



# Caqui

e suas receitas

# Caqui

O caqui é uma fruta peculiar. Algumas variedades “amarram” na boca, sendo obrigadas a sofrer um processo especial de maturação, e devem ser consumidas moles. Outras não “amarram” na boca e podem ser saboreadas crocantes.



*Época de produção: de fevereiro a junho*

Algumas das variedades de consistência crocante, fuyu e giombo, devem ser comidas como uma maçã. As variedades de consistência mole, rama forte e taubaté, devem ser consumidas mole. Se a fruta estiver “amarrando”, coloque uma colher de café de álcool ou vinagre no seu cálice (cabinho) e deixe durante 3 dias dentro de um saco plástico ou vasilha fechada. A fruta mole deve ser refrigerada. Se o caqui já estiver maduro, guarde-o na geladeira ou em lugar fresco. Em boas condições, pode ser conservado em geladeira por 5 dias.

- 1 Rama forte**  
Consumido: mole  
Formato: achatado  
Coloração: vermelha
- 2 Guiombo**  
Consumido: crocante  
Formato: ovoide  
Coloração: alaranjada
- 3 Fuyu**  
Consumido: crocante  
Formato: globoso achatado  
Coloração: alaranjada
- 4 Taubaté**  
Consumido: mole  
Formato: globoso  
Coloração: vermelha

# Parceria de qualidade

Qualidade é sempre mais importante que quantidade. E é visível a melhoria na nossa cadeia produtiva, fruto do trabalho desenvolvido em parceria com a CATI – Coordenadoria de Assistência Técnica Integral, o Sindicato Rural de Mogi das Cruzes, o Sebrae/SP – Serviço de Apoio às Micros e Pequenas Empresas e também com os produtores rurais do Alto Tietê. Dentre as principais técnicas utilizadas, está a correta condução e poda das plantas para que elas se desenvolvam de forma homogênea, facilitando a colheita e garantindo luz para todas as frutas. Esse cuidado contribui para o aumento da produtividade e reduz os problemas fitossanitários.

Vale destacar os subprodutos de outras culturas da região, que têm importância cada vez maior. Os produtores usam cama de frango e composto de cogumelo como fonte de matéria orgânica, favorecendo a proliferação de micro-organismos no solo e, conseqüentemente, a sua fertilidade. Nosso bom desempenho também envolve melhoria na comercialização dos produtos, com o desenvolvimento de embalagens adequadas e do programa para padronização e classificação. Resultado: os produtores de caqui do Alto Tietê são verdadeiros empresários rurais, com o objetivo de produzir um item que atenda totalmente às necessidades dos consumidores finais.

## Caqui, aliado do seu coração

Estudo que comparou a maçã e o caqui na prevenção de problemas cardíacos aponta que a fruta do caqui se destacou positivamente. De acordo com a pesquisa, publicada no *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, o caqui contém maior concentração de fibras alimentares, minerais e compostos fenólicos, substâncias aliadas na luta contra a arteriosclerose e a formação de placas de gordura nas artérias. A receita para uma boa saúde é “comer um caqui por dia”.

Além disso, ele é rico em nutrientes, livre de gordura, colesterol e sódio. Comparado a outras frutas, destaca-se pela concentração de niacina, sais minerais e vitaminas, principalmente a do complexo A. Esta é essencial para a boa visão, o crescimento e a formação de ossos, e também para o desenvolvimento do sistema imunológico: ela é conhecida como a vitamina “anti-infecciosa”.

# A origem do caqui

O caqui (*Diospyrus kaki* - Deus fruto) é originário da Ásia. Na China e no Japão, é cultivado há séculos e tão apreciado quanto a maçã. Chegou a São Paulo em 1890 pelos portugueses.

A expansão da cultura só ocorreu a partir de 1920, com os imigrantes japoneses, que trouxeram novas variedades e o domínio da produção.

O caqui é uma planta perene, de porte arbóreo, que começa a produzir com 4 anos e dura por muito tempo. A fruta verde é rica em tanino: quando madura não apresenta acidez e é muito doce.

O caqui ocupa aproximadamente uma área de 1.884 hectares assim distribuídos:

Município	Área (ha)
Mogi das Cruzes	916
Guararema	227,4
Biritiba	123,3
Salesópolis	51,6

Fonte: Lupa 2016/2017

A produção média anual do caqui no Alto Tietê = 55.000 toneladas / ano.  
Essa produção representa em torno de 55% do caqui produzido no Brasil.

## Outras formas de consumo

A fruta pode ser consumida na forma de passas, bolos, sorvetes, mousses, sucos, compotas, geleias e até vinagre. O caqui seco (passa) é doce e um excelente lanche natural, que pode ser consumido durante todo o ano.

Um caqui rama forte bem maduro pode se tornar um sorvete delicioso, exótico e colorido sem nenhum trabalho. Coloque a fruta no congelador até endurecer e a consuma como sorvete.

# Receitas com caqui

## Pudim de caqui

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de polpa de caqui
- 1/4 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de baunilha
- 1 pitada de sal

### Modo de preparo

Misture a polpa do caqui com o açúcar. Acrescente a farinha, o sal e a baunilha alternando com o leite. Coloque em uma forma untada e asse em banho-maria por 1h30. Retire do forno, espere amornar, desenforme e sirva com calda de caramelo à parte.

*Rende: 10 porções | Valor calórico: 822,93 calorias*

## Sorvete de caqui

### Ingredientes

- 4 caquis
- 2 xícaras (café) de leite
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 2 claras em neve

*Rende: 12 porções*

*Valor calórico total: 1.165 calorias*

### Modo de preparo

Lave e corte os caquis ao meio, junte o leite e leve ao liquidificador. Bata as claras em neve, junte levemente o açúcar e bata mais um pouco. Despeje o caqui batido sobre as claras e misture rapidamente. Prove. Se estiver com pouco açúcar, acrescente a gosto. Ponha na forma de sorvete e coloque no congelador. Quando começar a gelar, vire numa tigela, bata muito bem e rapidamente para ficar bem cremoso. Não deixe que esquente, coloque pedras de gelo em torno da tigela. Volte ao congelador e sirva.



# Receitas com caqui

## Chips de caqui

---

### Ingredientes

De 3 a 4 caquis semimaduros

Suco de limão



### Modo de preparo

Lave os caquis, retire a parte do cabo e as folhas, e corte em fatias bem finas. Mergulhe o caqui cortado em uma tigela com água e o suco do limão para não escurecer o fruto. Enxugue bem com um papel-toalha que não solte fiapos e espalhe em uma assadeira grande forrada com papel-manteiga, sem amontoar as fatias. Asse em forno com temperatura baixa para média por cerca de 1h30, ou até notar que as fatias já estejam desidratadas. Depois de assadas, deixe esfriar bem antes de guardar em um recipiente hermético. Podem durar por até 3 meses e ficam ótimas para acompanhar sorvetes, tortas ou simplesmente como petisco natural.

---

# Receitas com caqui

## logurte de caqui

### Ingredientes

2 caquis  
2 folhas de hortelã  
1 copo de iogurte desnatado  
Mel de abelha a gosto  
Chia a gosto

### Modo de preparo

Descasque e pique os caquis em cubos. Coloque em uma tigela e adicione a hortelã picada e o mel. Amasse tudo com um garfo e leve à geladeira por 1 hora. Em uma taça, coloque o iogurte e cubra com a geleia. Decore com folhinhas de hortelã.





# Receitas com caqui

## Torta de caqui

### Ingredientes

2 xícaras de polpa de caqui rama forte (bem vermelho e macio)  
1/2 colher (chá) de fermento  
1 xícara de leite  
1 xícara de açúcar  
1/2 colher (chá) de sal  
2 xícaras de farinha  
1 colher de (chá) de canela  
2 ovos  
1/2 xícara de manteiga derretida

### Modo de preparo

Ponha a polpa de caqui numa tigela de batedeira e misture o fermento com a polpa. Adicione a farinha, o açúcar, a canela e o sal, coloque o restante dos ingredientes e bata por 5 minutos em velocidade média. Unte a forma com manteiga e farinha, e leve ao forno preaquecido a 175°C por 60 a 70 minutos ou até ficar no ponto. A massa fica um pouco mais macia e absolutamente deliciosa. Tire da forma e deixe esfriar completamente antes de consumir.

## Pudim de caqui com arroz

### Ingredientes

4 xícaras de arroz cozido  
1 1/4 xícara de açúcar  
1/3 xícara de farinha  
1 colher (chá) de extrato de baunilha  
1/4 xícara de passas  
2 xícaras de polpa de caqui  
1 1/4 xícara de leite  
1 ovo batido  
3/4 xícara de nozes picadas

*Rende: 10 a 12 porções.*

### Modo de preparo

Misture o arroz com a polpa de caqui. Deixe descansar. Misture o açúcar, o leite, a farinha, o ovo e a baunilha. Adicione o arroz com polpa e misture bem. Depois coloque as nozes e as passas, e mexa um pouco. Despeje em uma forma untada, leve ao forno a 175°C por 45 minutos. Sirva quente ou frio.



# Receitas com caqui

## Geleia de caqui 1

### Ingredientes

1 1/2 kg de caqui vermelho (maduro)  
1 kg de açúcar  
1/2 limão  
1 copo de água

### Modo de preparo

Lave os caquis, retire a pele e passe-os numa peneira. Leve o açúcar ao fogo até dissolver, junte a casca de limão, despeje o caqui e cozinhe em fogo brando. Mexa frequentemente, porque a geleia, à medida que incorpora, gruda no fundo da panela. Tire do fogo somente quando estiver bem grossa. Deixe esfriar, guarde em recipiente de vidro previamente preparado e feche hermeticamente.

## Creme de caqui

### Ingredientes

6 caquis rama forte médios (bem maduros)  
1 lata de creme de leite  
1 lata de leite condensado

*Rende: 6 porções*

### Modo de preparo

Bata os caquis com a casca no liquidificador. Obs.: quando batida ligeiramente, partículas da casca darão realce ao creme. Em um recipiente, misture o purê de caqui com o creme de leite e leite condensado a gosto.

## Suco de caqui

### Ingredientes

3 caquis  
1 litro de água  
Leite condensado ou açúcar a gosto

### Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador.

*Rende: 10 porções com 180 ml cada*

# Receitas com caqui

## Mousse de caqui

### Ingredientes

6 caquis rama forte médios  
(bem maduros)  
1 lata de creme de leite  
1 pacote de gelatina sem sabor (12 g)  
1 lata de leite condensado

### Modo de preparo

Bata os caquis com casca no liquidificador. Em um recipiente, misture o purê de caqui com o creme de leite e leite condensado a gosto.

*Rende: 6 porções*

## Geleia de caqui 2

### Ingredientes

6 caquis giombo ou chocolate  
2 xícaras (chá) de açúcar  
2 colheres (sopa) de suco de laranja

*Rende: 6 porções*

### Modo de preparo

Lave os caquis e cozinhe-os em água fervente por 10 minutos. Escorra e reserve um copo da água de cozimento. Coloque as frutas num prato e espere esfriar. Assim que estiverem frias, descasque-as, corte-as em 4 partes e coloque-as numa compoteira. Misture a água reservada, o açúcar e o suco de laranja. Leve ao fogo e ferva até engrossar um pouco. Despeje sobre as frutas da compoteira e, depois que esfriar, coloque na geladeira até a hora de servir.



# Receitas com caqui

## Creme da panna colta vegana

### Ingredientes

#### Creme

- 500 ml de leite de coco
- 15 g de ágar-ágar
- 50 ml de água fervente
- 20 gotas de sucralose

#### Geleia de caqui 3

- 2 caquis rama forte sem casca
- 1 caqui fuyu picado em cubos sem casca
- 200 ml de água
- 20 gotas de sucralose

### Modo de preparo

Em um recipiente pequeno de vidro coloque a água fervente e o ágar-ágar, mexa bem até dissolver e reserve por 15 minutos. Em uma panela acrescente o leite de coco, ágar-ágar e a sucralose. Quando começar pegar fervura, desligue e coloque em potinhos como preferir. Leve à geladeira por no mínimo 8h.

### Modo de preparo

Acrescente em uma panela o caqui rama forte e a água, mexa de vez em quando. Assim que começar a engrossar, acrescente o caqui fuyu em pedaços e a sucralose. Quando pegar consistência, desligue o fogo e reserve em geladeira. Após passar as 8h do creme em geladeira, é só acrescentar a geleia de caqui e servir.





# Regiões produtoras

Guararema – Mogi das Cruzes (Alto Tietê) – Santa Isabel – Santa Branca – Jacareí – São José dos Campos (Vale do Paraíba) – Ibiúna – Piedade – Sarapuí – Pilar do Sul – Indaiatuba – Porto Feliz – Jundiá – Atibaia – Taquarivaí – Apiaí – Ribeirão Branco – Bahia (Serras da Bahia) – Sul de Minas (Turvolândia, Andradadas, Barbacena) – Rio Grande do Sul (Serra Gaúcha) – Santa Catarina – Paraná

# Produção integrada

Sistema de produção que utiliza um conjunto de práticas agrícolas que viabilize economicamente a propriedade, maximizando o uso dos recursos naturais e assegurando a redução de riscos ao homem, preservando o meio ambiente.

# Como funciona?



- Manejo de colheita e pós-colheita
- Manejo de ervas daninhas
- Monitoramento ambiental
- Manejo do solo
- Manejo de pragas
- Manejo de plantas
- Manejo de doenças
- Monitoramento ambiental
- Nutrição de plantas

Principais diferenças entre os sistemas de produção convencional, integrado e orgânico de alimentos:

<b>Prática cultural</b>	<b>Convencional</b>	<b>Integrada</b>	<b>Orgânica</b>
Manejo do solo	Máquinas agrícolas	Preparo mínimo	Preparo mínimo
Agroquímico	Excessivo	Uso controlado	Produtos naturais
Pós-colheita	Agrotóxico	~	~
Adubação	Químicos	Químicos e orgânicos	Orgânicos
Controle fitossanitário	Uso exagerado	Monito. de pragas e doenças	Monito. de pragas e doenças
Legislação	~	Portaria 447 MAA	Portaria MAA 007/99

## Qual o resultado final?

- Implantação do selo de qualidade.
- Certificação dos produtores que obtiverem frutas pelo sistema de produção integrada.

## Vantagens para o produtor

- Agrega valor à sua fruta e/ou ao produto final processado.
- Padroniza a qualidade da fruta.
- Dispõe de um produto mais seguro ao consumidor.
- Melhora a eficiência do manejo dos recursos naturais.
- Participa do mercado de forma mais competitiva (interno e externo).

# Nutrientes

É uma das frutas que têm maior teor de vitamina A, que auxilia no funcionamento da visão, no crescimento e na formação dos ossos e no desenvolvimento do sistema imunológico. Também possui caroteno, tanino e vitamina C, que previne o aparecimento do câncer, arteriosclerose e acelera o processo de cicatrização. Tem efeito regenerador da ressaca após a ingestão excessiva de álcool. De 2 a 3 caquis médios suprem a necessidade diária de vitamina A de uma pessoa adulta.

## Tabela de nutrientes

Fibras (g)	1,9
Cálcio (mg)	6,0
Fósforo (mg)	26,0
Ferro (mg)	0,3
Vitamina A (µg)	250
Vitamina B (µg)	0,05
Vitamina C (µg)	11,0
Niacina (mg)	0,3
Calorias	78
Proteínas (g)	0,8
Lipídios (g)	0,4
Glicídios (g)	20,0
Cinzas (g)	0,6







PREFEITURA DE  
**MOGI DAS CRUZES**



**MOGI!**

viva a nossa cidade

**Apoio:**

SECRETARIA DE  
AGRICULTURA E  
ABASTECIMENTO



**SÃO PAULO**  
GOVERNO DO ESTADO

**CATI**

**SEBRAE**

  
Sindicato Rural  
Mogi das Cruzes

 **Braz Cubas**  
Centro Universitário

Esta é uma publicação da Secretaria de Comunicação e Transparência da Prefeitura Municipal de Mogi das Cruzes  
Au. Ver. Narciso Yague Guimarães, 277, Centro Cívico – Mogi das Cruzes – SP • CEP 08790-900 • Tel.: (11) 4798-5025  
[www.mogidascruzes.sp.gov.br](http://www.mogidascruzes.sp.gov.br)