

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Embrapa Florestas
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento*

O PINHÃO NA CULINÁRIA

*Rossana Catie Bueno de Godoy
Maria de Fátima de Oliveira Negre
Lídia Maria Mendes
Geisa Liandra de Andrade de Siqueira
Cristiane Vieira Helm*

*Embrapa
Brasília, DF
2013*

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

Embrapa Florestas

Estrada da Ribeira, Km 111, Guaraituba
83411-000 – Colombo, PR – Brasil
Caixa Postal: 319
Fone: (41) 3675-5600
Fax: (41) 3675-5601
www.cnpf.embrapa.br
cnpf.sac@embrapa.br

Unidade responsável pelo conteúdo e edição
Embrapa Florestas

Comitê de Publicações da Embrapa Florestas

Presidente: *Patrícia Póvoa de Mattos*
Secretária-Executiva: *Elisabete Marques Oaida*
Membros: *Alvaro Figueredo dos Santos,*
Claudia Maria Branco de Freitas Maia,
Guilherme Schnell e Schuhli, Luis Claudio
Maranhão Froufe, Elenice Fritsons, Susete
do Rocio Chiarello Penteado, Maria Izabel
Radomski

Supervisão editorial e revisão de texto
Patrícia Póvoa de Mattos

Normalização bibliográfica
Francisca Rasche

Projeto gráfico editoração e capa
Fabiana Christine Soares Tobias
Hamilton Brüschr
Vrande de Santana Pereira

Foto da capa
Hamilton Brüschr

Coordenação de projeto gráfico
Débora Jordão Cezimbra

1ª edição
1ª impressão (2013): 1000 exemplares

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - CIP
Embrapa Florestas

O pinhão na culinária / Rossana Catie Bueno de Godoy... [et al.]. – Brasília, DF: Embrapa, 2013.
138 p. : il. color. ; 20 cm x 23 cm.

ISBN 978-85-7035-195-1

1. Pinhão. 2. Culinária. 3. Nutrição humana. I. Godoy, Rossana Catie Bueno de. II. Negre, Maria de Fátima de Oliveira. III. Mendes, Lúcia Maria. IV. Siqueira, Geisa Liandra de Andrade de. V. Helm, Cristiane Vieira. VI. Título.

CDD 634.975

© Embrapa 2013



Foto: Hamilton Brusch

Desdita do pinheiro

*Pinheiro belo e majestoso
Porque te agasalhas com a fragilidade
Quando és impávido e vigoroso
Retrato sublime da liberdade?*

*Espia o crepúsculo onde jaz o dia
E resplandece a noite
Já se afugentou a cutia
As labaredas chegam como açoite*

*Quisera me esgueirar deste pesadelo
E despertar na aurora promissora
Cingir o alvorecer sem atropelo
Driblar a serra avassaladora*

*Onde estão as memórias da abundância
Que com meus frutos tanta fome saciei
Se houvesse uma só razão para tamanha ignorância
Eu perdoaria de vez*

Rossana Bueno

Uma das formas mais originais de se consumir o pinhão são as “sapecadas”. O pinhão é lançado ao fogo numa fogueira feita com as próprias folhas do pinheiro (grimpas), sendo posteriormente retirado e servido. Além das sapecadas, o pinhão ganhou espaço na dieta de milhares de brasileiros e hoje faz parte de série de pratos típicos, como o entrevero, a sopa de pinhão, a farofa e outros também renomados.

O pinhão é um ingrediente exótico, saboroso, com textura diferenciada, com cheiro de memórias e gosto de história. No entanto, sua oferta no mercado tem sido restrita em decorrência do corte indiscriminado da *Araucária angustifolia* (pinheiro do Paraná). Várias tentativas têm sido envidadas para impedir essa ação, seja por meio de estratégias punitivas, seja por de políticas de conservação. Lamentavelmente, nem sempre os resultados são satisfatórios, de forma que é necessário ressaltar o seu potencial na alimentação, sua importância regional e suas diversas formas de aproveitamento.

É neste intuito que a Embrapa Florestas apresenta o livro de receitas “O PINHÃO NA CULINÁRIA”, enfocando a relevância do pinhão na alimentação. A publicação deste material é uma das metas do projeto “Avaliação do Potencial do Pinhão na Alimentação e no Desenvolvimento de Novos Produtos”, cuja temática é prospectar a biodiversidade para o desenvolvimento de produtos diferenciados e de alto valor agregado, uma das missões da Embrapa Florestas.

O propósito inicial desta obra era retomar as receitas clássicas de pinhão segundo movimentos mundiais de resgate de alimentos tradicionais. No decorrer do trabalho, descobriu-se a peculiaridade do pinhão, bem como as possibilidades de inovação. Decidiu-se então por incluir o pinhão na gastronomia moderna, tarefa factível graças a sua grande versatilidade.

O produto deste esforço mútuo e sistemático foi esta diversidade de pratos, característica da culinária brasileira, personificada pela pluralidade geográfica e étnica. Nesta gama de sabores, o pinhão figura como componente marcante, combinando traços artesanais com requinte e arrojo.

Trata-se de um compêndio com 100 receitas de pinhão, doces e salgadas, ilustradas, testadas e avaliadas quanto ao seu valor calórico e aceitabilidade.

Todos estão convidados a tirarem proveito desta iguaria. Bom apetite!

Edson Tadeu Iede

Chefe Geral da Embrapa Florestas

A Deus, por ter permitido o desenvolvimento deste trabalho, protegendo-nos de fatores alheios a nossa vontade.

À Embrapa, pela oportunidade e credibilidade.

À equipe executora, pela perseverança, assiduidade, empenho e companheirismo acima de tudo.

À direção do Colégio Estadual Júlia Wanderley, em especial a Nadir Scaliante de Castro e ao Cristiano André Gonçalves, pela concessão do Laboratório de Nutrição e Técnica Dietética, onde foram desenvolvidas as receitas.

Em especial à colega Lúcia Rodrigues, por compartilhar conosco sua experiência culinária e pelo exemplo nobre de cooperação.

À professora Débora Jordão Cezimbra e aos alunos do Curso de Design da UNIBRASIL, pela disponibilidade e solicitude.

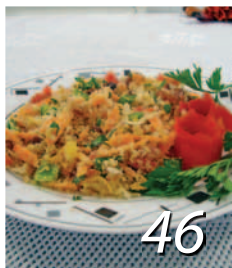
Às pesquisadoras Maria Cristina Medeiros Mazza e Valderes Aparecida de Sousa, pelo apoio técnico.

Ao Restaurante & Café Colonial É da Pam pelo cenário da capa.

Finalmente, a todos que contribuíram direta ou indiretamente à realização deste exemplar seja com sugestões, palavras de estímulo ou opiniões.



- 17 INTRODUÇÃO
- 21 VALOR NUTRICIONAL
- 23 DICAS
- 27 RECEITAS SALGADAS
- 28 Arroz com pinhão e lombo
- 29 Arroz incrementado com pinhão e azeitonas
- 30 Batata rostie recheada com pinhão
- 31 Bife a rolê com pinhão
- 32 Bisteca com farofa de pinhão
- 33 Bolinha de pinhão com queijo
- 34 Caldo de pinhão com mandioca e frango
- 35 Camarão especial ao molho de pinhão
- 36 Caneloni de pinhão com molho de espinafre
- 37 Carne ao molho de pinhão e vinho
- 38 Carne com molho de maçã e pinhão
- 39 Carne de panela com pinhão e mandioca
- 40 Croquete delicioso de pinhão
- 41 Empadão de frango com pinhão
- 42 Enrolado de frango recheado com pinhão e queijo
- 43 Entrevero de pinhão
- 44 Escalope de lombo regado ao molho de pinhão e laranja
- 45 Estrogonofe de carne com pinhão



46 Farofa de pinhão colorida

47 Fogaça com recheio de pinhão

48 Frango ao molho branco com pinhão

49 Frango arrepiado com pinhão

50 Frango com pinhão e mandioca

51 Frango xadrez com pinhão

52 Frigideira de pinhão com abobrinha

53 Lasanha de abóbora e pinhão

54 Linguado com creme de pinhão de ervas

55 Lombo ao molho de pinhão e maracujá

56 Moqueca de peixe com pinhão

57 Nhoque de forno com pinhão e molho rosê

58 Pão de pinhão com alecrim

59 Pão nutritivo de pinhão com cereais

60 Pastel de pinhão com calabresa e bacon

61 Patê de grão de bico com pinhão

62 Patê de pinhão com abóbora

63 Petisco de bacalhau com pinhão

64 Pizza de Pinhão

65 Quiche de alho poró com pinhão

66 Ravioli de pinhão com molho pomodoro

67 Risoles de pinhão

68 Risoto de pinhão com bacalhau





- 69 *Risoto de pinhão com carne seca*
70 *Rocambole de carne com pinhão*
71 *Rolinho de peixe com vinagrete de pinhão*



- 72 *Rondelli de pinhão com carne e requeijão*
73 *Salada de grãos e pinhão*
74 *Salada de macarrão e pinhão ao molho de rúcula*
75 *Salada de pinhão com aipo e maçã*
76 *Salada marinheira de pinhão*



- 77 *Salgadinho de inhame com pinhão*
78 *Salpicão especial de frango com pinhão*
79 *Sopa creme de abóbora com pinhão*
80 *Sopa creme de pinhão e inhame*



- 81 *Sopa de peixe com pinhão*
82 *Suflê de pinhão*
83 *Terrine de tomate com pinhão*
84 *Torta creme de cará com pinhão*
85 *Torta de couve-flor e pinhão*
86 *Torta de escarola com pinhão e carne*
87 *Torta de frango e pinhão com quatro queijos*



- 88 *Torta de pinhão com carne seca*
89 *Torta rápida de pinhão com palmito e presunto*
90 *Torta saborosa de pinhão com legumes*
91 *Yakissoba com pinhão*



93 RECEITAS DOCES

94 *Banana coberta com pinhão*

95 *Bolo crocante de pinhão*

96 *Bolo de cenoura com pinhão*

97 *Bolo de chocolate com pinhão*

98 *Bolo de especiarias e pinhão*

99 *Bolo de pinhão com batata doce*

100 *Bolo de pinhão com aveia*

101 *Bolo de pinhão com iogurte*

102 *Bolo de pinhão com mel*

103 *Bolo de pinhão com nozes*

104 *Bombom recheado com pinhão*

105 *Brownie de pinhão*

106 *Cajuzinho de pinhão*

107 *Carolina com creme de pinhão*

108 *Cheesecake de pinhão com calda de morango*

109 *Chico balanceado com pinhão*

110 *Creme de pinhão com maçã*

111 *Doce de pinhão e abóbora*

112 *Docinho de pinhão*

113 *Gelado de manga com crocante de pinhão*

114 *Mousse de pinhão com chocolate*

115 *Mousse de côco com calda de pinhão*





116 *Palha italiana com pinhão*



117 *Pavê de café e pinhão*

118 *Pavê de farofa e pinhão*

119 *Pavê olho de sogra com pinhão*

120 *Pavê de pinhão com baunilha*

121 *Pudim de leite condensado com calda de pinhão*

122 *Pudim de pinhão com queijo*

123 *Queijadinha de pinhão*

124 *Rocambole de pinhão com goiabada*

125 *Sequilho de pinhão*

126 *Torta com cobertura de pinhão e amêndoas*

127 *Torta de amendoim e pinhão*

128 *Torta de maçã com pinhão*

129 *Torta de maracujá com pinhão*

130 *Torta de pinhão com coco*

131 *CURIOSIDADES*

135 *LITERATURA CONSULTADA*



Foto: Hamilton Bruschz