


EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL DO ESTADO DO PARÁ
EMATER-PARÁ

Receitas

O Açaí e suas múltiplas utilizações



**Marituba-Pará
2023**

O Açaí e suas múltiplas utilizações (Receitas, 2)

*Elisete Ferreira dos Santos Silva
Gilda Lima Pereira
Maria Hilma da Silva Gurjão
Maria Narcisa Bastos Franco
Márcia de Pádua Bastos Tagore
Maria Raimunda Almeida Santos
Romildo Pereira de Moraes*

Obra editada pela

Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Estado do Pará - EMATER-PARÁ

Rodovia BR 316, Km 12 - S/N. CEP: 67.105-970 Marituba-Pará

Tel.: (91) 3256-1931 / 5660

Equipe e revisão técnica:

Engº Agrº Paulo Augusto da Silva

Engª Florestal Daniella Mônica Gouvêa Souza

Equipe de revisão de texto:

Aux. Adm. Karina da Silva Martins

Bibliotecária Ana Cristina Barata Ferreira

Normalização:

Bibliotecária Ana Cristina Barata Ferreira-CRB-2/1420

Arte da Capa/Diagramação/Editoração Eletrônica

Printer Shirley Cristina Vieira Soares

Soc. Rosa Helena Campos de Melo

Impressão/Acabamento: Gráfica EMATER-PARÁ

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Biblioteca da EMATER, Marituba-PA

Silva, Elisete Ferreira dos Santos.

S586a O açaí e suas múltiplas utilizações 2ª Ed. Rev. /Elisete Ferreira dos Santos Silva. Et al.
Marituba: EMATER-PARÁ, 2012.

27 p. : il. __ (Receitas,2)

Inclui Bibliografias.

1. Açaí. 2. Açaí-uso. 3. Euterpe oleracea.

CDD-21.634.65

APRESENTAÇÃO

A EMATER-PARÁ é o órgão oficial de assistência técnica e extensão rural do Estado do Pará, que apresenta serviços especializados nas áreas de ciências agrárias e humanas, por meio de interação, conhecimentos e informações tecnológicas que contribuem para a melhoria da qualidade de vida das pessoas que trabalham no meio rural.

Tem como missão contribuir com soluções para a agricultura familiar com serviços de assistência técnica, extensão rural e pesquisa, baseados nos princípios éticos e agroecológicos.

Neste contexto, a EMATER-PARÁ está desenvolvendo um trabalho de reedição de cartilhas de receitas da culinária local e ainda editando outras com nova roupagem, as quais irão compor um acervo denominado Série Receitas, cujo objetivo é valorizar e divulgar os produtos da culinária tradicional dos municípios paraenses, o que normalmente só ocorre por ocasião de eventos como férias e festivais, sem desdobramento posterior.

CONSIDERAÇÕES

O açáí, *Euterpe oleracea* Mart., pertence a família Arecaceae. Naturalmente, ocorre no estuário do rio Amazonas e é conhecido como açáí do Pará, açazeiro, açáí preto, açáí do estuário do baixo Amazonas. Pela abundância de perfilhação favorece uma atividade extrativista mais contínua. Seus frutos fornecem, quando maduros, o tradicional “vinho do açáí” de grande importância na dieta alimentar da população da região. Outro grande produto que o açazeiro também fornece é o palmito.

O açáí possui um alto teor de antocianinas, que possui função antioxidante. O valor energético do açáí é alto, entretanto encontra-se também presente proteínas, lipídios, fibras, cálcio, ferro, fósforo, vitamina B1, vitamina B2, e vitamina C.

Deve-se ressaltar a importância de preservar a espécie, pois o açáí além de ser bastante consumido pela população local, também é bastante exportado, assim como tem sofrido pressão do crescente mercado de palmito.

SUMÁRIO

1	INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....	11
2	APROVEITAMENTO ALIMENTÍCIO.....	12
3	VALOR MEDICINAL.....	13
4	CONHEÇA MELHOR O AÇAÍZEIRO.....	14
5	INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES SOBRE O AÇAÍ...RECEITAS.....	15
6	BOMBONS DE AÇAÍ.....	16
7	BOLO DE AÇAÍ.....	17
8	BRIGADEIRO DE AÇAÍ.....	18
9	COCADA DE AÇAÍ.....	19
10	CREME DE AÇAÍ.....	20
11	DELÍCIA CABOCLA.....	21
12	DOCE DE AÇAÍ.....	22
13	LICOR DE AÇAÍ.....	23
14	MINGAU DE AÇAÍ.....	24
15	PUDIM DE AÇAÍ.....	25
16	SORVETE DE AÇAÍ.....	26
	REFERÊNCIAS.....	27
		28

1- INFORMAÇÕES TÉCNICAS

O açaizeiro é uma palmeira que ocorre naturalmente no estuário do rio Amazonas, áreas de várzea, igapós e terra firme. também. Um indivíduo pode chegar a 30m de altura, seus frutos são arredondados de 1 a 1,5 cm de diâmetro, estes inicialmente esverdeados, a medida que vão amadurecendo, mudam paulatinamente a coloração para violácea, quase negra.

Em áreas de solos inundáveis, principalmente nas várzeas ao longo de rios e igapós, assim como em terra firme com solos de boa drenagem, teor de matéria orgânica e umidade são áreas que naturalmente ocorrem açaizeiros.

Em áreas de várzeas que estão desmatadas, o plantio de açaí poderá acontecer consorciado com espécies frutíferas e florestais. No sistema de plantio de açaí solteiro, a Embrapa Amazônia Oriental recomenda 5m x 5m entre covas com 3 a 4 estipes por touceira. Em sistema consorciado, a Embrapa Amazônia Oriental indica o plantio 6m x 4m, em 1 hectare terá 420 plantas.

2 - APROVEITAMENTO ALIMENTÍCIO

O principal alimento é extraído da camada externa do fruto, o vinho de açaí. Esse vinho de alto poder energético, é largamente consumido in natura na região. Costuma ser tomado puro ou com açúcar e geralmente acompanhado de farinha de mandioca ou tapioca.

O vinho de açaí também pode ser aproveitado no preparo de mingaus (cozidos com farinha e açúcar), sorvetes, bolos, musses, balas e licores.

O palmito é de excelente qualidade e vem ganhando cada vez mais mercado tanto na região, como no Brasil e fora do país. Entretanto a extração de palmito, quando não manejado resulta na perda total da touceira, logo dos frutos.

3 - VALOR MEDICINAL

A cada dia a ciência descobre os benefícios do açaí, tornando-o um alimento funcional, afirmando assim sua capacidade antioxidante, propriedades anti-inflamatórias e efeito hipocolesterolêmico.

É um alimento que fornece energia, pois tem seu valor calórico muito alto, assim como de lipídeos. Por ser composto de ferro, fósforo e cálcio, o açaí torna-se um alimento recomendado para crianças em fase escolar e em fase de crescimento.

Possui vitaminas do complexo B, sendo a B1 indispensável à saúde do sistema nervoso, regularidade do metabolismo e manutenção do apetite e a B2 atua na regeneração sanguínea, no fígado, no trabalho cardíaco e no aparelho ocular.

O chá da raiz do açaizeiro é utilizado no meio rural no combate a infecções intestinais, bem como diarreias provocadas por parasitas.

4 - CONHEÇA MELHOR O AÇAÍZEIRO



FOLHAS	<ul style="list-style-type: none">- Cobertura de casa- Fibras- Celulose- Ração animal- Adubo- Proteção de plantações
PALMITO	<ul style="list-style-type: none">- Comida- Ração animal
FRUTOS	<ul style="list-style-type: none">- Bebida- Comida- Adubo- Curtimento de couro- Álcool- Remédio (Ant-diarrético)- Ração animal
INFLORESCENCIAIS	<ul style="list-style-type: none">- Vassouras- Proteção de plantações
ESTIPE	<ul style="list-style-type: none">- Construções- Celulose- Lenha- Isolamento elétrico
RAÍZES	<ul style="list-style-type: none">- Remédio (Anti-vérmico)
PLANTA	<ul style="list-style-type: none">- Paisagismo

5 - INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES SOBRE O AÇAÍ

A linguagem do Açaí:

PARÓ/ PAROL/ PARAL – Fruto de coloração preta bem intensa que ainda não está no ponto ideal de colheita.

TUÍRA - Fruto de coloração preta bem intensa e recoberta por uma camada acinzentada. Este é considerado o ponto ideal para colheita.

MEDIDAS: A medida mais utilizada para a comercialização do açaí é a “**lata**” corresponde em média a 15kg de frutos maduros. Outra medida também utilizada é a “**rasa**” representada por uma cesta de origem indígena, e que equivale a duas latas de frutos maduros.

Receitas

6 - BOMBONS DE AÇAÍ

INGREDIENTES:

03 latas de leite condensado

03 medidas da lata de leite condensado de açaí (papa)

300 gramas de açúcar cristalizado

01 barra de chocolate para bombons

MODO DE PREPARO:

Coloque em uma panela o leite condensado, o açaí e a maisena dissolvida, leve ao fogo, mexendo sempre com uma colher de pau, até dar o ponto. (soltar do fundo da panela), faça os brigadeiros (sendo que este brigadeiro é um pouco maior), passe no açúcar cristalizado. A parte corte o chocolate em pedaços e leve ao fogo em banho-maria para dissolver, passe os brigadeiros no chocolate dissolvido, ponha-os em uma bandeja e leve a geladeira para endurecer, enrole no papel apropriado para bombons.



7 - BOLO DE AÇAÍ

INGREDIENTES:

250g de manteiga

5 ovos

6 xícaras de trigo

2 copos de açaí (grosso)

1 pitada de sal

4 colheres de chá de fermento

4 colheres (sopa) de leite

MODO DE PREPARO:

Bata a manteiga até ficar cremosa, adicione o açúcar e as gemas dos ovos, misture bem até ficar uma massa homogênea, vá acrescentando alternadamente o trigo e o açaí, misturando com o leite, bata as claras ao ponto de neve e misture os demais ingrediente, por último coloque o fermento e o sal, unte a forma com manteiga e o trigo, coloque a massa na forma e leve para assar em forno quente.



8 - BRIGADEIRO DE AÇAÍ

INGREDIENTES:

1 lata de leite condensado
¼ litro de açaí (papa)
1 pacote de confeito colorido
1 colher de margarina
100 caxetas de papel

MODO DE PREPARO:

Coloque em uma panela o leite condensado e o açaí, leve ao fogo mexendo com uma colher de pau, até dar o ponto. (soltar do fundo da panela), unte um prato com margarina e derrame o brigadeiro, deixe esfriar, enrole e passe no confeito de sua preferência, coloque em caxetas de papel.



9 - COCADA DE AÇAÍ

INGREDIENTES:

02 cocos grandes ralado

½ litro de açaí (papa)

1 kg de açúcar

MODO DE PREPARO:

Misturar todos os ingredientes em uma panela, levar ao fogo, mexendo sempre até dar o ponto. (Soltar do fundo da panela), colocar em um tabuleiro untado com margarina e cortar em pedaços enquanto estiver quente.



10 - CREME DE AÇAÍ

INGREDIENTES:

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite

1 medida da lata de leite moça de açaí

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador todos os ingredientes, coloque em um pirex e leve para refrigerar, retire da refrigeração, bata novamente no liquidificador e sirva após congelar.



11 - DELÍCIA CABOCLA

INGREDIENTES:

1 litro de açaí grosso
2 litros de farinha de tapioca
2 xícaras de açúcar

MODO DE PREPARO:

Misture o açaí, o açúcar e a tapioca, despeje em uma forma de alumínio, deixe descansar por duas horas na geladeira, desenforme e sirva gelado.



12 - DOCE DE AÇAÍ

INGREDIENTES:

1 litro de açaí (grosso)

½ kg de açúcar

MODO DE PREPARO:

Coloque no fogo o açaí e o açúcar, mexa sempre até ficar no ponto (soltar do fundo da panela), despeje no vidro esterilizado, ainda quente, conserve em local arejado.



13 - LICOR DE AÇAÍ

INGREDIENTES:

3 litros de caroços de açaí

2 litros de cachaça

1 copo de açúcar

½ copo d'água

Cravinho á gosto

MODO DE PREPARO:

Lave os caroços de açaí e deixe escorrer bem a água, coloque-os em uma vasilha de barro, tampe e deixe descansar durante 3 dias, após esse período passe na peneira ou no crivo, faça uma calda com água e açúcar, depois de pronta, retire do fogo, jogue em cima desta calda o líquido de infusão e mexa bem para não talhar. Antes de engarrafar o licor, passe o líquido por um guardanapo bem limpo, crivo, ou papel de filtro.



14 - MINGAU DE AÇAÍ

INGREDIENTES:

½ kg de arroz, farinha d'água ou crueira

½ litro de açaí

Sal e açúcar a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o arroz ou a farinha com sal, quando estiver mole no ponto de mingau, coloque o vinho de açaí, acrescente açúcar á gosto, pode-se tomar quente ou gelado.



15 - PUDIM DE AÇAÍ

INGREDIENTES:

1 lata de leite condensado

5 ovos

10 colheres de açúcar

1 lata de açaí (medida da lata de leite condensado)

MODO DE PREPARO:

Bata os ovos, adicione o leite condensado e o açaí, caramelizar a forma com as 10 colheres de açúcar, ponha os ingredientes na forma e leve ao fogo em banho-maria por 30 minutos. Desenforme e sirva frio.



16 - SORVETE DE AÇAÍ

INGREDIENTES :

2 copos de leite fervidos

250g de gordura vegetal

1 ½ copo de açúcar

4 gemas

1 copo de açaí (grosso)

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes por 15 minutos no liquidificador, coloque em um refratário e leve ao congelador, deixe refrigerar e bata na batedeira por 10 minutos, leve novamente ao congelador e sirva após congelar.



REFERÊNCIAS

BALBACH, A. As hortaliças na medicina doméstica. 6ª ed. São Paulo: Edificação do lar, 1975.

CHAO, J. S. et al. Projeto palmito do açaí. Belém: falta editora, 1972.

EMATER-PARÁ. Receitas práticas para uma alimentação sadia. Belém, 1984.

NOGUEIRA, O.L. et al. Recomendações para o cultivo de espécies perenes em sistema consorciado. Belém: EMBRAPA-CPATU, 1991.

SCHNEIDER, Ernest. A cura e a saúde pelo alimento. (S.l.) Falta local de publicação/editora e ano.

SEICOM. Como plantar o seu investimento e ver o seu dinheiro crescer. Falta o local e o ano.



GOVERNO DO ESTADO DO PARÁ

Helder Zahluth Barbalho
Governador

Hana Ghassan Tuma
Vice-governadora

Giovanni Corrêa Queiroz
Secretário de Desenvolvimento
Agropecuário e da Pesca



Joniel Vieira de Abreu
Presidente

Robson de Castro Silva
Diretor Administrativo

Rosival Possidônio do Nascimento
Diretor Técnico