



Frutos da mata Atlântica

e suas receitas







A Mata Atlântica

A Mata Atlântica é uma das florestas com maior biodiversidade do planeta, possuindo cerca de 20 mil espécies vegetais, sendo 8 mil delas nativas.

Os principais frutos da Mata Atlântica Paulista são: Cambuci, Uvaia, Juçara, Jerivá, Araçá, Goiaba, Jabuticaba e Pitanga, sendo as três últimas mais conhecidas e consumidas. Todas elas com potencial para beneficiamento, processamento e comercialização, aliados à produção de mudas e sementes.

A produção de maneira sustentável desses frutos favorece o Brasil, pois vai de encontro com os objetivos da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO, na sigla em inglês).

Em nosso país, quanto ao combate à vulnerabilidade social das comunidades locais, à redução do desperdício de alimentos, e à preservação e conservação do meio ambiente (FAO, 2015; ONU, 2018).

Essas frutas são muito ricas em vitaminas e sais minerais, essenciais para a manutenção da vida humana, desse modo, é muito importante que ocorra a divulgação e a popularização destas frutas. Como consequência, teremos o aumento do mercado de produtos locais, estimulando ainda mais o desenvolvimento sustentável na região de Mogi das Cruzes.





Produção e Processamento

Existem cerca de 150 produtores de Cambuci nos municípios vizinhos da capital paulista, como: Mogi das Cruzes, Rio Grande da Serra e Salesópolis.

De acordo com a AHPCE (Associação Holística de Produção Comunitária Ecológica), no ano de 2014, a produção do Cambuci atingiu uma safra de 400 toneladas (Apud FÁBIO, 2014). Já para 2023 é prevista uma safra de 200 toneladas.

O fomento à produção, consumo e a estruturação do setor de frutas da Mata Atlântica são ações estratégicas muito importantes para que avancemos na consolidação desse mercado que tem grande potencial para gerar ganhos econômicos e ambientais. Para tanto, é necessário posicionar os produtos do bioma mata atlântica, sejam os que já apresentam demanda efetiva ou aqueles com potencial comercial.

Na vertente da sustentabilidade, a estruturação do setor pode ser um indutor da recomposição das áreas de preservação permanente e reserva legal com retornos econômicos.

Um exemplo bastante promissor, é o que ocorre no Espírito Santo, na cadeia produtiva de frutas Nativas da Mata Atlântica, onde temos a atuação de diversos operadores, como os fornecedores de produtos e serviços, que se articulam de maneira pontual de acordo com demandas específicas.

De um universo de mais de 200 estabelecimentos que beneficiam frutas no Espírito Santo, existem 40 estabelecimentos que trabalham com produtos de espécies nativas da Mata Atlântica. Fábricas de polpas de frutas, fábricas de picolés e fábricas de doces são exemplos de estabelecimentos que beneficiam e comercializam os produtos de espécies não madeireiras nativas da mata atlântica gerando trabalho e renda no estado do Espírito Santo (TEIXEIRA; et al, 2019).





Araçá (*Psidium cattleianum* Sabine, Myrtaceae)

Consumido: In natural, sucos ou doces em pasta, geleias ou cristalizados.
Formato: Bagas arredondadas
Coloração: Verdes ou amareladas
Curiosidade: O araçazeiro cultivado pode produzir de duas a três safras em cada ano
Rico em vitamina C, A, B, antioxidantes, carboidratos e proteínas

Tabela de Nutrientes

Energia (kcal)	37
Carboidratos (g)	14,3
Gordura Total (g)	1,53
Acidez (%)	0,8 – 1,2
Proteínas (g)	1,5 – 2,4
Fibras totais (g)	5,2 – 11,95
Sólidos solúveis (°Brix)	16 – 22,74

(cada 100g)

Cambucá (*Plinia edulis* “Berg” Nied)

Consumido: In natura
Formato: Arredondado e achatado
Coloração: Amarelo-alaranjada
Curiosidade: Até a primeira metade do século XX, era comum encontrá-la na faixa litorânea da Mata Atlântica, hoje em dia, é mais raro. Rico em Vitamina C, B1 e B2.

Tabela de Nutrientes

Energia (kcal)	74
Carboidratos (g)	15
Gordura Total (g)	0,8
Acidez (%)	0,5 – 0,8
Proteínas (g)	1,36 – 1,7
Fibras totais (g)	0,5 – 0,8
Sólidos solúveis (°Brix)	19

(cada 100g)



Cambuci (*Campomanesia phaea* "O. Berg." Landrum)

Consumido: In natura (para os fortes, pois é semelhante ao azedo do limão), ou em sucos, compotas, doces e cachaça.

Formato: É uma baga, de forma orbicular e alguns dizem que a fruta é semelhante a um disco voador.

Coloração: Verde

Curiosidade: Possui uma madeira de excelente qualidade o que a quase levou à extinção. Rico em vitamina C.

Tabela de Nutrientes

Energia (kcal)	60
Carboidratos (g)	5,0
Gordura Total (g)	0,8 – 1,53
Acidez (%)	3,0
Proteínas (g)	0,44 – 0,62
Fibras totais (g)	4,0
Sólidos solúveis (°Brix)	8 – 10

(cada 100g)





Grumixama (*Eugenia brasiliensis* Lam)

Consumido: In natura

Formato: Pequenas bagas esféricas

Coloração: Roxa escura

Curiosidade: Grumixama, segundo o vocabulário Tupi-Guarani, provém de guamichã (o que pega na língua).

Tabela de Nutrientes

Energia (kcal)	24
Carboidratos (g)	6,42
Gordura Total (g)	0,01
Proteínas (g)	0,05 – 0,27
Fibras totais (g)	1,0

(cada 100g)

Juçara (*Euterpe edulis*)

Consumido: In natura

Formato: Palmito nobre e frutos arredondados

Coloração: Cor negra com casca lisa de cor vibrante

Curiosidade: A juçara começa a dar frutos após dez anos de vida, já o palmito, varia entre oito a doze anos para produção, justificando a preocupação com a preservação da espécie (PARQUE ECOLÓGICO IMIGRANTES, 2019).

Tabela de Nutrientes

Cobre (g)	0,03
Zinco (g)	0,25
Ferro (g)	1,39
Manganês (g)	0,26
Cálcio (g)	16,88
Magnésio (g)	5,25

(cada 100g)



Uvaia (*Eugenia pyriformis* Cambess)

Consumido: In natura ou em sucos e compotas

Formato: Arredondado

Coloração: Amarela a alaranjada

Curiosidade: É polinizada principalmente por abelhas e seu nome popular uvaia deriva do tupi iwa, ubaia ou ybá-ai, e quer dizer fruto azedo.

Tabela de Nutrientes

Energia (kcal)	24 – 50
Carboidratos (g)	6,8
Gordura Total (g)	0,4
Acidez (%)	1,53
Proteínas (g)	1,7 – 2,0
Fibras totais (g)	1,4 – 2,0
Sólidos solúveis (°Brix)	6 – 12,5

(cada 100g)



Filé de Frango ao Molho de Grumixama

Ingredientes:

1 peito de frango em filés
2 dentes de alho amassados
1 ramo de alecrim fresco
2 colheres de sopa de manteiga
300g de polpa de grumixama
100g de açúcar refinado
1 colher de sopa de manteiga
6 colheres (sopa) de shoyu
Pimenta do reino a gosto
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Tempere os filés de frango com sal e pimenta. Em uma frigideira quente derreta a manteiga, adicione os dentes de alho e o alecrim. Em fogo alto, sele cada lado dos filés por aproximadamente 5 minutos. Retire os filés, os dentes de alho, o alecrim e adicione imediatamente na mesma frigideira mais uma colher de manteiga. Assim que derreter, adicione a polpa de grumixama e o açúcar. Após, acrescente o shoyu e mexa por 5 minutos. Retorne os filés para a frigideira e deixe-os cozinhando por mais 2 minutos de cada lado. Retire os filés da frigideira e sirva-os cobertos com o molho de grumixama.





Cheesecake com Calda de Grumixama

Ingredientes:

2 pacotes biscoito maisena
200g manteiga sem sal
1kg cream cheese
300g açúcar cristal
100ml leite
5 ovos
1 colher de sopa de essência baunilha
1 colher de sopa de raspas de limão
300g polpa de grumixama
100g grumixamas inteiras
200g açúcar
Suco de 1 limão

Modo de Preparo: Massa

Em um processador, triturar o biscoito maisena. Misturar a manteiga derretida. Forrar uma forma de aro removível amassando no fundo com um copo ou colher. Assar por 10 minutos em forno 160° C. Reservar para esfriar.

Modo de Preparo: Recheio

Pré-aquecer o forno a 160°C. Bater na batedeira o cream cheese, o leite, as raspas de limão, e a essência de baunilha por cerca de 3 minutos. Adicionar os ovos um a um, mexendo delicadamente. Despejar o recheio sobre a massa. Levar ao forno para assar por 50 minutos.

Modo de Preparo: Calda

Em uma panela, colocar o açúcar e a polpa de grumixama. Deixar cozinhar por 5 minutos. Adicionar o sumo do limão e deixar por mais 2 minutos. Desligar o fogo e deixar esfriar. Colocar a calda por cima da cheesecake e decorar com as grumixamas in natura inteiras.





Tilápia com molho de Juçara

Ingredientes:

½ xícara de vinho tinto seco
1 xícara de caldo de legumes
400g de polpa de juçara
2 colheres de sopa de açúcar
½ cebola picada
1 colher de sopa de amido de milho
Pimenta do reino a gosto
Sal a gosto

Modo de Preparo: Tilápia

Tempere os filés com sal, pimenta e suco do limão. Aqueça o azeite em uma frigideira. Passe os filés na farinha e retire o excesso. Grelhe os filés na frigideira quente, deixe dourar os dois lados, e sirva acompanhado do molho de juçara.

Modo de Preparo: Molho

Em uma panela, aqueça o vinho e a cebola até que o álcool evapore. Em seguida, adicione o caldo de legumes e a polpa de juçara e ferva em fogo médio por 10 minutos. Processe no mixer ou liquidificador, e coe.

Volte o molho ao fogo e acrescente o açúcar, tempere com pimenta e sal. Acrescente a quantidade desejada do amido de milho diluído, misture, deixe engrossar um pouco e reserve.



Pudim de Juçara

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 3 ovos
- 2 copos de polpa de juçara
- 3 colheres de sopa de açúcar

Modo de Preparo:

Pré-aqueça aqueça o forno a 150°C por 10 minutos. Faça uma calda com o açúcar e deixe esfriar. Bata no liquidificador o leite condensado, creme de leite, ovos e a juçara por três minutos ou até misturar bem todos os ingredientes. Em seguida, coloque o pudim sobre a calda e leve para assar em banho-maria por aproximadamente 40 minutos. Retire do forno e reserve na geladeira por 4 horas antes de servir.



Costela Suína ao Molho de Araçá

Ingredientes:

1kg costela suína
150g açúcar mascavo
240g polpa de araçá
15g óleo
120g cebola picada fina
Suco de 1 limão
30ml molho inglês
30ml vinagre de álcool
Pimenta do reino a gosto
Sal a gosto

Modo de Preparo: Costela

Temperar a costela, dos dois lados, com o sal e a pimenta. Envolver a peça temperada em papel alumínio, mantendo a parte da costela com maior quantidade de carne virada para o lado de cima. Colocar em uma assadeira e assar em forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 1 hora.

Modo de Preparo: Molho

Aquecer o óleo e dourar a cebola. Acrescentar os demais ingredientes e deixar apurar até a textura de um molho espesso. Processar bem, coar e reservar. Pincelar a costela, após cozimento, com o molho barbecue por toda a superfície. Envolver a costela novamente no papel alumínio e assar por mais 20 minutos. Retirar o papel alumínio, pincelar novamente com molho e servir.



Pauê de Araçá

Ingredientes:

400g polpa de araçá
400g creme de leite
400g leite condensado
400g bolachas champagne
1 sachê de gelatina sem sabor
150ml leite integral
Creme de chantilly

Modo de Preparo:

Em um liquidificador, coloque a polpa do araçá, o leite condensado, o creme de leite e a gelatina e bata tudo muito bem. Em uma travessa de vidro, despeje uma camada do mousse e adicione uma camada de bolachas embebidas no leite. Altere entre essas duas camadas e finalize com o creme de chantilly por cima. Reserve na geladeira por pelo menos meia hora.



Bolo de Cambuci com Aveia

Ingredientes:

2 unidades de Cambuci sem casca
1 xícara de chá (200 ml) de leite
3 ovos inteiros
½ xícara de chá (100ml) de óleo
1 e 1/2 xícara de açúcar
2 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de chá de farinha de aveia ou aveia granulada
1 colher bem cheia de sopa de fermento em pó
5 unidades de Cambuci (médios) sem casca
250 ml de água
Suco de 1 limão
150 gramas de mel

Modo de Preparo: Bolo

Bater no liquidificador o fruto de Cambuci (descascados) e o leite no liquidificador. Bata até dissolver as frutas. Depois, coloque os três ovos, o óleo e o açúcar e bata mais um pouco. Peneirar a farinha de trigo e o fermento. Se você utilizar a farinha de aveia, pode peneirar também. Despejar os líquidos batidos no liquidificador, aos ingredientes secos peneirados, e misturar bem. Coloque a massa do bolo em uma forma untada com manteiga e farinha, leve ao forno pré-aquecido, 180°C, por aproximadamente 30 a 40 minutos. Enquanto isso prepare a geleia de Cambuci, que será a cobertura do bolo.

Modo de Preparo: Geléia

Coloque o fruto Cambuci (descascados), o suco de limão e a água no liquidificador e bata bem. Despeje em uma panela e leve ao fogo. Acrescente o mel e deixe apurar, em fogo médio, por 30 minutos, ou na textura desejada. Mantenha sob refrigeração até que atinja no mínimo 4°C. Com o bolo já assado, porcionar cerca de 60g por embalagem e acrescente cerca de 1 colher de sobremesa da geleia de Cambuci refrigerada por cima do bolo já fracionado. Decore com as flores comestíveis escolhidas.





Torta de Carne Seca e Cambuci

Ingredientes:

1kg de farinha
1kg de maizena
500ml de leite integral
1 xícara de óleo
3 ovos
1 colher pequena de fermento
600g de carne seca dessalgada
4 cambucis grandes picados
1 colher de farinha de rosca
1 dente de alho bem picado
1 cebola bem picada
Salsinha e pimenta frescas a gosto
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Amasse a massa com a mão, e distribua metade dela com a ponta dos dedos em uma forma, até forrar todo o fundo. Refogue os itens do recheio e coloque sobre o fundo de massa. Cubra com a metade restante de massa, e pincele gema de ovo por cima. Leve ao forno médio até a massa ficar dourada.



Gelato de Uvaia

Ingredientes:

Primeira massa

- 1 lata de leite condensado
- 2 latas de creme de leite
- 2 gemas de ovos
- 2 colheres de sopa de amido de milho

Primeira massa

- 2 claras
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 1 lata de creme de leite
- 2 xícaras de polpa de uvaia

Caldas

- 6 colheres de sopa de açúcar
- 4 colheres de sopa de suco de uvaia
- 3 colheres de sopa de leite

Modo de Preparo:

Primeira massa, bata todos os ingredientes no liquidificador. Leve ao fogo brando até tomar consistência. Reserve na geladeira.

Segunda massa, bata as claras em neve em batedeira, acrescente o açúcar. Adicione o creme de leite delicadamente com uma colher. Por fim, acrescente a polpa de uvaia e reserve na geladeira. Após as massas estarem prontas e frias, misture-as com movimentos leves.

Para calda, em forma de alumínio ou refratário, leve as 3 colheres de açúcar ao fogo para derreter. Caramelize todo interior da forma, e reserve até secar. Para segunda calda, leve o restante dos ingredientes ao fogo até tomar consistência. Reserve até esfriar.

Na forma caramelizada coloque a segunda calda e a massa. Leve para congelar pelo tempo estimado 24 horas. Para servir, retire a forma do congelador/freezer e deixe em temperatura ambiente por 5 minutos, desenforme e sirva.



Pudim Prático de Uvaia

Ingredientes:

400g de polpa de uvaia
2 latas de leite condensado
2 latas de creme de leite
2 sachês de gelatina sem sabor
4 colheres de sopa de água

Modo de Preparo:

Dissolva a gelatina (30g) em 04 colheres de sopa de água (em banho maria). Reserve. Bata em liquidificador o leite condensado, o creme de leite e a polpa de uvaia por 2 minutos. Acrescente a gelatina dissolvida e bata por mais 1 minuto. Coloque em uma forma ou em um refratário leve para gelar. Sirva após 24 hora.







PREFEITURA DE
MOGI DAS CRUZES



viva a nossa cidade

Apoio:



Esta é uma publicação da Coordenadoria de Comunicação Social 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