



AÇAÍ JUÇARA

RECEITAS CRIATIVAS

AÇAÍ JUÇARA

RECEITAS CRIATIVAS

O **Açaí Juçara** é a bebida, conhecida popularmente como polpa, que resulta do processamento dos frutos da palmeira Juçara (*Euterpe edulis*). É um alimento único, com sabor especial e grande qualidade nutricional: boas gorduras, fibras, minerais, vitaminas e grande quantidade de antioxidantes, as antocianinas responsáveis pela cor roxa.

Devido à sua beleza e grande interação com a fauna, a rainha da Mata Atlântica, como também é conhecida, é bastante presente nas paisagens urbanas e rurais deste bioma, compondo os quintais e sistemas agroflorestais. A palmeira juçara forma naturalmente grandes populações em áreas de mata onde foi preservada ou reintroduzida. Isso porque a espécie sofreu — e ainda sofre — com o extrativismo predatório do seu palmito, onde grandes quantidades de palmeiras são cortadas de forma clandestina.





Voltando aos frutos, há bons 20 anos a ONG Centro Ecológico vem promovendo a conservação da juçara através do uso dos seus frutos no litoral norte do RS e extremo sul de SC, acreditando que uma outra forma de se relacionar com o ambiente é possível, aliando agricultura e floresta, produzindo alimentos saudáveis e preservando a mata. Dessa forma e em protagonismo das famílias agricultoras, a cadeia produtiva do açai juçara vem se fortalecendo: são mais de 100 hectares de sistemas agroflorestais e extrativismo sustentável registrados como áreas certificadas para colheita e manejo. Mais de 100 pontos comercialização na região e 35 escolas de sete municípios que se alimentam do açai juçara através do programa nacional da alimentação escolar (PNAE).

Mas precisamos e podemos ir mais longe.

Para proteger espécies nativas e dialogar com os problemas enfrentados pela humanidade é necessário conhecer e se alimentar de nossa biodiversidade!

É incrível pensar que temos a oportunidade de acessarmos esse alimento florestal e de sermos criativos para usarmos este rico ingrediente em nosso dia a dia.

**Este material é um copilado de algumas criações
envolvendo a nossa juçara.
Bom proveito!**

AÇAÍ CREMOSO

Ingredientes

- 100 gr de Polpa de açaí
- 3 bananas congeladas
- 100 ml de água

No liquidificador bater os ingredientes até a consistência de um sorvete.

Aconselhável deixar a polpa descongelar alguns minutos antes.

Pode servir puro, com frutas e granola se desejar.



CUCA DE AÇAÍ

COM FAROFA DOCE E BANANA

Ingredientes para a massa:

- 250g farinha trigo
- 150g polpa de açaí juçara
- 80g água
- 60g açúcar demerara
- 2g sal
- 15g fermento biológico seco
- 2 colheres de óleo de coco
-

Ingredientes para farofa doce:

- 40g de óleo de coco
- 80g açúcar demerara
- 50g aveia flocos
- 20g farinha trigo
- 6 bananas maduras

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes secos (farinha, açúcar, sal, fermento). Acrescentar a água e a polpa de açaí morna, por último o óleo de coco, misturar bem com uma espátula. Logo a seguir deixar crescer. Bater bem com uma colher de pau, até formar bolhas. Deixar crescer novamente e logo a seguir bater novamente. Fazer esta operação por mais 2 vezes.

Untar uma forma retangular com óleo e enfarinhar.

Colocar a massa na forma e deixar crescer até dobrar de tamanho.

Ingredientes farofa:

Juntar todos os ingredientes da farofa (gordura, açúcar, aveia, farinha de trigo) e mexer bem com as pontas dos dedos, até ficar esfarelada e com um pouco de liga ao mesmo tempo.

Cortar as bananas em lascas e forrar bem a parte superior da cuca. Cobrir bem a cuca com a farofa e levar ao forno pré-aquecido a 160°C por 40 minutos aproximadamente.

Rende duas cucas pequenas.



TORTA DE AÇAÍ JUÇARA

Massa integral com cacau e aveia, recheio de açaí com castanhas e morango

Ingredientes para a massa

- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de óleo de girassol
- 1/2 de açúcar
- 1/2 de flocos de aveia
- 1/2 xícara de farinha integral
- Cacau a gosto

Recheio

- Açaí cremoso
- Frutas



Misturar os ingredientes com as mãos até formar uma massa grossa. Untar a forma e modelar a massa.

Colocar para assar em forno 190 °C.

Ao esfriar a massa, você pode rechear com o açaí cremoso da juçara.

Adicionar frutas e castanhas.

BOLO DE AÇAÍ

Ingredientes

- 1 banana
- 1 polpa de açaí
- 1 limão pequeno
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo
- 1/3 xícara de água

Ingredientes secos:

- 3 xícaras de farinha de trigo branca
- 1 colher de sopa cheia de fermento
- 1 pitada de bicarbonato.



No liquidificador bater os ingredientes molhados e ir adicionando os secos.

Colocar em forma untada.

Pode ser completado com calda de maracujá ou ser feito com a banana caramelizada

RISOTO DE AÇAÍ COM ALHO PORÓ

Ingredientes

- 1/2 xícara de arroz já cozido
- Alho Poró cortado em fatias
- Ramos de alecrim
- 1 xícara de vinho branco
- Azeite para refogar
- Sal a gosto
- Polpa de Açaí (100 gr)



Refogar no azeite o alho poró picado.
Adicionar a polpa de açaí, vinho branco e alecrim.
Misturar o arroz já cozido. Acertar o sal.

(pode ser qualquer arroz, branco/ vermelho/ cateto)

MASSA CASEIRA DE JUÇARA

Ingredientes

- 100g de polpa de açaí
- 1 ovo + 1 gema
- Farinha de trigo
- 1 pitada de sal

Ingredientes para Versão vegana:

- 100g de polpa de açaí Juçara
- 1/3 de xícara de aquafaba (água do cozimento do grão de bico ou da lata de ervilha)
- 1 colher de chá rasa de azeite
- 1 pitada de sal
- Farinha de trigo qsp (quantidade suficiente para).



MODO DE PREPARO (PARA AMBAS AS VERSÕES)

Misture os líquidos, adicionando farinha até que comece a descolar da mão e fique firme. Então coloque sob uma bancada enfarinhada e sove até formar uma bola lisa.

Abra em superfície enfarinhada com rolo ou cilindro. Corte no formato que desejar e passe na farinha de milho antes de armazenar, para evitar que grude.

Pode ser usada como macarrão, massa para lasanha, capeletti ou ravioli.

MOLHO DE AÇAÍ

PARA SALADAS!

Ingredientes

- Polpa de Açaí (50 gr)
- 1 colher de mostarda,
- 1 colher de vinagre balsâmico
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva.



Colocar todos os ingredientes no liquidificador. Ir adicionando o azeite aos poucos.

Para finalizar, acertar o sal e deixar na geladeira até a hora de servir.

Usar para temperar salada de folhas.



Textos:

Gabriel Meirelles

Gabriela Garcia

Daniela Lumertz da Luz

Receitas:

Daniela Lumertz da Luz

Janisse Viero – Bistrô Flora Orgânicos

Edição:

Gabriela Garcia

Imagens:

Gabriela Garcia

Tiago Meirelles



Parceria:



