

RECEITAS COM FARINHA DE BABAÇU



por Alex Atala e Bela Gil

O QUE É A FARINHA



O **COCO BABAÇU** é colhido na mata, quando está recém caído de maduro de suas palmeiras. Elas crescem naturalmente, sem receber agrotóxicos ou fertilizantes.

A **FARINHA DE BABAÇU** é produzida a partir do mesocarpo do coco, uma parte branca e fibrosa que fica entre a amêndoa e a casca.

Após a coleta do coco babaçu, os extrativistas retiram a casca e deixam o mesocarpo secando ao sol. Depois da secagem, o mesocarpo é processado nas miniusinas, transformado em farinha e cuidadosamente embalado.

"A farinha é superprática, versátil na cozinha, substitui muito bem o amido de milho para engrossar caldos e sopas. Dá para fazer mingau, bolos, pães. Enfim, é maravilhosa."

Bela Gil, chef de cozinha natural e apresentadora dos programas *Vida Mais Bela* e *Bela na Cozinha*, do canal GNT.

ARINHA DE BABAÇU



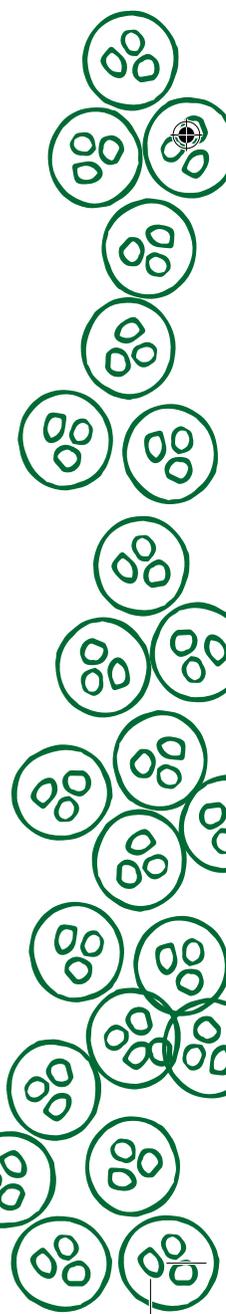
Foto: Claudio Tavares/ISA

"A farinha de coco babaçu é um presente da floresta. É um produto limpo, sem agrotóxicos. Um produto incrível com várias utilizações em doces e salgados. Faz bem para todo mundo, para quem produz e para a floresta."

Alex Atala, chef de cozinha dos restaurantes D.O.M., um dos melhores do mundo, e Dalva e Dito, em São Paulo.

SAUDÁVEL!

- > A FARINHA DE BABAÇU É RICA EM FIBRAS E FERRO!
- > ELA PODE SUBSTITUIR O AMIDO DE MILHO NAS RECEITAS!
- > É ÓTIMA PARA CRIANÇAS E ADULTOS TAMBÉM!
- > FAZ BEM PARA O CORPO E PARA A FLORESTA!



BISCOITO DE BABAÇU

RECEITA DE BELA GIL



RENDIMENTO:

1 KG DE BISCOITOS

TEMPO DE PREPARO:

40 MINUTOS

NÍVEL DE DIFICULDADE:

MODERADA

INGREDIENTES

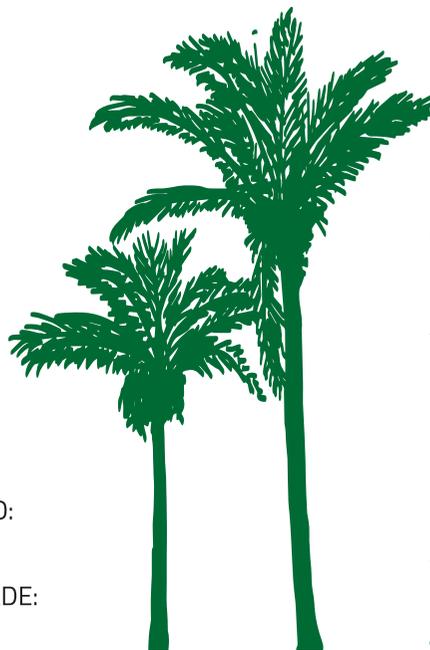
- . 2 xícaras de farinha de babaçu
- . 1 xícara de amido de milho
- . 150 g de manteiga em temperatura ambiente
- . 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- . $\frac{3}{4}$ de xícara de farinha de trigo
- . 3 ovos
- . Amido de milho para polvilhar
- . Manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar as assadeiras

PASSO A PASSO

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C (temperatura média)
2. Unte duas assadeiras com manteiga e polvilhe com farinha de trigo
3. Na tigela da batedeira, coloque o açúcar e a manteiga. Bata até formar um creme
4. Acrescente um ovo de cada vez, batendo apenas para misturar
5. Numa tigela, misture a farinha de trigo com a farinha de babaçu e o amido de milho. Adicione essa mistura de secos ao creme da batedeira (a massa fica meio mole)
6. Polvilhe a bancada com amido de milho. Separe a massa em porções e modele rolinhos de cerca de 1 cm de espessura. Com uma espátula (ou faca), corte cada rolinho em fatias de 2 cm
7. Distribua as bolachas na assadeira. Com um garfo, pressione ligeiramente a superfície delas para marcar
8. Leve a assadeira ao forno e deixe assar por cerca de 15 minutos, até que os biscoitos sequem e fiquem levemente dourados na base

MINGAU DE BABAÇU

RECEITA DE ALEX ATALA E BELA GIL



RENDIMENTO:

10 PORÇÕES

TEMPO DE PREPARO:

10 MINUTOS

NÍVEL DE DIFICULDADE:

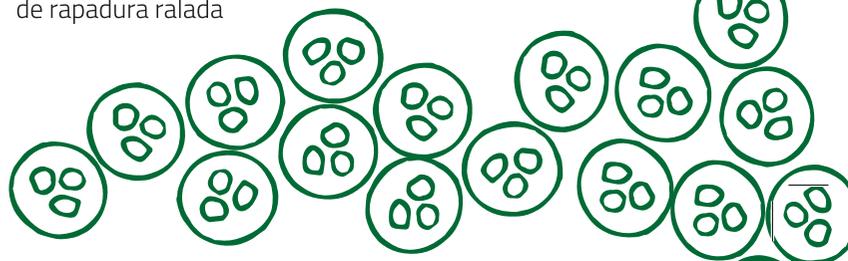
FÁCIL

INGREDIENTES

- . 2 copos de água fria
- . 2 colheres de sopa de farinha de babaçu
- . Rapadura ralada ou melaço a gosto
- . Frutas de sua preferência

PASSO A PASSO

1. Em uma panela com dois copos de água fria, misture duas colheres de sopa de farinha de babaçu
2. Mexa bem até a farinha de babaçu se incorporar à água totalmente
3. Ligue o fogo baixo e continue mexendo até começar a engrossar
4. Adicione a rapadura ralada ou o melaço a gosto
5. Acrescente frutas de sua preferência. Banana e cupuaçu funcionam bem.
6. Continue mexendo até adquirir consistência de mingau
7. Desligue o fogo e acrescente um pouco de água fria para diminuir a temperatura. Mexa mais um pouco.
8. Sirva com frutas picadas e mais um pouquinho de rapadura ralada



PANQUECA DE BABAÇU COM CARNE

RECEITA DE ALEX ATALA



RENDIMENTO:

3 A 5 PANQUECAS

TEMPO DE PREPARO:

30 MINUTOS

NÍVEL DE DIFICULDADE:

MODERADA

INGREDIENTES

- . 1 xícara de leite
- . 1 xícara de farinha de babaçu
- . 1 ovo
- . Óleo para refogar
- . Cebola a gosto
- . Alho a gosto
- . Carne de sol dessalgada e cortada em cubinhos
- . Polpa de tomate

PASSO A PASSO DA PANQUECA

1. Misture bem a farinha de babaçu com o leite
2. Adicione um ovo inteiro e incorpore à massa
3. Unte bem uma frigideira com óleo.

4. Quando estiver quente, despeje a massa da panqueca até cobrir o fundo da frigideira
5. Quando a massa começar a fazer bolhas, passe uma espátula no entorno para soltar a panqueca da panela
6. Vire a panqueca e deixe dourar o outro lado alguns segundos
7. Pronto! Pode colocar em um prato.

PASSO A PASSO DO RECHEIO

1. Refogue o alho e a cebola em uma panela. Quando estiverem douradinhos, acrescente a carne de sol em cubinhos
2. Em uma outra panela, refogue o alho e acrescente a polpa de tomate. Deixe cozinhar até pegar bem o sabor
3. Quando a panela com a carne de sol estiver com o fundo dourado, acrescente um pouco de água e deixe cozinhar mais alguns minutos
4. Em seguida, acrescente o molho de tomate e deixe cozinhar por 20 minutos em fogo baixo.

MONTE AS PANQUECAS!

SOBREMESA DE BABAÇU

RECEITA DE ALEX ATALA



RENDIMENTO:

7 A 10 PANQUECAS, OU UMA SOBREMESA

TEMPO DE PREPARO:

30 MINUTOS

NÍVEL DE DIFICULDADE:

MODERADA

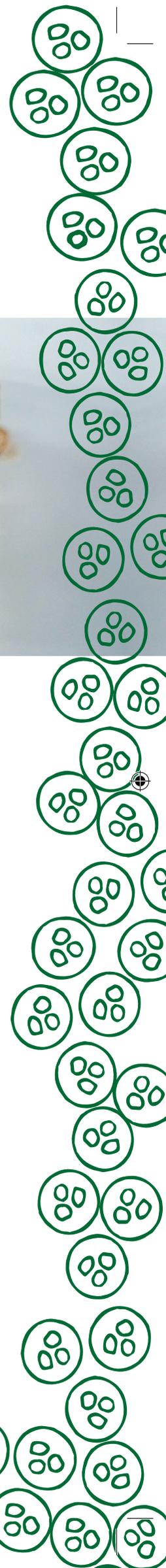
INGREDIENTES

- . 2 xícaras de leite
- . 2 xícaras de farinha de babaçu
- . 2 ovos
- . Água
- . Rapadura
- . Mingau de babaçu



PASSO A PASSO

1. Faça as panquecas de babaçu como na receita anterior. Reserve.
2. Em uma panela rasa, coloque a água e a rapadura para fazer uma calda. Cozinhe em fogo baixo.
3. Quando toda a rapadura tiver dissolvido na água, desligue o fogo.
4. Separe um prato grande para montar a sobremesa.
5. Passe uma panquecas de babaçu na calda e deixe ela bem encharcada, dos dois lados. Coloque no prato.
6. Com uma concha, espalhe mingau de babaçu por sobre a panqueca.
7. Repita: passe a panqueca na calda e vá formando uma pilha de panquecas. Antes de colocar a próxima, coloque mais uma concha de mingau de babaçu.
8. Quando tiver uma pilha bem bonita de panquecas, finalize com a calda e um pouco de rapadura ralada e a calda. Para servir, corte a pilha de panquecas em quatro, como um bolo.



“O nosso trabalho é um trabalho vivo, que merece ser respeitado e compensado. Aqui nós não estamos falando só da produção para gerar renda, mas também para proteger o nosso território, que é de onde extraímos essa produção.”

Edileno de Oliveira, presidente da Associação dos Moradores do Riozinho do Anfrísio (Amora)

Realização:



Parceiros:



ASSOCIAÇÃO
AGROEXTRATIVISTA
SEMENTES DA
FLORESTA (Aasflor)

Apoio:



Esta publicação foi produzida com apoio da União Europeia. Os conteúdos são de inteira responsabilidade do Instituto Socioambiental e podem não refletir a opinião da União Europeia (<http://ec.europa.eu/world>)

Fotos: Rogério Assis/ISA