



Culinária à brasileira:
receitas com ingredientes
da

SOCIOBIO DIVERSIDADE





O quanto você conhece do Brasil e seus sabores? A nossa extensão continental nos permite conhecer um novo pedaço do nosso país a cada garfada. O livro “Culinária à brasileira: receitas com ingredientes da sociobiodiversidade” vem oferecer um caminho para desbravar nossos biomas e seus alimentos sem sair de casa. E talvez, em um dos lugares mais valiosos dela: a cozinha. **A culinária é uma maneira singular de nos aproximarmos dos alimentos da sociobiodiversidade** – essa grande palavra, que carrega em si as ciências de povos e comunidades tradicionais, sua coletividade e sua maneira de praticar a conservação ambiental. Tudo isso sem deixar de lado a preocupação com a saúde. “As populações extrativistas são saudáveis porque utilizam uma diversidade de produtos naturais da sociobiodiversidade,” adiciona Manoel Peixe, presidente do Ecocentro/Acosper, organização parceira do WWF-Brasil no bioma Amazônia.



Culinária à brasileira:
receitas com ingredientes
da

SOCIOBIO
diversidade

FICHA TÉCNICA

REALIZAÇÃO

WWF-Brasil

DIREÇÃO EXECUTIVA

Mauricio Voivodic

DIREÇÃO EDITORIAL

Jamille Nunes

PREPARAÇÃO E REVISÃO DE TEXTOS

Jamille Nunes

REVISÃO EDITORIAL

Regiane Guzzon

COORDENAÇÃO TÉCNICA

Ana Carolina Bauer

Cláudio José Silva

Ícaro Carvalho

COORDENAÇÃO DE RECEITAS

Roberta Azevedo

FOOD STYLING

Roberta Azevedo

ASSISTÊNCIA

Jussara Pinto

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Luan Freitas / Isabella Hofman /
Agência Xyza Comunicação

IDENTIDADE VISUAL

Agência O Campo

FOTOGRAFIAS

Tuane Fernandes / WWF-Brasil

Keiny Andrade / WWF-Brasil

COUVERT

Louças, talheres, tecidos lisos, suporte em ardósia - Acervo Escola de Gastronomia Funcional Fran Tonello

Cuias, xícaras medidoras e pano de prato xadrez - Acervo Roberta Azevedo

Suportes de madeira e compota antiga - A Garimpeiras Festas

Toalha de linho pintada à mão - Daisy Barros, artista e designer têxtil

—
O WWF-Brasil é uma ONG brasileira que atua coletivamente com parceiros da sociedade civil, academia, governos e empresas em todo país para combater a degradação socioambiental e defender a vida das pessoas e da natureza.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Culinária à brasileira : receitas com ingredientes da sociobiodiversidade / [organização WWF-Brasil]. -- São Paulo : Fundo Mundial Para a Natureza, 2026.

ISBN 978-65-89267-18-8

1. Culinária brasileira 2. Gastronomia 3. Memória cultural 4. Receitas culinárias I. WWF-Brasil.

26-348525.1

CDD-641.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Receitas culinárias : Gastronomia 641.5

Livia Dias Vaz - Bibliotecária - CRB-8/9638





8

CAFÉ DA MANHÃ



4

24

PRATO
PRINCIPAL



42
LANCHES

58
SOBREMESAS

5



APRESENTAÇÃO

O quanto você conhece do Brasil e seus sabores? A nossa extensão continental nos permite conhecer um novo pedaço do nosso país a cada garfada. O livro *“Culinária à brasileira: receitas com ingredientes da sociobiodiversidade”* vem oferecer um caminho para desbravar nossos biomas e seus alimentos sem sair de casa. E talvez, em um dos lugares mais valiosos dela: a cozinha.

A culinária é uma maneira singular de nos aproximarmos dos alimentos da sociobiodiversidade – essa grande palavra, que carrega em si as ciências de povos e comunidades tradicionais, sua coletividade e sua maneira de praticar a conservação ambiental. Tudo isso sem deixar de lado a preocupação com a saúde. “As populações extrativistas são saudáveis porque utilizam uma diversidade de produtos naturais da sociobiodiversidade,” adiciona Manoel Peixe, presidente do Ecocentro/Acosper, organização parceira do WWF-Brasil no bioma Amazônia.

Seja nesse bioma, no Cerrado, Caatinga, Mata Atlântica, Pantanal ou nos Pampas, os

alimentos protagonistas das receitas foram manejados com sabedoria por diversos povos e comunidades tradicionais. “Esses conhecimentos são passados de geração em geração,” ressalta Paula Lima, gestora de projetos da Central do Cerrado/Central da Sociobio, organização parceira do WWF-Brasil. Há aqui, portanto, um elemento de ancestralidade, afeto e cuidado que não podemos perder de vista. Cuidado com o alimento, o território e a natureza que não se restringem ao local onde moram; fazem parte de uma rede de proteção ambiental, e nos beneficiam onde estivermos.

Esperamos que esse livro, assim como pode ser o ato de cozinhar, seja um portal para uma rotina mais saudável, e também um lugar de cultivar memórias, afeto, além de expandir o paladar. Que, por meio dele, seu olhar fique mais apurado aos alimentos, aos territórios e às histórias que eles carregam.

Para completar, gostaríamos de sugerir se caso você não aprecie ou não tenha à mão algum dos ingredientes, você pode substituí-lo. As receitas podem ser preparadas à risca ou

simplesmente servir de base para inovações. Caso você não tenha algum(ns) ingrediente(s) por perto, ao final você terá uma lista de lugares onde adquiri-lo(s).

Assim como uma boa receita não é só feita de um ingrediente, o trabalho pela natureza é feito em conjunto. Nós, do WWF-Brasil, aproveitamos para agradecer todos os nossos doadores, parceiros institucionais e equipe, que trabalham pela sociobiodiversidade, por uma natureza conservada e em aliança às pessoas guardiãs desses saberes. Agradecemos, também, a todas as pessoas cozinheiras, chefs, profissionais da gastronomia e da nutrição por disponibilizarem suas receitas. Esse livro é fruto de um trabalho coletivo.

Que as receitas aqui sejam uma ponte entre você, esses povos, a natureza e experiências gastronômicas deliciosas.

Vamos levar mais sociobiodiversidade para a cozinha?

#JuntosÉPossível





CAFÉ DA MANHÃ

PARA O DIA COMEÇAR BEM

CHEFS CONVIDADOS

VILMA MARTINS E BRUNA
MARQUES (MULHERES DO GAU)

RODRIGO OLIVEIRA

TINA MUCCINI

CYNTHIA GALASSO

CLAUDIA MATTOS



Vilma Martins e Bruna Marques (Mulheres do GAU)

Geleia de umbu com castanha-de-licuri e mel de abelha jandaíra



VEGETARIANA



PREPARO RÁPIDO



RECEITA PRÁTICA



USO ANCESTRAL



FUNCIONAL



INGREDIENTE NATIVO



**FORMAS DE USO: CONSERVA
(DOCE EM BARRA), IN NATURA**

RENDIMENTO

4 potes de 200g cada

INGREDIENTES

4 xícaras cheias de doce e geleia de umbu (em pedaços) ^(1 kg)

2 xícaras de castanha-de-licuri com rapadura ^(300 g)

2 xícaras de água filtrada ^(500 mL)

5 colheres de sopa de mel de abelha Jandaíra ^(100 g)

MODO DE PREPARO

1. Corte o doce em pequenos pedaços.
2. Coloque o doce e a geleia em uma panela com a água filtrada.
3. Leve ao fogo baixo, mexendo até derreter completamente e a mistura começar a soltar da panela: esse é o ponto ideal da geleia.
4. Desligue o fogo, adicione a castanha-de-licuri com rapadura, o mel, e misture bem.
5. Distribua a geleia ainda quente em vidros com tampa (previamente esterilizados).
6. Conserve em geladeira por até 30 dias.

DICAS DAS CHEFS

- Sirva com: pães de fermentação natural, tapioca, panquecas ou mesmo como recheio de bolos e sobremesas.
- Experimente finalizar com raspas de limão, puxuri ou cumaru para uma versão mais aromática.





Rodrigo Oliveira

Cuscuz de flocão de milho orgânico com calda de leite de coco e coco crocante



VEGETARIANA



RECEITA PRÁTICA



USO ANCESTRAL



INGREDIENTE NATIVO



FORMAS DE USO: IN NATURA,
FARINHA

RENDIMENTO

8 porções

INGREDIENTES – CUSCUZ

3 ½ xícaras de flocão de milho orgânico (500 g)

2 xícaras de água filtrada (500 mL)

1 ½ colher de chá de sal refinado (8 g)

MODO DE PREPARO – CUSCUZ

1. Em uma tigela, misture o flocão com a água filtrada e o sal.
2. Misture bem, cubra com filme plástico e deixe hidratando em temperatura ambiente por 15 minutos.
3. Use forminhas pequenas para porcionar o cuscuz. Coloque 80g do cuscuz hidratado em cada forminha de silicone.
4. Mantenha refrigerado em geladeira, se quiser, por até 3 dias.

INGREDIENTES – LEITE DE COCO NATURAL

2 xícaras de coco fresco picado (500 g)

2 xícaras de água quente (500 mL)

MODO DE PREPARO – LEITE DE COCO NATURAL

1. No liquidificador, bata o coco fresco picado e a água quente por 30 segundos à velocidade máxima.
2. Coe numa peneira ou voil e esprema bem o bagaço.
3. Reserve o leite de coco para uso.

INGREDIENTES – LEITE DE COCO ADOÇADO

¾ xícara de leite integral (200 ml)

⅓ xícara de leite de coco natural (100 ml)

6 colheres de sopa de leite condensado (100 g)

MODO DE PREPARO – LEITE DE COCO ADOÇADO

1. Em uma panela pequena, misture o leite integral, o leite de coco natural e o leite condensado.
2. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até aquecer bem e os sabores se integrarem.
3. Não é necessário ferver: o ponto ideal é quando estiver quente e homogêneo.
4. Mantenha aquecido até o momento da finalização.

INGREDIENTES – CROCANTE DE LICURI

¾ xícara de amêndoas de licuri torrado (100 g)

½ xícara de açúcar (100 g)

MODO DE PREPARO – CROCANTE DE LICURI

1. Numa panela, caramelize o açúcar, adicione o licuri e mexa bem.
2. Disponha sobre uma assadeira forrada com tapete de silicone.
3. Quando esfriar, quebre em pedaços menores.

FINALIZAÇÃO

- Leve ao micro-ondas as forminhas de cuscuz por 1 minuto e 30 segundos.
- Aqueça o leite de coco adoçado no micro-ondas ou na panela.
- Desenforme o cuscuz em um prato, sirva por cima do cuscuz o leite de coco adoçado e por cima o crocante de licuri.

DICAS DO CHEF

- O crocante de licuri pode ser feito com açúcar de coco, demerara ou mascavo.
- Para montar uma porção única para ser compartilhada, use uma cuscuzeira.
- Se quiser desenformar mais facilmente, unte levemente as forminhas antes de colocar o cuscuz.





Tina Muccini

Tapioca de inhame com pesto de folhas de cenoura

 **VEGANA**

 **PREPARO RÁPIDO**

 **RECEITA PRÁTICA**

 **USO ANCESTRAL**

 **FUNCIONAL**

 **INGREDIENTE NATIVO**

 **FORMAS DE USO: IN NATURA,
OLÉOS, CASTANHA**

RENDIMENTO

1 porção

INGREDIENTES – TAPIOCA DE INHAME

½ xícara de inhame ralado ^(100 g)
1 pitada de sal (a gosto)
1/4 de colher de café de pimenta-do-reino ^(0,5 g)
1 colher de chá de óleo de macaúba (para untar a frigideira) ^(5 g)

MODO DE PREPARO – TAPIOCA DE INHAME

1. Descasque e rale o inhame no ralador grosso.
2. Em uma tigela, misture o inhame com sal e pimenta.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente ou de ferro e unte com o óleo de macaúba.
4. Espalhe a massa de inhame na frigideira formando um disco.
5. Baixe a temperatura do fogo e deixe dourar de um lado e depois vire para dourar do outro.

INGREDIENTES – PESTO DE FOLHAS DE CENOURA

1 maço folhas de cenoura ^(60 g)
½ xícara de amêndoa de licuri torrada sem sal ^(60 g)
⅓ de xícara de óleo de macaúba ^(65 g)
2 dentes de alho ^(6 g)
1 colher de sobremesa de flor de sal ^(5 g)

MODO DE PREPARO – PESTO

1. Coloque as folhas, castanhas, óleo, alho e flor de sal no liquidificador.
2. Bata até formar um pesto homogêneo.
3. Armazene em pote esterilizado com tampa.

FINALIZAÇÃO

1. Dobre a tapioca ao meio, formando uma meia-lua, e decore com mini brotos por cima. Sirva com o pesto de folhas de cenoura em um potinho ao lado.
2. Se preferir, você também pode rechear a tapioca antes de dobrá-la, usando o que tiver em casa.

DICAS DA CHEF

- A tapioca de inhame é naturalmente sem glúten e rica em fibras. Para melhorar a liga da massa, especialmente quando o inhame estiver muito fresco ou úmido, adicione 1 colher de sopa de linhaça dourada triturada ou 1 ovo batido à mistura antes de levar à frigideira.
- A espessura da tapioca influencia na textura: discos mais finos ficam crocantes nas bordas, enquanto os mais grossos resultam em uma textura mais macia e rústica.
- O pesto de folhas de cenoura pode ser armazenado em pote de vidro esterilizado na geladeira por até 5 dias. Também funciona muito bem como recheio de sanduíches, base para molhos ou cobertura de vegetais assados.
- A receita é altamente versátil: a tapioca pode ser recheada com ingredientes diversos, como queijos, proteínas, legumes grelhados, caponatas, cogumelos refogados ou outras pastinhas de sua preferência.





Cynthia Galasso

Pão de batata-doce com mix de castanhas brasileiras e sementes (sem glúten)

 **VEGETARIANA**

 **USO ANCESTRAL**

 **FUNCIONAL**

 **INGREDIENTE NATIVO**

 **FORMAS DE USO: IN NATURA,
FARINHA, ÓLEO, CASTANHAS**

RENDIMENTO

1 pão de 450g

ETAPA 1 - FERMENTO SELVAGEM (LEVAIN SEM GLÚTEN) INGREDIENTES TOTAIS

2 ½ xícaras de farinha sem glúten (350 g)

Água filtrada – quanto baste para
textura de papinha (consistência
cremosa, não líquida)

INSTRUÇÕES DIÁRIAS DIA 1

½ xícara de farinha sem glúten (50 g)

Água filtrada – quanto baste para
textura de papinha (consistência
cremosa, não líquida). Misture, cubra
com pano ou gaze e deixe fermentar
por 24h em temperatura ambiente.

DIA 2 A 6 (A CADA 12H)

3 colheres de sopa do fermento do dia
anterior (50 g)

½ xícara de farinha sem glúten (50 g)

Água (quanto baste). Misture bem e
deixe fermentar por mais 12h.

DIA 7

Repita a alimentação e aguarde até que
o fermento dobre ou triplique de volume
(4 a 6 horas após a alimentação). Está
pronto para uso.

ETAPA 2 - MIX DE FARINHAS SEM GLÚTEN INGREDIENTES:

3 xícaras de farinha de arroz orgânica
(450 g)

¾ xícara de fécula de batata (115 g)

½ xícara de farinha de mandioca (60 g)

½ xícara de amido de milho (60 g)

4 colheres de chá de goma xantana (8 g)

MODO DE PREPARO:

Misture bem e armazene em pote
hermético.

ETAPA 3 - MASSA DO PÃO INGREDIENTES:

3 xícaras de mix de farinhas sem glúten
(450 g)

¼ xícara de farinha de jatobá (45 g)

½ xícara de batata-doce roxa cozida e
amassada (75 g)

3 colheres de sopa de fermento
selvagem (levain) (50 g)

⅓ xícara de mix de castanhas brasileiras
(50 g)

1 colher de chá de sal marinho (6 g)

1 colher de chá açúcar de coco (5 g)

1 ovo orgânico

2 colheres de sopa de óleo de coco de
babaçu (20 mL)

1 colher de chá de vinagre de maçã
orgânico (5 mL)

1 ovo batido (para pincelar)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Misture todos os ingredientes em
uma tigela grande até obter uma
massa homogênea e levemente
pegajosa.
3. Modele o pão com auxílio de um
rolo e disponha em assadeira untada
com óleo de coco de babaçu.
4. Pincele com o ovo batido.
5. Asse por cerca de 25 minutos.
6. Retire do forno e deixe esfriar
completamente antes de servir. O
pão sairá macio e levemente úmido,
mas adquirirá crocância ao esfriar.
7. Guarde em pote fechado,
preferencialmente na geladeira, por
até 5 dias.

DICA DA CHEF

O fermento selvagem deve ser mantido vivo e ativo na geladeira com alimentações periódicas.





Claudia Mattos

Granola do Cerrado

 **VEGETARIANA**

 **PREPARO RÁPIDO**

 **RECEITA PRÁTICA**

 **USO ANCESTRAL**

 **FUNCIONAL**

 **INGREDIENTE NATIVO**

 **FORMAS DE USO: IN NATURA,
CASTANHAS, DESIDRATAÇÃO**

RENDIMENTO

Aproximadamente 1,2kg | 4 potes de 300g

INGREDIENTES

4 $\frac{1}{3}$ xícaras de aveia em flocos ^(430g)

$\frac{2}{3}$ xícara de mel ^(215 g)

1 $\frac{1}{2}$ xícara de frutas desidratadas variadas ^(215 g)

$\frac{1}{2}$ xícara de sementes de linhaça dourada ^(85 g)

$\frac{1}{2}$ xícara de beiju de tapioca ^(85 g)

$\frac{1}{2}$ xícara de castanha-de-licuri sem sal ^(85 g)

$\frac{1}{2}$ xícara de castanha-de-licuri com rapadura ^(85 g)

$\frac{1}{2}$ xícara de castanha-do-brasil ^(70 g)

$\frac{1}{2}$ xícara de castanha-de-caju ^(70 g)

$\frac{1}{4}$ xícara de manteiga de cupuaçu ^(55 g)

2 colheres de sopa de óleo de babaçu ^(30 mL)

1 colher de chá de canela em pó ^(5 g)

1 pitada de sal refinado – a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Em uma tigela grande, misture todos ingredientes secos, frutas desidratadas, canela e sal.
3. Em uma panela, aqueça o óleo de babaçu, a manteiga de cupuaçu e o mel até que os ingredientes estejam bem dissolvidos e formem uma calda homogênea.
4. Despeje a calda quente sobre os ingredientes secos e misture bem até que toda a mistura esteja uniformemente envolvida.
5. Em uma assadeira com tapete de silicone ou papel manteiga, distribua a granola espalhando bem para formar uma camada fina e uniforme.
6. Reduza a temperatura do forno para 160 °C e leve para assar por cerca de 40 minutos, mexendo a cada 15 minutos para garantir um dourado uniforme.
7. Retire do forno e deixe esfriar completamente.
8. Armazene em pote hermético, em local fresco e seco, por até 15 dias.

DICAS DA CHEF

- Varie as frutas desidratadas: manga, banana, abacaxi, maçã e mamão funcionam muito bem.
- Sirva com iogurte, açaí, smoothies ou consuma como porção.





PRATOS PRINCIPAIS

ALMOÇOS E JANTARES DO BRASIL



CHEFS CONVIDADOS

AMARA COZINHA SAUDÁVEL

EDUARDO RIBA

JOÃO SALINAS

DONA ANA

MULHERES DA COMUNIDADE
RIBEIRINHA DE SÃO RAIMUNDO
NO MÉDIO JURUÁ



Amara Cozinha Saudável

Bacalhoadada de coração de bananeira com palmito pupunha, óleo de buriti e castanha-de-pequi



VEGANA



USO ANCESTRAL



FUNCIONAL



INGREDIENTE NATIVO



FORMAS DE USO: IN NATURA E ÓLEO

RENDIMENTO

Serve até 8 pessoas

INGREDIENTES

8 xícaras de coração de bananeira cortado em rodela grandes (1 kg)
4 xícaras de palmito pupunha cortado em rodela ou cubos (500 g)
2 batatas médias descascadas cortadas em rodela (200 g)
8 colheres de sopa de vinagre de maçã (120 g)
½ xícara de pimentão vermelho fatiado (100 g)
½ xícara de pimentão amarelo fatiado (100 g)
½ xícara de pimentão verde fatiado (100 g)
½ xícara de tomate cortado em cubos (100 g)
1 cebola média cortada em rodela largas (100 g)
3 colheres de sopa de azeite (40 g)
4 dentes grandes de alho cortado em rodela (20 g)
2 colheres de sopa de castanha-de-pequi (20 g)
1 colher de sopa de óleo de buriti (15 mL)

1 colher de sopa rasa de bicarbonato de sódio (usar em 3 etapas de 4g) (12 g)
1 colher de sobremesa de sal (10 g)
2 colheres de sopa de azeitona preta sem caroço (10 g)
2 colheres de sopa de azeitona verde sem caroço (10 g)
4 colheres de sopa de cebolinha fresca picada (5 g)
4 colheres de sopa coentro fresco picado (5 g)
4 colheres de sopa salsinha fresca picada (5 g)
1 colher de sobremesa de chimichurri seco (5 g)
1 colher de sopa rasa de orégano seco (5 g)

5 folhas de louro

MODO DE PREPARO – CORAÇÃO DE BANANEIRA

1. Em uma bacia grande, coloque o coração de bananeira cortado em rodela grandes e cubra com água.
2. Adicione 2 colheres de sopa de vinagre e 3 g de bicarbonato de sódio.

3. Deixe de molho por 30 minutos para reduzir o amargor.
4. Escorra a água do molho e transfira o coração de bananeira para uma panela.
5. Cubra novamente com água, adicione mais 2 colheres de sopa de vinagre e 3g de bicarbonato de sódio, leve ao fogo e ferva por 5 minutos.
6. Escorra e repita o processo mais duas vezes.
7. Na terceira fervura, adicione as folhas de louro e metade do orégano.
8. Cozinhe por mais 5 minutos, escorra bem e reserve.

MODO DE PREPARO - REFOGADO E MONTAGEM

1. Em uma panela grande, aqueça metade do azeite e refogue o alho e a cebola até dourarem levemente.
2. Adicione o coração de bananeira escorrido, o palmito pupunha, os pimentões, o tomate, o sal, o chimichurri e o restante do orégano.
3. Misture bem e refogue por 5 minutos, apenas para integrar os sabores.
4. Transfira o preparo para um refratário grande e distribua as batatinhas em rodela por cima da mistura.
5. Regue com o restante do azeite e o óleo de buriti.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C e asse por cerca de 40 minutos, ou até que as batatas estejam macias e levemente douradas.

FINALIZAÇÃO

- Retire do forno e finalize com as azeitonas, a cebolinha, o coentro e a salsinha fresca picados.
- Salpique as castanhas-de-pequi por cima para crocância e sabor.

DICAS DAS CHEFS

- O coração de bananeira possui compostos fenólicos e taninos naturais que deixam sabor amargo. O processo de imersão com vinagre e bicarbonato, seguido de fervuras sucessivas, é essencial para suavizar o sabor sem perder a textura firme.
- Cuidado para não cozinhar demais o coração de bananeira nas fervuras. Ele deve manter estrutura para compor as camadas da bacalhoda sem desmanchar.
- O uso do óleo de buriti e das castanhas-de-pequi trazem um sabor regional profundo e original ao prato. Se preferir, finalize com um fio extra de buriti ao servir para destacar o aroma terroso.
- Acompanhamentos sugeridos: arroz de coco, farofa de licuri ou salada morna de grãos. Também combina bem com vinagrete de feijão fradinho ou folhas cozidas no vapor.





Eduardo Riba

Cappuccino de cogumelos com baru, acompanhado de crocante de jatobá com pólen de abelha



VEGETARIANA



USO ANCESTRAL



FUNCIONAL



INGREDIENTE NATIVO



**FORMAS DE USO: IN NATURA,
FARINHAS, ÓLEO, CASTANHAS,
DESTILADOS**

RENDIMENTO

Serve até 4 pessoas

INGREDIENTES

4 xícaras de creme de leite fresco (1 kg)
3 ½ xícaras de castanha-de-baru (500 g)
1 xícara de cachaça de cambuci (250 g)
2½ xícaras de cogumelo portobello fresco fatiados (250 g)
2 cebolas médias (300 g)
10 colheres de sopa de manteiga sem sal (150 g)
½ xícara de azeite de castanha-do-brasil (125 g)
2 xícaras de funghi seco (100 g)
4 dentes de alho (12 g)
Sal e pimenta branca moída a gosto

MODO DE PREPARO – CAPPUCCINO

1. Hidrate o funghi seco em água quente por 30 minutos. Escorra e reserve.
2. Em uma panela, refogue a cebola e o alho picados na manteiga com azeite de castanha até dourar.

3. Adicione os cogumelos frescos fatiados e refogue até que soltem água e reduzam de volume.
4. Acrescente a cachaça de cambuci e flambe com cuidado.
5. Transfira a mistura refogada para o liquidificador e processe com a castanha-de-baru e metade do creme de leite até obter um purê liso e espesso.
6. Em uma frigideira à parte, doure o funghi hidratado e picado.
7. Volte o purê processado à panela, adicione o restante do creme de leite e os cogumelos picados.
8. Mexa em fogo baixo até atingir textura de cappuccino cremoso. Ajuste sal e pimenta a gosto.
9. Sirva quente, em cumbucas pequenas.

INGREDIENTES – CROCANTE

⅓ xícara de farinha de jatobá (50 g)
⅓ xícara flocão de milho orgânico (50 g)
1 colher de sopa pólen de abelha (10 g)
Água – quanto baste (o suficiente para hidratar e formar uma massa maleável)

MODO DE PREPARO – CROCANTE

1. Misture a farinha de jatobá com o flocão de milho e adicione água aos poucos até formar uma massa úmida e firme.
2. Deixe descansar por 30 minutos para hidratar.
3. Incorpore o pólen de abelha à massa.
4. Modele porções finas e achatadas com as mãos.
5. Leve à frigideira antiaderente bem aquecida e toste dos dois lados até ficarem crocantes e douradas.
6. Sirva ao lado do cappuccino de cogumelos.

DICAS DO CHEF

- Se o cappuccino estiver muito espesso após o preparo, adicione um pouco de leite (vegetal ou integral) até atingir a textura desejada, cremosa e fluida.
- O crocante também pode ser assado em forno baixo (160 °C) sobre papel manteiga, virando na metade do tempo para garantir crocância por igual.
- Finalize o cappuccino com um fio de azeite de castanha-do-brasil para reforçar os aromas nativos.





João Salinas

Cuscuz de farinha uarini com vegetais glaceados no tucupi preto, leite de castanha-do-brasil e PANC



VEGANA



RECEITA PRÁTICA



USO ANCESTRAL



FUNCIONAL



INGREDIENTE NATIVO



FORMAS DE USO: IN NATURA,
CASTANHAS, FARINHA, CONSERVA

RENDIMENTO

Serve 4 pessoas

ETAPA 1 - LEITE DE CASTANHA-DO-BRASIL INGREDIENTES

2 xícaras de castanha-do-brasil (300 g)
2 $\frac{2}{3}$ xícaras de água filtrada (650 mL)
2 colheres de sopa de missô (30 g)
1 $\frac{1}{2}$ colher e meia de sopa de vinagre de cambuci (25 mL)
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Hidrate as castanhas-do-brasil em água por 24 horas (ou, no mínimo, 1 hora em água morna, se estiver com pouco tempo).
2. Escorra e descarte a água do molho.
3. Bata as castanhas hidratadas com 650 ml de água filtrada no liquidificador até obter um leite espesso e homogêneo.
4. Coe com um voal ou peneira fina, pressionando bem para extrair todo o líquido.
5. Transfira o leite para uma panela e adicione o missô, o vinagre de cambuci e o sal.
6. Aqueça em fogo baixo, mexendo constantemente, apenas até aquecer levemente e os sabores se integrarem. Não ferva.
7. Reserve.

ETAPA 2 - VEGETAIS GLACEADOS INGREDIENTES

2 xícaras de beterraba (350 g)
2 xícaras de cenoura (280 g)
1 $\frac{1}{2}$ xícara de tomate cereja (200 g)
1 bandeja de pupunha tipo toletinho (in natura ou cozido) (aprox. 200 g)

4 colheres de sopa de azeite de castanha-do-brasil (60 mL)
2 colheres de sopa de tucupi preto (30 mL)
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Beterraba e cenoura:
 - Corte a beterraba ao meio e a cenoura no sentido longitudinal.
 - Tempere separadamente com azeite e sal.
 - Asse a beterraba por 30 minutos e a cenoura por cerca de 20 minutos, ou até ficarem macias.
 - Retire, pincele com tucupi preto e asse por mais 5 minutos.
3. Pupunha:
 - Corte os toletinhos de pupunha em rodela grossas.
 - Tempere com um pouco do azeite e sal.
 - Leve ao forno por 15 minutos. Retire, pincele com tucupi preto e volte ao forno por mais 5 minutos, ou até dourar levemente.
4. Tomate-cereja:
 - Misture os tomates com azeite e sal.

- Asse por 5 a 10 minutos, até começarem a murchar.
- Pincele com tucupi preto e asse por mais 5 minutos.

ETAPA 3 - CUSCUZ DE FARINHA UARINI INGREDIENTES

1 $\frac{1}{2}$ xícaras de farinha uarini (400 g)
1 $\frac{1}{2}$ xícara de água filtrada (360 mL)
1 pitada de cúrcuma em pó
2 colheres de chá de azeite de castanha-do-brasil (10 mL)
Sal – a gosto | 1 pitada

MODO DE PREPARO

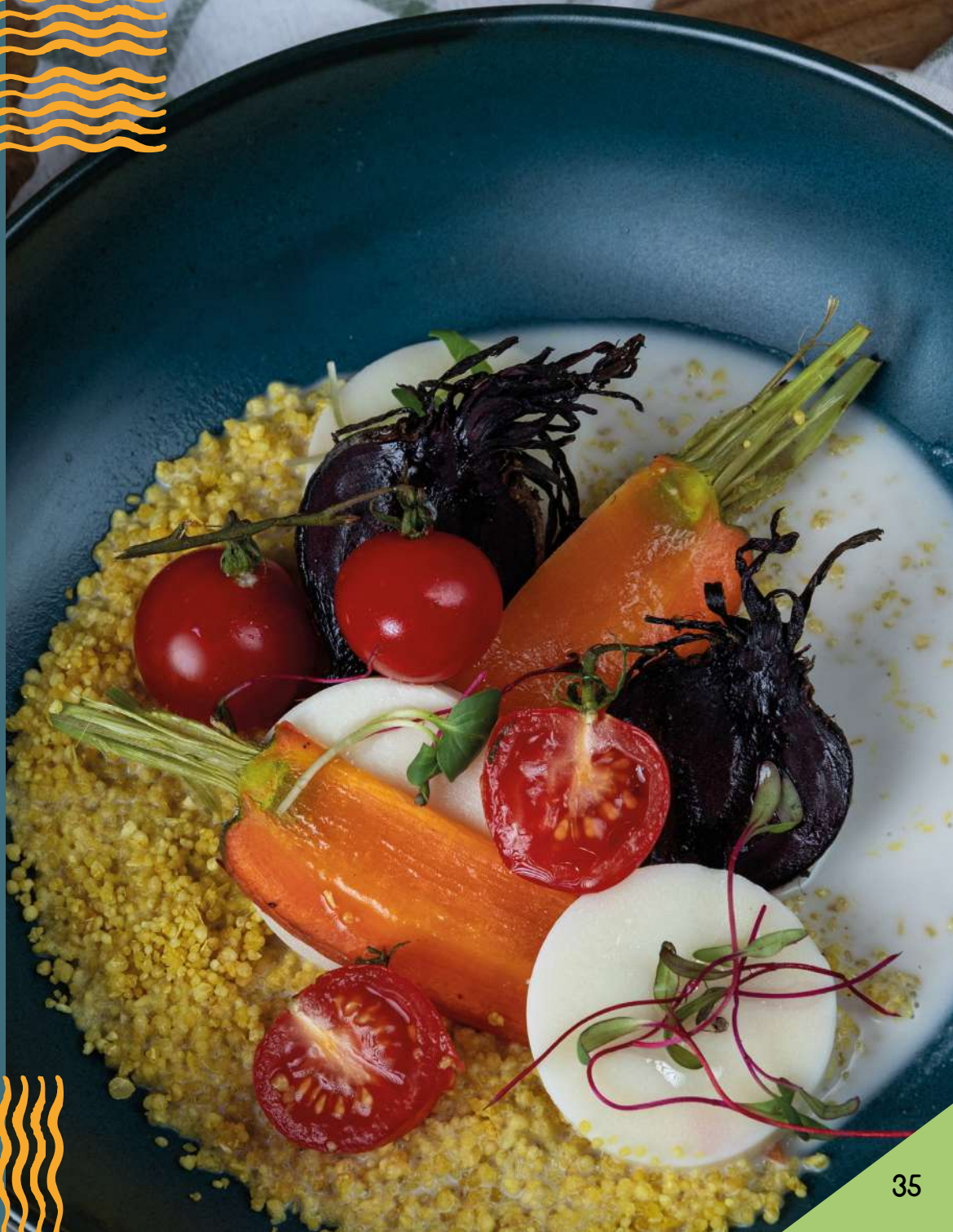
1. Aqueça a água com a cúrcuma, o azeite de castanha e o sal em fogo baixo.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de uarini com a água temperada, aos poucos, até formar uma farofa úmida.
3. Tampe a tigela e deixe a mistura hidratar por 10 minutos.
4. Se necessário, adicione um pouco mais de água quente para atingir a consistência desejada. Reserve.

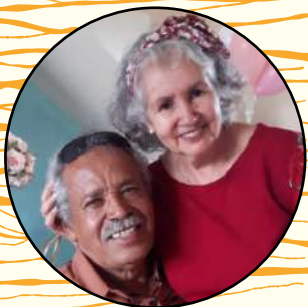
MONTAGEM FINAL

1. Aqueça o cuscuz hidratado no vapor ou no micro-ondas.
2. Monte o prato com o cuscuz no centro.
3. Disponha os vegetais glaceados por cima.
4. Polvilhe com uma pitada de pimenta Assisi, se desejar.
5. Aqueça o leite de castanha e despeje ao redor do cuscuz.
6. Finalize com brotos e um fio de azeite de castanha.

DICAS DO CHEF

- Você pode variar o corte e preparo do palmito pupunha: experimente grelhar em tiras, assar inteiro ou saltear rapidamente em azeite com ervas.
- Priorize os vegetais orgânicos.
- Inclua PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais) na finalização, como ora-pro-nóbis, azedinha, beldroega entre outras. Elas agregam textura, sabor e diversidade nutricional.
- O leite de castanha pode ser servido à parte, em jarra, permitindo que cada pessoa regue o prato à mesa.





Dona Ana

Bobó de cajuzinho-do-cerrado com pimenta-de-macaco e banana verde palha



VEGANA



USO ANCESTRAL



FUNCIONAL



INGREDIENTE NATIVO



FORMAS DE USO: FRUTO IN NATURA

RENDIMENTO

Serve até 6 pessoas

INGREDIENTES – BOBÓ

6 a 7 xícaras de cajuzinho-do-cerrado maduro ^(1 kg)

3 xícaras bem cheias de mandioca cozida e amassada ^(700 g)

2 xícaras de leite de coco ^(500 mL)

1 pimentão verde médio picado ^(100 mL)

1 pimentão amarelo médio picado ^(100 mL)

1 pimentão vermelho médio picado ^(100 mL)

1 cebola grande picada ^(130 mL)

2 dentes médios de alho ^(6 g)

3 colheres de sopa de óleo de dendê ^(30 g)

½ xícara de cheiro-verde picado ^(15 g)

1 colher de café de coentro moído ^(3 g)

1 colher de café de cominho moído ^(3 g)

1 colher de café de pimenta-de-macaco moída ^(2 g)

1 colher de chá de sal ^(5 g)

MODO DE PREPARO

1. Lave bem os cajuzinhos e esprema levemente para retirar o excesso de sumo.
2. Em uma panela, aqueça o óleo de dendê e refogue o alho e a cebola até dourar.
3. Adicione os cajuzinhos e os pimentões, misture bem e refogue.
4. Tempere com coentro, cominho, pimenta de macaco moída e sal a gosto.
5. Quando os cajuzinhos estiverem macios, acrescente o leite de coco.
6. Em seguida, adicione a mandioca cozida e amassada. Cozinhe até formar um creme homogêneo e encorpado.
7. Ajuste a textura com mais leite de coco ou um pouco de água quente, se necessário.
8. Finalize com cheiro-verde fresco.

INGREDIENTES – BANANA-DA-TERRA VERDE PALHA

2 unidades grandes e firmes de banana verde ^(400 g)

2 xícaras de óleo para fritar (coco, girassol ou outro vegetal) ^(500 mL)

½ colher de chá de sal ^(3 g)

MODO DE PREPARO

1. Descasque as bananas conforme a orientação abaixo.
2. Fatie-as bem finas no sentido do comprimento, utilizando uma faca afiada, ralador ou mandoline.
3. Aqueça o óleo em fogo médio-alto (170 °C a 180 °C).
4. Frite as tiras em pequenas porções, mexendo delicadamente com uma escumadeira até dourarem.
5. Retire com cuidado e escorra sobre papel toalha. Salpique sal a gosto.
6. Deixe esfriar completamente antes de armazenar em pote hermético.

DICAS DA CHEF

- Se o creme do bobó estiver muito espesso, adicione um pouco mais de leite de coco até atingir a consistência desejada.
- Para obter chips bem crocantes, utilize bananas muito verdes. Fatie-as o mais fino possível no sentido do comprimento.
- A seiva leitosa (noda) da banana verde pode grudar nas mãos e manchar utensílios. Para evitar:
 - unte as mãos e a faca com óleo antes de cortar;
 - descasque sob água corrente ou dentro de uma tigela com água;
 - use luvas, se preferir;
 - lave utensílios imediatamente com limão ou vinagre para remover a noda.
- Se preferir uma alternativa mais leve para a banana palha, asse as tiras de banana com azeite em forno a 180 °C por 25 a 30 minutos, virando na metade do tempo. Ficam igualmente crocantes e saborosas.
- Sirva o bobó com arroz branco e aproveite.





Mulheres da comunidade ribeirinha de São Raimundo no Médio Juruá, Amazonas

Cozido de lombo e barriga de pirarucu com macaxeira

 **USO ANCESTRAL**

 **FUNCIONAL**

 **INGREDIENTE NATIVO**

 **FORMAS DE USO: PEIXE IN NATURA,
RAIZ IN NATURA, ERVAS FRESCAS**

RENDIMENTO

Serve até 6 pessoas

INGREDIENTES - COZIDO

2 ½ xícaras de macaxeira cortada em cubos médios ^(500 g)

1 ½ xícara de ventrecha de pirarucu fresco cortada em cubos ^(300 g)

1 ½ xícara de lombo de pirarucu fresco cortado em cubos ^(300 g)

1 cebola média em rodela finas ^(100 g)

4 colheres de sopa de chicória picada ^(15 g)

2 colheres de sopa de óleo vegetal ^(20 mL)

3 dentes de alho ^(10 g)

2 pimentas-de-cheiro pequenas ^(10 g)

1 ½ colher de chá de sal (ajustar a gosto) ^(8 g)

2 colheres de sopa de cebolinha picada ^(5 g)

2 colheres de sopa cheiro-verde ^(5 g)

1 colher de chá de colorau/urucum ^(3 g)

½ colher de chá de pimenta-do-reino moída ^(2 g)

Água – quanto baste para cobrir os ingredientes na panela ^(aprox. 700 mL)

MODO DE PREPARO

1. Corte o peixe (ventrecha e lombo) e a macaxeira em cubos médios.
2. Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho, a pimenta-de-cheiro, a chicória, a cebolinha e o cheiro-verde com o colorau.
3. Quando os temperos estiverem bem aromáticos, adicione o peixe e a macaxeira.
4. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
5. Misture bem e refogue por alguns minutos, até envolver todos os ingredientes no tempero.
6. Adicione água até cobrir o peixe e a macaxeira.
7. Cozinhe com a panela semiaberta, em fogo médio, até que a macaxeira esteja macia e o caldo levemente encorpado.

DICAS DAS MULHERES DA COMUNIDADE

- “Não tenho balança... uso uma porção menor de macaxeira do que de peixe.” Quilvia
- “Nós sabemos que a macaxeira tá boa quando ela tá mole. A gente tira da panela um pedaço e corta. Se cortar fácil, tá pronta!” Quilvia
- Valorize o uso da ventrecha, parte mais gordurosa e saborosa do pirarucu, que traz textura e riqueza ao caldo. Na comunidade, é considerado o corte mais valorizado.
- O cozido pode ser servido com farinha ovinha uarini misturada diretamente no prato, como é costume entre os ribeirinhos. Se preferir uma textura mais suave, hidrate a farinha por alguns minutos antes de consumir.





LANCHES

32

LANCHES E PETISCOS DA SOCIOBIODIVERSIDADE

CHEFS CONVIDADOS

DONA SOCORRO E MAYK

ROBERTA AZEVEDO

LUIS CARRAZZA

RENATO CALEFFI

CLARA MIRANDA
E FRAN TONELLO



Dona Socorro (A/MUB/P) e Mayk Arruda (Central do Cerrado)

Peta de mesocarpo do coco babaçu



RENDIMENTO

50 unidades de 15g

INGREDIENTES

2 xícaras e 2 colheres de sopa de polvilho doce (500 g)
6 colheres de sopa de farinha de mesocarpo de coco babaçu (60 g)
1 xícara de óleo de girassol (200 mL)
3 ovos médios (150 g)
1 colher de chá de sal (5 g)
1 xícara de água (200 mL)

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, junte o polvilho, o sal e a farinha de mesocarpo de coco babaçu, misture e reserve.
2. Em uma panela, junte a água e o óleo de girassol e leve ao fogo para ferver.
3. Escalde a massa com a mistura de água e óleo ainda bem quente, misture bem e deixe esfriar.
4. Quando atingir temperatura ambiente, vá agregando os ovos um a um, misturando bem, até o

ponto em que a massa possa ser usada em um saco de confeitar (dependendo do tamanho dos ovos pode ser necessário colocar mais ou menos).

5. Coloque a massa em um saco de confeitar e modele as petas em uma assadeira sobre papel manteiga untado com óleo.
6. Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por 15 a 20 minutos, ou até que estejam levemente douradas.
7. Retire da forma e deixe esfriar sobre pano seco ou uma grade de inox.
8. Para armazenar, coloque em porções em um recipiente com boa vedação. Bem armazenado, pode durar até 5 dias.

roskas, de acordo com o costume local ou a ocasião de consumo.

Evite abrir o forno nos primeiros minutos: isso garante que as petas cresçam de forma uniforme e fiquem bem sequinhas por dentro.

Usar papel manteiga com leve camada de óleo evita que as petas grudem e facilita a remoção após o forno.

Nas comunidades, as petas são guardadas em latas ou potes bem vedados, longe da umidade, o que conserva a crocância por até 5 dias.

DICAS DOS CHEFS

- A consistência ideal para modelar as petas é firme e maleável. Se estiver muito dura, adicione um ovo pequeno extra ou 1 colher de sopa de água morna.
- As petas podem ser moldadas em argolinhas, palitos ou pequenas





Roberta Azevedo

Crocante de mesocarpo de babaçu com sementes e urucum

 **VEGETARIANA**

 **USO ANCESTRAL**

 **FUNCIONAL**

 **INGREDIENTE NATIVO**

 **FORMAS DE USO : IN NATURA,
FARINHA, ÓLEO**

RENDIMENTO

500g (cerca de 14 pedaços)

INGREDIENTES

1 xícara de farinha do mesocarpo do coco babaçu ^(250 g)
¾ xícara de polvilho azedo ^(100 g)
⅓ xícara de castanha-de-licuri torrada e triturada ^(50 g)
1 ½ colher de sopa de urucum em pó ^(15 g)
2 colheres de sopa de sementes de girassol ^(20 g)
2 colheres de sopa de sementes de abóbora ^(20 g)
1 colheres de sopa de sementes de linhaça ^(20 g)
2 colheres de sopa de gergelim ^(20 g)
1 colher de sopa de chia ^(20 g)
½ colher de chá de sal ^(5 g)
2 ovos médios ^(100 g)
2 colheres de sopa de óleo de coco babaçu ^(30 g)
¾ xícara + 1 colher de sopa de água ^(200 g)

MODO DE PREPARO

1. Triture o licuri até virar farinha.
2. Em uma cumbuca, misture o mesocarpo de babaçu, polvilho, sementes, urucum e sal.
3. Adicione os ovos e o óleo e misture bem.
4. Acrescente a água aos poucos, mexendo com uma espátula até virar uma massa homogênea.
5. Abra a massa sobre tapetinho de silicone com um rolo, deixando-a bem fina.
6. Pré aqueça o forno a 180 °C.
7. Baixe a temperatura do forno para 160 °C e asse por entre 20 e 25 minutos ou até dourarem.
8. Retire do forno e deixe esfriar.
9. Quebre no tamanho desejado.
10. Armazene em pote de vidro com tampa por até 7 dias.

DICAS DA CHEF

- Para um resultado bem crocante, abra a massa o mais fina possível (menos de 0,5 cm) e asse em forno baixo para desidratar sem queimar.
- Você pode substituir ou complementar as sementes com outros ingredientes disponíveis, como castanha-do-brasil ralada, castanha-de-baru triturada dentre outras.
- Antes de assar, corte em retângulos com uma espátula para porções uniformes ou use cortadores rústicos para um visual artesanal.
- Quebre em pedaços pequenos e use como croûtons em sopas e saladas, adicionando crocância e valor funcional.
- Acrescente ervas secas como alecrim ou orégano na massa para um toque aromático.
- Armazene em pote hermético de vidro em local seco e fresco. Evite umidade para manter a crocância.





Roberta Azevedo

Crocante de flocão de milho orgânico com mesocarpo de babaçu e pimenta-de-macaco

 **VEGETARIANA**

 **PREPARO RÁPIDO**

 **RECEITA PRÁTICA**

 **USO ANCESTRAL**

 **FUNCIONAL**

 **INGREDIENTE NATIVO**

 **FORMAS DE USO : FARINHA,
ÓLEO, PÓ**

RENDIMENTO

6 porções de 35g

INGREDIENTES

1 xícara de flocão de milho crioulo ^(110 g)
1 colher de sopa cheia de farinha do mesocarpo do coco babaçu ^(15 g)
1 ovo orgânico ^(50 g)
2 colheres de sopa de óleo de macaúba ^(30 mL)
3 colheres de sopa de água filtrada ^(50 g)
1 colher de chá de cúrcuma em pó ^(5 g)
½ colher de chá de sal refinado ^(3 g)
½ colher de chá de pimenta-de-macaco em pó ^(3 g)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Separe uma assadeira e cubra com papel manteiga ou tapetinho de silicone.
3. Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos.
4. Adicione a água e misture bem. Deixe hidratar por 15 minutos.
5. Acrescente o ovo e misture bem.
6. Por fim, adicione o óleo e misture até formar uma massa homogênea. Pressione bem com uma espátula.
7. Com a ajuda de um rolo e papel manteiga por cima, abra a massa até 1 cm de altura sobre o tapetinho.
8. Coloque o tapetinho com a massa na assadeira.
9. Baixe a temperatura do forno para 160 °C e asse entre 15 e 20 minutos.
10. Retire do forno, deixe esfriar. O biscoito ficará crocante após resfriar.
11. Quebre em 6 partes ou no tamanho desejado e armazene em pote de vidro bem fechado por até 7 dias.

DICAS DA CHEF

- Hidrate o flocão com água morna para uma massa mais maleável. Evite excesso de água. A massa deve ficar úmida, mas não mole.
- Use qualquer tipo de flocão de milho orgânico, como o amarelo ou vermelho.
- Asse bem para evaporar toda a umidade. Se preferir, vire o crocante na metade do tempo para dourar por igual.
- A pimenta-de-macaco pode ser substituída por pimenta-do-reino ou páprica defumada para variações de sabor.
- Guarde em pote hermético, longe da umidade. Se perder a crocância, leve ao forno por 5 minutos para reativar.
- Sirva como acompanhamento de pastas ou farofa crocante sobre cremes e sopas.





Luis Carrazza

Caponata de pequi

 **VEGANA**

 **RECEITA PRÁTICA**

 **USO ANCESTRAL**

 **FUNCIONAL**

 **INGREDIENTE NATIVO**

 **FORMAS DE USO : CONSERVA**

RENDIMENTO

6 porções de 200g

INGREDIENTES

½ xícara de pequi em conserva drenado (Central do Cerrado) ^(100 g)

2 xícaras de berinjela (em cubos pequenos) ^(300 g)

2 xícaras de abobrinha (em cubos pequenos) ^(300 g)

1 ½ xícara de cebola (em cubos médios ou pétalas) ^(200 g)

1 xícara de pimentão amarelo (em tiras finas ou cubos) ^(150 g)

1 xícara de pimentão vermelho (em tiras finas ou cubos) ^(150 g)

2 dentes de alho (picados ou laminados) ^(300 g)

⅔ xícara de azeite de oliva ^(150 g)

1 colher de chá de sal ^(5 g)

MODO DE PREPARO

1. Pique a berinjela, os pimentões, a abobrinha, a cebola e o alho.
2. Em uma panela, aqueça parte do azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
3. Adicione a berinjela, os pimentões e a abobrinha picados e refogue por alguns minutos.
4. Corte as lascas de pequi em pedaços menores e junte ao refogado.
5. Adicione o restante do azeite e cozinhe por mais 5 minutos, ajuste o sal e sirva quente ou frio.

DICAS DO CHEF

- Para uma caponata com sabor mais intenso e textura caramelizada, asse os legumes ao invés de refogar. Misture todos os ingredientes (exceto o pequi) com o azeite e o sal e leve ao forno pré-aquecido a 200 °C por 25 a 30 minutos, mexendo na metade do tempo.

Adicione o pequi nos últimos 5 minutos apenas para aquecer sem perder aroma.

- A caponata pode ser servida como antepasto com pães ou torradas, como acompanhamento para grãos ou proteínas vegetais, ou ainda como recheio de tortas e sanduíches.
- Utilize pequi em lascas para evitar os caroços e facilitar o consumo. Caso use o pequi inteiro, certifique-se de alertar sobre o caroço espinhoso.
- Guarde a caponata em pote de vidro com tampa, na geladeira, por até 5 dias. O sabor se intensifica no dia seguinte.
- Acrescente ervas frescas (como manjerição, cheiro-verde e PANC como ora-pro-nóbis e beldroega) no final do preparo para dar um toque herbal e fresco.





Renato Caleffi

Homus de feijão manteiguinha com farofa de flocão de milho orgânico



VEGANA



RECEITA PRÁTICA



USO ANCESTRAL



FUNCIONAL



INGREDIENTE NATIVO



**FORMAS DE USO : IN NATURA,
FARINHAS, CASTANHAS, ÓLEO**

RENDIMENTO

4 porções

INGREDIENTES – HOMUS

$\frac{2}{3}$ xícara de feijão manteiguinha de Santarém cru (120 g)

3 colheres de sopa de tucupi amarelo (50 mL)

Alho – 1 dente pequeno

2 colheres de sopa de manteiga de cupuaçu (50 g)

2 colheres de sopa de tahine (50 g)

$\frac{1}{2}$ colher de chá rasa de sal (3 g)

Água filtrada – quanto baste

MODO DE PREPARO – HOMUS

1. Cozinhe o feijão manteiguinha até que esteja bem macio.
2. No liquidificador, coloque o feijão cozido, tucupi amarelo, alho, manteiga de cupuaçu, tahine e sal.
3. Bata até obter uma pasta lisa e homogênea.

4. Adicione água aos poucos se necessário, para atingir a consistência desejada.
5. Ajuste o sal e outros temperos ao seu gosto. Reserve.

INGREDIENTES – FAROFA CROCANTE

$\frac{1}{2}$ xícara cheia de flocão de milho orgânico (100 g)

1 colher de sopa de azeite de castanha-do-brasil (10 g)

1 colher de sopa de farinha de beterraba (10 g)

2 colheres de sopa de castanha-de-licuri torrada sem sal (30 g)

2 colheres de sopa de castanha-de-baru torrada (30 g)

2 colheres de sopa de castanha-de-pequi (30 g)

2 colheres de sopa de castanha-do-brasil (30 g)

2 colheres de sopa de nibs de cacau (30 g)

2 colheres de sopa de salsinha picada
1 punhado

$\frac{1}{8}$ colher de chá ou 1 pitada de sal (1 g)

MODO DE PREPARO – FAROFA CROCANTE DE CASTANHAS E FLOCÃO

1. Hidrate o flocão de milho por 30 minutos em água filtrada.
2. Em uma panela, aqueça o azeite de castanha e adicione o flocão hidratado.
3. Acrescente todas as castanhas picadas grosseiramente e a farinha de beterraba.
4. Tempere com sal e adicione a salsinha picada. Misture bem até ficar levemente crocante.

FINALIZAÇÃO

Sirva o homus em um prato ou tigela, finalize com a farofa de castanhas por cima.

DICAS DO CHEF

- Deixe o feijão manteiguinha de Santarém de molho por pelo menos 8 horas em água filtrada, trocando a água ao menos uma vez. Isso melhora a digestibilidade, reduz fatores anti nutricionais (como fitatos) e acelera o cozimento.
- Após o remolho, cozinhe o feijão em panela de pressão com o dobro do volume de água, por aproximadamente 10 a 15 minutos após pegar pressão, ou até que os grãos fiquem macios, quase desmanchando. Para uso no homus, quanto mais macio, melhor.
- Utilizar a manteiga de cupuaçu em temperatura ambiente facilita a incorporação no liquidificador e confere cremosidade.
- Para um homus mais leve e aerado, bata em potência alta por alguns minutos e adicione água filtrada aos poucos, apenas o suficiente para atingir uma textura cremosa. Evite deixar muito líquido.
- Não pule a etapa de hidratação do flocão de milho de 30 minutos antes de tostar. Ela garante textura macia por dentro e crocância por fora.
- Pode ser servido com molho de pequi picante, torradas ou vegetais crus.





Clara Miranda e Fran Tonello

Bolachas do Cerrado e pasta de pesto de baru

 **VEGETARIANA**

 **FUNCIONAL**

 **USO ANCESTRAL**

 **INGREDIENTE NATIVO**

 **FORMAS DE USO: IN NATURA,
ÓLEO E CONSERVA**

RENDIMENTO

Serve até 8 pessoas

INGREDIENTES – BOLACHAS

1 colher de sopa rasa de óleo de babaçu (12 mL)
1 colher de sopa de psyllium (15 g)
4 colheres de sopa de sementes de chia (50 g)
2 colheres de sopa de sementes de linhaça dourada (30 g)
4 colheres de sopa de sementes de girassol (45 g)

4 colheres de sopa de sementes de abóbora (50 g)

3 colheres de sopa de sementes de gergelim (45 g)

½ xícara de castanha-de-baru (triturada grosseiramente) (50 g)

1 xícara de castanha-de-licuri (triturada grosseiramente) (100 g)

2 colheres de chá de mel de abelha jandaíra (100 mL)

1 ¼ xícara de água filtrada (300 mL)

3 ½ colher de chá rasa de sal (3 g)

Tempero de ervas e especiarias – a gosto (sugestão: 1 a 2 colheres de chá)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes da massa: as sementes, castanhas, psyllium, temperos, mel, óleo, água e sal.
3. Deixe descansar por 5 a 10 minutos para o psyllium e a chia formarem um gel natural.
4. Espalhe a massa em uma camada fina sobre uma assadeira forrada com papel manteiga DOVER.

5. Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos, ou até as bolachas estarem firmes e crocantes.
6. Retire do forno, deixe esfriar e quebre em pedaços irregulares.

INGREDIENTES – PASTINHA DE PESTO DE BARU

¾ xícara de pesto de baru (200 g)

1 abacate tipo manteiga grande (200 g)

2 dentes médios de alho (10 g)

MODO DE PREPARO

1. Coloque o pesto de baru em uma tigela.
2. Adicione meio abacate picado e os dentes de alho amassados.
3. Misture bem até obter uma pasta homogênea, com textura entre lisa e rústica.
4. Ajuste o sal, se necessário.
5. Sirva em temperatura ambiente com as bolachas.

DICAS DAS CHEFS

- Use uma espátula ou colher molhada para formar uma camada bem fina e nivelada de massa sobre o papel manteiga. Isso evita que as bordas assem antes do centro secar.
- Ervas secas como alecrim, orégano ou tomilho, e especiarias como cúrcuma, páprica defumada ou cominho, podem ser incorporadas à massa para um sabor ainda mais marcante.
- Caso queira fazer o pesto de baru, bata as folhas de manjerição com castanha-de-baru, azeite, alho, limão e sal até obter uma pastinha cremosa.
- Armazene as bolachas em pote de vidro hermético. Conserva por até 5 dias em local seco e fresco.





SOBREMESAS

46

SOBREMESAS QUE CONTAM HISTÓRIAS

CHEFS CONVIDADOS

ANDRÉ NUTRICHEF

CARINA MULLER

ACADEMIA CAROLINAS

ADOLFO MENDONÇA

LU ROCHA



André Nutrichief

Tartelete pão de mel, recheada de creme de chocolate com baru



VEGETARIANA



USO ANCESTRAL



FUNCIONAL



INGREDIENTE NATIVO



**FORMAS DE USO: IN NATURA,
FARINHA, ÓLEO E PASTA**

RENDIMENTO

8 tarteletes pequenas ou 1 torta de 20 cm

INGREDIENTES – MASSA TARTELETE

5 colheres de sopa de farinha de jatobá (50 g)

5 colheres de sopa de farinha de mesocarpo de babaçu (50 g)

8 colheres de sopa de castanha-de-baru ou farinha de castanha-de-baru (80 g)

2 colheres de sopa de óleo de coco babaçu (30 g)

2 colheres de sopa de mel de abelha nativa Jandaíra (50 g)

½ colher de chá de bicarbonato de sódio (2 g)

Obs.: Pode ser necessário um pouco de água ou manteiga para dar ponto.

MODO DE PREPARO – MASSA

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C por 15 minutos.
2. Triture a castanha-de-baru crua até obter uma farinha fina.
3. Misture todas as farinhas com o mel, o óleo de coco e o bicarbonato de sódio.

4. Mexa até formar uma massa homogênea. Se necessário, adicione um pouco de água ou manteiga até dar o ponto.
5. Forre o fundo das forminhas com papel dover ou manteiga.
6. Modele a massa nas forminhas de tartelete com fundo removível, ou em uma forma única de 20x3 cm.
7. Baixe a temperatura do forno para 160 °C e asse por 12 a 15 minutos.
8. Retire do forno e deixe esfriar antes de rechear.

INGREDIENTES DO RECHEIO – CREME DE CHOCOLATE COM BARU

1 xícara (picado ou em gotas) de chocolate 70% (150 g)

4 colheres de sopa de Barutella (creme de baru) (80 g)

⅔ xícara ou 10 colheres de sopa de água (150 g)

1 colher de sopa de mel Jequitinhonha (30 g)

MODO DE PREPARO – RECHEIO

1. Coloque o chocolate, a barutella, a água e o mel no liquidificador.

2. Bata até obter um creme liso e homogêneo.
3. Despeje o recheio sobre a massa assada e fria.
4. Leve à geladeira por no mínimo 4 horas.

FINALIZAÇÃO (PARA DECORAR)

5 colheres de sopa de castanha-de-baru triturada (50g)

2 colheres de sopa de cacau nibs (20 g)

MODO DE PREPARO – FINALIZAÇÃO

1. Triture a castanha-de-baru, se ainda não estiver triturada.
2. Retire a torta da geladeira.
3. Finalize com a castanha triturada e os nibs de cacau por cima.
4. Sirva gelada.

DICAS DO CHEF

- Use especiarias como cumaru, puxuri, gengibre ou canela para realçar o perfume da massa.
- Massa úmida e moldável. Se secar, ajuste com água ou um toque de manteiga.
- Forno baixo (160 °C) para evitar queimar o mel e as farinhas naturais que são sensíveis ao calor.
- Deixe o forno 5 minutos com a porta entreaberta para secar a massa sem ressecar.
- Use moldes de silicone ou fundo removível para melhor acabamento.
- Asse sobras da massa como cookies ou use o recheio como calda quente com leite vegetal.
- Barutella: para fazer uma versão caseira da barutella, derreta 100 g de chocolate 70% e bata no liquidificador com 150 g de pasta de castanha de baru ou de caju até formar um creme liso e brilhante. Se precisar, adicione um pouco de água para um creme menos denso.





Carina Muller

Torta crua amazônica



VEGETARIANA



USO ANCESTRAL



FUNCIONAL



INGREDIENTE NATIVO



FORMAS DE USO: IN NATURA

E FARINHA

RENDIMENTO

1 torta de 20cm

INGREDIENTES - BASE

2 xícaras de tâmaras secas sem caroço (400 g)

1 xícara de castanha-do-brasil (inteiras) (200 g)

3 colheres de sopa de farinha do mesocarpo de coco babaçu (30 g)

5 colheres de sopa de farinha de jatobá (50 g)

1 colher de chá de canela em pó (2 g)

MODO DE PREPARO - BASE

1. Triture no processador as castanhas-do-brasil.
2. Adicione as tâmaras, a farinha do mesocarpo do coco babaçu, a farinha de jatobá e a canela em pó e bata até formar uma massa homogênea.
3. Forre uma fôrma de aro removível de 20x5 cm com papel manteiga e pressione a massa no fundo, uniformemente. Reserve.

INGREDIENTES - RECHEIO

1 xícara nivelada de castanha-de-caju crua (250 g)

2 bananas nanica médias e maduras (200 g)

1 fava de cumaru (2 g)

½ xícara polpa de cupuaçu (150 g)

4 colheres de sopa de mel de abelha nativa Jandaíra (80 g)

MODO DE PREPARO - RECHEIO

1. Congele previamente as bananas cortadas em rodela.
2. Deixe as castanhas-de-caju de molho de 8 a 12 horas.
3. Escorra e descarte a água.
4. Bata no liquidificador as castanhas-de-caju, as bananas congeladas, o cumaru ralado, a polpa de cupuaçu e o mel de jandaíra até obter um creme liso e aerado.
5. Despeje esse creme sobre a base já moldada na forma.

INGREDIENTES DA FINALIZAÇÃO

1 xícara de chocolate com alto teor de cacau (mín. 70%) picado ou em gotas (160 g)

2 colheres de sopa de nibs de cacau (20 g)

⅓ de xícara ou 3 colheres de sopa de lascas de coco (30 g)

½ xícara de leite vegetal (120 mL)

MODO DE PREPARO - FINALIZAÇÃO

1. Derreta o chocolate em banho maria com o leite vegetal até a mistura ficar homogênea.
2. Distribua sobre o creme de castanhas já montado na forma.
3. Leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou ao congelador até o momento de servir.
4. No momento de servir, coloque os nibs de cacau e as lascas de coco sobre a torta.

DICAS DA CHEF

- Para um contraste ainda mais amazônico, sirva a torta com uma porção de açaí puro levemente gelado, sem xarope ou adoçantes, realçando o sabor da floresta com acidez e cremosidade.
- Alterne a polpa de cupuaçu por maracujá azedo caso deseje uma variação mais cítrica e perfumada.
- A castanha-do-brasil pode ser substituída por castanha-de-baru, mantendo a crocância e realçando outro ingrediente da sociobiodiversidade brasileira.
- A torta pode ser armazenada congelada por até 1 mês. Retire do freezer 30 minutos antes de servir.
- Para uma proposta mais refrescante, sirva levemente congelada, como uma torta tipo *semifreddo*.
- Utilize formas com fundo removível para facilitar o desenforme sem comprometer as camadas delicadas.



Creme de chocolate com geleia de umbu e crocante de baru



VEGETARIANA



USO ANCESTRAL



FUNCIONAL



INGREDIENTE NATIVO



FORMAS DE USO: IN NATURA
E CONSERVA (GELEIA)

RENDIMENTO

Aproximadamente 4 porções

INGREDIENTES - CREME DE CHOCOLATE

1 ½ xícara de abóbora cabotiá cozida (300 g)

1 xícara de chocolate 70% cacau derretido (picado ou em gotas) (180 g)

7 colheres de sopa de água filtrada (100 mL)

½ colher de café de sal (1 g)

2 colheres de sopa de mel de abelha Canudo (50 g)

MODO DE PREPARO - CREME DE CHOCOLATE

1. Cozinhe a abóbora até que esteja bem macia.
2. Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas.
3. No liquidificador, adicione a abóbora, o chocolate derretido, a água, o sal e o mel.
4. Bata até obter uma mistura cremosa e homogênea.
5. Prove e ajuste o doce, adicionando mais mel se desejar.

INGREDIENTES - CROCANTE DE BARU

1 xícara de castanha-de-baru (120 g)

1 ½ colheres de sopa de xilitol (8 g)

3 colheres de sopa de cacau em pó 100% (30 g)

½ colher de chá de bicarbonato de sódio (2,5 g)

3 ½ colheres de sopa de água filtrada (50 mL)

MODO DE PREPARO - CROCANTE DE BARU

- Em uma panela, coloque o xilitol, o cacau em pó e a água.
- Leve ao fogo médio, mexendo até emulsificar e levantar fervura.
- Acrescente as castanhas-de-baru e mexa constantemente para cobri-las bem.
- Quando a calda engrossar, adicione o bicarbonato (cuidado com a espuma).
- Misture bem e cozinhe por mais 2-3 minutos, até caramelizar.
- Retire do fogo e espalhe em uma assadeira com papel manteiga.
- Deixe esfriar completamente antes de quebrar em pedaços.

INGREDIENTES - GELEIA DE UMBU

8 colheres de sopa de geleia de umbu (200 g)

2 ½ colheres de sopa de água filtrada (40 mL)

MODO DE PREPARO - GELEIA DE UMBU

1. Misture a geleia com a água em uma panela pequena.
2. Leve ao fogo baixo e mexa até obter uma consistência suave.

MONTAGEM

- Espalhe o creme de chocolate com auxílio de uma colher sobre o prato de servir, formando camadas irregulares e suaves.
- Salpique o crocante de baru de forma espontânea sobre o creme.
- Sirva a geleia de umbu em uma pequena tigela ou cumбуca individual ao lado, para ser adicionada a gosto.

DICAS DAS CHEFS

- Use abóbora cabotiá bem cozida e escorrida para garantir um creme firme e sedoso. Quanto mais seca a abóbora, mais estruturado será o resultado.
- O mel pode ser ajustado conforme a doçura natural da abóbora ou do chocolate. Prove antes de finalizar e adicione aos poucos, conforme necessário.
- Ao adicionar o bicarbonato à calda, mexa com rapidez e espalhe logo sobre papel manteiga para evitar a cristalização irregular. Espere esfriar completamente antes de quebrar.
- A geleia de umbu pode ser usada levemente aquecida para uma textura mais fluida e aromas realçados ou servida fria, criando contraste de temperatura com o creme.
- O creme pode ser armazenado refrigerado por até 3 dias.
- O crocante dura até 1 semana em pote bem fechado, em temperatura ambiente.





Adolfo Mendonça e alunos da Uni-diversidade da Quebrada

Bolo de flocão de milho orgânico com mel de abelha nativa

 **VEGETARIANA**

 **PREPARO RÁPIDO**

 **RECEITA PRÁTICA**

 **USO ANCESTRAL**

 **FUNCIONAL**

 **INGREDIENTE NATIVO**

 **FORMAS DE USO: IN NATURA, FARINHA**

RENDIMENTO

10 fatias de 60 g

INGREDIENTES

1 xícara de flocão de milho orgânico ^(130 g)

1 xícara de farinha de trigo orgânica ^(130 g)

3 unidades ovos médios ^(150 g)

½ xícara de açúcar cristal orgânico ^(100 g)

1 xícara de leite de coco ^(240 g)

½ xícara de óleo de girassol ^(100 g)

1 colher de sopa de fermento em pó ^(14 g)

½ xícara de mel de abelha nativa Canudo ^(120 mL)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Bata o flocão de milho no liquidificador até obter uma farinha mais fina.
3. Em uma tigela, misture a farinha de flocão com a farinha de trigo.
4. Em outro recipiente, misture os ovos, o leite de coco, o óleo e o açúcar.
5. Incorpore a mistura líquida aos ingredientes secos, mexendo com um fuê até obter uma massa homogênea.
6. Adicione o fermento e misture delicadamente.
7. Unte uma forma de furo central e despeje a massa.
8. Asse por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.
9. Deixe esfriar e desenforme.
10. Finalize despejando o mel de abelha nativa por cima do bolo.

DICAS DO CHEF

- Após bater o flocão, peneire a farinha resultante. Isso ajuda a deixar a massa mais leve e evita grumos.
- Cada forno é diferente. Faça o teste do palito aos 25 minutos para evitar ressecar o bolo.
- O mel de abelha nativa deve ser adicionado após o forno, como finalização. O calor intenso destrói suas enzimas e compostos voláteis únicos.
- Armazene em pote hermético por até 3 dias em temperatura ambiente ou 5 dias na geladeira. O bolo também pode ser congelado em fatias por até 30 dias.





Lu Rocha

Tortinha termogênica de cambuci com castanha-de-caju, cambuci e guaraná



VEGETARIANA



USO ANCESTRAL



FUNCIONAL



INGREDIENTE NATIVO



**FORMAS DE USO: IN NATURA,
POLPA, DESIDRATAÇÃO, PÓ, PASTA**

RENDIMENTO

4 tortinhas de 150 g cada

INGREDIENTES – MASSA

½ xícara de castanha-de-caju (triturada grosseiramente) ^(75 g)

½ xícara de açúcar de coco ^(75 g)

1 colher de sopa de guaraná em pó ^(10 g)

2 colheres de sopa de manteiga de cupuaçu (gelada) ^(50 g)

¼ colher de chá de sal ^(1 g)

1½ xícara de farinha de aveia ^(150 g)

Cerca de 2 a 4 colheres de sopa de água | Adicione aos poucos, apenas o suficiente para dar liga à massa

MODO DE PREPARO – MASSA

1. Triture as castanhas com o açúcar de coco e o guaraná em pó em um processador.
2. Acrescente a farinha de aveia e pulse até incorporar.

3. Transfira a mistura para uma tigela, adicione a manteiga gelada e misture com as mãos.
4. Adicione água aos poucos até dar ponto de massa firme e maleável.
5. Leve à geladeira por 15 minutos.
6. Pré aqueça o forno a 180 °C.
7. Abra a massa finamente em forminhas de fundo removível ou com auxílio de um rolo.
8. Modele nas forminhas e faça furinhos com um garfo.
9. Abaixar a temperatura do forno para 160 °C e asse entre 15 e 20 minutos ou até dourar.
10. Retire e deixe esfriar completamente.

INGREDIENTES – RECHEIO

¾ xícara de polpa de cambuci ^(200 g)
½ xícara de jaca desidratada (picada) ^(50 g)
½ xícara de mel ^(150 g)
4 colheres de sopa de nibs de cacau ^(50 g)

MODO DE PREPARO – RECHEIO

1. Bata no processador a polpa de cambuci com a jaca desidratada e o mel.
2. Leve a mistura ao fogo brando, mexendo até apurar.
3. Retire do fogo e deixe esfriar.
4. Recheie as tortinhas com o creme.
5. Finalize com nibs de cacau por cima.
6. Sirva gelado.

DICAS DA CHEF

- Para um recheio mais firme e estável, especialmente se quiser desenformar ou transportar a tortinha, adicione 1 colher de chá rasa (2 g) de ágar-ágar em pó para cada 200 g de recheio.
- Modo de uso: Hidrate o ágar-ágar em 40 mL de água fria e leve ao fogo até ferver por 1 a 2 minutos. Em seguida, incorpore ao recheio quente ainda no fogo, mexendo vigorosamente para distribuir bem. Leve à geladeira para firmar.
- Substitua a jaca desidratada por banana passa, abacaxi desidratado ou qualquer outra fruta seca de sua preferência para variações regionais, mantendo a doçura natural e textura fibrosa.
- As forminhas com fundo removível facilitam o acabamento profissional e evitam que a massa quebre.
- As tortinhas podem ser armazenadas montadas em geladeira por até 3 dias.
- Se preferir, faça a massa com antecedência e mantenha em pote hermético por até 5 dias na geladeira.
- A manteiga de cupuaçu deve estar bem gelada para garantir crocância. Se a massa aquecer durante o preparo, leve à geladeira por mais 10 minutos antes de moldar.



AUTORIAS DAS RECEITAS E RAÍZES DE SUAS ESCOLHAS



André Nutrichief

Nutricionista, natural de Florianópolis/SC. Cozinheiro pós graduado em Nutrição Clínica Funcional (2016) e em gestão de negócios em serviços de alimentação (2021). Autor do livro “André Nutrichief: Seja o seu melhor cozinhando e comendo saudável” e “Receitas de caneca”, ambos beneficiando ações do Projeto Social Grãos de Amor.

RAÍZES DAS ESCOLHAS Os sabores do Brasil são valorizados com as diferentes combinações de ingredientes dos biomas. Por meio das receitas, fortalecemos a sociobiodiversidade e cultura alimentar despertando nossos sentidos repletos de memória afetiva, além da qualidade nutricional presente nessa alquimia.



Carina Muller

Formada em Gastronomia (Senac Águas de São Pedro - SP) e Nutrição (São Camilo), com pós-graduação em Nutrição Clínica Funcional pela VP em São Paulo. Aprofundou seus conhecimentos em Medicina Tradicional Chinesa, Gestação Saudável, Modulação Intestinal, Saúde Gastrointestinal, Nutrição para Vegetarianos e Gastronomia Funcional.

RAÍZES DAS ESCOLHAS Ter feito essa receita se conectou muito com uma memória: minha mãe trabalha com povos originários na região do Xingu, no Pará. Quando ela viajava, trazia castanhas-do-brasil, bombons de cacau com cupuaçu. Esses alimentos são parte da sociobiodiversidade e contribuem para a conservação do bioma amazônico.



Academia Carolinas

Com nome inspirado na escritora Carolina Maria de Jesus, a Academia Carolinas foi criada em 2020 como iniciativa de apoio a famílias periféricas vulnerabilizadas. Em 2021, a Academia conquistou um espaço físico. Atua com a capacitação de mulheres e empreendedorismo social feminino por meio da gastronomia e produção agroecológica.

RAÍZES DAS ESCOLHAS O uso integral de ingredientes brasileiros é uma forma de valorizar nossas raízes, além de honrar a terra e a memória de quem veio antes de nós. Cada preparo é também um gesto de resistência e cuidado com o nosso território e o nosso futuro.





Adolfo Mendonça e Uni-diversidade da Quebrada

Adolfo Mendonça possui atuação no tratamento de crianças e adolescentes em desnutrição, além de ser facilitador de Ensino da Gastronomia/Nutrição na Uni-Diversidade da Quebrada.

A Uni-Diversidade é um projeto que promove o desenvolvimento solidário e o empoderamento através da gastronomia e nutrição, com um modelo inovador de educação livre e formação para além de técnicas convencionais.

RAÍZES DAS ESCOLHAS Fizemos um bolo com milho orgânico, utilizando também mel de abelha nativa e outros ingredientes orgânicos. Cada ingrediente carrega história -- ou como gosto de chamar, "historientes". O milho crioulo, por exemplo, é ancestralidade alimentar. Usar 'historientes', somados, deixam a preparação mágica!



Lu Rocha

Chef de cozinha funcional, especializada em bioquímica do alimento. Também é formada em educação física e atleta de jiu-jitsu. É personal chef e consultora de gastronomia funcional da Pullman Hotels.

RAÍZES DAS ESCOLHAS Quando desenvolvi essa receita, combinando elementos dos biomas do Brasil, tive a sensação - e a emoção - de estar dentro de cada cadeia que consiste a Sustentabilidade e a Sociobiodiversidade. Senti todo alimento usado para fazer aquela torta e vi o benefício em cada pessoa que provou essa torta.



Dona Socorro e Mayk Arruda

Dona Maria do Socorro é liderança comunitária, vive no território do Bico do Papagaio, extremo norte do Tocantins, local de transição Amazônia-Cerrado. É Quebradeira de Coco Babaçu, extrativista, apicultora, agricultora tradicional, professora e poeta. Preside o Fundo PUXIRUM e a Associação das Mulheres Trabalhadoras Rurais do Bico do Papagaio (ASMUBIP).

Mayk Arruda atua há mais de 20 anos com o desenvolvimento das cadeias de valor de produtos da sociobiodiversidade brasileira, para acesso a mercados. Atualmente integra a assessoria institucional da Cooperativa Central do Cerrado e coordena a iniciativa do Consórcio Babaçu Livre.

RAÍZES DAS ESCOLHAS Um desafio ao pensar sociobiodiversidade é fazer com que alimentos (frutos da relação que as comunidades e povos tradicionais têm com seus territórios) tenham sua relevância reconhecida para conservação da natureza. Todo prato elaborado com babaçu, umbu, pequi, pinhão ou pirarucu é um ato de resistência.



Roberta Azevedo

Roberta Azevedo é nutricionista, cozinheira e fundadora da Comedoria Sazonal, hub alimentar de promoção de sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis. É consultora e curadora em projetos de impacto socioambiental, conectando saberes tradicionais, ingredientes nativos e práticas agroecológicas.

RAÍZES DAS ESCOLHAS Cozinhar com ingredientes da sociobiodiversidade é fazer com que os biomas falem nas cozinhas urbanas. Eles não chegariam aos nossos pratos sem as mãos, histórias e territórios que os sustentam. Cada preparo é um gesto de reconexão, memória e gratidão a quem mantém viva a diversidade dos alimentos.



Luiz Carrazza

Zootecnista de formação, autor de livros sobre manejo e processamento de frutos do Cerrado, é também Secretário Executivo da Cooperativa Central do Cerrado, uma central de cooperativas que promove e comercializa produtos agroextrativistas. É militante da Rede Cerrado e de movimentos como Slow Food e do comércio justo e solidário.

RAÍZES DAS ESCOLHAS O uso sustentável dos ingredientes da biodiversidade nativa é incrível para nossa saúde e do planeta. Promove a geração de renda para Comunidades Tradicionais e Agricultores Familiares conciliando inclusão social com conservação ambiental e valorização dos modos de vida dos Povos Tradicionais.





Renato Callefi

Chef, consultor, professor, pesquisador, fundador da marca Le Manjue. Comanda o programa “O Alimento Perfeito” no canal Sabor e Arte, é também autor de seis livros, entre eles “Escolhas e Impactos – gastronomia funcional”, “Tudo sobre panelas” e “Gastronomia Funcional no Esporte”.

RAÍZES DAS ESCOLHAS A utilização de ingredientes dos nossos biomas com respeito desperta consciência, fortalece a identidade gastronômica e amplia nossa biblioteca sensorial. Ela consagra a hospitalidade brasileira e impulsiona o desenvolvimento de comunidades, gerando renda e promovendo impacto socioambiental positivo.



Clara Miranda e Fran Tonello

Nutricionista pela Universidade São Camilo, atua em área clínica e docência, com experiência de 18 anos na área de Marketing nutricional. É docente do curso de pós-graduação de Nutrição Clínica Funcional, da Universidade Santa Casa SP. Coordena o programa de pós graduação de gastronomia funcional na escola Fran Tonello/VP.

Personal Chef desde 2017, é idealizadora da Escola Fran Tonello. Formada em Gastronomia e pós-graduada em Gastronomia Funcional (Universidade Anhembi Morumbi), com formações adicionais nos Estados Unidos e Costa Rica. Formanda em Nutrição (Anhembi Morumbi) e pós-graduanda em Saúde Mental (Faculdade VP de Nutrição Funcional).

RAÍZES DAS ESCOLHAS Usar alimentos sociobiodiversos é pertencer, criar oportunidades à nossa gente, ao país, divulgando nutrientes biodisponíveis e essenciais. Nossa receita fornece preparos fáceis, ingredientes antioxidantes, cheios de fibra e boa qualidade proteica para enfrentarmos o dia a dia com disposição e nutrição.



Vilma Martins e Bruna Marques (Mulheres do Gau)

A Associação Mulheres do GAU (Grupo de Agricultura Urbana) reúne migrantes nordestinas que trabalham como agricultoras urbanas em São Miguel Paulista, na zona leste de São Paulo. O grupo transformou um local, onde antes era descartado lixo, em horta comunitária, por meio da permacultura. Trabalha em eventos corporativos e oficinas, levando a importância da agroecologia.

RAÍZES DAS ESCOLHAS Em um mundo cada vez mais padronizado, escolher ingredientes da sociobiodiversidade brasileira é reafirmar nossa identidade e reconhecer que a diversidade, seja de sabores ou saberes é a nossa maior riqueza. É, em essência, cozinhar com consciência e plantar futuro no prato.





Rodrigo Mocotó

É chef do Mocotó, restaurante fundado por seu pai em 1973, em São Paulo. Sob seu comando, recebeu reconhecimento da crítica especializada, incluindo indicação no Guia Michelin 2025, na categoria Bib Gourmand. O chef se dedica a projetos sociais e ambientais, entre eles o Quebrada Alimentada, onde distribui marmitas.

RAÍZES DAS ESCOLHAS Há lugares do Brasil em que se costuma comer a versão do cuscuz doce, no nordeste e até no sul. Minha avó comia cuscuz com leite e açúcar. É um prato nutritivo e brasileiríssimo. Feito com milho crioulo, orgânico, tem um sabor especial. O crocante de licuri é uma forma de provar e conhecer a nossa própria diversidade alimentar.



Tina Muccini

Ítalo-brasileira, possui ampla experiência na gastronomia mediterrânea. Formada em Nutrição, pós-graduanda de Nutrição Clínica Funcional pela VP faculdade, também possui formações em agricultura biodinâmica, orgânica e sintrópica. É membro da Associação Comunitária CSS Brasil e co-agricultura da CSA Demétria (Botucatu - SP).

RAÍZES DAS ESCOLHAS Somos o que comemos. O inhame é versátil, barato; tem fibras e elimina toxinas. O pesto de folha de cenoura é feito com uma folhagem geralmente descartada, detentora de magnésio, ferro e cálcio. Já os óleos fortalecem ossos e articulações. São todos alimentos da nossa natureza. Por que não usá-los?



Cynthia Galasso

A quarta geração de cozinheiros da família. Trabalham há mais de duas décadas com gastronomia saudável e funcional em São Paulo. Com uma paixão pela sua saúde e bem-estar, preparam pães e lanches deliciosos e também atendem às necessidades de dietas restritivas.

RAÍZES DAS ESCOLHAS Realizar a receita foi um resgate ancestral, pois trouxe memórias da minha mãe. Houve pesquisa e uma conexão com a mãe terra com esses alimentos brasileiros, ricos em nutrientes. Chegamos ao êxito ao saber que podemos aperfeiçoar preparos e levar alimentos diferentes às mesas.



Claudia Mattos

Chef de cozinha, consultora gastronômica, terapeuta e dona do Espaço ZYM, espaço que alia gastronomia, terapias integrativas, arte e eventos. É pesquisadora e criadora de receitas, com a vivência prática do movimento Slow Food junto a agricultores e produtores.

RAÍZES DAS ESCOLHAS Nos mercados, há produtos que se dizem biodiversos, mas só trazem um ingrediente isolado. A granola é uma forma de reunir ingredientes brasileiros em um alimento versátil. É uma receita e um convite para propagar a riqueza da nossa sociobiodiversidade, além do trabalho de produtores que a mantêm viva.





Vânia Ferreira dos Santos e Valéria Maria Macoratti – Amara Cozinha Saudável

O Amara é um projeto de empreendedorismo social solidário em Parelheiros, extremo sul de São Paulo (SP), nascido em 2016 com a proposta de geração de renda, autonomia e empoderamento feminino para superação de situações de violências. Vânia é educadora, cozinheira de mão cheia e cozinheira profissional do Amara. Valéria é educadora ambiental, permacultora e cofundadora da Cooperapas.

RAÍZES DAS ESCOLHAS Na época de chuva é difícil produzir as hortaliças, mas um monte de plantinhas nascem sozinhas: a taioba, a língua-de-vaca, ora-pro-nóbis... São as PANC, muito nutritivas e saborosas. Com elas fazemos delícias. A natureza é sábia, vamos aprender com ela!



Eduardo Riba

Eduardo Riba, conhecido como Edu Bacon, é cozinheiro apaixonado por terroir e pelo potencial dos ingredientes brasileiros. Iniciou sua trajetória na gastronomia como charcuteiro e explorador de sabores autênticos, o que o levou a participar do MasterChef 2023. Desde então, desbrava caminhos na cozinha, com curiosidade e ousadia.

RAÍZES DAS ESCOLHAS A raizagem da gastronomia brasileira que corre nas minhas veias é a inspiração para cozinhar com ingredientes da terra, assim eu me expresso e me identifico e está no meu sangue.



João Salinas

É chefe de cozinha e ativista, atuando em coletivos ligados à soberania alimentar e à sociobiodiversidade. Valoriza a cultura alimentar brasileira e também trabalha com projetos de formação gratuita, oferecendo aulas focadas em gastronomia, cultura alimentar e eco gastronomia.

RAÍZES DAS ESCOLHAS Cuscuz com leite vegetal e vegetais assados, para mim, tem uma memória afetiva especial relacionada aos meus avós de Sergipe. Quando eu fazia faculdade, morei um período com eles. No café da manhã ou da tarde era costume comermos cuscuz com leite e abóbora cozida. Dedico esse prato a eles.



Dona Ana

Produtora rural e guardiã dos saberes do Cerrado, Dona Ana é, ao lado de seu companheiro Seu Zilas, idealizadora do Café Cultural do Cerrado, projeto que celebra o território, a cultura alimentar e as relações comunitárias por meio de um café coletivo realizado aos sábados no Ceasa-DF. Membro da rede Slow Food, seu trabalho une hospitalidade, resistência, educação e afeto.

RAÍZES DAS ESCOLHAS Quando criança, minha mãe nos levava para colher frutas nativas e comer ali mesmo ou levar para casa. Gostaria de vê-las utilizadas de forma criativa, por isso testo, provo, aprendo. Maneiras de conservar e prolongar sua presença na cozinha são parte desse trabalho. Quero receitas que despertem curiosidade e ampliem o consumo.



Asproc

Representando as mulheres da comunidade São Raimundo, na Resex do Médio Juruá, dona Moça celebra o protagonismo feminino no manejo e na cultura alimentar local. A ASPROC apoia essas comunidades em busca de mercados, valorizando a sociobiodiversidade amazônica e fortalecendo os vínculos entre cultura, território e sustentabilidade

RAÍZES DAS ESCOLHAS Ingredientes da sociobiodiversidade amazônica representam para a comunidade de São Raimundo, na Resex do Médio Juruá, identidade e memória coletiva – são produtos que fazem parte da história e das práticas transmitidas entre gerações. Essa receita celebra o protagonismo feminino no manejo e na cultura local, fortalecendo vínculos entre cultura, território e sustentabilidade.



ÍNDICE REVERSO



INGREDIENTE DE USO ANCESTRAL

PÁGINAS 10, 12, 16, 18, 22, 26, 30, 32, 36, 40, 44, 46, 48, 50, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 74.

INGREDIENTE NATIVO

PÁGINAS 10, 12, 16, 18, 22, 26, 30, 32, 36, 40, 44, 46, 48, 50, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 74.

PREPARO RÁPIDO

PÁGINAS 10, 16, 22, 44, 48, 72.

RECEITA FUNCIONAL

PÁGINAS 10, 16, 18, 22, 26, 30, 32, 36, 40, 44, 46, 48, 50, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 74.

RECEITA PRÁTICA

PÁGINAS 10, 12, 16, 22, 32, 44, 48, 50, 52, 72.



RECEITA VEGETARIANA

PÁGINAS 10, 12, 18, 22, 30, 44, 46, 48, 60, 64, 68, 72, 74.

RECEITA VEGANA

PÁGINAS 16, 26, 32, 36, 50, 52, 56.

FORMAS DE USO: CASTANHA(S)

PÁGINAS 16, 18, 22, 30, 32, 52.

FORMAS DE USO: CONSERVA

PÁGINAS 10, 32, 50, 56, 68.

FORMAS DE USO: DESIDRATAÇÃO

PÁGINAS 22, 74.

FORMAS DE USO: DESTILADO

PÁGINA 30.

FORMAS DE USO: FARINHA

PÁGINAS 12, 18, 30, 32, 44, 46, 48, 52, 60, 64, 72.

FORMAS DE USO: IN NATURA

PÁGINAS 10, 12, 16, 18, 22, 26, 30, 32, 36, 40, 46, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 74.

FORMAS DE USO: ÓLEO

PÁGINAS 16, 18, 26, 30, 46, 48, 52, 56, 60.

FORMAS DE USO: PASTA

PÁGINAS 60, 74.

FORMAS DE USO: PÓ

PÁGINAS 48, 74.

FORMAS DE USO: POLPA

PÁGINA 74.



**ONDE ENCONTRAR
OS INGREDIENTES
DA
SOCIOBIO DIVERSIDADE**

Não possui algum dos itens das receitas? Nessas lojas você encontra os ingredientes para abastecer a sua despensa com sabor, sustentabilidade e saúde.

São Paulo

Instituto Chão

<https://www.institutochao.org/>

Instituto Barú

<https://www.instagram.com/institutobaru/>

Raízes do Campo

<https://raizesdocampo.com.br/>

Flor de Jambu

<https://flordejambu.com/>

Instituto AUÁ

<https://institutoaua.org.br/>

Brasília

Mercado Malunga

<https://www.instagram.com/mercado.malunga/>

CSA Pé na Terra

<https://www.instagram.com/penaterra.com.br/>

Rio de Janeiro

Manacá Orgânicos

<https://www.manaca.eco.br/>

Reserva Botânica

<https://www.reservaeamigos.com.br/>

Raízes do Brasil

<https://www.cestacamponesa.com.br/>

Online para todo o Brasil

Assobio

<https://aquitembioeconomia.assobio.org/pt>

Central do Cerrado

<https://www.centraldocerrado.org.br/loja>

<https://centraldocerrado.mercadoshops.com.br/>

Armazém do Campo

<https://armazemdocampo.shop/>

Mercado Livre

<https://www.mercadolivre.com.br/biomas>

Loja Instituto Socioambiental

<https://loja.socioambiental.org/>



Trabalhando juntos em florestas,
agricultura e água para proteger
paisagens, ao mesmo tempo em
que fortalecemos a biodiversidade
e a resiliência climática.



#JuntosÉPossível
wwf.org.br