e leve ao forno moderado por 50 minutos. Juntar canela, açúcar e polvilhar o bolo com castanhas raladas, depois de assado.

11. Bombom de castanha-do-brasil

3 latas de leite condensado
50g de castanhas-do-brasil torradas
500g de cobertura de chocolate ao leite

Numa panela, coloque o leite condensado e leve ao fogo médio, mexendo sempre até começar a soltar do fundo da panela e dar o ponto de enrolar. Faça uma bolinha com os dedos e coloque a castanha inteira. Molde o bombom com o formato da fruta e deixe secar de um dia para outro.

No dia seguinte, derreta o chocolate em banho-maria e mergulhe cada bombom para que fique todo coberto. Deixa secar e depois embrulhe em papel especial para bombons.

12. Bombons finos de castanha-do-brasil

Massa
1 lata de leite condensado
3 colheres (sopa) de achocolatado
½ xícara de castanhas picadas e torradas

Cobertura:
500g. de chocolate meio amargo derretido em banho-maria.

Recheio:
4 colheres de sopa de trigo / 1 colher de manteiga
½ colher de essência de baunilha
½ colher de sal
1 xícara de castanhas cortadas em pedaços pequenos.

Numa panela, misture os ingredientes da massa e leve ao fogo, mexendo sempre até soltar do fundo da panela e dar o ponto de enrolar. Retire da panela e deixe esfriar um pouco.

Prepare o recheio:

Numa tigela, coloque a farinha, a manteiga, 1/2 colher de água e a baunilha. Misture até formar uma massa homogênea.

Envolva os pedaços de castanha nesta massa e faça bolinhas pequenas. Leve ao forno médio (180°C), pré-aquecido até dourar ligeiramente. Retire do forno, passe no açúcar e banhe com a calda de chocolate derretido. Deixe secar.

Com a cobertura de chocolate que sobrou, pegue um garfo, mergulhe na calda e faça fios de chocolate em cima dos bombons.



13. Cuscuz com castanhas

500g de farinha de milho
1 xícara de castanha ralada / sal a gosto
manteiga ou óleo de castanha

Misture a farinha de milho, a castanha e o sal; junte a água até ficar bem umedecido. Esfregue bem. Coloque na cuscuzeira por 20 minutos. Retire do fogo e sirva com leite de gado ou de castanha.

14. Cuscuz de mandioca (macaxeira)

½ quilo de massa de mandioca úmida
1 xícara de castanha ralada / sal a gosto

Peneire a massa e junte o sal a gosto. Misture a castanha ralada. Quando a água da cuscuzeira estiver fervendo, coloque o cuscuz para cozinhar por 15 minutos. Sirva quente.

15. Cuscuz de castanha ensopado

1 xícara de castanha ralada
½ xícara de água quente
1 xícara de leite de castanha
1 ½ xícara de açúcar
3 gemas de ovos
4 colheres de farinha de trigo
3 claras de ovos em neve
1 xícara de suco de laranja coado

Bata bem o leite e os demais ingredientes. Acrescente a castanha ralada, misture bem, reserve e, delicadamente, acrescente as claras em neve e por último o suco de laranja. Coloque em forma de pudim caramelada e leve ao forno quente em banho-maria.

16. Mimosas de castanhas-do-brasil

300g de castanha-do-brasil
300g de açúcar
6 ovos inteiros

1 colher (das de café) de manteiga

Pegue a castanha-do-brasil sem casca e triture, juntando o açúcar, os ovos inteiros e a manteiga. Bata esta mistura muito bem e leve ao forno em tabuleiro untado.

Depois de assado, polvilhe com açúcar e canela e corte em formato a seu gosto. Pode ser arrumada em forminhas de papel para servir.

17. Moqueca de peixe

1kg de peixe
2 limões
sal, pimenta-do-reino e cheiro verde à vontade
3 gotas de molho de pimenta caseiro
1 colher de colorau
1 cebola
1 pimentão
1 xícara de leite de castanha

Limpe o peixe e deixe com sal, limão, molho de pimenta e pimenta-do-reino, descansar por 10 minutos. Faça o molho com cebola, alho e colorau, numa quantidade que quando o peixe for colocado este deve ficar todo coberto com este molho.

Quando já cozido o peixe, acrescente o leite de castanha e, em seguida, dissolva 2 colheres de goma em num pouco de leite, coloque sobre o peixe e deixe ferver por mais 5 minutos junto com o cheiro verde.

18. Pão rápido de castanha

1 kg de farinha de trigo com fermento ou 10 colheres (de chá) de fermento em pó
3 copos de açúcar
3 copos de leite
1/2 copo de óleo
6 ovos
3 xícaras (de chá) de castanhas picadas

Em uma bacia, misturar os ingredientes secos: trigo, açúcar, castanha e fermento (se não tiver no trigo).

Em uma tigela pequena ou no liquidificador bata os ovos, junte o leite e o óleo e adicione à mistura de farinha, mexendo até misturar tudo.



Unte uma forma de pão ou uma forma redonda grande com manteiga, despeje a massa na forma e leve ao forno quente por 1 hora e 20 minutos, até que solte das paredes da forma.

Deixe esfriar na própria forma durante 10 minutos. Desenforme e deixe esfriar.

19. Pão-de-ló de castanha-do-brasil

9 ovos
200g de açúcar
200g de castanhas raladas
3 colheres (de sopa) de farinha de trigo.

Bata bem as gemas com o açúcar, junte as claras em neve e por último as castanhas misturadas com a farinha. Bata mais um pouco e despeje em um tabuleiro untado com manteiga. Leve ao forno quente. Assado, cubra com glacê de suspiro, salpique por cima pedacinhos de castanha torrada e corte em pedaços pequenos do formato que desejar.

20. Pirarucu de casaca

1kg de pirarucu seco
1kg de farinha de mandioca
200ml de leite de castanha-do-brasil
6 ovos cozidos
200g de azeitonas
2 colheres de chá de colorau
700g de ervilhas
2 bananas da terra fritas em rodela

Molho:

4 tomates
2 cebolas
1 porção de cheiro verde
2 colheres de sal
1 copo de água
1 xícara de azeite de oliva

Frite o peixe, desfie e reserve. Misture a farinha ao leite de castanha, com cuidado para a massa não ficar nem muito seca nem muito molhada e reserve. Faça o molho: numa frigideira grande, ponha o azeite de oliva. Depois de quente, despeje as cebolas e deixe dourar com o colorau. Em seguida acrescente o tomate. Refogue com água e sal. No final, ponha o cheiro verde.

Os ingredientes são colocados em camadas um a um. Primeiro o molho, depois a farinha, depois o pirarucu, a banana, e assim por diante. Depois das camadas prontas, leve ao forno por 20 minutos.

21. Pudim de castanha

4 ovos
6 colheres de açúcar
1 xícara de leite de castanha
1 xícara de castanha ralada
1/2 colher de amido de milho

Bata as claras em neve, acrescente as gemas, o açúcar, o leite de castanha, o amido de milho e a castanha ralada. Coloque em forma forrada com açúcar queimado. Asse em banho-maria.

22. Bolinho de mandioca

300g de açúcar
6 ovos inteiros
1 colher (das de café) de manteiga
700g de mandioca cozida em água e sal e amassada
6 ovos
1 xícara (de chá) de leite de castanha
1 colher (de sopa) de óleo de castanha ralada
1 pitada de sal

Bata as gemas com o açúcar e o óleo de castanha. Acrescente o leite de castanha, a mandioca e o sal. Misture bem e, por último, adicione as claras batidas em neve. Despeje em uma assadeira retangular untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao fogo quente e asse em 30 minutos. Retire, desenforme e deixe esfriar. Corte em quadradinhos e, se quiser, espalhe na superfície um pouco de geléia de frutas de sua preferência.

23. Rapadurinha de castanha

1 xícara de leite de castanha
1 lata de leite condensado
2 colheres de óleo de castanha
1 xícara de açúcar



2 xícaras de castanhas raladas
1 colher de raspas de laranja ralada

Misture o leite de castanha, as 2 xícaras de açúcar e o óleo de castanha. Leve ao fogo, mexendo com colher-de-pau, até formar um doce de leite consistente que solte do fundo da panela. Junte a castanha ralada e as raspas da casca da laranja e continue mexendo por mais 10 minutos. Despeje sobre a mesa untada e alise com uma faca. Depois de frio, corte em quadradinhos.

24. Rocambole de castanha-do-brasil

6 colheres (das de sopa) de açúcar
3 colheres (das de sopa) de farinha de rosca
1 pires de castanhas moídas
6 ovos

Bata os ovos com o açúcar, adicione a farinha de rosca e as castanhas. Asse em forma untada de manteiga. Depois de assado, vire em um guardanapo úmido e recheie com o seguinte creme:

Recheio:
120g de açúcar
120g de manteiga
1 pires de castanhas moídas
2 gemas de ovos

Bata a manteiga com o açúcar e as gemas. Depois de bem batidos, adicione as castanhas moídas. Espalhe sobre a massa e enrole o rocambole. Com o restante do recheio cubra o rocambole e polvilhe com um pouco de castanhas moídas.

25. Sequilhos de castanha

2 xícaras de goma
1 xícara de açúcar
½ xícara de óleo de castanha
1 ovo
1 xícara de castanha ralada

Misture todos os ingredientes e amasse com um garfo. Coloque em assadeira untada e leve ao forno quente, por mais ou menos 10 minutos. Não deixe os sequilhos escurecerem.

26. Suspiro de castanha-do-brasil

3 claras de ovos
200g de açúcar
200g de castanhas sem pele trituradas

Bata bem 3 claras de ovos em ponto de neve, juntando aos poucos, 200g de açúcar e 200g de castanhas peladas e trituradas, continuando a bater até ficar uma massa consistente. Pingue em tabuleiros e leve a assar em forno brando.

27. Torta de castanha-do-brasil pão-de-ló:

12 ovos separados
12 colheres(sopa) de açúcar
1 gota de essência de baunilha
8 colheres de castanha-do-brasil crua ralada
4 colheres de farinha de trigo

Para o doce de cupuaçu:
2 3/4 de xícaras de açúcar
250g de polpa de cupuaçu

Suspiro:
6 colheres de açúcar e 6 claras de ovos

Para a torta:
Na batedeira, coloque as gemas com o açúcar e bata até a mistura ficar esbranquiçada. Adicione a baunilha. Acrescente a castanha-do-brasil, a farinha, as claras em neve e misture.
Coloque numa assadeira de fundo falso de 26 cm de diâmetro, untada e polvilhada e leve a assar em forno médio (180°C), pré-aquecido, até que doure ou que enfiando um palito, ele saia limpo.
Retire do forno e deixe esfriar para desenformar.

Para o doce:
Numa panela média, coloque o açúcar com 1/2 litro de água. Deixe ferver até formar uma calda rala. Adicione o cupuaçu e cozinhe até dar o ponto de geléia. Mexa de vez em quando. Teste, pegando um pouco de doce e colocando num pires. Incline o pires: se o doce escorrer devagar, está no ponto.
Retire da panela e deixe esfriar.
Corte o bolo ao meio, no sentido horizontal e recheie com o doce de cupuaçu.
Reserve.



Faça o suspiro:

Na batedeira, coloque as claras e bata até formar picos firmes. Acrescente o açúcar e bata até dar o ponto de suspiro. Cubra o bolo.

Enfeite com o açúcar caramelado e com castanhas-do-brasil torradas.

28. Torta de castanha-do-brasil com molho cremoso

6 gemas de ovos

1 1/2 xícara de açúcar

1 colher (chá) de fermento em pó 2 colheres (chá) de baunilha

6 claras de ovos

2 xícaras de torradas

1 xícara de castanhas-do-brasil picadas

Para cobrir:

1 xícara de creme de leite fresco (240g)

1 colher de açúcar

castanhas para enfeitar

Para o recheio:

1 xícara de açúcar mascavo bem apertado na xícara (180g)

1 colher (sopa) de farinha de trigo

1/4 de xícara de suco de laranja

4 colheres (sopa) de manteiga

2 ovos batidos

1/2 colher de baunilha

Para a torta:

Bata as gemas até que fique de cor clara. Aos poucos junte 1/2 xícara de açúcar, o fermento e a baunilha, batendo sempre. Bata as claras em neve.

Acrescente uma xícara de açúcar, 1 colher (sopa) de cada vez, batendo até obter um ponto de suspiro firme.

Acrescente devagar as gemas, a torrada e as castanhas. Despeje numa forma de abrir, forrada com papel impermeável, sem untar, de 22 cm de diâmetro. Asse em forno lento (140°C) por 1 hora ou até que enfiando um palito, ele saia limpo. Deixe esfriar. Coloque em uma travessa. Retire o papel.

Na hora de servir, cubra a parte de cima com o creme de leite batido com o açúcar e enfeite com as castanhas-do-brasil.

Para o recheio:

Misture o açúcar e a farinha numa panela pequena. Junte o suco de laranja, 4 colheres (sopa) de água e a manteiga.

Cozinhe em fogo lento, mexendo até engrossar. Lentamente adicione um pouco desta mistura aos ovos, mexendo bem. Despeje tudo na panela e cozinhe por mais 1 minuto.

Deixe esfriar para servir.



III. Referências

AMAPÁ. Governo do Estado do Amapá. **Reportagens especiais sobre o Estado do Amapá**. Disponível em <<http://www.amapa.gov.br/reportagem-esp/2001/jun/re-galileu-05-htm>>. Acesso em: 09.10.2001.

AMAPÁ. Secretaria Estadual de Indústria e Comércio. **Incentivo aos extrativistas no sul do estado**. Disponível em: <<http://www.amapa.gov.br/seicom/ind-extraoleo.htm>>. Acesso em: 09.10.2001.

ANUÁRIO ESTATÍSTICO DO AMAPÁ 1998-2000. Macapá: SEPLAN, v.42, 2000.

BEZERRA, V.S.; LOBATO, M. S. A.; NERY, M.V. da S. **Produtos e subprodutos da castanha-do-brasil no estado do Amapá**. Macapá: Embrapa Amapá. 2001. 15 p. (Embrapa Amapá. Documentos, 29).

CUNHA, E. S. M.; DANTAS, F. L. C. G. **O que você precisa saber sobre a castanha-do-brasil**: de informações técnicas a curiosidades. Macapá: SEMA, 1997. 93 p.

ELIAS, L. G.; BRESSANI, R. The nutritive value of the Brazil nut oil.. **Journal of the American Oil Chemists Society**, v.38, p.450-452, Aug., 1961.

IBGE. **Extração vegetal**. Disponível em: <(http://www.sidra.ibge.gov.br/bda/extveg)>. Acesso em : 09 out. 2001.

MÜLLER, C. H. **Castanha-do-brasil**: estudos agrônômicos. Belém, PA: Embrapa-CPATU, 1981. 25 p.

MÜLLER, C. H.; FIGUEIREDO, F. J. C.; KATO, A. K.; CARVALHO, J. E. U. de; STEIN, R. L. B.; SILVA, A. de B. **A cultura da castanha-do-brasil**. Brasília, DF: Embrapa-SPI, 1995. 65 p. (Coleção Plantar, 23).

NAZARÉ, R. F. R. del; ROGEZ, H.; RIBEIRO, G. de J. F. Processamento agroindustrial da castanha-do-brasil (*Bertholletia excelsa*) na obtenção de farinha mista para mingaus. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE ALIMENTOS, 16., 1998, Rio de Janeiro. **Trabalhos científicos...** Rio de Janeiro: SBCTA, 1998. 1 CD-ROM.



OHASHI, S. T.; DANIEL, O.; COSTA, L. G. da S. **A castanha-do-brasil (*Bertholletia excelsa*, H.B.K.)**. Belém: FCAP. Serviço de Documentação e Informação, 1995. 17 p.

PECHNIK, E.; BORGES, P.; SIQUEIRA, R. **Estudos sobre a castanha-do-pará**. Rio de Janeiro: Instituto de Nutrição da Universidade do Brasil, 1950. 42 p. (Trabalho e Pesquisa, 3).

SIQUEIRA, G. C. L.; MENEZES, M.; SIQUEIRA, S. I.; SILVA, J. F. da; ALVAREZ RIVERA, G. R.; VICENTE, C. A. R.; NIETO, M. D. **Castanha: produtos potenciais da amazônia**. Brasília, DF: MMA/SUFRAMA/SEBRAE/GTA, 1998. 88 p.

SOUZA, M. L. de **Estudo de processos tecnológicos para a obtenção de produtos derivados da castanha-do-brasil (*Bertholletia excelsa*, H.B.K.)**. Fortaleza: UFC, 1984.

