

delícias do Caju



Miranice Gonzaga Sales

Nutricionista, Ph.D. - Professora da
Universidade Federal do Ceará

Deborah dos Santos Garruti

Eng. de Alimentos, M.Sc. - Pesquisadora
da EMBRAPA / CNPAT



Ministério da Agricultura, do Abastecimento e da Reforma Agrária - **MAARA**
Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária - **EMBRAPA**
Centro Nacional de Pesquisa de Agroindústria Tropical - **CNPAT**

Fortaleza, CE
1994

© EMBRAPA 1994

ISBN: 85-85007-37-0

Exemplares desta publicação
poderão ser adquiridos junto ao:

Centro Nacional de Pesquisa de Agroindústria Tropical - CNPAT

Rua dos Tabajaras, 11 - Praia de Iracema
Caixa Postal 3761 - CEP 60060-510 - Fortaleza, CE
Telefone: (085) 231-7655 - Fax: (085) 231-7762

Serviço de Produção de Informação - SPI

SAIN Parque Rural - Final W3 Norte
Caixa Postal 040315 - CEP 70770-901 - Brasília, DF
Telefone: (061) 348-4236 - Fax: (061) 272-4168

Tiragem: 3.000 exemplares.

Receitas testadas pela Escola de Culinária Matu
Fotos: Nelson F. Bezerra

Coordenação editorial: Tenisson Waldow de Sousa
Revisão editorial: Leocádia M. R. Mecenas
Composição, diagramação e arte-final: José Ilton S. Barbosa
Fotolito e impressão: EMBRAPA-SPI

CIP-Brasil. Catalogação-na-publicação
Serviço de Produção de Informação (SPI) da EMBRAPA
Sales, Miranice Gonzaga.

Delícias do caju / Miranice Gonzaga Sales, Deborah dos Santos
Garruti ; Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária, Centro
Nacional de Pesquisa de Agroindústria Tropical. - Fortaleza :
EMBRAPA-CNPAT ; Brasília : EMBRAPA-SPI, 1994.
p. 348

I. Caju - Receita. 2. Caju - Alimentação. I. Garruti, Deborah
dos Santos. II. EMBRAPA. Centro Nacional de Pesquisa de
Agroindústria Tropical (Fortaleza, CE). III. Título.

CDD 634.573

Sumário

<i>Apresentação</i>	5
<i>Minha amiga</i>	7
<i>Receitas Nacionais</i>	9
<i>Bebidas</i>	11
<i>Pães e Biscoitos</i>	41
<i>Salgados</i>	59
<i>Doces e Sobremesas</i>	95
<i>Bolos e Tortas</i>	165
<i>Receitas Internacionais</i>	201
<i>China</i>	203
<i>Continental</i>	221
<i>Estados Unidos</i>	241
<i>Índia</i>	265
<i>Portugal</i>	287
<i>Bibliografia</i>	315
<i>Anexos</i>	321
<i>Endereços dos contribuintes das receitas</i>	323
<i>Glossário</i>	327
<i>Dicas</i>	337
<i>Equivalência de líquidos</i>	343
<i>Equivalência de sólidos</i>	344
<i>Medidas equivalentes</i>	345
<i>Temperaturas de forno</i>	345
<i>Festas práticas das temperaturas</i>	346
<i>Pontos de calda</i>	346
<i>Legendas das fotos</i>	347

Apresentação

O Brasil é berço do caju. Aqui, ele é encontrado, produzindo seus deliciosos frutos (castanhas) e pseudofrutos (pedúnculos ou maçãs do caju), em muitos estados das diversas regiões. A sua presença e o seu papel nas comunidades tiveram muita influência na denominação de cidades e municípios, como Aracaju, SE, Pacajus, CE, Coxim, MS (denominação de caju em Tupi-Guarani), nomes de rios, serras, lagoas, ilhas, praias e até sobrenome de famílias (caju e cajueiro), evidenciando a sua importância. Portanto, o caju fez parte de nossas raízes históricas e ainda permanece, como excelente fonte de proteínas e vitaminas, gerando emprego e riqueza.

O Centro Nacional de Pesquisa de Agroindústria Tropical - CNPAT, da EMBRAPA, tem o orgulho de apresentar aos apreciadores de boa culinária, as deliciosas receitas elaboradas com a amêndoa de castanha de caju, com o pedúnculo ou com ambos, capazes de cativar o mais exigente paladar.

As receitas descritas resultam de um minucioso levantamento realizado pelas autoras - Dra. Miranice e Dra. Deborah, no Brasil e no Exterior, e da criação e adaptação de outras receitas, com o objetivo de resgatar e oferecer aos apreciadores destas saborosas amêndoas e pedúnculos as mais diversas e requintadas formas de saboreá-los.

Com este livro - *Delicias do Caju*, espera-se contribuir para enriquecer a dieta e tornar a alimentação das famílias mais saudável, incentivar a maior utilização da amêndoa da castanha de caju, do pedúnculo e seus derivados e aumentar o prazer na degustação das receitas deliciosas que se oferece.

JOÃO PRATAGIL PEREIRA DE ARAÚJO

Chefe do CNPAT



Minha amiga,

As frutas têm grande valor na alimentação, não só pelas cores vivas e atraentes, odores e sabores agradáveis, que lhes são peculiares, mas também pela contribuição nutricional que emprestam a nossa dieta. Elas fornecem vitaminas, minerais, açúcares, fibras e um pouco de proteínas e gorduras. Praticamente, só abacate e azeitona madura possuem grande quantidade de gordura. As frutas contêm bastante açúcar e, quando maduras, constituem boas fontes energéticas. Os açúcares das frutas são facilmente digeridos e assimilados pelo nosso organismo. Suas fibras auxiliam os movimentos dos intestinos e são muito recomendadas às constipações intestinais.

O Caju, ou pendúnculo, é uma fruta rica em vitamina A e C, além de outras do complexo B. O caju amarelo é especialmente rico em vitamina C. Os minerais cálcio e ferro também são encontrados no suco de caju em boas quantidades. Meio copo de suco puro de caju é o suficiente para atender as suas necessidades diárias de vitamina C, além de contribuir com parte dos requerimentos do dia das vitaminas A, tiamina, riboflavin e niacina. Os requerimentos dos minerais cálcio e ferro também são atendidos parcialmente. Como você bem pode notar, o caju é uma fruta que deve ser ingerida regularmente, em qualquer forma que se apresente ao natural, em sucos, ponches, sorvetes, etc.

A castanha, assada, é uma excelente fonte de proteínas, gorduras e vitaminas. Tem mais de 20% de proteína vegetal, nutriente que constrói nossos tecidos. Nutricionalmente, pode ser comparada ao leite, ovos e carne, não só pela quantidade de proteína, mas pela quantidade e qualidade dos aminoácidos necessários ao bom desenvolvimento do nosso organismo. A castanha tem quase 50% de gordura, sendo grande parte insaturada, que, além de não possuir colesterol, ajuda a baixar o nível já existente no sangue. As vitaminas mais concentradas na castanha são a A, D e E, que ajudam a manter nosso sistema imunológico saudável. Os minerais



presentes em maior quantidade são o cálcio, o fósforo e o ferro, importantes no controle do sistema nervoso. Pode-se concluir que o caju (fruto e castanha) é uma fruta muito nutritiva e deve ser recomendado o seu consumo.

Neste trabalho foram gastos mais de dois anos na coleta de receitas, de norte a sul do país, criando e adaptando outras, pesquisando e traduzindo receitas de outros países, para levar às suas mãos essa coletânea de receitas da culinária do caju.

Para isso, contou-se com a valiosa colaboração do Sistema de Extensão Rural do Brasil, que enviou receitas utilizadas nas cidades e no meio rural, de vizinhos e amigos, do país e do exterior, de livros atuais e de nossos antepassados, de revistas, jornais, etc., tudo para que você pudesse ter novas idéias de como utilizar caju em receitas deliciosas de carnes, peixes, tortas, bolos, pudins, vinho, etc.

Para muitas pessoas parece ser fácil preparar um prato apetitoso e nutritivo. Enganam-se. O preparo de comida requer conhecimentos de manuseio correto dos alimentos, de combinar os ingredientes em quantidade e qualidade adequadas, de usar técnicas culinárias corretas, de aplicar temperatura e tempo de cocção ideais à maior e melhor conservação dos nutrientes, de ter arte, para preparar pratos nutritivos, atraentes à visão e agradáveis ao olfato e paladar. Resumindo, cozinhar e alimentar pessoas é um ato de amor.

Neste livro, além das receitas encontram-se, em ANEXOS, um glossário e dicas que poderão lhe ajudar a entender melhor alguns termos usados, tabelas de medidas e equivalência de alimentos, pontos de caldas açucaradas, temperaturas de forno e outros. Também são oferecidos os endereços dos contribuintes e bibliografia consultada para maiores esclarecimentos, se necessário, trocar idéias, enriquecer a biblioteca, fazer novos amigos.

Espera-se que este livro agrade e ajude e que você possa usufruir dos benefícios desta fruta tão nutritiva - o caju - usando com freqüência o Delícias do Caju.

