



Cozinhando com pupunha

2ª Edição, revisada e ampliada >>>>

Rosa de Nazaré Silva Clement
Lygia Sansigolo Kerr
Charles Roland Clement
Warwick Estevam Kerr
Lúcia K. O. Yuyama

Cozinhando com pupunha

2ª Edição, revisada e ampliada

*Lygia Sansigolo Kerr
Rosa de Nazaré Silva Clement
Charles Roland Clement
Warwick Estevam Kerr
Lúcia K. O. Yuyama*

PRESIDENTE DA REPÚBLICA

Dilma Vana Rousseff Linhares

MINISTRO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Marco Antônio Raupp

DIRETOR DO INSTITUTO NACIONAL DE PESQUISAS DA AMAZÔNIA

Adalberto Luis Val

Editores

Mario Cohn-Haft

Isolde Dorothea Kossmann Ferraz

Projeto gráfico

Tito Fernandes

Sabrina Almeida

Fotografias

Afonso Rabelo

Tito Fernandes

Produção Editorial

Odinéia Garcia Bezerra

Shirley Ribeiro Cavalcante

Tito Fernandes

Bolsistas

Nadine Albuquerque

Ermiro Cavalcante

Débora Cristina Brandão Monteiro

Luís Henrique Drumond da Paz

Sabrina Araújo de Almeida

Warlesson Silva Falcão

Ficha Catalográfica

C882 Cozinhando com pupunha / Lygia Sansigolo Kerr ... [et al.]; [Notas: Warwick E. Kerr, Charles R. Clement, Lúcia K. O. Yuyama; Fotografias: Afonso Rabelo, Tito Fernandes] . ---2.ed., rev. e ampl. ---- Manaus : Editora INPA, 2012. 94p. :il. color. ; 25cm.

Bibliografia: p. 91-92

ISBN : 978-85-211-0102-4

1. Culinária - Pupunha. 2. Pupunha – Aspectos nutricionais. 3. Pupunha - Composição química.
I. Kerr, Lygia Sansigolo. II. Clement, Rosa de Nazaré Silva. III. Clement, Charles R. IV. Kerr, Warwick E.
V. Yuyama, Lucia Kiyoko O. VI. Rabelo, Afonso. VII. Fernandes, Tito.

CDD 19. ed. 641.34



Av. André Araújo, 2936 - Caixa Postal 2223

CEP: 69080-971, Manaus-AM, Brasil

Tel.: 55 (92) 3643-3223 Fax: 55 (92) 3642-3438

www.inpa.gov.br e-mail: editora@inpa.gov.br

Dedicatória

Dedicamos este livro aos povos indígenas da Amazônia que, por sua agricultura e habilidade de seleção, permitiram chegar até nós essa maravilha alimentar que é a pupunha.

Vinagrete de palmito à Italiana	» » » 64
Tira gosto de palmito	» » » 64
Palmito de pupunha à milanesa	» » » 65
Palmito assado ao forno	» » » 65
Palmito assado	» » » 65
Palmito assado com ervas e manteiga	» » » 66
Palmito na manteiga	» » » 66
Palmito ao molho de queijo	» » » 66
Palmito marinado “à la grec”	» » » 67
Creme de palmito e cogumelos	» » » 67
Palmito ao molho de cogumelos	» » » 68
Palmito ao molho holandês	» » » 68
Purê de palmito	» » » 69
Patê de palmito	» » » 69
Pão de palmito de pupunha	» » » 70
Quiche de palmito	» » » 70
Torta Capixaba	» » » 72
Canelone de palmito	» » » 74
Moqueca de palmito de pupunha I	» » » 74
Moqueca de palmito de pupunha II	» » » 75
Arroz com palmito	» » » 75
Torta de palmito	» » » 76

Notas sobre a pupunha

Warwick E. Kerr	» » » 79
Charles R. Clement	» » » 81

O valor nutritivo de frutos de pupunha

Lúcia K. O. Yuyama	» » » 85
--------------------	----------

Bibliografia

» » » 91





Introdução

Desde 1977 estamos constantemente colecionando e testando receitas que utilizam tanto o fruto como o palmito da pupunha, com vistas a uma grande campanha a ser feita pelos governos estaduais e municipais da Amazônia, para um maior plantio, tanto caseiro como hortigranjeiro, e um maior consumo da pupunha por parte da população. Isso, porque a pupunha, além de possuir amido, óleo e proteínas, possui boa dose de vitaminas, especialmente a vitamina A, da qual grande parte de população é carente.

Em pratos nos quais normalmente se usa macaxeira, mandioca, batata-peruana (a batata branca originou-se no Peru e Bolívia, não em Portugal ou na Inglaterra!), farinha de milho ou de trigo, aconselha-se substituí-las pelo fruto da pupunha cozida, picada ou moída. Além da pupunha ser mais nutritiva, evita-se a evasão de fundos da região, já que nem a batatinha e nem o trigo são cultivados na Amazônia. Coletamos estas receitas de amigos de Belém (PA), Manaus e Benjamin Constant (AM), Iquitos (Peru), dos índios Dessana do rio Vaupés (Brasil e Colômbia), e das publicações de Kerr (1980), Calvo (1981), Tracy (1985), Blanco Metzler *et al.* (1992)¹, do Boletim Pejibaye (Universidad de Costa Rica), da Revista Veja e de AngraParaty.

O fruto da pupunha é um alimento de alta qualidade, como se observa na Tabela 1. No entanto, possui características bastante variáveis, de forma que os valores médios apresentados na Tabela 1 representam apenas uma estimativa da composição do fruto encontrado no mercado (veja o apêndice para a variação em que se baseiam as médias). É possível identificar pupunhas com grande quantidade de vitamina A, pois estas possuem uma polpa mais alaranjada, chegando até a quase avermelhada. É também possível identificar pupunhas que possuem muito óleo. Para saber se uma pupunha é oleosa, deve-se esmagar um pedacinho de polpa crua entre os dedos e esfregá-los e observar se a umidade se torna um tanto gordurosa. Pupunhas em que se pode notar esta mudança possuem mais de 10 g de gordura em 100 gramas de polpa. Se não houver nenhuma diferença na umidade após esfregar os dedos, é porque a pupunha possui pouca gordura. Mas é muito difícil escolher pupunhas com muita proteína ou bom sabor, pelo menos com os conhecimentos que temos hoje. Quando se encontra pupunha de boa qualidade, as sementes destas deveriam ser plantadas (sem cozinhá-las) no quintal ou na horta caseira, para aumentar a probabilidade de se obter frutos de boa qualidade no futuro.

O palmito da pupunha é uma hortaliça de alto apelo gastronômico. Ao longo da floresta Atlântica, do sul e sudeste do país, o palmito da juçara (*Euterpe edulis*) é extremamente popular. Os sulistas ainda preferem consumir o palmito da juçara ou do açai (*Euterpe oleracea*), em vez do da pupunha, embora esta preferência esteja mudando com a expansão dos plantios da pupunha. O plantio da pupunha para palmito está se iniciando na Amazônia e em breve a população local poderá começar a degustar desta hortaliça fina a um preço razoável, da mesma forma que os sulistas degustam o palmito da juçara. Um pequeno plantio de pupunha para palmito é factível em qualquer quintal na cidade ou na horta caseira no interior, pois 10 plantas ocupam apenas 15 m².

¹ Todas as receitas aqui mencionadas tem a permissão de seus autores.



Tabela 1 - A composição média da polpa do fruto da pupunha (100 g de polpa ≈ 3 frutos).

Componente	Quantidade	Dieta Diária (%) ¹
Caloria	273,5 Cal	109
Proteína	3,3 g	44
Gordura	6,0 g	86
- gordura saturada	2,2 g	97
- gordura monoinsaturada	3,3 g	147
- gordura poliinsaturada	0,5 g	22
Colesterol	0 g	0
Carboidrato	34,9 g	80
Fibra	2,0 g	101
Vitamina A	1,1 mg	1475
Vitamina C	18,7 mg	300
Tiamina (vit. B1)	0,045 mg	45
Riboflavina (vit. B2)	0,135 mg	91
Niacina	0,81 mg	46

1 Vannucchi *et al.* (1990) fizeram uma recomendação da composição de uma dieta adequada para um brasileiro adulto, com base em 2500 kcal. A composição de 100 g de polpa de pupunha é comparada com esta recomendação (em %) (veja o apêndice para maiores detalhes).

Nunca se come uma pupunha crua, mas sim, cozida em água e sal, devido a presença de cristais de oxalato de cálcio (também chamado de ácido oxálico) que irritam a língua e inibem a digestão, especialmente em crianças. Quando mencionarmos aqui a palavra ‘pupunha,’ significa o fruto cozido por 50 a 80 minutos (exceto se explicado de outro modo) e descascado. Quanto maior o tempo de cozimento, melhor o sabor, pois os amidos começam a se partir, formando açúcares e amidos mais simples (David B. Arkcoll, comunicação pessoal). A maioria das pessoas coloca sal na água e dá um talho nas pupunhas para uma melhor absorção do sal.

Os paraenses usam o seguinte método para saber se a pupunha está cozida (Guilherme de La Penha, comunicação pessoal): colocam as pupunhas numa panela sem retirá-las dos ramos da infrutescência (do cacho). Após algum tempo, sacodem um raminho: se as pupunhas se soltarem, estarão quase no ponto de retirá-las do fogo.

A preparação do pirão de pupunha e da farinha de pupunha para as receitas exige o uso das mãos que devem ser bem lavadas alguns minutos antes. Também as pupunhas devem ser lavadas antes de serem cozidas.

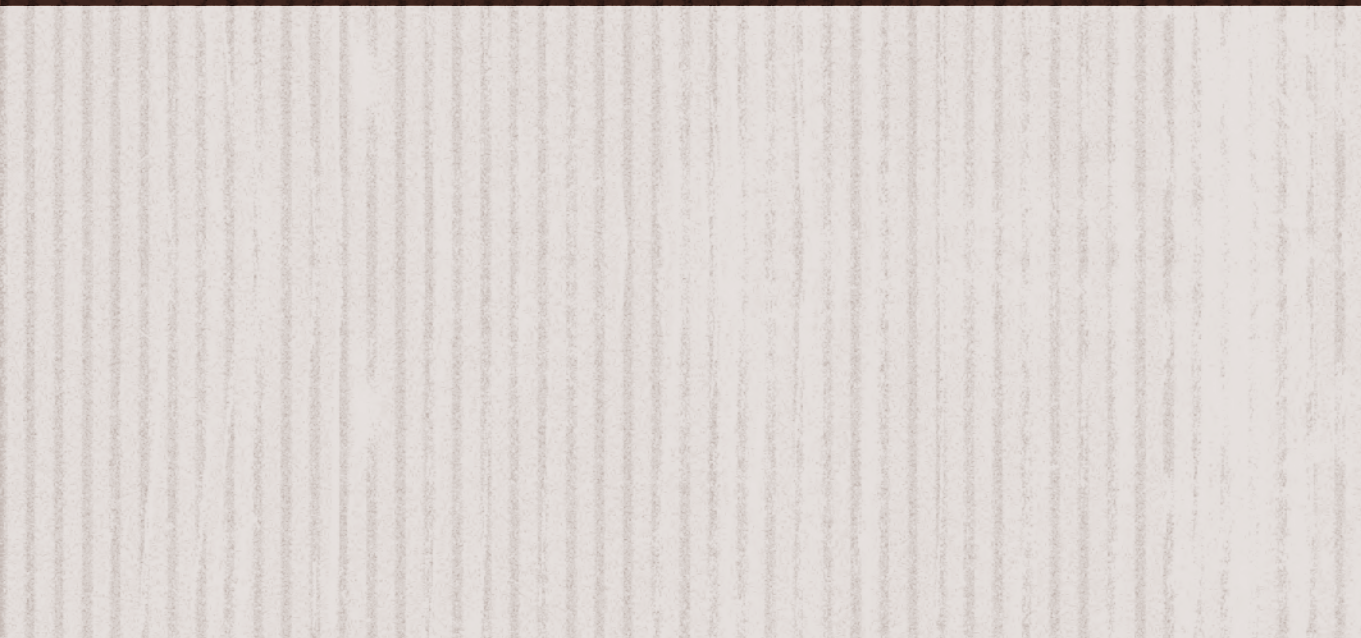
Pedido importante

Convidamos a todos que usarem estas receitas e fizerem modificações para melhorá-las, ou que tenham ou inventem novas receitas, a escreverem para o Dr. Charles R. Clement, INPA Cx. Postal 2223, 69080-971 Manaus, AM, para serem incluídas numa 3ª edição.





Cozinhando com o fruto





A pupunha moída

As receitas desta publicação utilizam a pupunha preparada a partir dos frutos cozidos em qualquer uma das seguintes formas:

Pirão de pupunha simples

Cozinhe 20 pupunhas de tamanho médio em água e sal. Jogue a água de cozimento fora (pois contém cristais de oxalato de cálcio). Separe a gordura amarela que se forma na panela se a pupunha for oleosa (esta gordura é rica em vitamina A). Descasque, corte, e retire as sementes e passe a polpa das pupunhas na máquina de moer carne. Misture a estas, a gordura acima separada. Adicione água ou leite até obter uma consistência de pirão.

Pirão de pupunha para congelar

(adaptado de Cintra, Maria T. Sampaio, 1983)

Escolha frutos de pupunha oleosos e maduros, e cozinhe-os como indicado acima. Jogue a água de cozimento fora, mas reserve a gordura que se solta dos frutos). Retire as cascas e as sementes. Adicione para cada 2 partes de pupunha 1 parte de leite. Bata tudo no liquidificador formando um pirão. Adicione a gordura da pupunha e mais 1 colher de sopa de caldo de limão ou de cubiu para cada 2 copos deste pirão. Misture tudo muito bem e coloque esta massa em um recipiente plástico com tampa, deixando um pequeno espaço vazio (0,2 cm). Feche bem, coloque uma etiqueta tal como “Pirão de Pupunha” juntamente com a data e congele para uso futuro. Aproveite a temporada da pupunha e prepare uns 5 kilos deste pirão.

Farinha de pupunha

Para quem não tem congelador, ou não tem espaço no congelador, a pupunha moída (sem a gordura) pode ser levada ao forno para secar, em fogo baixo. Após a secagem, passe-a novamente na máquina de moer carne e, se for necessário, leve-a novamente ao forno. Acomode essa farinha em sacos plásticos ou recipientes bem fechados e a conserve em lugar escuro, fresco e ventilado. Um estudo nutricional realizado na Califórnia, nos EUA, revelou que as pessoas que mais vivem são aquelas que se alimentam somente de três principais refeições ao dia, iguais em valor calórico, protéico e vitamínico. Por outro lado, no mundo atual, em que o transporte está cada vez mais caro, há necessidade de se comer o que se produz na região. Daí a nossa campanha para, na Amazônia, substituírmos por pupunha, o pão, a batatinha e outros pratos que utilizam a farinha de trigo. Os hábitos brasileiros exigem um café da manhã bem reforçado, portanto enfatizaremos este tópico neste capítulo.



Café-da manhã



Pãozinho de pupunha, p.17

Tanto a pupunha, como as sementes de jaca e de fruta-pão cozidos, são excelentes substitutos para o pão e a bolacha na primeira alimentação do dia. Estes possuem mais vitaminas, melhores proteínas e, com a alta do preço do trigo, oferecem uma boa opção à mesa do amazonense.

Pupunha cozida

Lave os frutos da pupunha, e coloque-os em uma panela grande com água bastante para cobrir os frutos. Adicione uma colher de sopa rasa de sal, e leve a panela ao fogo por 50 a 80 minutos (algumas variedades precisam menos tempo, outras mais, por isso, prove um fruto, aos 50 minutos de cozimento). A pupunha também fica excelente quando cozida durante uma hora em panela de pressão. Sirva, preferencialmente, morna, com sal a gosto, ou com maionese ou outro molho se a pupunha for do tipo seca.

Omelete de pupunha

(receita de Warwick E. Kerr, 1980)

>>> Ingredientes (uma porção):

- 1 ovo
- 1 colher de sopa cheia de pupunha moída ou pirão de pupunha
- 1 colher de sopa de água (ou leite)
- 1 pitada de sal e pimenta-do-reino
- óleo para fritar

>>> Modo de fazer:

Misture com um garfo, o ovo, a pupunha e a água, até obter uma massa homogênea. Aqueça o óleo em uma frigideira de tamanho médio. Bata a mistura um pouco mais e espalhe-a na frigideira. Quando a parte superior do omelete estiver cozida o suficiente, vire um terço do omelete sobre o meio e em seguida o outro terço e sirva.

Pãozinho de pupunha

(receita de Ines M. Calvo, 1981)

>>> Ingredientes:

- 6 xícaras de pirão de pupunha
- ¼ xícara de óleo ou manteiga
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de açúcar
- 2 ovos e uma gema (separe as claras)
- 1½ colheres de sopa de fermento em pó

>>> Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes e amasse-os o bastante para obter uma massa grossa. Abra esta massa com um rolo, e corte-a em quadrados de aproximadamente 10 cm, dobrando cada um em forma de pãezinhos. Pincele-os com as claras levemente batidas e asse-os em forno quente até dourarem.



Creme para sanduiches

(receita de Ines M. Calvo, 1981)

>>> Ingredientes:

1 xícara de frango picado
suco de 1 limão
1 ovo duro picado
½ xícara de maionese
1 xícara de pirão de pupunha
pimenta e sal a gosto

>>> Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes numa tijela até obter um creme espesso, e leve-o a geladeira. Esta receita é suficiente para fazer oito sanduíches que contribuem para um café da manhã bem reforçado.

Fatias fritas

(receita de Ines M. Calvo, 1981)

>>> Ingredientes:

pupunhas grandes cozidas
açúcar ou sal
óleo para fritar

>>> Modo de fazer:

Cozinhe e descasque as pupunhas e corte-as em fatias no sentido longitudinal. Polvilhe as fatias com açúcar ou sal e frite-as em óleo bem quente.

Casquinhos fritos

(receita de Ines M. Calvo, 1981)

>>> Ingredientes:

pupunhas cozidas
sal
óleo para fritar

>>> Modo de fazer:

Divida ao meio cada pupunha cozida e retire os caroços. Salpique-as com sal e frite-as em óleo bem quente.

Bolinhos de pupunha e queijo

(receita de Rosa Clement)

>>> Ingredientes:

1 xícara de farinha de pupunha
1 xícara de farinha de trigo



½ xícara de queijo prato, ralado
2 colheres de sopa de queijo parmesão
1 pitada de sal
1 colher de sopa de fermento
1 ovo
½ xícara de leite

>>> Modo de fazer:

Misture a farinha de pupunha com a farinha de trigo, os queijos, o sal e o fermento e adicione o ovo inteiro. Misture bem. Acrescente o leite aos poucos até obter uma massa homogênea mas que não grude nas mãos. Forme bolinhos com as mãos e asse-os em uma bandeja untada em fogo baixo até ficarem dourados.

Marmelada de pupunha

(receita de Armando Velasco)

>>> Ingredientes:

1 xícara de pirão de pupunha
½ xícara de mel

>>> Modo de fazer:

Misture o pirão com o mel. Use-o como a marmelada feita de outras frutas, passando-o no pão ou em pupunhas cozidas.

Croquetes

(receita de Ines M. Calvo, 1981)

>>> Ingredientes:

3 xícaras de pirão de pupunha
200 g queijo ralado
1 xícara de leite
2 ovos batidos
sal a gosto
2 a 4 colheres de sopa de farinha de trigo
farinha de rosca

>>> Modo de fazer:

Leve uma panela ao fogo com o pirão de pupunha, o queijo, o leite, um ovo batido, o sal e farinha de trigo suficiente para engrossar a massa até que esta se solte da fundo da panela, mexendo sempre com uma colher de pau. Retire a massa da panela, e deixe-a esfriar. Forme pequenos croquetes com as mãos (que devem ser umedecidas, se começarem a grudar). Passe os croquetes no outro ovo batido, e na farinha de rosca (ou farinha de pão torrado) e frite-os em bastante óleo quente.



Tamales de pupunha

(adaptada da receita de Blanco Metzler *et al.*, 1992)

O tamal é uma comida típica de Costa Rica, feito de milho, que faz parte do café-de-manhã ou do almoço costarricense. A massa básica é similar a da pamonha, uma comida típica de Minas Gerais e São Paulo, também feita de milho, hoje popular em todo o país. A diferença principal entre estas, é que o tamal é recheado com carnes e verduras, enquanto a pamonha paulista é somente a massa e a de Minas é recheada com queijo. O tamal pode ser feito utilizando a pupunha e acreditamos que vale a pena experimentar. O recheio pode ser de frango, carne de gado, porco e verduras variadas.

>>> Ingredientes:

- 4 coxas de frango
- sal, pimenta-do-reino, alho a gosto
- 50 g coentro fresco
- 2 pimentões grandes, cortado em tiras
- 1 cenoura grande, crua, cortada em rodela
- 1 lata de ervilhas verdes (ou equivalente quantidade fresca)
- 5 cubos de caldo de galinha Knorr ou Maggi
- 2 kg de massa de milho, feito como se fosse para pamonha
- 1 kg de pirão de pupunha
- ½ kg de purê de batata-peruana
- ¼ kg de manteiga ou margarina
- 1 xícara de arroz cozido
- folhas de banana, com a nervura central retirada

>>> Modo de fazer:

Leve uma panela de fundo grosso ao fogo médio e refogue aí o frango temperado com sal, pimenta-do-reino, alho, coentro, e as verduras. Adicione 2 xícaras de caldo, usando 2 cubos de galinha Maggi e deixe cozinhar por um pouco. Desosse o frango e separe o caldo. Em uma tigela, misture a massa de milho com o pirão de pupunha, o purê de batata, a manteiga, e 3 xícaras de caldo de galinha usando os cubos de galinha restantes. Misture esta massa com uma colher de pau. Lave as folhas de banana e coloque uma sobre a outra em forma de uma cruz. Coloque 1 xícara de massa no centro dessas folhas cruzadas e amasse-a com o mão formando uma panqueca que deverá se estender para os cantos da cruz. Coloque em cima da panqueca: 1 colher de chá de arroz cozido, 2 tiras de pimentão, 1 rodela de cenoura, alguns pedaços de frango. Dobre os lados da panqueca por cima do recheio, e embrulhe tudo nas folhas de banana, amarrando o embrulho com fibra de banana ou barbante. Use toda a massa e recheio para fazer os tamales, e acomode-os em uma panela grande. Cubra com o caldo que ficou separado, adicionando água para cobrir todos os tamales. Cozinhe-os em fogo médio por 2 horas e sirva quente. Quantidade: 20 a 30 tamales.



Bebidas



Suco de pupunha
simples. p.23



Vitaminada de pupunha

(receita de Ines M. Calvo, 1981)

Esta receita fornece um excelente alimento infantil, rico em vitamina A e riboflavina, além de conter 30% das calorias diárias necessárias para uma criança com mais de 2 anos (Blanco Metzler *et al.*, 1992).

>>> Ingredientes:

- ½ litro de leite de vaca fervido, gelado
- ½ xícara de pirão de pupunha
- 5 colheres de açúcar (ou 4 de mel)
- sal a gosto

>>> Modo de fazer:

Coloque tudo no liquidificador, e bata bem. Sirva frio.

Vitaminada colombiana de pupunha

(adaptada da receita de Ines M. Calvo, 1981)

>>> Ingredientes:

- ½ litro de leite de vaca, fervido e gelado
- ½ xícara de pirão de pupunha
- 1 banana (ou ¼ de um abacate)
- 1 ovo
- 4 colheres de mel (ou 5 de açúcar)
- 5 gotas de essência de baunilha (ou ¼ de fava)
- 2 cubinhos de gelo

>>> Modo de fazer:

Coloque tudo no liquidificador, e bata bem. Sirva frio. Se lhe parecer muito grosso, adicione mais leite ou água.

Esta vitaminada é muito popular no litoral Pacífico da Colômbia, onde é chamada de “suco do amor proibido”, pois os colombianos acreditam que a pupunha é um afrodisíaco. Todo brasileiro sabe que a mulher é o único afrodisíaco, mas os ingredientes listados dão uma maior potência!

Suco de pupunha simples

(receita de Warwick E. Kerr)

>>> Ingredientes:

- ½ litro de água
- ½ xícara de pupunha
- 5 colheres de açúcar (ou 4 de mel), ou adoçante
- canela a gosto

>>> Modo de fazer:

Coloque tudo no liquidificador e bata bem. Sirva frio.



Suco misto

(receita de Ines M. Calvo, 1981)

>>> Ingredientes:

- 1 xícara de pupunha
- ½ xícara de leite
- ½ xícara de água
- açúcar (ou adoçante) e canela a gosto

>>> Modo de fazer:

Bata tudo no liquidificador e sirva (adicione mais água, se desejar).

Cerveja de pupunha

(receita Dessana levemente modificada; veja receita de Ines M. Calvo, 1981, para uma “chicha” colombiana similar)

>>> Ingredientes:

- pupunha
- água
- fermento-de-cerveja Fleischman ou um copo de garapa fermentada (garapa = caldo de cana; adiciona-se o fermento Fleischman 24 horas antes de usar para começar o processo de fermentação).

>>> Modo de fazer:

Lave os frutos e cozinhe-os até ficarem suaves. Descasque-os, retire os caroços e triture-os (ou num pilão ou numa máquina de moer carne, ou no liquidificador). Adicione para cada parte de massa obtida, 4 partes de água. Coloque esta mistura em um pote grande. Adicione o fermento Fleischman (ou a garapa fermentada) e deixe fermentar por 45 a 72 horas. Para servir, mexa a cerveja com uma colher de pau e passe-a numa peneira para retirar as fibras. Sirva puro ou com açúcar. Esta bebida não deve ser consumida em excesso, pois a fermentação pode produzir outros tipos de alcoóis em pequena concentração, tais como o metanol e o butanol, que são tóxicos.

Os peruanos fazem uma bebida chamada “ragato”, com menor quantidade de água, que pode ser adicionada a cerveja, na hora de beber. A massa fermentada possui um cheiro de pêssego o qual deu o nome ao fruto nos Estados Unidos e na Europa: peach palm = palmeira de pêssego.



Sopas



Sopa de pupunha.
p.27



Podemos dizer, em geral, que se pode adicionar a qualquer sopa, 1 a 2 xícaras de pirão de pupunha. Vamos, porém, dar algumas receitas como exemplo.

Sopa de milho verde e pupunha

(adaptada da receita de Ines M. Calvo, 1981)

>>> Ingredientes:

- 250 g de carne com osso
- 2 espigas de milho verde
- 250 g de favas ou outro feijão (já fervidas, isto é, já moles)
- 2 xícaras de pirão de pupunha cheiro-verde
- sal (ou caldo Knorr ou Maggi) e pimenta-do-reino a gosto

>>> Modo de fazer:

Em uma panela de pressão, coloque a carne com osso em 1 litro de água, sal a gosto, e deixe cozinhar por um pouco. Enquanto isto, rale o milho verde das espigas. Retire a panela do fogo e separe os ossos. Adicione ao caldo, as favas, o pirão de pupunha, o milho ralado e a pimenta-do-reino. Bata tudo no liquidificador, e peneire. Leve a sopa ao fogo, por mais 15 a 20 minutos. Pouco antes de servir, junte o cheiro-verde picado.

Sopa de pupunha

(adaptada da receita de Ines M. Calvo, 1981)

Igual a receita anterior porém não se acrescentam as favas nem o milho verde. Apenas 3 xícaras de pirão de pupunha (em vez de sal, se pode colocar caldo de carne ou de galinha).

Creme de pupunha

(Tracy, Mitchell D., 1985)

>>> Ingredientes:

- ½ kg de pirão de pupunha
- 1 ½ xícaras de leite
- 1 cebola
- 1 pimentão verde
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 pimenta-de-cheiro
- cheiro-verde, sal, pimenta-do-reino a gosto
- 1 cubo de caldo de galinha (Knorr ou Maggi) em lugar do sal (opcional)

>>> Modo de fazer:

Misture o pirão de pupunha com o leite e reserve. Pique a cebola, o pimentão e frite-os no azeite, acrescentando a pimenta-de-cheiro também picada, sal, e pimenta-do-reino. Acrescente a mistura de pupunha e leite e o cheiro-verde picado. Cozinhe até ferver e sirva quente.



Sopa de carne moída com pupunha

(adaptada da receita de Blanco Metzler et al., 1992)

>>> Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de manteiga, margarina ou óleo vegetal
- 1 cebola grande
- 2 pimentões médios
- alho, sal, pimenta-do-reino, a gosto
- ½ kg de carne moída
- 5 xícaras de pupunha cozida e cortada em pedacinhos
- ¼ kg de batata-peruana crua
- ¼ kg de cenoura crua
- 2 cubos de caldo de carne Knorr ou Maggi (opcional)

>>> Modo de fazer:

Pique a cebola, os pimentões, o alho e rale as batatas e as cenouras. Leve ao fogo médio, uma panela grande de fundo grosso, e derreta aí a manteiga. Frite a cebola, o alho, o pimentão, e a carne moída na manteiga até dourar. Adicione os demais ingredientes e 12 xícaras de água. Reduza o fogo e deixe cozinhar até a carne ficar no ponto. Sirva quente.



Entradas e acompanhamentos



Tomate recheado com pupunha

(receita de Ines M. Calvo, 1981)

>>> Ingredientes:

6 tomates grandes maduros
1 lata de ervilha
3 cenouras cozidas e picadas
1 lata de sardinha (ou atum)
2 xícaras de maionese
2 xícaras de pirão de pupunha
sal, pimenta, colorau a gosto

>>> Modo de fazer:

Em uma saladeira, misture as verduras, a sardinha bem amassada, a maionese, a pupunha, o sal, a pimenta e o colorau. Corte a parte superior de cada tomate, como se fosse uma tampa e retire seu interior. Coloque um pouco de sal no fundo e ponha-os de boca para baixo para que escorram bem. Encha-os com a mistura de pupunha, cubra-os com suas respectivas tampas e leve tudo ao refrigerador. Sirva-os frios sobre folhas de alface.

Salada verde

(receita de Ines M. Calvo, 1981)

A pupunha pode também ser adicionada a saladas, desde as mais simples, como a salada de alface (na qual se pode usar rodela de pupunha cozida) até a salada “Zona Franca”. Todavia, vamos colocar uma receita como exemplo.

>>> Ingredientes:

3 abacates picados
3 tomates cortados em rodela
2 cenouras cruas raladas
3 folhas grandes de alface cortadas em tiras finas
1 pepino grande cortado em rodela
2 nabos cozidos e cortados em rodela
2 xícaras de pirão de pupunha
3 colheres de vinagre
4 colheres de azeite
suco de 2 limões
sal e pimenta-do-reino a gosto

>>> Modo de fazer:

Misture tudo muito bem e leve a salada à geladeira por meia hora antes de servir.



Arroz com pupunha

(receita de Warwick E. Kerr, 1980)

>>> Ingredientes:

- 10 a 15 pupunhas
- 500 g arroz
- sal a gosto

>>> Modo de fazer:

Cozinhe 10 a 15 pupunhas por 20 minutos. Descasque e retire os caroços e passe os frutos em um moedor, ou amasse-os bem com um garfo, até formar uma farinha. Cozinhe o arroz, adicionando o sal, mas use pouco óleo se a pupunha for oleosa. Misture a farinha de pupunha com o arroz. Sirva imediatamente.

Massa para pizza de pupunha

(autor desconhecido, mas experimental!)

>>> Ingredientes:

- 1 xícara de pirão de pupunha
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga (ou margarina)
- sal a gosto

>>> Modo de fazer:

Junte em uma tigela grande, o pirão de pupunha, a metade da farinha de trigo, o leite, o fermento, os ovos, a manteiga e o sal e misture bem. Adicione aos poucos o restante do trigo, até formar uma massa consistente que não grude nas mãos. Se a pupunha for muita úmida, será necessário acrescentar mais farinha de trigo. Abra a massa em um círculo de 30 cm de diâmetro e coloque-a numa bandeja de alumínio previamente polvilhada com um pouco de trigo. Leve a bandeja ao forno quente por cerca de 5 minutos para secar um pouco. Retire a massa do forno e coloque o recheio de sua preferência. Asse em forno moderado, até que os queijos derretam e comecem a dourar. Sirva quente.

Maionese de pupunha

(adaptada da receita de Calvo, Ines M., 1981)

>>> Ingredientes:

- 2 xícaras de pupunha cozida e picada
- 1 kg de batata cozida picada
- ½ kg de cenoura cozida picada
- ½ kg de vagem de feijão-de-asa cozida (ou de feijão-de-metro)
- 1 cebola picada
- 200 g de maionese



>>> Maionese caseira:

- 2 gemas cozidas e passadas na peneira
- 2 gemas cruas
- sal a gosto
- 1 xícara de óleo de pupunha ou azeite de oliva
- vinagre, o suficiente para dar consistência à maionese

>>> Modo de fazer:

Cozinhe a pupunha, a batata, a cenoura e a vagem. Pique bem esses ingredientes junto com a cebola. Coloque tudo em uma travessa e tempere com vinagre, óleo, e um pouco de mostarda (opcional). Junte a maionese, e misture bem. Sirva, enfeitando o prato com folhas de alface.

Prepare a maionese: Misture as gemas cruas e cozidas, com o sal e bata bem à mão, no liquidificador ou numa batedeira. Adicione aos poucos um fio de óleo, até que a mistura tome consistência. Adicione o vinagre aos poucos para dar gosto e para que a mistura adquira a consistência de maionese.

Maionese de pupunha, tucumã e abacate

(adaptada da receita de Warwick E. Kerr, 1980)

>>> Ingredientes:

- 5 pupunhas cozidas
- 20 tucumãs
- ¼ kg de batata-doce
- ¼ kg de cará
- ¼ kg de ariá
- ¼ kg de cenoura
- ½ kg de feijão-de-metro

>>> Maionese de abacate:

- 2 abacates de tamanho médio
- 1 ovo
- azeite de oliva
- vinagre
- sal, pimenta-do-reino a gosto

>>> Modo de fazer:

Cozinhe as pupunhas e corte-as em cubinhos. Retire a polpa dos tucumãs em fatias. Corte em cubinhos a batata-doce, o cará, o ariá, a cenoura e o feijão-de-metro em pedacinhos e cozinhe cada um em panela separada. Junte todos os ingredientes e misture-os com a “maionese” de abacate.

Prepare a maionese de abacate: Amasse bem os abacates maduros com uma gema de ovo, uma colher de azeite, vinagre e sal e pimenta a gosto (alguns preferem não adicionar sal). Adicione mais azeite e vinagre se for necessário, até que a maionese adquira a consistência e sabor desejados.



Farofa simples de pupunha

(receita de Lygia Kerr)

>>> Ingredientes:

- ½ pimenta-de-cheiro
- farinha d'água (peneirada)
- ½ cebola pequena ralada
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina mais 100 g para a farofa
- 1 xícara de pupunha (cozida e picada)
- cheiro-verde
- sal a gosto
- suco de 1 limão

>>> Modo de fazer:

Amasse bem a pimenta-de-cheiro com uma colher de farinha d'água. Junte a cebola ralada, e doure tudo na manteiga ou margarina. Junte a pupunha picada e mexa bem, e adicione o cheiro-verde, o limão, o sal e o restante da manteiga ou margarina. Refogue um pouco, e junte a farinha aos poucos, mexendo sempre, até que a farofa fique no ponto desejado. Opcional: 1 xícara de tucumã picado e socado.

Farofa de pupunha com tucumã e queijo

(receita de Warwick E. Kerr)

>>> Ingredientes:

- 1 cebola (grande) ralada
- 2 colheres de óleo
- ½ xícara de tucumã bem picado
- 400 g de pirão de pupunha
- 1 xícara de carne cozida de gado, ave ou peixe (opcional)
- 2 xícaras de feijão-da-praia cozido
- 1 xícara de leite morno
- 4 colheradas de queijo de coalho ralado
- ¾ xícara de farinha de mandioca

>>> Modo de fazer:

Doure a cebola no óleo, adicione o tucumã e deixe fritar mais um pouco. Acrescente os demais ingredientes. Esta farofa deve ficar um pouco úmida. Se ficar seca, junte uma colher de água quente aos poucos, mexendo sempre.

Farofa de carne seca e pupunha

(receita de Lygia Kerr)

>>> Ingredientes:

- 1 cebola
- 3 colheres de manteiga



- 1 xícara de pupunha cozida
- 2 xícaras de carne seca cozida (a qualidade é essencial!)
- 1 banana pacovã
- 2 colheres de cheiro-verde
- 1 xícara de farinha d'água passada na peneira para retirar os grãos
- sal a gosto
- 4 ovos cozidos e picados

>>> Modo de fazer:

Pique a cebola, a pupunha, o cheiro-verde, os ovos. Desfie e pique a carne, corte a banana em rodela e leve-as para fritar. Doure a cebola na manteiga. Adicione a pupunha e a carne e refogue bem. Acrescente as bananas e o cheiro-verde, sempre mexendo e junte aos poucos a farinha até formar uma farofa. Tempere com sal, junte os ovos picados, mexendo cuidadosamente. Sirva.

Macarronada com pupunha

(receita de Lygia Kerr)

>>> Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 4 tomates cozidos e amassados
- 1 xícara de água
- 300 gramas de pirão de pupunha
- 1 cubo de caldo de galinha (Knorr ou Maggi)
- sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de maizena
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- 10 pupunhas cozidas e picadas
- ½ xícara de queijo parmesão ralado
- 1 kg de “talharini”

>>> Modo de fazer:

Aqueça a manteiga, acrescente a cebola e o alho e deixe dourar. Junte os tomates amassados, a água, o pirão de pupunha e mexa bem. Adicione o cubo de caldo de galinha dissolvido em ½ xícara de água quente, sal e pimenta. Mexa tudo muito bem e acrescente a maizena dissolvida em ½ xícara de água, e deixe ferver por 5 minutos. Cozinhe o talharini em água e sal e escorra. Misture-o com a metade do molho e coloque-o numa travessa. Junte ao resto do molho, a cebolinha e as pupunhas picadas e despeje sob o macarrão. Coloque por cima o queijo ralado.



Carnes, aves, peixes e ovos



Torta de carne

(receita de Ines M. Calvo, 1981).

>>> Ingredientes:

- ½ kg de carne moída
- 3 xícaras de pirão de pupunha
- 1 tomate ou cubiu grande e maduro, passado na peneira
- 1 cebola grande ralada (ou batida no liquidificador)
- 1 ovo
- 1 a 2 dentes de alho socados
- sal e pimenta a gosto
- margarina para untar
- farinha de rosca ou de pão

>>> Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes muito bem até obter uma massa uniforme. Unte uma forma com margarina e salpique farinha de rosca ou de pão. Deite na forma a mistura de carne e leve ao forno para assar por 40 minutos ou teste com um palito. Se este não contiver umidade, retire a torta do fogo e sirva.

Lombo na frigideira

(receita de Lygia Kerr)

>>> Ingredientes:

- ½ kg de lombo em fatias
- 2 cebolas cortadas em rodela
- 2 tomates passados na peneira
- suco de 2 limões
- 2 colheres de óleo misturadas com uma colher de chá de colorau
- 1 xícara de pirão de pupunha
- temperos e sal a gosto
- 1 xícara de água.

>>> Modo de fazer:

1 hora antes de servir, esquite em uma frigideira o óleo com o colorau e acrescente as fatias de lombo, as cebolas, o tomate, o suco de limão, a pupunha, os temperos e o sal. Acrescente uma xícara de água e tampe a frigideira. Deixe cozinhar, acrescentando mais água se for necessário, até que a carne esteja macia.



Lombo de porco

(receita de Ines M. Calvo, 1981)

>>> Ingredientes:

óleo a gosto

½ kg de lombo de porco

1 cebola grande

½ kg de macaxeira

1½ xícara de pupunha cozida (corte cada pupunha ao meio, retire a casca e o caroço)

1 cubo de caldo de carne Knorr ou Maggi dissolvido em 1 xícara e meia de água quente

>>> Modo de fazer:

Corte o lombo de porco em fatias, as cebolas em rodela e rale a macaxeira ou o cará. Coloque o óleo em uma panela, espalhe as fatias de lombo, a cebola, um pouco de sal (não muito, pois o caldo de carne já contém sal), a macaxeira ou o cará e o caldo de carne. Leve ao fogo para cozinhar até a carne ficar suave. Deixe líquido suficiente para usar como molho. Uns 15 minutos antes do completo cozimento junte as pupunhas para tomar o gosto do molho, e mecha sempre para não queimar.

Língua ao molho de pupunha

(receita de Ines M. Calvo, 1981)

>>> Ingredientes:

óleo

1 língua de boi

salsicha em pedaços

6 pupunhas cozidas e descascadas (sem caroços)

1 cebola grande

3 tomates grandes

alho, colorau, cebolinha verde, pimenta-do-reino, sal a gosto

>>> Modo de fazer:

Coloque a língua para cozinhar por 1 hora em panela de pressão, ou 2 a 3 horas em panela comum para amolecer. Retire-a do fogo e coloque-a em um prato para esfriar. Retire a pele da língua e corte-a em fatias finas. Coloque o óleo em uma panela e faça um refogado com a cebola, os tomates cortados em fatias, o alho picado, o colorau e os demais ingredientes. Adicione água fervente, e deixe cozinhar por mais uma hora, mas deixe líquido suficiente para preparar um molho. Quando a língua estiver pronta retire uma xícara do molho que ficou na panela e misture com as pupunhas. Despeje essa mistura no liquidificador batendo bem, ou amasse com um garfo se não tiver de um liquidificador. Despeje este molho na panela e ferva por mais 5 minutos. Sirva quente.



Pato assado com pupunha

(receita de Warwick E. Kerr, 1980)

>>> Ingredientes:

- 1 pato grande
- suco de um limão
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- ½ xícara de manteiga ou óleo de milho
- 1 xícara de pirão de pupunha
- 1 xícara de pão picado (cubos de 1 cm)
- 1 cebola média
- 1 pimentão médio

>>> Modo de fazer:

Retire os miúdos do pato e corte-os em pedacinhos. Pique a cebola e o pimentão e junte todos os ingredientes (exceto a manteiga) numa tijela. Tempere o pato com sal, limão e pimenta. Derreta a manteiga e reserve. Encha o pato, colocando colheradas de recheio com a mão e empurre-as bem para dentro da cavidade. Alterne o recheio, com um pouco de manteiga derretida ou óleo. Costure firme, a abertura com linha, para o recheio não derramar. Coloque o pato em uma assadeira untada e leve-o ao forno para assar até ficar dourado. Substitua o pato por frango, ganso, peru, ou capote (= galinha-d'angola) se preferir.

Tambaqui assado

(adaptada da receita de Ines M. Calvo, 1981)

>>> Ingredientes:

- 1 kg de tambaqui, cortado em pedaços
- 1 xícara de leite
- 1 ovo
- 2 xícaras de pirão de pupunha
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- suco de 2 limões (ou de um cubiu grande)
- sal, coentro, pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de manteiga
- 1 colher de sopa de azeite de oliva para untar

>>> Modo de fazer:

Cozinhe os pedaços de tambaqui com sal e coentro, somente até o suficiente para facilitar a retirada da pele. Enquanto o peixe cozinha misture os demais ingredientes numa tijela. Coloque o tambaqui cozido numa forma untada com azeite, e despeje por cima os ingredientes misturados. Leve ao forno para assar até o peixe ficar dourado.



Tambaqui cozido com pupunha

(adaptada da receita de Ines M. Calvo, 1981)

Se não quiser assar o tambaqui, adicione os demais ingredientes e deixe cozinhar até amolecer.

Sublê de pupunha

(receita de Ines M. Calvo, 1981)

>>> Ingredientes:

250g de pirão de pupunha
100g de manteiga e mais um pouco para untar
100g de queijo ralado
15 ovos, com as gemas separadas
1 copo de leite
200g de farinha de trigo
1 colher de chá de fermento em pó
farinha de rosca

>>> Modo de fazer:

Junte numa tigela, o pirão de pupunha, a manteiga, o queijo ralado, as gemas, o leite, a farinha de trigo e o fermento em pó. Bata bem até obter uma massa homogênea. Bata as claras em neve e adicione-a sobre a massa, misturando tudo delicadamente. Coloque numa forma refratária untada com manteiga e um pouco de farinha de rosca. Asse em forno moderado (150 graus) por 30 minutos ou até dourar. Sirva na própria forma.

Torta de flores de pupunha

(receita de Ines M. Calvo, 1981)

Existem várias plantas cujas flores são comestíveis. Entre estas, podemos citar o brócolis, o aguapé, o mureru, a couve-flor, o feijão-de-asa, a alcaxofra ea pupunha!

>>> Ingredientes:

1 inflorescência de tamanho médio, com a espata fechada
4 ovos
1 colher de sopa de farinha de trigo
óleo e sal a gosto

>>> Modo de fazer:

Abra a espata e retire a inflorescência (isto é, o cacho de flores). Retire as flores e leve-as para cozinhar em água e sal, até que fiquem macias. Bata os ovos em um tigela e adicione uma colher de farinha de trigo. Junte as flores a essa mistura e frite-as em uma frigideira com óleo quente. Vire do outro lado para dourar.



Bolinho de pupunha

(adaptada da receita Maria T. Sampaio Cintra, 1983)

>>> Ingredientes:

- 200 g de carne moída
- 200 g pirão de pupunha
- ½ kg farinha-de-mandioca
- 1 xícara de cheiro-verde (ou salsa, cebolinha e coentro) picado
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- água quente

>>> Modo de fazer:

Misture numa tigela grande, a carne moída, o pirão de pupunha, a farinha-de-mandioca, o cheiro-verde, o sal e a pimenta-do-reino. Despeje um pouco de água quente na mistura e amasse-a bem para ligar. Vá adicionando água aos poucos, até a massa ficar bem ligada, e firme, para que a gordura não espirre e os bolinhos não se quebrem ao fritar. Faça os bolinhos do tamanho de almôndegas e frite-os em óleo quente.

Bolinho de Quermesse

(receita de Lygia Kerr)

>>> Ingredientes:

- 2 colheres de pirão de pupunha
- 7 colheres de sopa de farinha de mandioca amarela, peneirada
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 cebola
- alho, sal, pimenta-do-reino, salsa e cebolinha a gosto

>>> Modo de fazer:

Junte todos os ingredientes em uma panela, e adicione água para umedecer a farinha. Leve tudo ao fogo e cozinhe. Deixe esfriar, faça bolinhos e frite-os em óleo quente.





Bolos, doces, biscoitos



*Biscoitos de
pupunha. p.50*



O pirão de pupunha pode ser usado com sucesso em receitas de massas salgadas como pães, ou em receitas de massas doces como bolo, cocada, musse, creme, doce de leite, doce de batata, banana, goiaba, cupuaçu, laranja e outros. O importante é que utilizando a pupunha nas receitas mencionadas, a qualidade nutritiva destas massas se torna mais elevada, visto que a vitamina A suporta bem o cozimento. Aqui vão apenas alguns exemplos.

Bolo de pupunha I

(receita de Giselda Barbosa Ranzani)

>>> Ingredientes:

- 2 copos de pupunha cozida e amassada
- 2 copos de leite de coco (ou leite comum, ou ainda leite de coco e de vaca 1:1)
- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina e mais um pouco para untar
- 2 copos de açúcar
- 5 gemas
- 5 claras batidas em neve
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 pitada de sal

>>> Modo de fazer:

Bata no liquidificador a pupunha e o leite por 5 minutos. Bata muito bem em uma tigela grande, a manteiga com o açúcar e adicione as gemas, uma de cada vez. Acrescente a pupunha batida no leite, o trigo e as claras em neve. Despeje a massa em uma forma untada com manteiga e asse em forno regular por aproximadamente 30 a 40 minutos

Bolo de pupunha II

(adaptada da receita Maria T. Sampaio Cintra)

>>> Ingredientes:

- 2 xícaras de pirão de pupunha
- 2 colheres de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 xícaras de uva passa ou caju em compota
- 2 xícaras de castanha-do-brasil cortadas em pedacinhos
- 2 xícaras de açúcar
- 3 xícaras de farinha de trigo
- ¼ colher de chá de cravo-da-índia em pó
- 2 colheres de chá de canela em pó
- ½ colher de chá de sal
- 1 xícara de leite
- manteiga para untar

>>> Modo de fazer:

Misture o pirão de pupunha com o bicarbonato de sódio e o azeite e reserve. Numa tigela grande misture as passas ou o caju, as castanhas-do-Brasil e o açúcar. Nesta mesma tigela, peneire a farinha, o cravo, a canela, o sal. Junte o pirão, alternando-a com o leite. Mexa bem. Asse em tabuleiro untado, em forno brando, por mais ou menos uma hora e meia. Retire o bolo do forno, deixe esfriar um pouco. Corte-o em quadrados e sirva.



Bolo de Pupunha III

(receita de Rosa Clement)

>>> Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de pupunha
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de manteiga e mais um pouco para untar
- 1 xícara de leite
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó

>>> Modo de fazer:

Peneire a farinha de trigo e a farinha de pupunha em uma tigela, misture-as bem e reserve. Em uma tigela grande coloque o açúcar peneirado, a manteiga e as gemas e bata bem até que a massa fique uniforme e cremosa. Acrescente o leite alternando-o com a farinha de trigo e a farinha de pupunha batendo bem. Adicione o fermento à última adição de farinha. Acrescente as claras batidas em neve e misture levemente somente para uniformizar a massa. Leve ao forno médio por 30 minutos, ou até que enfando um palito este saia limpo.

Bolo de Pupunha IV

(receita de Raimunda Santos)

>>> Ingredientes:

- 2 xícaras de açúcar
- 200g de manteiga
- 3 ovos
- 2 xícaras de pupunha cozida ralada
- 1½ xícaras de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

>>> Modo de fazer:

Em uma tigela grande, coloque o açúcar, a manteiga e as gemas, bata bem até que a massa fique uniforme e cremosa. Bata a pupunha com o leite no liquidificador, acrescente o trigo aos poucos, misture com uma colher de pau ou bata com uma batedeira, alternando entre a mistura de leite e a pupunha, até a massa ficar uniforme. Junte as claras batidas e o fermento e misture. Coloque a massa em uma fôrma retangular untada com manteiga e leve ao forno médio por 30 minutos ou até que, enfando um palito na massa, este saia limpo.



Bolo de tapioca com pupunha

(receita de Lygia Kerr)

>>> Ingredientes:

- 1 coco
- 1 kg de tapioca
- 2 xícaras de água salgada
- 8 ovos
- 2 colheres de manteiga
- erva-doce, sal, colorau a gosto
- 2 xícaras de pirão de pupunha

>>> Modo de fazer:

Rale um coco e extraia o leite. Reserve. Coloque a tapioca de molho na água salgada e leite do coco, e deixe-a descansar (se não tiver coco adicione 1 copo de leite) por 3 horas. Adicione os ovos, a manteiga, a erva-doce, o sal, o colorau, o pirão de pupunha, o coco ralado e amasse bem. Forme uma rosca ou vários pãezinhos e asse em forno moderado por cerca de 40 minutos.

Bolo de macaxeira e pupunha

(receita de Lygia Kerr)

>>> Ingredientes:

- 1½ xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 xícara de pirão de pupunha
- 3 gemas batidas
- 3 claras batidas em neve
- 2 xícaras bem cheias de macaxeira crua ralada
- 1 xícara de leite de coco ou de vaca
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento em pó

>>> Modo de fazer:

Bata o açúcar, a manteiga e o pirão de pupunha. Junte as gemas batidas e continue a bater até que a massa fique bem leve. Acrescente alternadamente a macaxeira, o leite de coco e a farinha, já peneirada com o fermento em pó. Mexa sempre. Por último, adicione as claras batidas em neve. Unte uma forma de buraco no meio ou uma forma rasa, retangular, e coloque aí a massa, deixando uns 6 cm da massa até a borda da forma. Asse em forno moderado até dourar.



Biscoitos de pupunha

(adaptada da receita de Blanco Metzler *et al.*, 1992)

>>> Ingredientes:

- 1 xícara de manteiga ou margarina
- 1½ xícaras de açúcar
- sal a gosto
- 2 colheres de sopa de leite em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 xícaras de pirão de pupunha
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 ovo
- água



>>> Modo de fazer:

Misture a manteiga com o açúcar, o sal, o leite em pó, e o fermento. Adicione a pupunha, o trigo, o ovo, e água suficiente para fazer uma massa lisa e espessa que não grude nas mãos. Numa mesa salpicada com farinha, abra a massa até uma espessura de 5-6 mm. Corte os biscoitos na forma desejada e coloque-os numa bandeja untada com manteiga. Leve-a ao forno previamente aquecido a 200 graus por 10 minutos ou até os biscoitos ficarem dourados. Retire a bandeja e deixe os biscoitos esfriarem antes de servir.

Biscoitinhos de pupunha com glacê de limão

(receita de Lygia Kerr)

>>> Ingredientes:

- 1 xícara de pirão de pupunha
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 ovo
- 1 xícara de açúcar
- ¼ xícara de manteiga
- 2 xícaras de castanha-do-Brasil bem socada
- 1¾ xícaras de farinha de trigo
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de noz-moscada ralada
- ¼ colher de chá de cravo em pó
- glacê de limão
- manteiga para untar

>>> Glacê de limão:

- 1 xícara de açúcar de confeiteiro
- 2 colheres de sopa de caldo de limão
- 1 colher de café de manteiga ou margarina



>>> Modo de fazer:

Misture o pirão de pupunha com o bicarbonato e reserve. Numa tigela grande quebre o ovo e bata-o levemente. Junte o açúcar, a manteiga e 1 xícara de castanhas-do-Brasil. À parte, misture a farinha de trigo com o sal, a canela, a noz-moscada e o cravo. Junte-os à mistura de ovo e castanhas, alternando com o pirão, misturado sempre. Asse em assadeira grande, untada, em forno brando, por cerca de 25 minutos. Retire do forno e deixe esfriar por uns 5 minutos. Cubra com glacê de limão. Deixe esfriar completamente, corte em retângulos e guarde em latas fechadas, para não hidratar.

Prepare o glacê: Misture bem todos os ingredientes e espalhe sobre os biscoitos, ainda quentes e na forma.

Creme de pupunha I

(receita de Lygia Kerr)

>>> Ingredientes:

- 250 g de manteiga
- 250 g de açúcar
- 4 ovos
- ½ xícara de suco de laranja
- 5 xícaras de pirão de pupunha
- 2 colheradas de fermento em pó
- ½ xícara de castanhas raladas bem finas (ou socadas)
- manteiga para untar

>>> Modo de fazer:

Misture bem a manteiga, o açúcar, os ovos, um a um, o suco de laranja, o pirão de pupunha, o fermento em pó e as castanhas. Despeje tudo numa forma untada e enfarinhada, e leve ao forno moderado. Para saber se já está cozido, enfie um palito e se este sair limpo, retire do forno e sirva.

Creme de pupunha II

(receita de Ray Santos)

>>> Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 2 latas de pupunha cozida ralada (use uma das latas como medida)

>>> Modo de fazer:

Bata bem o leite condensado com a pupunha cozida no liquidificador. Acrescente o creme de leite e bata por mais alguns minutos. Leve à geladeira (congelador) para tomar mais consistência.



Musse de pupunha

(receita de Lygia Kerr)

>>> Ingredientes:

- ¼ xícara de açúcar
- pitada de sal
- 1½ xícara de leite
- 4 gemas
- 1⅓ colher de sopa de gelatina sem sabor
- 3 colheres de sopa de água fria
- 2 xícaras de pirão de pupunha
- ½ colher de chá de casca de limão, ralada
- 3 colheres de chá de caldo de limão
- 1 xícara de creme de leite fresco

>>> Modo de fazer:

Numa panela pequena, misture o açúcar, o sal, e o leite e leve-os ao banho-maria até ferver, mexendo de vez em quando. Retire a panela do fogo. Bata as gemas e junte-as à mistura de leite quente, sem parar de mexer. Leve-os novamente ao banho-maria e deixe cozinhar, mexendo sempre até engrossar. Dissolva a gelatina na água fria e aqueça-a lentamente para melhorar a dissolução, e misture-a com o creme de gemas até encorpar. Junte a estes, o pirão de pupunha, a casca e o suco de limão, mexendo bem. Deixe a mistura esfriar e leve-a à geladeira para gelar um pouco. Bata o creme de leite, e junte-o ao musse em um prato de cristal fundo. Leve-a novamente à geladeira e retire-a na hora de servir.

Massa doce de pupunha

(receita de Warwick E. Kerr, 1980)

>>> Ingredientes:

- 1 kg de pirão de pupunha
- ¾ kg de açúcar

>>> Modo de fazer:

Misture o pirão de pupunha com o açúcar e ferva-os mexendo sempre, até aparecer o fundo da panela. Se quiser, faça bolinhos com a ajuda de uma colher e ponha-os para secar ao sol, cobrindo com um filó para evitar as moscas.

Doce de pupunha em calda

(receita de Warwick E. Kerr, 1980)

>>> Ingredientes:

- 30 pupunhas inteiras
- ¼ kg de açúcar
- 4 litros de água



>>> Modo de fazer:

Ferva as pupunhas por 15 a 20 minutos, descasque-as, e corte-as ao meio. Coloque-as numa calda rala de açúcar feita com $\frac{1}{4}$ kg açúcar com 4 litros de água. Ferva por 30 a 60 minutos. Prove para parar no ponto em que você achar mais gostoso. Se a calda for muito concentrada as pupunhas ficarão duras. Também endurecerão se o doce passar muitos dias sem ser consumido.

Pupunha ao cherry

(receita de Henrique Bergamin Filho)

>>> Ingredientes:

- 50 pupunhas inteiras
- $\frac{1}{4}$ kg açúcar
- 4 litros água
- 2 xícaras de cherry brandy

>>> Modo de fazer:

Cozinhe as pupunhas. Retire as cascas e os caroços e corte-as em cubinhos. Cozinhe-as novamente em uma calda fraca. Quando estiverem doces (40 minutos), coloque os 2 copos de cherry brandy, aumente a temperatura do fogo. Despeje essa mistura em vidros, tampando-os a seguir. As pupunhas secas, farinhentas, com menos óleo, são mais apropriadas para esta receita.

Variação: Use cachaça ou rum em lugar de cherry brandy.

Pupunha recheada com doce de cupuaçu, ou outros doces de frutos

(receita de Lygia Kerr)

>>> Ingredientes:

- pupunhas inteiras
- doce de cupuaçu

>>> Doce de cupuaçu

- 1 kg polpa de cupuaçu
- 1 kg (ou mais) de açúcar

>>> Modo de fazer:

Cozinhe as pupunhas, descasque-as, e corte-as ao meio. Retire os caroços e encha os espaços com uma colher de café de doce que não seja muito úmido, tais como o doce de cupuaçu, de leite, de goiaba, ou geléias diversas.

Prepare o doce de cupuaçu: Misture o cupuaçu e o açúcar e leve-os ao fogo mexendo de vez em quando, até a mistura soltar do fundo da panela. Opcional: coloque castanha cortada ou coco ralado.

Esta é uma boa maneira de engordar, pois ninguém resiste a um só!



Rapadura de pupunha

(receita de Mitchell D. Tracy, 1985)

>>> Ingredientes:

- 2 xícaras de leite em pó
- 1 xícara de pirão de pupunha
- 3 xícaras de açúcar
- 50 g de manteiga (ou margarina)
- 1 colher de chá de baunilha

>>> Modo de fazer:

Em uma tigela, misture o leite em pó e o pirão de pupunha e reserve. Em uma panela, junte o açúcar, a manteiga, a baunilha, e um pouco de água. Leve a panela ao fogo e mexa de vez em quando até a mistura ficar espessa. Baixe o fogo, e adicione a mistura de leite e pupunha, pouco a pouco, mexendo sempre. Quando esta mistura estiver bem misturada e espessa, retire-a do fogo e espalhe-a em uma forma retangular para endurecer.

Flan de pupunha

(receita de Rita Vargas C., citada por Blanco Metzler *et al.*, 1992)

Flan é o nome espanhol para pudim. Existem muitas variações possíveis conhecidas em toda a América Latina. Invente a sua!

>>> Ingredientes:

- 3 xícaras de pirão de pupunha
- 1¼ litros de leite
- 1½ xícaras de açúcar
- 1 xícara de farinha de trigo
- 3 colheres de chá de fermento em pó
- 5 ovos
- 100 g de queijo de Minas ou similar
- 100 g de manteiga ou margarina
- 1 pitada de sal

>>> Modo de fazer:

Bata no liquidificador o pirão de pupunha com a metade do leite. Adicione os demais ingredientes batendo sempre. Adicione o restante do leite. Despeje a massa numa forma de pudim caramelizada e leve ao forno a 150 graus, até que enfiando um palito este saia limpo. Sirva frio.



Paçoca de pupunha

(adaptada da receita de Maria T. Sampaio Cintra, 1983)

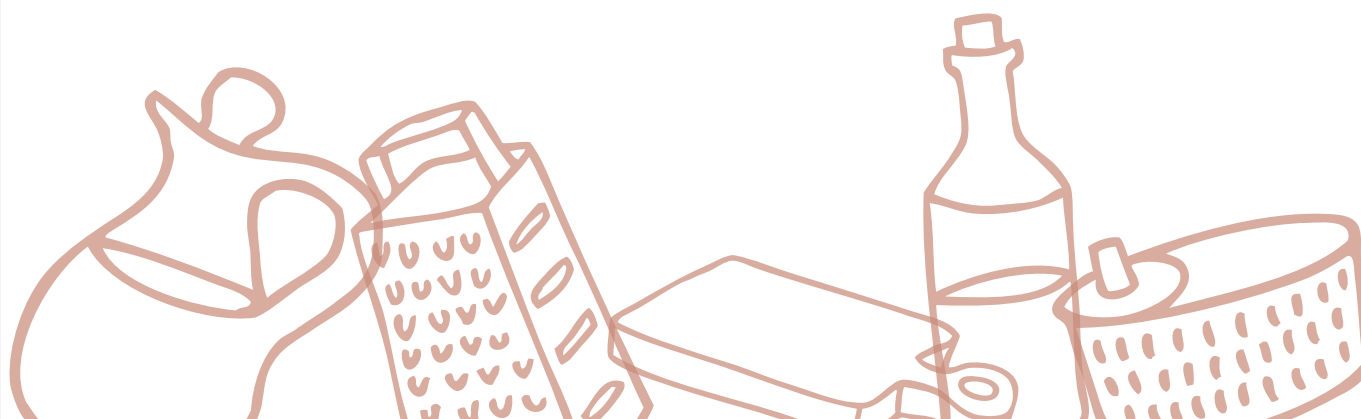
>>> Ingredientes:

- 400 g de rapadura ou açúcar moreno
- 200 g de amendoim torrado e moído
- 60 g farinha de mandioca
- 2 a 3 pupunhas cozidas e picadas
- manteiga para untar

>>> Modo de fazer:

Leve a rapadura ou açúcar moreno ao fogo com um pouco de água, para derreter. Passe-o em uma peneira fina para eliminar as impurezas. Leve-o ao fogo para engrossar. Experimente o ponto pingando uma colherinha em um copo de água fria. Quando a calda estiver no ponto, isto é, quando ligar, formando uma bala mole, junte o amendoim, a pupunha, e a farinha de mandioca, mexendo bem e batendo até apurar. Despeje em mármore untado e espere amornar. Corte em quadrados de 3 a 4 cm.





Cozinhando com palmito

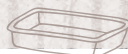
O palmito de pupunha

O palmito de várias espécies de palmeiras é usado sob o nome de palmito em várias comidas brasileiras. Examine sempre as latas de conserva e os palmitos nos sacolões, feiras e vendas. Assegure-se que o palmito é de pupunha, pois todos os palmitos de pupunha provêm de plantios feitos por agricultores. Os outros são usualmente coletados nas matas e florestas. A coleta de palmito que é feita nas florestas diminui o valor da mata para um número enorme de aves e mamíferos. Logo, é um ato de conservação da natureza escolher o palmito de pupunha. Ensine isso aos seus filhos e amigos.

Sem importar a idade da palmeira, o palmito de pupunha possui um sabor delicioso, um dos melhores que se conhece. O palmito fresco pode ser saboreado “in natura” ou cozido em água com um pouco de limão e sal, ou até mesmo assado no forno. Em muitos lugares as pupunheiras são plantadas somente para a exploração do palmito e qualquer quintal pode acomodar uma pequena plantação de cinco ou dez plantas juntas uma da outra. O palmito de pupunha, fresco ou cozido, serve para todas as receitas em que se usam os palmitos de outras palmeiras, inclusive em receitas de pastéis. Nas seguintes receitas, quando nos referirmos ao palmito cozido, significa que este pode ser cozido levemente, para conservar um pouco de sua textura e sabor, ou pode ser cozido até ficar suave como o palmito enlatado, dependendo da preferência.

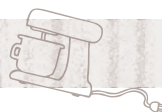
Um mesmo estipe de pupunha é composto de três partes comestíveis: o palmito propriamente dito; o estipe macio, logo abaixo do palmito, as vezes chamado de “coração”; e as folhas tenras, logo acima do palmito. Cada uma dessas partes possui uma textura distinta, porém seu sabor não varia, sendo sempre delicado e levemente adocicado.

Se o processo de coleta do palmito bruto requer alguma habilidade com o terçado, o processo de retirar as cascas e identificar cada uma dessas partes é bem mais fácil. O palmito bruto normalmente possui duas ou três capas de proteção, formadas da base das folhas já cortadas. Cada capa deve ser cortada ao longo de seu comprimento na parte mais grossa, da base até o topo. Desta forma, é possível abri-la, começando pelo topo, liberando a próxima capa interna, até aparecer o palmito. Conforme se retira uma capa, a próxima que aparece é mais branca, mais suave, e mais fácil de retirar. Quando o palmito aparece, a qualidade deste pode ser testada enfiando-se a unha do dedo polegar (limpa, logicamente) perpendicular às fibras. O primeiro teste deve ser executado a 10 cm da base e a cada 10 cm na direção do topo até sentir a parte mais dura. Se a unha entrar facilmente, é porque já não há mais cascas para retirar e o palmito aparece; caso contrário, deve-se retirar mais uma capa. Testado o palmito, este deve ser separado da base, formada pelo estipe macio e duro. Com uma faca bem afiada, teste a dureza do estipe de 5 em 5 cm na direção da base. Quando a faca não cortar com facilidade, corte completamente o estipe e descarte a base dura. A folha macia é identificada de forma similar. No topo do palmito se encontra a área em que o palmito começa a ficar demasiadamente duro. Aí se corta completamente, e retira-se a capa da parte dura. Ocasionalmente encontra-se mais palmito neste processo, normalmente perto das folhas macias. Com uma faca bem afiada, teste a dureza das folhas de 10 em 10 cm na direção do topo, pois as folhas podem também ser difíceis de cortar. Descarte as partes duras e guarde as macias.



As três partes que compõem o palmito possuem cristais de oxalato de cálcio, da mesma forma como o fruto. Estes cristais podem causar um ardor na boca, devido a presença de enzimas ativas. A intensidade deste ardor varia de acordo com o grau de concentração dessas enzimas. Da mesma forma que a quantidade de enzima varia de planta a planta, a sensibilidade humana à enzima também varia. Algumas pessoas são bastante sensíveis a estas enzimas e o palmito precisa ser cozido para eliminá-las, enquanto outras não sofrem nenhuma reação e o palmito pode ser comido cru sem causar nenhum problema! O grau desta sensibilidade cai entre esses dois extremos e a única maneira de determinar esta sensibilidade é testar um pedaço de palmito cru. Se este provocar um ardor ou coceira na boca, a pessoa deve tomar um pouco de refrigerante para aliviar a coceira e decidir se prefere cozinhar o palmito ou eliminar as enzimas de outra forma.

Uma maneira de eliminar a maioria desta enzima é cortar o palmito ou estipe macio em rodela de no máximo um centímetro de espessura. As rodela devem ser colocadas, uma a uma (para garantir que se separem uma da outra) numa tija com água morna, com um colher de chá de sal para cada 3 litros de água. A cada 10 minutos mexe-se um pouco as rodela. Após 30 minutos neste molho, a água deve ser descartada e as rodela lavadas com bastante água. Este processo elimina a grande maioria dos cristais de oxalato de cálcio e a enzima, normalmente permitindo à maioria das pessoas (exceto as super-sensíveis) apreciar o palmito fresco sem sentir esta coceira na boca. As folha macias geralmente não possuem muita enzima, de forma que raramente precisam ser tratadas.



Salada de palmito de pupunha

(receita de Ines M. Calvo, 1981)

>>> Ingredientes:

palmito de pupunha (100 g por pessoa)
azeite de oliva
vinagre
sal e pimenta-do-reino

>>> Modo de fazer:

Lave o palmito e corte-o em rodelas finas, usando-as *ao natural* ou cozinhando-as. Escorra bem a água, se decidir cozinhá-las. Prepare um molho com vinagre, pimenta-do-reino, óleo, ou use outro molho de sua preferência e espalhe-o sobre o palmito. Esta mesma salada pode ser feita com o estipe macio. Corte-o em rodelas finas e lave-as em água com um pouco de sal. O estipe também pode ser usado *ao natural* ou cozido.

O palmito pode ser usado também como um ingrediente fino em qualquer outra salada, onde adiciona cor, textura e um sabor delicado.



Salada de folhas de palmito

(adaptada da receita de Lita Pinedo)

O palmito da pupunha contém 3 a 4 folhas tenras, cada uma menor do que a que a envolve. Os folíolos destas folhas são facilmente separados em fios longos, bastando rasgá-los em uma extremidade, e puxá-los até a outra extremidade. Um palmito bruto fornece de 50 a 150 g dessas folhas, as quais usamos nesta receita.

>>> Ingredientes:

200 g de folhas tenras de palmito de pupunha
molho de salada (tipo italiano, francês, ou outro)

>>> Modo de fazer:

Separe os folíolos em tiras finas e coloque-as diretamente no prato de servir. Após a separação, estas folhas terão a aparência de macarrão “talharim”, porém mais fino e mais branco. Salpique as folhas com o molho e sirva imediatamente.



Palmito tradicional

(receita da Angraparaty®)

>>> Ingredientes:

coração e toletes de palmito “in natura” de pupunha
vinagre ou limão
sal

>>> Modo de fazer:

Corte o coração e os toletes em pedaços ou rodela e coloque-os para ferver (para cada 500g de palmito use 1 litro de água) adicionando vinagre ou limão (até sentir o gosto na água), sal a gosto. Deixe ferver até o palmito ficar macio ao toque do garfo (20 a 25 minutos aproximadamente). Espere esfriar e coloque na geladeira com a água da fervura. Sirva em saladas, ou utilize-o como palmito tradicional.

Palmito desfiado cru

(receita da Angraparaty®)

>>> Ingredientes:

palmito de pupunha “in natura”
azeite ou manteiga
limão
cebolinha
salsa picada
vinagre
sal

>>> Modo de fazer:

Passo o palmito (de preferência o coração) pelo cortador de batata palha longitudinalmente, para obter um aspecto desfiado, ou utilize as pontas do palmito desfiadas à mão. Mergulhe o palmito desfiado em água fria com leve sabor de limão. Escorra essa água e adicione azeite, cebolinha, salsinha picada, sal e vinagre balsâmico a gosto.

Carpaccio de palmito de pupunha I

(receita da Revista Veja, Agosto 1999)

>>> Ingredientes:

300 g de coração de palmito “in natura” de pupunha
25 ml de vinagre de vinho branco
1 colher de sopa de mostarda em grãos
2 colheres de cebolinha francesa
sal e pimenta-do-reino moída na hora
100 ml de azeite de oliva extra-virgem
gergelim torrado para enfeitar



>>> Modo de fazer:

Com uma faca afiada, corte o coração de palmito de pupunha em fatias finas. Distribua-as em quatro pratos. À parte, misture o vinagre, a mostarda e a cebolinha francesa. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Junte o azeite de oliva e bata com um garfo até tudo ficar bem misturado. Disponha o molho sobre as fatias e enfeite com gergelim torrado.

Carpaccio de palmito de pupunha II

(receita da Angraparaty®)

>>> Ingredientes:

coração de palmito “in natura” de pupunha
fatias de carpaccio de carne
molho de alcaparras
queijo ralado

>>> Modo de fazer:

Corte o coração do palmito cru em rodela bem finas. Sobre elas, coloque fatias de carpaccio de carne, adicione molho de alcaparras e salpique queijo ralado por cima.

Palmito de pupunha ao molho pesto

(receita da Angraparaty®)

>>> Ingredientes:

palmito “in natura” de pupunha
250 ml de azeite
½ maço de manjericão fresco
2 dentes de alho
25 g de pinolis ou nozes moída
sal a gosto

>>> Modo de fazer:

Corte o palmito em rodela. Pique bem os demais ingredientes, de forma que, ao misturá-los, fique uma mistura homogênea.

Palmito de pupunha ao molho de manteiga e alcaparras

(Receitas com Palmito “in natura” Angraparaty®)

>>> Ingredientes:

palmito “in natura” de pupunha
250 g de manteiga com sal
100 g de alcaparras
2 dentes de alho

>>> Modo de fazer:

Corte o palmito em rodela. Derreta a manteiga em fogo baixo e junte as alcaparra e o alho bem picado.



Palmito de pupunha ao molho simples

(receita da Angraparaty®)

>>> Ingredientes:

palmito “in natura” de pupunha
250 ml de azeite
½ maço de cheiro-verde
1 dente de alho
sal a gosto

>>> Modo de fazer:

Corte o palmito em rodelas finas. Pique bem todos os ingredientes, de forma que, ao misturá-los, fique uma mistura homogênea.

Vinagrete de palmito à Italiana

(receita de Charles Clement)

>>> Ingredientes:

1 kg de palmito de pupunha
1 pimentão verde
1 pimentão vermelho
1 cebola grande
250 g de cogumelos
100 g de azeitonas pretas sem caroço
duas xícaras de molho de salada italiano já pronto

>>> Modo de fazer:

Corte o palmito em rodelas de 2 cm de espessura, cruas, ou cozidas por 5 minutos em água com um pouco de sal. Corte os pimentões e a cebola em tiras bem finas, junte todos os ingredientes com o molho, e coloque esta mistura numa tigel. Leve-a à geladeira por 3 horas. Sirva frio.

O molho vinagrete pode ser modificado à vontade ou substituído completamente por outro tipo de molho.

Tira gosto de palmito

(receita de Rosa Clement)

>>> Ingredientes:

palmito de pupunha (cru ou frio após cozido)
molho para salada (italiano, francês, molho de soja ou outro molho) a gosto

>>> Modo de fazer:

Corte o palmito em rodelas de 1 cm de espessura, lave-as em água morna com um pouco de sal. Acomode-as no prato com folhas de alface, e coloque um pratinho de molho no meio para regar as rodelas a gosto.



Palmito de pupunha à milanesa

(receita de Ines M. Calvo, 1981)

>>> Ingredientes:

palmito de pupunha cru
ovos
azeite de oliva
farinha de trigo
sal, pimenta-do-reino, colorau a gosto.

>>> Modo de fazer:

Corte o palmito em rodelas de 2 cm de espessura. Cozinhe-as com sal até o ponto desejado, e retire-as do fogo. Bata os ovos (de acordo com a quantidade de palmito), junte uma colher de farinha de trigo, e tempere com sal, pimenta-do-reino e colorau. Passe as rodelas de palmito nessa mistura e frite-as em óleo quente até ficarem douradas.

Palmito assado ao forno

(receita de Rosa Clement)

>>> Ingredientes:

palmito de pupunha (100 g por pessoa)
azeite de oliva
sal, pimenta-do-reino a gosto
queijo ralado

>>> Modo de fazer:

Corte o palmito cru em pedaços de 10 cm ou em rodelas de 2 cm de espessura e coloque-os em assadeira de vidro ou alumínio untada com azeite. Salpique-os com sal e pimenta-do-reino e por último, o queijo ralado formando uma camada fina. Cubra com papel de alumínio e leve-os ao forno à 200 graus por 30 a 45 minutos. Retire o papel de alumínio e deixe dourar. Sirva quente.

Palmito assado

(receita da Angraparaty®)

>>> Ingredientes:

palmito “in natura” de pupunha
molho de azeite ou manteiga
cebolinha
salsa picada

>>> Modo de fazer:

Coloque o palmito na própria casca: no forno, sob calor intenso, por 80 minutos; na brasa (em papel alumínio) por 60 minutos, ou no microondas (colocar uma xícara com água junto) por 25 minutos. O ponto de cozimento será obtido quando as extremidades estiverem macias ao toque do garfo. Corte-o ao meio formando duas canoas. Corte o miolo em pequenos pedaços transversalmente, regando com molho de azeite ou manteiga, sal, alho, cebolinha e salsinha picada, ou molho de sua preferência.



Palmito assado com ervas e manteiga

(receita da Revista Veja, Agosto, 1999)

>>> Ingredientes:

- 1 pedaço de 25 cm de palmito de pupunha com a casca
- 1½ colher de sopa de manteiga
- sal a gosto
- 2 colheres de café de ervas de Provença

>>> Modo de fazer:

Embrulhe em papel-alumínio o pedaço de palmito com a casca. Ponha em uma assadeira e leve ao forno quente por cerca de 1½ hora (ou até que, espetando com o garfo as pontas estejam macias). Desembrulhe e corte ao meio no sentido horizontal. Derreta a manteiga com sal e espalhe-a por cima do palmito. Polvilhe com ervas de Provença (mistura comprada pronta) e sirva.

Palmito na manteiga

(receita da Angraparaty®)

>>> Ingredientes:

- palmito “in natura” de pupunha
- manteiga

>>> Modo de fazer:

Corte o palmito em rodela de 1 cm de espessura. Cozinhe-os a maneira tradicional. Derreta manteiga numa frigideira e deixe esquentar bem. Passe as rodela pela manteiga durante alguns minutos.

Palmito ao molho de queijo

(receita de Rosa Clement)

>>> Ingredientes:

- 3 palmitos grandes de pupunha
- manteiga para untar
- orégano
- 3 colheres de queijo parmesão

>>> Para o molho de queijo:

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de trigo
- 2 xícaras de leite
- 1 lata de creme de leite
- 1 pacote de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de queijo muzzarella ou prato, ralado
- uma pitada de sal e pimenta a gosto
- orégano a gosto



>>> Modo de Fazer:

Corte o palmito em rodela de 1 cm, e cozinhe-as levemente no vapor. Unte um pirex grande e coloque aí as rodela cozida de palmito.

Prepare o molho de queijo: Em fogo baixo, derreta a manteiga numa panela pequena. Adicione aos poucos a farinha de trigo, mexendo sempre para não embolar. Adicione o leite aos poucos e mexa bem. Junte o creme de leite, os queijos, o sal, a pimenta e o orégano, sempre mexendo com uma colher. Quando o molho começar a ferver, retire-o do fogo e cubra as rodela de palmito. Salpique um pouco de orégano e queijo parmesão por cima. Cubra o pirex com papel alumínio e leve-o ao forno médio por 30 minutos. Retire o alumínio e deixe dourar. Sirva quente.

Palmito marinado "à la grec"

(adaptada da receita de Thomas, A.; 1972)

Tanto o palmito como o estipe macio são excelentes como "picles." Use sua receita preferida, reduzindo a quantidade de vinagre e limão para não mascarar completamente o sabor do palmito, ou experimente esta.

>>> Ingredientes:

- 1 kg de palmito de pupunha (ou de estipe macio)
- 2 xícaras de água
- $\frac{3}{4}$ xícaras de azeite de oliva
- $\frac{1}{8}$ xícara de vinagre de vinho branco
- $\frac{1}{4}$ xícara de suco de limão
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de sementes de erva doce
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de orégano
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de tomilho
- 1 folha de louro pequena
- $\frac{3}{4}$ colher de chá de coentro
- 10 caroços de pimenta-do-reino
- $\frac{3}{4}$ colher de chá de sal
- 2 dentes de alho, espremidos

>>> Modo de fazer:

Corte o palmito em rodela de 2 cm de espessura ou o estipe em rodela de 0,5 cm. Coloque todos os ingredientes numa panela e refogue-os por 10 minutos. Retire a panela do fogo e deixe esfriar. Ponha os ingredientes em uma tija de vidro, com tampa, e leve-a à geladeira por um período de 24 horas. Adicione esta mistura em saladas se desejar.



Creme de palmito e cogumelos

(receita de Charles Clement)

>>> Ingredientes:

½ kg de palmito de pupunha
um pacote de creme de cogumelos (Knorr, Maggi, ou outra marca)

>>> Modo de fazer:

Corte o palmito em rodelas de 1 cm de espessura e cozinhe-as em um pouco de água com sal por 5 minutos. Prepare o creme de cogumelos conforme as instruções. Agregue o palmito e deixe ferver em fogo baixo durante 5 a 10 minutos (sem deixar grudar no fundo). Sirva quente.

Palmito ao molho de cogumelos

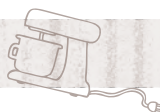
(receita de Mayra García de Murillo, 1991)

>>> Ingredientes:

½ kg palmito de pupunha
1 cebola grande
3 colheres de sopa de manteiga ou margarina picada
sal e pimenta-do-reino a gosto
½ kg de cogumelos frescos
3 colheres de chá de farinha de trigo
½ colher de chá de orégano
3 xícaras de leite
¼ xícara de creme de leite azedo

>>> Modo de fazer:

Corte o palmito em rodelas e cozinhe-as a vapor durante 10 minutos. Coe a água do cozimento e reserve o palmito. Pique a cebola e frite-a na manteiga numa panela de fundo grosso em fogo médio. Adicione o sal e a pimenta-do-reino. Quando a cebola começar a ficar transparente, adicione os cogumelos e cozinhe por mais 5 minutos. A cada ingrediente adicionado, continue mexendo bem. Adicione a farinha de trigo aos poucos, mas não deixe embolar, seguido pelo palmito e o orégano. Adicione o leite aos poucos. Quando o molho começar a ficar espesso adicione o creme de leite azedo e mexa até obter um molho homogêneo. Sirva quente com arroz ou macarrão.



Palmito ao molho holandês

(receita de Charles Clement)

>>> Ingredientes:

- 1 kg de palmito de pupunha fresco
- 2 xícaras de molho holandês
- ½ xícara de queijo parmesão fresco, ralado

>>> Molho holandês

- 2 gemas de ovo
- 1 colher de sopa de creme de leite azedo
- 1 xícara de manteiga
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 xícaras de água morna
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de suco de limão

>>> Modo de fazer:

Corte o palmito em rodelas de 1 a 2 cm de espessura e cozinhe-as rapidamente (5 minutos) em um pouco de água, com sal. Descarte a água. Acomode as rodelas de palmito em um pirex refratário de 30 cm de diâmetro, e despeje uniformemente o molho holandês por cima do palmito. Salpique-o com o queijo parmesão e leve o pirex ao forno, coberto com uma folha de alumínio, por 15 minutos. Retire a folha de alumínio e asse por mais um pouco até dourar. Sirva quente.

Prepare o molho holandês: Numa tigel, bata as gemas com o creme de leite azedo até a mistura ficar homogênea, e reserve. Em fogo baixo, derreta a manteiga numa panela, adicione a farinha de trigo aos poucos, mexendo continuamente. Adicione a água e o sal, a pimenta-do-reino e deixe até ferver, sem parar de mexer. Retire do fogo e deixe esfriar por alguns minutos. Adicione a mistura das gemas com o creme pouco a pouco, mexendo sempre. Leve de volta ao fogo baixo e mexa até engrossar, mas não deixe ferver. Adicione o suco de limão e a pimenta-do-reino. Use imediatamente.



Purê de palmito

(receita de Mayra García de Murillo, 1989a)

>>> Ingredientes:

- ½ kg de palmito de pupunha (ou do estipe tenro)
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- ½ xícara de queijo minas ralado ou outro que derreta facilmente

>>> Modo de fazer:

Corte o palmito ou estipe em pedaços pequenos. Cozinhe em fogo baixo com um pouco de água e os temperos até que fiquem suaves. Tire do fogo e deixe esfriar. Passe tudo no liquidificador, para formar um purê, usando o excesso da água do cozimento se for necessário para obter a consistência desejada. Passe o purê para um recipiente próprio. Derreta a manteiga em fogo baixo e junte-a ao purê. Salpique o queijo por cima. Tampe e sirva logo que o queijo estiver derretido.

Patê de palmito

(receita de Eliete Mortimer Jordão & Márcia J. Rosa de Carvalho, 1996)

>>> Ingredientes:

- 250 g de palmito de pupunha ou estipe macio
- 1 cebola média
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 gema de ovo
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- sal e pimenta-do-reino a gosto

>>> Modo de fazer:

Pique o palmito e a cebola. Refogue a cebola com a margarina e junte-as aos demais ingredientes no liquidificador e bata bem. Leve essa mistura ao fogo para tomar consistência. Sirva quente ou frio.

Pão de palmito de pupunha

(receita da Angraparaty®)

(Rendimento: 3 pães médios)

>>> Ingredientes:

- Creme
- 400 g de palmito “in natura” de pupunha
- água, óleo e tempero a gosto
- Massa
- 2 xícaras de creme de leite azedo
- 2 ovos inteiros mais uma gema para pincelar



2 colheres de sopa de açúcar
1 colher de chá de sal
¼ de xícara de óleo
30 g de fermento
1 kg de farinha de trigo
manteiga para untar

>>> Modo de fazer:

Corte o palmito de pupunha em fatias bem finas (½ cm) e leve-o para cozinhar por ½ hora. Esfrie o palmito e passe-o no liquidificador para formar um creme. Escorra esse creme numa peneira. Misture bem os ingredientes da massa, sove-a e deixe-a crescer até que esta dobre de volume. Modele os pães e deixe-os crescer em forma untada. Pincele-os com uma gema batida e asse-os em forno médio.

Quiche de palmito

(receita de Sonia S. Alfaia)

Esta receita é uma variação da famosa torta francesa Quiche Lorraine, que pode ser feita com outros ingredientes além do palmito.

>>> Ingredientes (para 6 pessoas):

Massa:

350 g farinha de trigo
duas colheres de sopa de azeite de oliva
100 g manteiga ou margarina
1 pitada de sal

água

Recheio:

5 ovos
150 g de creme de leite
50 g queijo ralado
1 copo de leite
sal e pimenta-do-reino a gosto
250 g palmito de pupunha (cru ou levemente cozido)

>>> Modo de fazer:

Massa: misture bem a farinha de trigo com o azeite de oliva, a manteiga em pedacinhos, e uma pitada de sal. Adicione a quantidade de água necessária para incorporar bem a massa. Amasse bem estes ingredientes até que a massa fique bem unida. Deixe-a repousar durante 1 a 2 horas. Abra a massa com um rolo ou com a mão em uma espessura de meio centímetro. Unte levemente com manteiga uma forma de 30 cm de diâmetro e salpique-a com farinha de trigo. Coloque a massa na forma, cortando as sobras. Faça pequenos furos com um garfo no fundo da massa. Coloque a massa no forno para assar durante 10 minutos a 200 graus.

Prepare o recheio: quebre os ovos numa tigela e junte o creme de leite, o queijo ralado, o leite, o sal e a pimenta-do-reino. Bata tudo muito bem, até obter um creme espesso. Corte o palmito em rodelas de menos de 1 cm de espessura, e cozinhe-as levemente.

Recheie a torta: retire a massa do forno, e encha-a com o recheio. Distribua as rodelas de palmito uniformemente na superfície do recheio e leve a torta ao forno por mais 20 minutos a 200 graus. Sirva a torta quente ou morna, acompanhada de uma salada (de folhas de palmito ou completa), e vinho branco.



Torta Capixaba

(receita de Maria José Mazega Figueredo)

Prato típico do Estado do Espírito Santo

Etapa 1 – Moqueca de bacalhau

>>> Ingredientes:

- 1 kg de bacalhau desalgado
- 2 tomates
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- cebolinha verde e coentro a gosto
- pimenta-do-reino e pimenta-de-cheiro a gosto
- 1 xícara de café de azeite de oliva
- colorau
- água suficiente para cozinhar o bacalhau

>>> Modo de fazer:

Pique os tomates, a cebola, a cebolinha verde, o coentro e amasse bem o alho. Refogue todas as verduras no azeite de oliva, colorau e pimenta-do-reino, junte o bacalhau e a água e deixe cozinhar. Retire o bacalhau do molho, desfie-o e esprema para deixá-lo quase que totalmente sem o caldo do cozimento. R` eserve.

Etapa 2 – Moqueca de camarão

>>> Ingredientes:

- 800 g de camarão sem casca e sem cabeças
- 2 tomates
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- cebolinha verde e coentro a gosto
- pimenta-do-reino e pimenta-de-cheiro a gosto
- 1 xícara de café de azeite de oliva
- colorau

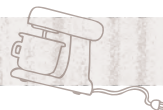
>>> Modo de fazer:

Pique os tomates, a cebola, a cebolinha, o coentro, a pimenta-de-cheiro e amassem o alho. Refogue todas as verduras no azeite, colorau e pimenta-do-reino, junte o camarão e cozinhe por cerca de 10 minutos (dependendo do tamanho do camarão). Escorra o camarão em peneira. Reserve.

Etapa 3 – Moqueca de siri

>>> Ingredientes:

- 800 g de carne de siri
- 2 tomates
- 1 cebola
- 2 dentes de alho



cebolinha verde e coentro a gosto
pimenta-do-reino e pimenta-de-cheiro a gosto
1 xícara de café de azeite de oliva
colorau

>>> Modo de fazer:

Pique os tomates, a cebola, a cebolinha, o coentro, a pimenta-de-cheiro e amasse os dentes de alho. Refogue todas as verduras no azeite, o colorau e pimenta-do-reino até secar a água desprendida pelas mesmas. Junte a carne de siri e deixe refogar, mexendo sempre, por cerca de 10 minutos ou até secar completamente. Reserve.

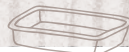
Etapa final – Moqueca de palmito de pupunha

>>> Ingredientes:

1½ kg de palmito de pupunha “in natura” (ou palmito de pupunha processado)
1 limão
3 tomates
3 cebolas
5 dentes de alho
pimenta-do-reino e pimenta-de-cheiro a gosto
1 xícara de chá de azeite de oliva
colorau
azeitonas verdes a gosto
4 a 5 ovos
farinha de trigo
alguns camarões grandes

>>> Modo de fazer:

Deixe o palmito de molho em água com suco de limão por cerca de 20 minutos. Corte-o em rodelas finas e depois em quatro partes. Cozinhe-os em água e sal. Escorra-o bem para retirar toda a água. Pique os tomates, as cebolas, a pimenta-de-cheiro e amasse os dentes de alho. Em uma panela grande, refogue as verduras no azeite e no colorau e pimenta-do-reino, junte o palmito picado e deixe refogar por cerca de 5 minutos. Junte as azeitonas, as moquecas de bacalhau, de camarão e de siri e deixe refogar por mais 5 minutos. Unte com azeite uma panela de barro (rasa, própria para moqueca de peixe) ou um refratário, passe o refogado para esse recipiente e cubra-o com 4 a 5 ovos batidos juntamente com uma colher de farinha de trigo. Enfeite com camarões grandes com casca e cabeça e asse em forno médio até dourar. Antes de tirar do forno, regue com bastante azeite de oliva.



Canelone de palmito

(receita da Angraparaty®)

>>> Ingredientes:

toletes de palmito “in natura” de pupunha
sal
vinagre ou limão
molho branco
queijo mussarela e parmesão

>>> Modo de fazer:

Corte os toletes sem o coração do palmito com 9 a 12 cm de comprimento. Cozinhe-os em água, sal e vinagre ou limão. Retire o miolo central dos toletes para poder recheá-los à maneira do canelone. Após recheados coloque-os em uma travessa regada com molho branco e cubra-os com mussarela e queijo parmesão ralado. Leve ao forno para gratinar. Sugestão para o recheio: catupiry com camarão; frango com catupiry; ricota, queijo, presunto e cheiro-verde moídos.

Moqueca de palmito de pupunha I

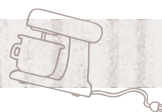
(receita de Eliete Mortimer Jordão & Márcia J. Rosa de Carvalho, 1996)

>>> Ingredientes:

1 kg de palmito de pupunha cru
1 cebola média
3 tomates maduros
1 pimentão grande
1 ramo de coentro
1 ramo de salsa
sal e pimenta-do-reino a gosto
1 xícara de leite de coco
1 xícara de azeite de dendê
1 colher de sopa de azeite de oliva

>>> Modo de fazer:

Corte o palmito em rodelas e escale-as em água com limão. Corte a cebola, os tomates e o pimentão em fatias. Numa panela, arrume as rodelas de palmito em camadas com os temperos verdes, a cebola, os tomates e o pimentão. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Regue com o leite de côco, o azeite de dendê, e o de oliva. Tampe a panela e deixe cozinhar. Sirva quente, com arroz.



Moqueca de palmito de pupunha II

(receita da Angraparaty®)

>>> Ingredientes:

- ½ kg de palmito “in natura” de pupunha
- 3 tomates
- 3 pimentões (1 vermelho, 1 amarelo e um verde)
- 1 cebola grande
- sal e pimenta-do-reino
- ½ xícara de chá de azeite de dendê
- leite de coco

>>> Modo de fazer:

Numa panela de barro, coloque em camadas alternadas os seguintes ingredientes: o palmito cortado em rodelas de 1 cm; os tomates sem peles e sem sementes, os pimentões, a cebola, todos fatiados. Adicione sal e pimenta-do-reino a gosto. Ao arrumar as camadas, vá regando com 1/2 xícara de chá de azeite de dendê. Leve ao fogo brando até o palmito ficar macio ao toque do garfo. Finalize a moqueca acrescentando 1 xícara de leite de coco retirando do fogo antes de ferver.

Arroz com palmito

(receita de Mayra García de Murillo, 1989b)

>>> Ingredientes:

- 1 cebola média
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de chá de manteiga, margarina ou óleo vegetal
- ½ kg de palmito (ou estipe tenro)
- 1 ½ xícaras de arroz
- 3 xícaras de água
- 1 cubo de caldo de galinha (Knorr ou Maggi) (opcional)
- sal e pimenta-do-reino a gosto

>>> Modo de fazer:

Pique o alho e a cebola e corte o palmito em pedacinhos. Frite-os na panela de fazer o arroz até que a cebola fique transparente. Adicione o palmito e o arroz, e continue a fritar por alguns minutos. Acrescente a água, com ou sem o caldo de galinha. Se usar o caldo, diminua a quantidade de sal durante a fritura. Deixe o arroz cozinhar normalmente, até secar a água. Sirva quente.



Torta de palmito

(receita de Edna V. de Souza e Suely de S. Costa)

>>> Ingredientes:

- ½ kg de palmito de pupunha
- 2 tomates grandes, cultivar “Yoshimatsu”
- 3 dentes grandes de alho
- 1 cebola grande
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de margarina derretida e mais um pouco para untar
- 4 ovos
- sal a gosto
- 2 folhas de orégano
- 3 xícaras de farinha de trigo (ou 1½ de trigo e 1½ de farinha de pupunha)
- 1 colher de chá de fermento
- 50 g de azeitonas sem caroços
- 50 g de queijo parmesão ralado
- farinha de trigo

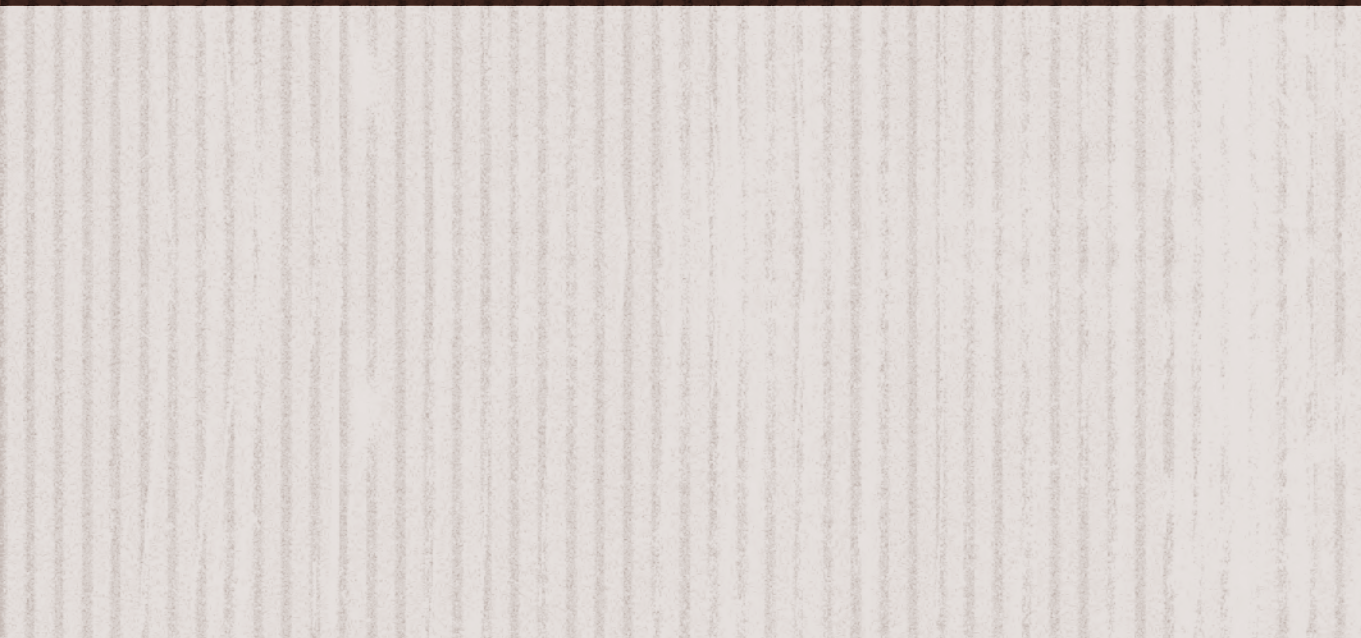
>>> Modo de fazer:

Corte o palmito em rodelas de 1 cm de espessura e pique os tomates. Pique o alho e a cebola e frite-os no azeite até dourarem. Reserve. No liquidificador, bata o leite, a margarina, os ovos, o sal e o orégano e reserve. Peneire a farinha de trigo com o fermento e acrescente-os a mistura do liquidificador aos poucos batendo bem até a mistura ficar homogênea. Coloque-os em tijela grande e acrescente as azeitonas, os tomates e o palmito, o alho e a cebola frita, misturando devagar com uma colher. Unte uma forma com margarina e a polvilhe-a com farinha de trigo. Despeje a massa na forma e salpique o queijo parmesão por cima. Leve ao forno (previamente aquecido até 150 graus) e deixe dourar.





Notas sobre a pupunha



Warwick E. Kerr

Fui apresentado à pupunha em 1948 pelo Dr. Felisberto de Camargo, na época, Diretor do Instituto Agrônomo do Norte, em Belém. Em 1974, fui reapresentado à pupunha no INPA. Gostei de comê-la no café de manhã, em saladas, como tira-gosto e como doce em calda. Suas altas propriedades alimentícias nos foram dadas mais tarde, pelas informações dos Drs. Roger Shrimpton e David Arkcoll. Era emocionante ver como os garotos do bairro Coroado (Manaus) comiam pupunha, babando de gosto. Quando assumí a direção do INPA em 1975, iniciei um enorme projeto sobre a pupunha, visando o seu melhoramento, a sua difusão e a sua maior utilização pela população.

Inicialmente, pensei que a maior fonte de germoplasma estivesse localizada em Belém, onde, pela presença do IAN se poderia ter acumulado plantas de várias origens. Por isso, ao estruturar uma pesquisa com o Dr. Elias de Freitas, sugeri a inclusão de pupunheiras no experimento, que fossem da melhor qualidade, por isso pensamos nas pupunheiras sem espinho de Belém. Somente mais tarde, com as excursões pela Amazônia do Dr. Charles Clement e pela casualidade de o pai do Mestre Danilo Fernandes da Silva Filho viver em Benjamin Constant, constatamos que existiam nessa área pupunheiras muito boas, em produção e tipo de fruto. Aliás, cheguei a conclusão que a tribo que mais contribuiu para a seleção de fruteiras em todo o mundo tropical foi a tribo dos Tikuna, que habita o oeste da Amazônia brasileira, e o leste da Amazônia peruana e colombiana. Todavia, para mim ainda são mais deliciosas as pupunhas de Manaus.

A pupunheira (*Bactris gasipaes* Kunth) é uma planta quase tão importante quanto a mandioca para os Yanomami, Mayongong, Tukano, Tikuna, Dessana, Baniwa e, provavelmente, outras tribos da Amazônia ocidental. Talvez não seja de igual importância por produzir durante apenas 3-4 meses do ano, enquanto a mandioca produz o ano todo.

A pupunheira (Galvão, 1959: 162) goza de tal preferência entre os Baniwa, que os caboclos da área a consideram como a “palmeira sagrada” dos índios. Antes mesmo da construção de uma casa, em aldeia nova, os índios plantam várias mudas de pupunheiras.

Tem n=14 cromossomos. Há indicações de *Bactris gasipaes* selvagem no Acre e na Amazônia boliviana. A floração dura 3 dias, com cada cacho apresentando cerca de 100 a 300 flores femininas e 20.000 masculinas. É fecundada principalmente pelo besourinho curculionídeo *Derelomus* spp no 1º dia. Muitas plantas têm auto-esterilidade genética (quantitativa). Em um experimento, uma árvore mostrou que 30% de seus frutos foram polinizados por pólen de outra planta situada a 30 metros (Mora Urpí & Solis, 1980).

Em Manaus, observamos 4 pupunheiras e constatamos que, quando as flores masculinas estavam abertas, atraíam uma quantidade enorme de abelhas, e essas abelhas passavam também às flores femininas. Observamos em nossas pupunheiras que, ao redor das 14 a 15 horas a árvore derrubava, sistematicamente, todas as flores masculinas que abriram, ou seja, isso “forçava” as abelhas a visitar as flores femininas. Em São Luis, MA, entre 1982 a 1990, não foi visto nenhum curculionídeo, e apenas 10% a 20% das frutas tinham sementes.

Muito interessante, também, constatamos que há um aumento de temperatura nas flores na hora em que essas estão abertas, no primeiro dia. Esse fenômeno é conhecido para outras



plantas da Amazônia, como para a *Victoria amazonica*. Verificamos esse mesmo fenômeno nas flores da taioba, o que já era conhecido anteriormente.

Clement *et al.* (1978) deixam implícito que é preciso selecionar a pupunha visando-se: a) ter várias variedades (pois os gostos diferem muito entre si); b) estender a época de produção para ter-se pupunha todos os meses do ano; c) alta produção (cachos e tamanho); d) produzir 2 a 3 perfilhos por ano; e) eliminação de espinhos; f) ter alta taxa de vitamina A, de proteína e de óleo comestível. Posso acrescentar: g) ter sementes pequenas; h) a parte comestível não deve ser fibrosa; i) produção a baixa altura e crescimento em altura lenta; j) ter um alto conteúdo de vitaminas A, B e C; k) precocidade; l) facilidade de ser descascada.

Vejamos agora quais os cuidados que os Dessana e Tikuna tomam para a seleção e plantio de sementes de pupunha.

Dessana

(informações pessoais do Chefe Tolamã Kenhiri, citado por Kerr & Clement, 1980)

Para a seleção, são levados em conta os seguintes caracteres: 1) número de cachos; 2) tamanho dos frutos; 3) devem ser eliminadas as plantas que produzem frutas com manchas ou rachas pretas, que secretam uma resina escura (parecida com breu) e que se estragam e cheiram mal.

No momento do plantio, o seguinte procedimento deve ser adotado: a) colocar os frutos na água (numa vasilha); b) aquecer até mais ou menos 50°C; c) ao atingir 50°C retirar as sementes de quantas se desejar plantar; d) plantar; e) replantar no lugar definitivo quando alcançarem 10 cm e um máximo de 60 cm de altura. É possível que o aquecimento acelere a germinação das sementes!

Há várias crendices associadas ao cultivo da pupunha, entre os Dessana. As duas principais são: a) raspando a semente com um ralo, a planta resultante não produzirá espinhos; e b) se amarrar as folhas novas em cima, a árvore crescerá pouco e produzirá cachos a baixa altura. Achei interessante que o próprio chefe Kenhiri não acreditava nessas crendices - “São histórias dos velhos”, disse-nos.

Tikuna

(informação do índio Sr. Camilo, citado por Kerr & Clement, 1980)

Já entre os Tikuna as técnicas usadas para seleção e plantio são:

- a) Se desejar palmeiras sem espinhos, deve-se colher sementes de palmeiras sem espinho;
- b) Se tiver a opção entre plantas com 2, 3, 4 cachos e 10, 11, 16, deve-se escolher aquelas com maior número de cachos. (Isso porém não é um caráter absoluto porque eles sabem que a pupunheira produz mais após 4 a 5 anos de produção. Assim, se uma planta jovem de 12 cachos apresentar frutos melhores que uma de 16, escolhe-se a primeira.)
- c) Fruto grande é uma qualidade desejada;
- d) Não coletar de plantas que produzem frutos que caem do cacho;
- e) Não coletar de plantas que tenham frutos com doença, que apodrecem no cacho;
- f) Alguns preferem a pupunha mais seca (amilácea); a maioria prefere a oleosa;
- g) Não coletar sementes de frutos rachados;



>>> Crendices associadas:

- a) No momento do plantio, deve ter-se nas costas um paneiro bem cheio de pedras, de modo que force o plantador a fazer bastante esforço - isso “fará” a pupunheira produzir muito. Se o plantador não fizer nenhum esforço físico para plantar a árvore de pupunha, a pupunheira também não se “esforçará” e produzirá pouco;
- b) plantando a pupunha com casca de aruá (*Pomatium amazonicum*) a pupunheira produzirá cachos bem baixos, sem isso produzirá bem no alto;
- c) Se passar banha de tartaruga na semente as pupunhas sairão oleosas;
- d) Se raspar a semente, lixá-la até ficar lisinha, esfregando na cinza, a planta sairá sem espinhos. O Sr. Camilo disse que fez essa operação por mais de 50 vezes e nunca deu certo! Por isso não cre nessas idéias.

Em 1985, recebemos uma partida de sementes de Santarém, Pará; 30% das sementes tinham um furo de onde saiu um bezourinho do gênero *Pachymerus* (Bruchidae). É comum em áreas onde existe patauá.

Tanto o Ministério da Agricultura como os governos estaduais da Amazônia e dos que margeiam o Oceano Atlântico, e todos os Prefeitos dos Municípios da Amazônia Legal deveriam fazer uma campanha nos meses apropriados para haver plantio de pupunha nos quintas e marginado as estradas e ruelas.

Charles R. Clement

A primeira vez que provei a pupunha não entendi porque tanta gente achava este fruto o máximo! Para um norteamericano, um fruto deve ser suculento. Se for consumido *in natura*, este deve ser doce. No entanto, o fruto da pupunha é geralmente seco, amidoso, com um sabor algo similar ao de batata doce e macaxeira ao mesmo tempo (a última das quais eu havia provado apenas uma semana antes!) ou até mesmo abóbora e castanha européia. Que esquisito! Mas, com uma cervejinha e muito conversa, as pupunhas começaram a descer uma após a outra. Hoje não só a procuro na feira no início da safra, mas ganho a vida pesquisando a pupunha. Coisas da Amazônia!

Com o incentivo do Dr. Warwick E. Kerr, então Diretor do INPA e hoje co-autor deste livro, começamos as pesquisas com este fruto. O Dr. David B. Arkcoll instalou o primeiro ensaio de pupunha para palmito no norte do Brasil em 1979. O Mestre Wanders B. Chávez Flores introduziu a pupunha sem espinhos de Yurimaguas, Perú, em 1980. O Globo Rural enfocou a pupunha sem espinhos para a produção de palmito no início da década de 80. A febre do plantio de pupunha para palmito iniciou logo em seguida e está incrementando-se anualmente, sem um fim visível, pois não só o Brasil é o maior consumidor de palmito do mundo, mas as normas do IBAMA e as vantagens da pupunha são excelentes razões para fazê-la tornar-se uma substituta para seus concorrentes (juçara e açai).

Infelizmente as iniciativas do INPA com respeito a este fruto não tiveram tanto aceitação popular. Os índios da Amazônia domesticaram a pupunha por causa de seu fruto, que foi uma das bases alimentares de diversas sociedades indígenas, especialmente na Amazônia ocidental.



A longo prazo, o fruto possui muito mais potencial que o palmito, pois a humanidade já está começando a sentir a necessidade de novos alimentos que possam ser produzidos de forma sustentável nos trópicos. Este livro é uma tentativa de ampliar a aceitação da pupunha entre a população imigrante para a Amazônia, pois esta população é hoje numericamente superior à população nativa (tanto indígena como cabocla e urbana) que conhece a pupunha. Com maior aceitação popular, os empresários finalmente poderão visualizar um mercado suficientemente atrativo e começarão a atendê-lo.

A curto prazo, recomendamos às prefeituras da Amazônia incluir na merenda escolar, diversas das receitas apresentadas neste livro. Esta ação pode não somente ajudar as crianças a ter um alimento de alta qualidade nutricional, mas também os produtores, comerciantes e industriais da região, com opções mais viáveis.





O valor nutritivo do fruto da pupunha

O valor nutritivo do fruto da pupunha

Lúcia K. O. Yuyama

As Tabelas que seguem fornecem uma idéia da variação nos componentes nutritivos da pupunha de amostra a amostra e de região a região. O que é mais notório é o pequeno número de análises feitas até hoje. No entanto, a maioria das análises comprova a afirmação de que a pupunha é um alimento altamente nutritivo e com propriedades funcionais.

Que são alimentos funcionais?

Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA, alimentos funcionais são aqueles que produzem efeitos metabólicos ou fisiológicos por meio da atuação de um nutriente ou não-nutriente no crescimento, desenvolvimento, manutenção e em outras funções naturais do organismo humano.

O alimento ou ingrediente com propriedades funcionais, além de atuar em funções nutricionais básicas, desencadeia efeitos benéficos à saúde, seja como prevenção ou tratamento de doenças, sendo também seguro para o consumo sem supervisão médica.

Por que a pupunha é classificada como alimento funcional?

Pelo fato de ter na sua constituição teores de fibra alimentar (Tabela 1), beta-caroteno (Tabela 2) e selênio (Tabela 5). Beta-caroteno, selênio e zinco são os antioxidantes presentes na pupunha, que direta ou indiretamente auxiliam no combate a radicais livres, contribuindo assim, na redução do risco de câncer e de doenças cardiovasculares. O beta-caroteno, além de funcionar como antioxidante, é uma pró-vitamina A que é convertida em vitamina A após o consumo. Vale lembrar que o beta-caroteno é encontrado fundamentalmente nos produtos de origem vegetal (frutos e vegetais).

Tabela 1 - Composição centesimal (% peso fresco) de 100 g de polpa de frutos de pupunha de duas populações produzidas na Amazônia Central. 100 g é equivalente a três frutos de tamanho médio.

	Pampa-8	Pampa-40	Pará-85	média
Umidade	49,5	53,0	56,5	53,0
Proteínas	2,7	1,8	2,4	2,3
Carboidratos	29,8	35,0	24,3	29,7
Lípidios	8,6	3,5	11,1	7,7
Cinza	0,7	0,6	0,5	0,6
Fibra solúvel	0,8	1,6	0,8	1,1
Fibra insolúvel	7,9	4,3	4,4	5,5
Fibra total	8,7	6,0	5,2	6,6
Energia (kcal)	207,4	179,1	206,7	197,7

Fonte: Yuyama *et al.* 2003. Pampa se refere à população de Pampa Hermosa em Peru, cujos frutos são similares aos encontrados ao longo do Rio Solimões entre Fonte Boa e Coari. Pará se refere ao conjunto de populações encontradas ao longo dos Rios Solimões e Amazonas de abaixo de Coari até Belém.



Qual a concentração de beta-caroteno na pupunha?

Em 100 g de farinha de pupunha a concentração média é 1100 µg, sendo a concentração mínima 157 µg e a maior 2190 µg (Tabela 2). Por que essa variação? Depende muito da cor do fruto. A pupunha cuja polpa apresenta uma cor branca contém a menor concentração de beta-caroteno. Quanto mais alaranjada tendendo ao avermelhada maior será a concentração de beta-caroteno e consequentemente maior o teor de vitamina A. Você sabia que são necessários 12 µg de beta-caroteno para obter 1µg de vitamina A?

Tabela 2 - Composição de vitaminas em 100 g de polpa dos frutos de pupunha. 100 g equivalem a três frutos de tamanho médio.

	Beta-caroteno	Vitamina C	Tiamina Vit. B1	Riboflavina Vit. B2	Niacina Vit. B3
Autores	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
I.N.N. (1959)	2190	20,0	0,04	0,11	0,9
Leung & Flores (1961)	335	35,0	0,05	0,16	1,4
Johannessen (1967)	157	1,2	-	-	0,12
Arkcoll & Aguiar (1984)	0-35000 ^a	-	-	-	-
Yuyama (1993)	1718				
Média	1100	18,7	0,04	0,13	0,81
% Recomendação	147,5	30,0	4,5	9,1	4,6

^a Este valor extremamente alto foi encontrado em um único cacho de frutos, cuja polpa foi de coloração vermelha alaranjada escura. Não foi determinado se todos os carotenos eram beta-caroteno. No entanto, sabe-se que foi muito mais alto que qualquer resultado publicado anteriormente. Aqui, por via das dúvidas, se assume que 100% dos carotenos foram beta-caroteno, mas não se usa no cálculo do valor médio.

Johannessen e Leung & Flores analisaram pupunhas de América Central, similares as da região de Tabatinga, Amazonas; INN analisou frutos do Peru, similares aos da população Pampa Hermosa. Yuyama e Arkcoll & Aguiar analisaram frutos da Amazônia Central, similares aos das populações Pampa Hermosa e Pará.

(12 µg beta-caroteno = 1 µg Vitamina A).

Por que a vitamina A é tão importante?

Porque é essencial para o bom funcionamento dos olhos. A córnea, a parte transparente do olho, é protegida pela vitamina A. A falta desta vitamina pode gerar dificuldades de enxergar em lugares com luz fraca, causar alterações oculares levando até mesmo à cegueira total.

É também necessária para o crescimento e o desenvolvimento de crianças, e para as mulheres grávidas para permitir o crescimento do feto. Além disto, participa da defesa do organismo, pois ajuda a manter úmida e saudável as superfícies mucosas. As mucosas são um tipo de pele que recobre o interior de órgãos, como o nariz, a garganta, a boca, os olhos e o estômago, e representam uma ótima proteção contra infecções, tais como diarreia e infecções respiratórias, possibilitando uma recuperação mais rápida.

Por que a vitamina A é essencial?

Porque o organismo não pode fabricar vitamina A. Portanto, toda a vitamina A de que necessitamos deve vir dos alimentos. Apesar do fígado armazenar a vitamina A, há necessidade do consumo diário de alimentos fontes desta vitamina, suficientes para atender as necessidades nutricionais diárias do homem.



Quais as necessidades de vitamina A por dia?

Crianças de:	1-3 anos	-	300 µg;
	4-8 anos	-	400 µg
Adolescentes	9-13 anos	-	600 µg
Adulto feminino	> 14 anos	-	700 µg
Adulto masculino	> 14 anos	-	900µg

Quantos frutos de pupunha por dia deve-se consumir para suprir as necessidades de vitamina A?

Consumindo em média oito frutos grandes (peso médio 60 g) é suficiente para atender as necessidades diárias de uma criança de 4-8 anos, em termos de vitamina A.

Lembre-se que a pupunha deve ser colorida, do alaranjado ao avermelhado, e que vai apenas complementar outras fontes de vitamina A suficientes para atender as necessidades diárias.

Qual a contribuição da pupunha em relação aos demais nutrientes?

Se considerarmos a recomendação diária de 2542 kcal para um homem adulto de 30 anos, 1,70 m de altura, com um índice de massa corporal de 22,5 e atividade física leve, 100 g de pupunha (ao redor de 3 frutos tamanho médio) contribui com 9% das necessidades de energia, 7,6 % da fibra alimentar, 5,4% das proteínas, 2,6% dos carboidratos e 3 a 4% dos lipídios. Estes cálculos são baseados na variação dos valores na Tabela 1.

O que acontece se não há o consumo diário de energia, vitaminas, minerais e demais nutrientes? O indivíduo pode ter problemas sérios de saúde e de desnutrição.

E a fibra alimentar?

É a parte comestível das plantas ou carboidratos de difícil digestão no intestino humano, mas que promove efeitos fisiológicos benéficos.

Conforme sua solubilidade em água a fibra pode ser classificada em solúvel, como as pectinas, beta-glicanos, gomas e inulinas, e insolúvel, como as celuloses, ligninas e hemiceloses.

Por que a fibra é classificada como alimento funcional?

Por interferir em uma ou mais funções do corpo de maneira positiva, estimulando o crescimento de bactérias benéficas e por atuarem na redução de colesterol e glicose, particularmente as fibras solúveis. Por outro lado, a fibra insolúvel é a responsável pelo aumento do volume do bolo fecal e conseqüentemente a redução do tempo de trânsito intestinal.

Quais outros nutrientes estão presentes no fruto?

O fruto contém todos os aminoácidos essenciais e não-essenciais à saúde humana (Tabela 3). No entanto, os aminoácidos essenciais estão presentes em quantias menores que o ideal. São chamados essenciais porque o corpo humano não pode sintetizar, precisa consumir diariamente. Como na Vitamina A, os frutos variam no conteúdo dos aminoácidos essenciais. Diferente da Vitamina A, no entanto, não é possível identificar os aminoácidos presentes no fruto sem uma análise sofisticada.



Tabela 3 - Composição de aminoácidos da proteína do mesocarpo dos frutos de pupunha (*Bactris gasipaes*) da população Pará-85 produzida na Amazônia Central e outros estudos.

	Pará-85 ¹	Médias ²	FAO/WHO	FAO/WHO
Amino ácidos	(% g N)	(% g N)	(% g N)	(%)
Essenciais				
Leucina	3,14	3,6	7,0	45
Fenilalanina	2,04	2,0	6,0	34
Lisina	1,67	4,3	5,5	30
Valina	2,83	3,1	5,0	57
Isoleucina	1,70	2,3	4,0	42
Treonina	2,71	3,0	4,0	68
Metionina	0,80	1,5	3,5	23
Triptofano	0,45	0,9	1,0	45
Não essenciais				
Prolina	2,57	2,8		
Ácido aspártico	4,33	4,8		
Serina	2,72	3,7		
Ácido glutâmico	4,98	5,5		
Glicina	2,87	4,3		
Alanina	3,51	3,9		

Fonte: ¹Yuyama *et al.* 2003. Pampa se refere à população de Pampa Hermosa em Peru, cujos frutos são similares aos encontrados ao longo do Rio Solimões entre Fonte Boa e Coari. Pará se refere ao conjunto de populações encontradas ao longo dos Rios Solimões e Amazonas de abaixo de Coari até Belém. ² Médias das análises de Zapata (1972), Piedrahita & Velez (1982) e Zumbado & Murillo (1984).

O fruto também contém ácidos graxos essenciais, que são os mono-insaturados e poli-insaturados (Tabela 4).

Tabela 4 - Composição dos principais ácidos graxos do óleo extraído do mesocarpo dos frutos de pupunha (*Bactris gasipaes*) produzidos na Amazônia Central (em % óleo).

Ácidos graxos	Pampa 8	Pampa 40	Pará 85	Média
Palmitico - C16:0	24,1	42,3	35,2	38,2
Palmitoléico - C16:1	7,4	3,9	5,2	7,4
Esteárico - C18:0	0,8	3,5	1,63	1
Oléico - C18:1	60,8	42,8	51,7	46,3
Linoléico - C18:2	5,4	2,5	4,9	6,2
Linolênico - C18:3	1,4	0,0	1,2	1,4
Á.g. saturados	24,9	46,0	36,8	39,2
Á.g. monoinsaturados	68,2	46,7	56,9	53,7
Á.g. polinsaturados	6,8	2,5	6,1	6,9
Relação P/S	0,27	0,05	0,17	0,18

Fonte: Yuyama *et al.* 2003. Pampa se refere à população de Pampa Hermosa em Peru, cujos frutos são similares aos encontrados ao longo do Rio Solimões entre Fonte Boa e Coari. Pará se refere ao conjunto de populações encontradas ao longo dos Rios Solimões e Amazonas de abaixo de Coari até Belém.

Que são ácidos graxos?

São componentes de gorduras e óleos, classificados em saturados e insaturados. Os saturados são encontrados em gorduras animais e os insaturados em alimentos de origem



vegetal, como óleos vegetais, amêndoas e alguns frutos, como a pupunha. Os ácidos graxos insaturados podem ser classificados em mono e poli-insaturados. Os mono-insaturados são aqueles que possuem uma única dupla ligação entre átomos de carbono; o exemplo típico é o ácido graxo oléico, abundante no azeite de oliva, na pupunha e em alguns peixes, e que faz bem a saúde pelo fato de auxiliar na elevação do colesterol bom, que é o HDL. Os poli-insaturados com duas ou mais duplas ligações entre átomos de carbono são encontrados nos alimentos de origem vegetal, como óleos, amêndoas, frutos oriundos de palmeiras, como a pupunha, e em algumas espécies de pescado.

Quais são os ácidos graxos essenciais?

São os ácidos linoléico e o linolênico. Devem estar presentes na dieta, pois o corpo é incapaz de produzi-los. Quais as fontes? Óleos vegetais como o de girassol, canola, soja e pupunha.

No corpo o ácido linoléico é convertido em ácido araquidônico, utilizado na fabricação de prostaglandinas e outros compostos vitais. Por causa desta conversão, o ácido araquidônico não é um ácido graxo essencial, como já se pensou.

O ácido linolênico é convertido em ácido eicosapentaenóico (EPA), importante para o funcionamento adequado dos nervos. O EPA está presente em óleos de peixe e é considerado benéfico na redução dos sintomas da artrite e do risco de doença cardíaca. Por esta razão, os óleos de peixe são, às vezes, usados de forma terapêutica. Óleos vegetais que contenham grande quantidade de ácido linolênico podem ser usados como alternativa pelos vegetarianos.

O que é zinco?

Zinco é um mineral essencial, necessário a todas as células do corpo. A pupunha possui este mineral essencial (Tabela 5).

Tabela 5 - Teores de elementos minerais essenciais (macro e micro) em 100 g do mesocarpo do fruto de três amostras de pupunha (*Bactris gasipaes*) produzidas na Amazônia Central.

Mineral	Pampa-8	Pampa-40	Pará-85	RDA ¹
Cálcio - Ca (mg)	24,7	10,2	21,8	1000 (mg)*
Potássio - K (mg)	289,3	225,8	206,4	4700 (mg)
Sódio - Na (mg)	0,2	0,2	12,6	1500 (mg)*
Magnésio - Mg (mg)	16,9	16,9	17,6	420 (mg)
Cloro - Cl (µg)	10,2	7,6	30,7	750 (mg)
Manganês - Mn (µg)	84,3	115,1	82,6	2,3 (mg)*
Zinco - Zn (µg)	277,7	258,5	278,3	11 (mg)
Selênio - Se (µg)	3,5	3,3	11,4	55 (µg)
Ferro - Fe (µg)	565,6	470	739,3	8 (mg)
Cromo - Cr (µg)	8,2	12,2	13,9	35 (µg)

¹ RDA (NAS/FNB/IOM, 1997, 2001) baseada na recomendação diária para um homem adulto no estágio de vida de 31-50 anos. www.nap.edu

* AI - Ingestão Adequada.

Fonte: Yuyama *et al.* 2003. Pampa se refere à população de Pampa Hermosa em Peru, cujos frutos são similares aos encontrados ao longo do Rio Solimões entre Fonte Boa e Coari. Pará se refere ao conjunto de populações encontradas ao longo dos Rios Solimões e Amazonas de abaixo de Coari até Belém.



Qual a função do zinco?

O zinco desempenha funções essenciais na formação de proteínas, crescimento e desenvolvimento, diferenciação celular, maturação sexual e imunidade, até mesmo para os sentidos do paladar e do olfato. É um componente essencial de várias enzimas, dentre elas a superóxido dismutase (enzima antioxidante), juntamente com o cobre. Quais as fontes? Carnes vermelhas e ostras, e alguns frutos, como a pupunha.

O que é selênio?

Selênio é um mineral essencial no corpo humano. Este nutriente é uma parte importante do sistema enzimático. Atua como antioxidante com a vitamina E para proteger a célula contra os efeitos dos radicais livres que são produzidos durante o metabolismo normal do oxigênio. O selênio também é essencial para o funcionamento normal do sistema imunológico e da glândula de tireóide. Onde encontrar? Na castanha-do-brasil e em alguns frutos, como a pupunha.



Bibliografia

- Arkcoll, David B. & Jaime P. L. Aguiar. 1984. Peach palm (*Bactris gasipaes* H.B.K.), a new source of vegetable oil from the wet tropics {A pupunha, uma nova fonte de óleo vegetal dos trópicos úmidos}. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 35: 520-526.
- Blanco Metzler, Adriana, María de los A. Montero Campos, Martha Lowery & Jorge Mora Urpí. 1992. *Pejibaye: Recetas, valor nutritivo, conservación e industrialización*. Serie Informativa de Tecnología Apropriada n° 22, Centro de Información Tecnológica, Instituto Tecnológico de Costa Rica, Cartago, Costa Rica.
- Calvo, Ines M. 1981. *Usos culinários del chontaduro*. Edição de INCIVA, Jardín Botánico del Valle, Cali, Colombia.
- Cintra, Maria T. Sampaio. 1983. Bolo, biscoito, mousse. Tudo de caqui. *Folha de São Paulo, Supl. Mulher*, 03 de abril de 1983, pag. 10.
- CIPRONA. 1986. *Aprovechamiento industrial del pejibaye (Bactris gasipaes)*. Relatorio de investigación, Centro de Investigaciones de Productos Naturales/Univ. Costa Rica, San José.
- Clement, Charles R., Warwick E. Kerr, Haroldo Weber, Elias de Freitas Jr., David B. Arkcoll, Guido Ranzani & Eva van der Pahlen. 1978. Ecología e fruticultura na Amazônia. In: 1° *Encontro Nacional de Fruticultura Tropical*. Manaus, AM.
- Clement, Rosa. 1990. "Muffins" de pejibaye. *Serie Técnica Pejibaye (Guilielma)*, 2(2): 21.
- Galvão, Eduardo. 1959. Aculturação indígena no Rio Negro. *Boletim do Museu Paraense Emilio Goeldi, Antropologia*, 7: 1-60.
- García de Murillo, Mayra. 1989a. Pure de palmito. *Serie Técnica Pejibaye (Guilielma)*, 1(1): 16.
- García de Murillo, Mayra. 1989b. Arroz con palmito. *Serie Técnica Pejibaye (Guilielma)*, 1(2): 17.
- García de Murillo, Mayra. 1991. Palmito en salsa de hongos. *Serie Técnica Pejibaye (Guilielma)*, 3(1-2): 36.
- I.N.N. 1959. *Tabla de composición de alimentos Colombianos*. Instituto Nacional de Nutrición, Bogotá.
- Johannessen, Carl L. 1967. Pejibaye palm: physical and chemical analysis of the fruit {A pupunha: análise física e química do fruto}. *Journal of Economic Botany*, 21: 371-378.
- Jordão, Eliete Mortimer & Márcia J. Rosa de Carvalho. 1996. Palmito e pupunha. Economia doméstica, *Manchete Rural*, janeiro.
- Kerr, Warwick E. 1980. Fruticultura tropical em perspectiva. *Revista Brasileira de Fruticultura*, 2(3): 7-19.
- Kerr, Warwick E. & Charles R. Clement. 1980. Práticas agrícolas de consequências genéticas que possibilitaram aos índios da Amazônia uma melhor adaptação as condições ecológicas da região. *Acta Amazonica*, 10(2): 251-261.



- Mora Urpí, Jorge & Maria E. Solis. 1980. Polinización en *Bactris gasipaes* H.B.K. (Palmae). *Revista de Biología Tropical*, 28: 153-174.
- Piedrahita G., Carlos A. & Carlos A. Vélez P. 1982. *Metodos de obtención y conservación de las harinas obtenidas a partir de los frutos de la palma de chontaduro (Bactris gasipaes H.B.K.)*. Relatorio de investigación, Universidad del Valle, Cali (Colombia).
- Thomas, Anna 1972. *The vegetarian epicure* {O gastrônomo vegetariano}. Vintage, New York.
- Tracy, Mitchell D. 1985. *The pejibaye fruit: problems and prospects for its development in Costa Rica* {O fruto da pupunha: problemas e o potencial para seu desenvolvimento na Costa Rica}. Tese de Mestrado, The University of Texas at Austin, Austin, Texas.
- Vannucchi, Hélio, Elizabeth W. Menezes, Álvaro O. Campana & Franco M. Lajolo. 1990. *Aplicações das recomendações nutricionais adaptadas à população brasileira*. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, Ribeirão Preto, São Paulo.
- Wu Leung, Woot-Tsuen & Marina Flores. 1961. *Food composition table for use in Latin América* {Tabela de composição de alimentos para uso na America Latina}. Inst. Nutrition of Central America & Panama, Guatemala City, C.A. e Interdepartamental Committee on Nutrition for National Defense, Nat. Inst. Health, Bethesda, Maryland, USA.
- Yuyama, Lúcia K.O. 1993. *Estudo da interação de zinco e vitamina A em ratos recebendo uma dieta regional de Manaus, Amazonas. Efeito de suplementação com zinco, vitamina A e pupunha*. Tese de Ph.D., Ciência de Alimentos, Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Univ. São Paulo, SP.
- Yuyama, Lúcia K.O., Jaime P.L. Aguiar, Kaoru Yuyama, Charles R. Clement, Sonja H.M. Macedo, Deborah I.T. Fávaro, Claudia Afonso, Marina B.A. Vasconcellos, Sabria A. Pimentel, Elsa S.G. Badolato & Helio Vannucchi. 2003. Chemical composition of the fruit mesocarp of three peach palm (*Bactris gasipaes*) populations grown in central Amazonia, Brazil {Composição química do mesocarpo do fruto de três populações de pupunha produzidas na Amazônia Central, Brasil}. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 54(1):49-56. (UK)
- Zapata, Angel. 1972. Pejibaye palm from the Pacific Coast of Colombia (a detailed chemical analysis) {Pupunha do litoral Pacífico de Colombia, uma análise química detalhada}. *Journal of Economic Botany*, 26(2): 156-159.
- Zumbado A., Mario & Mario Murillo R. 1984. Composition and nutritive value of pejibaye (*Bactris gasipaes*) in animal feeds {Composição e valor nutritivo de pupunha em rações animais}. *Revista de Biología Tropical*, 32: 51-56.



Esta obra composta em Scala, Wendy e LiebeCook foi impressa em papel reciclado 150g/m², capa dura com laminação fosca e verniz localizado na gráfica Globalprint em julho de 2012.




INPA
INSTITUTO NACIONAL DE
PESQUISAS DA AMAZÔNIA


editora **INPA**

Ministério da
Ciência, Tecnologia
e Inovação

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

ISBN: 978-85-211-0102-4



9 788521 101024

