

Kerr, L.S., R.N.S. Clement, C.R. Clement & W.E. Kerr. 1997. Cozinhando com a Pupunha {Cooking with pejibaye}. INPA, Manaus. 95 p.

Cozinhando com a Pupunha

Lygia Sansigolo Kerr
Rosa de Nazaré Silva Clement
Charles Roland Clement
Warwick Estevam Kerr

Dedicação

Dedicamos este livreto aos povos indígenas da Amazônia que, por sua agricultura e habilidade de seleção, permitiram chegar até nós essa maravilha alimentar que é a pupunha.

Índice

Introdução	4
Pirão de pupunha	7
Café-da-manhã	9
Bebidas	15
Sopas	18
Saladas	20
Palmito	21
Entradas	34
Carnes, aves, peixes, ovos	41
Bolos, biscoitos, doces	46
Notas sobre a pupunha	57
Bibliografia	62
Apêndice - Composição nutritiva de frutos de pupunha	64
Índice remissivo	67

Introdução

Desde 1977 estamos constantemente colecionando e testando receitas que utilizam tanto o fruto como o palmito da pupunha, com vistas a uma grande campanha a ser feita pelos governos estaduais e municipais da Amazônia, para um maior plantio, tanto caseiro como hortigranjeiro, e um maior consumo da pupunha por parte da população. Isso, porque a pupunha, além de possuir amido, óleo e proteínas, possui boa dose de vitaminas, especialmente a vitamina A, da qual grande parte de população é carente.

Em pratos nos quais normalmente se usa macaxeira, mandioca, batata Peruana (a batata branca originou-se no Peru e Bolívia, não em Portugal ou na Inglaterra!) ou farinha de milho ou de trigo, aconselha-se substituí-las pelo fruto da pupunha cozida, picada ou moída. Além da pupunha ser mais nutritiva, evita-se a evasão de fundos da região, já que nem a batatinha e nem o trigo são cultivados na Amazônia. Coletamos estas receitas de amigos de Belém (PA), Manaus e Benjamin Constant (AM), Iquitos (Perú), dos índios Dessana do rio Vaupés (Brasil e Colômbia), e das publicações de Kerr (1980), Calvo (1981), Tracy (1985), Blanco Metzler *et al.* (1992)¹ e do Boletim Pejibaye (Universidad de Costa Rica).

O fruto da pupunha é um alimento de alta qualidade, como se observa na Tabela 1. No entanto, possui características bastante variáveis, de forma que os valores médios apresentados na Tabela 1 representam apenas uma estimativa da composição do fruto encontrado no mercado (veja o apêndice para a variação em que se baseiam as médias). É possível selecionar pupunhas que possuam muita vitamina A, pois estas possuem uma polpa mais alaranjada, chegando até a quase avermelhada. É também possível selecionar pupunhas que possuam muito óleo. Para saber se uma pupunha é oleosa, deve-se esmagar um pedacinho de polpa crua entre os dedos e esfregá-los até observar que a umidade se torna um tanto gordurosa. Pupunhas em que se pode notar esta mudança possuem mais de 10 g de gordura em 100 gramas de polpa. Se não houver nenhuma diferença na umidade, após esfregar os dedos, a pupunha possui pouca gordura. Mas é muito difícil escolher pupunhas com muita proteína ou bom sabor, pelo menos com os conhecimentos que temos hoje. Quando se encontra pupunha de boa qualidade, as sementes destas deveriam ser plantadas (sem cozinhá-las) no quintal ou na horta caseira, para aumentar a probabilidade de se obter frutos de boa qualidade no futuro.

O palmito da pupunha é uma hortaliça de alto apelo gastronômico. Ao longo da floresta Atlântica, do sul e sudeste do país, o palmito legítimo ou juçara (*Euterpe edulis*) é extremamente popular. Os sulistas ainda preferem consumir o palmito da juçara ou do açai (*Euterpe oleracea*), em vez do da pupunha, embora esta preferência esteja mudando com a expansão dos plantios da pupunha. O plantio da pupunha para palmito está se iniciando na Amazônia e em breve a população local poderá começar a degustar desta hortaliça fina a um preço razoável, da mesma forma que os sulistas degustam o palmito da juçara. Um pequeno plantio de pupunha para palmito é factível em qualquer quintal na cidade ou na horta caseira no interior, pois 10 plantas ocupam apenas 15 m².

¹Todas as receitas aqui mencionadas tem a permissão de seus autores.

Tabela 1. A composição média da polpa do fruto da pupunha (100 g de polpa . 3 frutos).

Componente	Quantidade	Dieta Diária (%) ¹
Caloria	273,5 Cal	10,9
Proteína	3,3 g	4,4
Gordura	6,0 g	8,6
- gordura saturada	2,2 g	9,7
- gordura monoinsaturada	3,3 g	14,7
- gordura poliinsaturada	0,5 g	2,2
Colesterol	0 g	0
Carboidrato	34,9 g	8,0
Fibra	2,0 g	10,1
Vitamina A	1,1 mg	147,5
Vitamina C	18,7 mg	30,0
Tiamina (vit. B1)	0,045 mg	4,5
Riboflavina (vit. B2)	0,135 mg	9,1
Niacina	0,81 mg	4,6

¹ Vannucchi *et al.* (1990) fizeram uma recomendação da composição de uma dieta adequada para um brasileiro adulto, com base em 2500 kcal. A composição de 100 g de polpa de pupunha é comparada com esta recomendação (em %) (veja o apêndice para maiores detalhes).

Os autores agradecem à Dr^a Lúcia K.O. Yuyama, do INPA, por sua ajuda com as recomendações diárias.

Cozinhando o fruto

A preparação da farinha ou pirão de pupunha para as receitas, exige o uso das mãos que devem ser bem lavadas alguns minutos antes. Também as pupunhas devem ser lavadas antes de serem cozidas.

Nunca se come uma pupunha crua, devido a presença de cristais de oxalato de cálcio (também chamado de ácido oxálico) que picam a língua e inibem a digestão, especialmente em crianças. Quando mencionarmos aqui a palavra ‘pupunha,’ significa o fruto cozido por 50 a 80 minutos (exceto se explicado de outro modo) e descascado. Quanto maior o tempo de cozimento, melhor o sabor, pois os amidos começam a se partir, formando açúcares e amidos mais simples (David B. Arkcoll, comunicação pessoal). A maioria das pessoas colocam sal na água e dão um talho nas pupunhas para uma melhor absorção do sal.

Os paraenses usam o seguinte método para saber se a pupunha está cozida (Guilherme de La Penha, comunicação pessoal): colocam-se as pupunhas numa panela sem retirá-las dos ramos da infrutescência (do cacho). Após algum tempo, sacode-se um raminho: quando as pupunhas se soltarem, estarão quase no ponto de retirá-las do fogo.

Pedido importante

Convidamos a todos que usarem estas receitas e fizerem modificações para melhorá-las, ou que tenham ou inventem novas receitas, a escreverem para o Dr. Charles R. Clement, INPA Cx. Postal 478, 69011-970 Manaus, AM, para serem incluídas numa 2ª edição.

Pirão de pupunha

Nesta publicação, a expressão "pupunha moída", significa preparar um pirão obtido dos frutos moídos em qualquer uma das seguintes formas:

Pirão de pupunha simples

Cozinhe 20 pupunhas de tamanho médio em água e sal. Jogue a água de cozimento fora (pois contém cristais de oxalato de cálcio). Separe a gordura amarela que se formará na panela se a pupunha for oleosa (esta gordura é rica em vitamina A). Descasque, corte, e retire as sementes e passe a polpa das pupunhas na máquina de moer carne. Misture a estas, a gordura acima separada. Adicione água ou leite até obter uma consistência de pirão.

Pirão de pupunha para congelar (adaptado de Maria T. S. Cintra, 1983)

Escolha frutos de pupunha oleosos e maduros, e cozinhe-os como indicado acima. Jogue a água de cozimento fora, mas reserve a gordura que se solta dos frutos). Retire as cascas e as sementes. Adicione para cada 2 partes de pupunha 1 parte de leite. Bata tudo no liquidificador formando um pirão. Adicione a gordura da pupunha e mais 1 colher de sopa de caldo de limão ou de cubiu para cada 2 copos deste pirão. Misture tudo muito bem e coloque esta massa em um recipiente plástico com tampa, deixando um pequeno espaço vazio (0,2 cm). Feche bem, coloque uma etiqueta tal como "Pirão de Pupunha" juntamente com a data e congele para uso futuro. Aproveite a temporada da pupunha e prepare uns 5 kilos deste pirão.

Farinha de pupunha

Para quem não tem congelador, ou não tem espaço no congelador, a pupunha moída (sem a gordura) pode ser levada ao forno para secar, em fogo baixo. Após a secagem, passe-a novamente na máquina de moer carne e, se for necessário, leve-a novamente ao forno. Acomode essa farinha em sacos plásticos ou recipientes bem fechados e a conserve em lugar escuro, fresco e ventilado.

Café-da-manhã

Um estudo nutricional realizado na Califórnia, nos EUA, revelou que as pessoas que mais vivem são aquelas que se alimentam somente de três principais refeições ao dia, iguais em valor calórico, protéico e vitamínico. Por outro lado, no mundo atual, em que o transporte está cada vez mais caro, há necessidade de se comer o que se produz na região. Daí a nossa campanha para, na Amazônia, substituírmos por pupunha, o pão, a batatinha e outros pratos que utilizam a farinha de trigo. Os hábitos brasileiros exigem um café da manhã bem reforçado, portanto enfatizaremos este tópico neste capítulo.

Tanto a pupunha, como as sementes de jaca e de fruta-pão cozidos, são excelentes substitutos para o pão e a bolacha na primeira alimentação do dia. Estes possuem mais vitaminas, melhores proteínas e, com a alta do preço do trigo, oferecem uma boa opção à mesa do amazonense.

Pupunha cozida

Lave os frutos da pupunha, e coloque-os em uma panela grande com água bastante para cobrir os frutos. Adicione uma colher de sopa rasa de sal, e leve a panela ao fogo por 50 a 80 minutos (algumas variedades precisam menos tempo, outras mais, por isso, prove um fruto, aos 50 minutos de cozimento). A pupunha também fica excelente quando cozida durante uma hora em panela de pressão. (Veja também a sugestão do item 1 e 1.1). Sirva, preferencialmente, morna, com sal a gosto, ou com maionese ou outro molho se a pupunha for do tipo seca.

Omelete de pupunha (Kerr, 1980)

Ingredientes (para uma pessoa):

- 1 ovo
- 1 colher de sopa cheia com pupunha moída ou pirão de pupunha
- 1 colher de sopa de água (ou leite)
- 1 pitadinha de sal e pimenta-do-reino
- óleo para fritar.

Modo de fazer:

Misture com um garfo, o ovo, a pupunha e a água, até obter uma massa homogênea. Coloque o óleo em uma frigideira de tamanho médio e espere aquecer. Bata a mistura um pouco mais e espalhe-a na frigideira. Quando a parte superior do omelete estiver cozida o suficiente, vire um terço do omelete sobre o meio e em seguida o outro terço e sirva.

Pãozinho de pupunha (Calvo, 1981).

Ingredientes:

- 6 xícaras de pupunha cozida e moída
- ¼ xícara de óleo ou manteiga
- 1 colherzinha de sal

- 1 colher de sopa de açúcar
- 2 ovos e uma gema (separe as claras)
- 1 ½ colheres de sopa de fermento em pó.

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes e amasse-os o bastante para obter uma massa grossa. Abra esta massa com um rolo, e corte-a em quadrados de aproximadamente 10 cm, dobrando cada um em forma de pãezinhos. Pincele-os com as claras levemente batida e asse-os em forno quente até dourarem.

Creme para sanduiches (Calvo, 1981).

Ingredientes:

- 1 xícara de frango picado
- suco de 1 limão
- 1 ovo duro picado
- ½ xícara de maionese
- 1 xícara de pirão de pupunha
- pimenta e sal a gosto.

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes numa tigela até obter um creme espesso, e leve-o a geladeira. Esta receita é suficiente para fazer oito sanduíches que contribuem para um café da manhã bem reforçado.

Fatias fritas (Calvo, 1981)

Ingredientes:

- pupunhas grandes cozidas
- açúcar ou sal
- óleo para fritar

Modo de fazer:

Cozinhe e descasque as pupunhas e corte-as em fatias no sentido longitudinal. Polvilhe as fatias com açúcar ou sal e frite-as em óleo bem quente.

Casquinhas fritos (Calvo, 1981)

Ingredientes:

- pupunhas cozidas
- sal
- óleo para fritar

Modo de fazer:

Divida ao meio cada pupunha cozida e retire os caroços. Salpique-as com sal e frite-as em óleo bem quente.

Bolinhos de pupunha e queijo (Clement, 1990)

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de pupunha
- 1 xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de queijo prato, ralado
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 ovo
- ½ xícara de leite

Modo de fazer:

Misture a farinha de pupunha com a farinha de trigo, os queijos, o sal e o fermento e adicione o ovo inteiro. Misture bem. Acrescente o leite aos poucos até obter uma massa homogênea mas que não grude nas mãos. Forme bolinhos com as mãos e asse-os em uma bandeja untada em fogo baixo até ficarem dourados.

Marmelada de pupunha (receita de Armando Velasco, Cali, Colômbia)

Ingredientes:

- 1 xícara de pirão de pupunha
- ½ xícara de mel

Modo de fazer:

Misture o pirão com o mel. Use-o como a marmelada feita de outras frutas, passando-o no pão ou em pupunhas cozidas.

Croquetes (Calvo, 1981)

Ingredientes:

- 3 xícaras de pupunha moída
- 200 g queijo ralado
- 1 xícara de leite
- 1 ovo
- sal a gosto
- farinha de trigo suficiente para engrossar a massa (de 2 a 4 colheres)
- farinha de rosca

Modo de fazer:

Leve uma panela ao fogo com a pupunha moída, o queijo, o leite, o ovo batido, o sal e farinha de trigo suficiente para engrossar a massa até que esta se solte da fundo da panela, mexendo sempre com uma colher de pau. Retire a massa da panela, e deixe-a esfriar. Forme pequenos croquetes com as mãos (que devem ser umidecidas, se começarem a grudar). Passe os croquetes no ovo batido, e na farinha de rosca (ou farinha de pão torrado) e frite-os em bastante óleo quente.

Tamales de pupunha (adaptada de Blanco Metzler *et al.*, 1992)

O tamal é uma comida típica de Costa Rica, feito de milho, que faz parte do café-de-manhã ou do almoço costarrriquenho. A massa básica é similar à da pamonha, uma comida típica de Minas Gerais e São Paulo, também feita de milho, hoje popular em todo o país. A diferença principal entre estas, é que o tamal é recheado com carnes e verduras, enquanto a pamonha paulista é somente a massa e a de Minas é recheada com queijo. O tamal pode ser feito utilizando a pupunha e acreditamos que vale a pena experimentar. O recheio pode ser de frango, carne de gado, porco e verduras variadas.

Ingredientes:

- 4 coxas de frango
- sal, pimenta-do-reino, alho a gosto
- 50 g coentro fresco
- 2 pimentões grandes, cortado em tiras
- 1 cenoura grande, crua, cortada em rodela
- 1 lata de ervilhas verdes (ou equivalente quantidade fresca)
- 5 cubos de caldo de galinha Knorr ou Maggi
- 2 kg de massa de milho, feito como se fosse para pamonha
- 1 kg de pirão de pupunha
- ½ kg de batata Peruana, feito purê
- ¼ kg de manteiga ou margarina
- 1 xícara de arroz cozido
- folhas de banana, com a nervura central retirada

Modo de fazer:

Leve uma panela de fundo grosso ao fogo médio e refogue aí o frango temperado com sal, pimenta, alho, coentro, e as verduras. Adicione 2 xícaras de caldo, usando 2 cubos de galinha Maggi e deixe cozinhar por um pouco. Desosse o frango e separe o caldo. Em uma tija, misture a massa de milho com o pirão de pupunha, o purê de batata, a manteiga, e 3 xícaras de caldo de galinha usando os cubos de galinha restantes. Misture esta massa com uma colher de pau. Lave as folhas de banana e retire a nervura central de cada folha e coloque um lado sobre o outro em forma de uma cruz. Coloque 1 xícara de massa no centro dessas folhas cruzadas e amasse-a com o mão formando uma panqueca que deverá se estender para os cantos da cruz. Coloque em cima

da panqueca: 1 colher de chá de arroz cozido, 2 tiras de pimentão, 1 rodela de cenoura, alguns pedaços de frango. Dobre os lados da panqueca por cima do recheio, e embrulhe tudo nas folhas de banana, amarrando o embrulho com fibra de banana ou barbante. Use toda a massa e recheio para fazer os tamales, e acomode-os em uma panela grande. Cubra com o caldo que ficou separado, adicionando água para cobrir todos os tamales. Cozinhe-os em fogo médio por 2 horas e sirva quente. Quantidade: 20 a 30 tamales.

Bebidas

Vitaminada de pupunha (Calvo, 1981)

Esta receita fornece um excelente alimento infantil, rico em vitamina A e riboflavina, além de conter 30% das calorias diárias necessárias para um bebê (Blanco Metzler *et al.*, 1992).

Ingredientes:

½ litro de leite de vaca fervido, gelado
½ xícara de pupunha cozida e moída
5 colheres de açúcar (ou 4 de mel)
sal a gosto

Modo de fazer:

Coloque tudo no liquidificador, e bata bem. Sirva frio.

Vitaminada colombiana de pupunha (adaptado de Calvo, 1981).

Ingredientes:

½ litro de leite de gado fervido, gelado
½ xícara de pupunha moída
1 banana (ou 1/4 de abacate)
1 ovo
4 colheres de mel (ou 5 de açúcar)
5 gotas de essência de baunilha (ou 1/4 de fava)
2 cubinhos de gelo.

Modo de fazer:

Coloque tudo no liquidificador, e bata bem. Sirva frio. Se lhe parecer muito grosso, adicione mais leite ou água.

Esta vitaminada é muito popular no litoral Pacífico da Colômbia, onde é chamada de "suco do amor proibido," pois os colombianos acreditam que a pupunha é um afrodisíaco. Todo brasileiro sabe que a mulher é o único afrodisíaco, mas os ingredientes listados dão uma maior potência!

Suco de pupunha simples (receita de Warwick E. Kerr)

Ingredientes:

½ litro de água
½ xícara de pupunha
5 colheres de açúcar (ou 4 de mel), ou adoçante

canela a gosto

Modo de fazer:

Coloque tudo no liquidificador e bata bem. Sirva frio.

Suco misto (Calvo, 1981).

Ingredientes:

1 xícara de pupunha
½ xícara de leite
½ xícara de água
açúcar (ou adoçante) e canela a gosto

Modo de fazer:

Bata tudo no liquidificador e sirva (adicione mais água, se desejar).

Cerveja de pupunha (receita Dessana levemente modificada; veja Calvo (1981) para uma “chicha” colombiana similar).

Ingredientes:

pupunha
água
fermento-de-cerveja Fleischman ou um copo de garapa fermentada
(garapa = caldo de cana; adiciona-se o fermento Fleischman 24 horas antes de usar para começar o processo de fermentação).

Modo de fazer:

Lave os frutos e cozinhe-os até ficarem suaves. Descasque os frutos, retire os caroços e triture as pupunhas (ou num pilão ou numa máquina de moer carne, ou no liquidificador). Adicione para cada parte de pupunha, 4 partes de água. Coloque esta mistura em um pote grande. Adicione o fermento Fleischman (ou a garapa fermentada) e deixe fermentar por 45 a 72 horas. Para servir, mexa a cerveja com uma colher de pau e passe-a numa peneira para retirar as fibras. Sirva puro ou com açúcar. Esta bebida não deve ser consumida em excesso, pois a fermentação pode produzir outros tipos de alcoois em pequena concentração, tais como o metanol e o butanol, que são tóxicos.

Os peruanos fazem uma bebida chamada "ragato", com menor quantidade de água, que pode ser adicionada à cerveja, na hora de beber. A massa fermentada possui um cheiro de pêssego o qual deu o nome ao fruto nos Estados Unidos e na Europa: peach palm = palmeira de pêssego.

Sopas

Podemos dizer, em geral, que se pode adicionar a qualquer sopa, 1 a 2 xícaras de pirão de pupunha. Vamos, porém, dar algumas receitas como exemplo.

Sopa de milho verde e pupunha (adaptada de Calvo, 1981)

Ingredientes:

- 250 g de carne com osso
- 2 espigas de milho verde
- 250 g de favas ou outro feijão (já fervidas, isto é, já moles)
- 2 xícaras de pirão de pupunha
- cheiro verde
- sal (ou caldo Knorr ou Maggi) e pimenta-do-reino a gosto

Modo de fazer:

Em uma panela de pressão, coloque a carne com osso em 1 litro de água, sal a gosto, e deixe cozinhar por um pouco. Enquanto isto, rale o milho verde das espigas. Retire a panela do fogo e separe os ossos. Adicione ao caldo, as favas, o pirão de pupunha, o milho ralado e os tempêros. Bata tudo no liquidificador, e peneire. Leve a sopa ao fogo, por mais 15 a 20 minutos. Pouco antes de servir, agregue o cheiro verde.

Sopa de pupunha (adaptada de Calvo, 1981)

Igual a receita anterior porém não se acrescentam as favas nem o milho verde. Apenas 3 xícaras de pirão de pupunha (em vez de sal, se pode colocar caldo de carne ou de galinha).

Creme de pupunha (Tracy, 1985)

Ingredientes:

- ½ kg pirão de pupunha
- 1 ½ xícaras de leite
- 1 cebola picada
- 1 pimentão verde
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 pimenta de cheiro
- cheiro verde, sal, pimenta-do-reino a gosto
- 1 cubo de caldo de galinha (Knorr ou Maggi) em lugar do sal (opcional)

Modo de fazer:

Misture o pirão de pupunha com o leite e reserve. Frite a cebola e o pimentão no azeite, acrescentando a pimenta de cheiro, sal, e pimenta. Acrescente a mistura de pupunha e leite e o cheiro verde. Cozinhe até ferver e sirva quente.

Sopa de carne moída com pupunha (adaptada de Blanco Metzler *et al.*, 1992)

Ingredientes:

- 1 cebola grande, picada
- 2 pimentões médios, picados
- alho, sal, pimenta-do-reino, a gosto
- ½ kg de carne moída
- 2 colheres de sopa de manteiga, margarina ou óleo vegetal
- 5 xícaras de pupunha cozida e cortada em pedacinhos
- ¼ kg de batatas Peruanas cruas, raladas
- ¼ kg de cenouras cruas, raladas
- 2 cubos de caldo de carne Knorr ou Maggi (opcional)

Modo de fazer:

Leve ao fogo médio, uma panela grande, de fundo grosso, e derreta aí a manteiga. Frite a cebola, o alho, o pimentão, e a carne moída na manteiga até dourar. Adicione os demais ingredientes e 12 xícaras de água. Reduza o fogo e deixe cozinhar até a carne ficar no ponto. Sirva quente.

Saladas

A pupunha pode também ser adicionada a saladas, desde as mais simples, como a salada de alface (na qual se pode usar rodela de pupunha cozida) até a salada "Zona Franca". Todavia, vamos colocar uma receita como exemplo.

Salada verde (Calvo, 1981)

Ingredientes:

- 3 abacates picados
- 3 tomates cortados em rodela
- 2 cenouras cruas raladas
- 3 folhas grandes de alface cortadas em tiras finas
- 1 pepino grande cortado em rodela
- 2 nabos cozidos e cortados em rodela
- 2 xícaras de pupunha moída
- 3 colheres de vinagre
- 4 colheres de azeite
- suco de 2 limões
- sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de fazer:

Misture tudo muito bem e leve a salada à geladeira por meia hora antes de servir.

Palmito

Sem importar a idade da palmeira, o palmito de pupunha possui um sabor delicioso, um dos melhores que se conhece. O palmito fresco pode ser saboreado "in natura" ou cozido em água com um pouco de limão e sal, ou até mesmo assado no forno. Em muitos lugares as pupunheiras são plantadas somente para a exploração do palmito e qualquer quintal pode acomodar uma pequena plantação de cinco ou dez plantas juntas uma da outra. O palmito de pupunha, fresco ou cozido, serve para todas as receitas em que se usam os palmitos de outras palmeiras, inclusive em receitas de pastéis. Nas seguintes receitas, quando nos referirmos ao palmito cozido, significa que este pode ser cozido levemente, para conservar um pouco de sua textura e sabor, ou pode ser cozido até ficar suave como o palmito enlatado, dependendo da preferência.

Um mesmo estipe de pupunha é composto de três partes comestíveis: o palmito propriamente dito; o estipe macio, logo abaixo do palmito, as vezes chamado de “coração”; e as folhas tenras, logo acima do palmito. Cada uma dessas partes possui uma textura distinta, porém seu sabor não varia, sendo sempre delicado e levemente adocicado.

Se o processo de coleta do palmito bruto requer alguma habilidade com o terçado, o processo de retirar as cascas e identificar cada uma dessas partes é bem mais fácil. O palmito bruto normalmente possui duas ou três capas de proteção, formadas da base das folhas já cortadas. Cada capa deve ser cortada ao longo de seu comprimento na parte mais grossa, da base até o topo. Desta forma, é possível abri-la, começando pelo topo, liberando a próxima capa interna, até aparecer o palmito. Conforme se retira uma capa, a próxima que aparece é mais branca, mais suave, e mais fácil de retirar. Quando o palmito aparece, a qualidade deste pode ser testada enfiando-se a unha do dedo polegar (limpa, logicamente) perpendicular as fibras. O primeiro teste deve ser executado a 10 cm da base e a cada 10 cm na direção do topo até sentir a parte mais dura. Se a unha entrar facilmente, é porque já não há mais cascas para retirar e o palmito aparece; caso contrário, deve-se retirar mais uma capa. Testado o palmito, este deve ser separado da base, formada pelo estipe macio e duro. Com uma faca bem afiada, teste a dureza do estipe de 5 em 5 cm na direção da base. Quando a faca não cortar com facilidade, corte completamente o estipe e descarte a base dura. A folha macia é identificada de forma similar. No topo do palmito se encontra a área em que o palmito começa a ficar demasiadamente duro. Aí se corta completamente, e retira-se a capa da parte dura. Ocasionalmente encontra-se mais palmito neste processo, normalmente perto das folhas macias. Com uma faca bem afiada, teste a dureza das folhas de 10 em 10 cm na direção do topo, pois as folhas podem também ser difíceis de cortar. Descarte as partes duras e guarde as macias.

As três partes que compõem o palmito possuem cristais de oxalato de cálcio, da mesma forma como o fruto. Estes cristais podem causar um ardor na boca, devido a presença de enzimas ativas. A intensidade deste ardor, varia de acordo com o grau de concentração dessas enzimas. Da mesma forma que a quantidade de enzima varia de planta a planta, a sensibilidade humana à enzima também varia. Algumas pessoas são bastante sensíveis a estas enzimas e o palmito precisa ser cozido para eliminá-las, enquanto outras não sofrem nenhuma reação e o palmito pode ser comido cru sem causar nenhum problema! O grau desta sensibilidade cai entre esses dois extremos e a única maneira de determinar esta sensibilidade é testar um pedaço de palmito cru. Se este provocar um ardor ou coceira na boca, a pessoa deve tomar um pouco de refrigerante para aliviar a coceira e decidir se prefere cozinhar o palmito ou eliminar as enzimas de outra forma.

Uma maneira de eliminar a maioria desta enzima é cortar o palmito ou estipe macio em rodela de no máximo um centímetro de espessura. As rodela de devem ser colocadas, uma a uma (para garantir que se separem uma da outra) numa tija com água morna, com um colher de chá de sal para cada 3 litros de água. A cada 10 minutos mexe-se um pouco as rodela. Após 30 minutos neste molho, a água deve ser descartada e as rodela lavadas com bastante água. Este processo elimina a grande maioria dos cristais de oxalato de cálcio e a enzima, normalmente permitindo à maioria das pessoas (exceto as super-sensíveis) apreciar o palmito fresco sem sentir esta coceira na boca. As folha macias geralmente não possuem muita enzima, de forma que raramente precisam ser tratadas.

Salada de palmito de pupunha (Calvo, 1981)

Ingredientes:

- palmito (100 g por pessoa)
- azeite de oliva
- vinagre
- sal e pimenta de reino

Modo de fazer:

Lave os palmitos e corte-os em rodela finas, usando-as *ao natural* ou cozinhando-as. Escorra bem a água, se decidir cozinhá-las. Prepare um molho com vinagre, pimenta-do-reino, óleo, ou use outro de sua preferência e espalhe-o sobre o palmito. Esta mesma salada pode ser feita com o estipe macio. Corte-o em rodela finas e lave-as em água com um pouco de sal. O estipe também pode ser usado *ao natural* ou cozido.

O palmito pode ser usado também como um ingrediente fino em qualquer outra salada, onde adiciona cor, textura e um sabor delicado.

Palmito de pupunha a milaneza (Calvo, 1981)

Ingredientes:

- palmito
- ovos
- azeite de oliva
- farinha de trigo
- sal, pimenta-do-reino, colorau a gosto.

Modo de fazer:

Corte os palmitos crus em rodela de 2 cm de espessura. Cozinhe-as com sal até o ponto desejado, e retire do fogo. Bata os ovos (de acordo com a quantidade de palmito), e junte uma colher de farinha de trigo, o colorau e uma pitada de sal. Passe as rodela de palmito nessa mistura e frite-as em óleo quente até ficarem douradas.

Palmito assado ao forno (receita de Rosa Clement)

Ingredientes:

- palmito (100 g por pessoa)
- azeite de oliva
- queijo ralado
- sal, pimenta negra a gosto

Modo de fazer:

Corte o palmito cru em pedaços de 10 cm ou em rodela de 2 cm de espessura e coloque-os em assadeira de vidro ou alumínio untada com azeite. Salpique-os com sal e pimenta negra e por último, o queijo ralado formando uma camada fina. Cubra com papel de alumínio e leve-os ao forno à 200 graus por 30 a 45 minutos. Retire o papel de alumínio e deixe dourar. Sirva quente.

Tira gosto de palmito (receita de Rosa Clement)

Ingredientes:

- palmito (cru ou frio após cozido)
- molho para salada (italiano, francês, molho de soja ou outro molho) a gosto

Modo de fazer:

Corte o palmito cru em rodela de 1 cm de espessura, lave as rodela em água morna com um pouco de sal. Acomode-as no prato com folhas de alface, e coloque um pratinho de molho no meio para regar as rodela a gosto.

Palmito ao molho de queijo (receita de Rosa Clement)

Ingredientes:

- manteiga para untar
- 3 palmitos grandes, cortados em rodela de 1 cm, levemente cozidas a vapor
- orégano
- 3 colheres de queijo parmesão

Para o Molho de Queijo

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de trigo
- 2 xícaras de leite
- 1 lata de creme de leite
- 1 pacote de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de queijo muzzarella ou prato, ralado
- orégano a gosto
- uma pitada de sal e pimenta a gosto

Modo de Fazer:

Unte um pirex grande e coloque aí as rodelas cozidas de palmito. Prepare o molho: Derreta a manteiga em fogo baixo numa panela pequena. Adicione aos poucos a farinha de trigo, mexendo sempre para não embolar. Adicione o leite aos poucos e mexa bem. Junte o creme de leite, os queijos, o sal, a pimenta e o orégano, sempre mexendo com uma colher. Quando o molho começar a ferver, retire-o do fogo e cubra as rodelas de palmito. Salpique um pouco de orégano e queijo parmesão por cima. Cubra o pirex com papel alumínio e leve-o ao forno médio por 30 minutos. Retire o alumínio e deixe dourar. Sirva quente.

Vinagrete de palmito à Italiana (receita de Charles Clement)

Ingredientes:

- 1 kg de palmito
- 250 g de cogumelos
- 100 g de azeitonas pretas sem caroço
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão vermelho
- 1 cebola grande
- molho de salada italiano já pronto (duas xícaras)

Modo de fazer:

Corte o palmito em rodelas de 2 cm de espessura, cruas, ou cozidas por 5 minutos em água com um pouco de sal. Corte os pimentões e a cebola em tiras bem finas, junte todos os ingredientes com o molho, e coloque esta mistura numa tigel. Leve-a à geladeira por 3 horas. Sirva frio.

O molho vinagrete pode ser modificado a sua vontade ou substituído completamente por outro tipo de molho.

Palmito marinado “à la grec” (adaptada de Thomas, 1972)

Tanto o palmito como o estipe macio são excelentes como “picles.” Use sua receita preferida, reduzindo a quantidade de vinagre e limão para não mascarar completamente o sabor do palmito, ou experimente esta.

Ingredientes:

- 1 kg de palmito cortado em rodelas de 2 cm de espessura (ou de estipe macio de 0,5 cm)
- 2 xícaras de água
- $\frac{3}{4}$ xícaras de azeite de oliva
- $\frac{1}{8}$ xícara de vinagre de vinho branco
- $\frac{1}{4}$ xícara de suco de limão
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de sementes de erva doce
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de orégano
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de tomilho
- 1 folha de louro pequena
- $\frac{3}{4}$ colher de chá de coentro

10 sementes de pimenta de reino
¾ colher de chá de sal
2 dentes de alho, espremidos

Modo de fazer:

Coloque todos os ingredientes numa panela e refogue-os por 10 minutos. Retire a panela do fogo e deixe esfriar. Ponha os ingredientes em uma tigelada de vidro, com tampa, e leve-a à geladeira por um período de 24 horas. Adicione esta mistura em saladas se desejar.

Creme de palmito e cogumelos (receita de Charles Clement)

Ingredientes:

½ kg palmito
um pacote de creme de cogumelos (Knorr, Maggi, ou outra marca)

Modo de fazer:

Corte o palmito em rodela de 1 cm de espessura e cozinhe-as em um pouco de água com sal por 5 minutos. Prepare o creme de cogumelos conforme as instruções. Agregue o palmito e deixe ferver em fogo baixo durante 5 a 10 minutos (sem deixar grudar no fundo). Sirva quente.

Palmito em molho de cogumelos (receita de Mayra García de Murillo, 1991)

Ingredientes:

½ kg palmito
3 colheres de sopa de manteiga ou margarina
1 cebola grande picada
sal e pimenta-do-reino a gosto
½ kg cogumelos frescos
3 colheres de chá de farinha de trigo
½ colher de chá de orégano
3 xícaras de leite
¼ xícara de creme de leite azedo

Modo de fazer:

Corte o palmito em rodela e as cozinhe a vapor durante 10 minutos. Coe a água do cozimento e reserve o palmito. Leve uma panela de fundo grosso ao fogo médio e frite a cebola na manteiga. Adicione o sal e a pimenta. Quando a cebola começar a ficar transparente, adicione os cogumelos e cozinhe por mais 5 minutos. A cada ingrediente adicionado, continue mexendo bem. Adicione a farinha de trigo aos poucos, mas não deixe embolar, seguido pelo palmito e o orégano. Adicione o leite aos poucos. Quando o molho começar a ficar espesso adicione o creme de leite azedo e mexa até obter um molho homogêneo. Sirva quente com arroz ou macarrão.

Moqueca de palmito (Jordão & Carvalho, 1996)

Ingredientes:

- 1 kg de palmito, cortado em rodelas e escaldado em água com limão
- 3 tomates maduros, cortado em fatias
- 1 pimentão grande, cortado em fatias
- 1 ramo de coentro
- 1 ramo de salsa
- 1 cebola média cortada em fatias
- 1 xícara de leite de côco
- 1 xícara de azeite de dendê
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- sal e pimenta de reino a gosto

Modo de fazer:

Numa panela, arrume o palmito em camadas com os tempêros verdes, a cebola, os tomates e o pimentão. Tempere com o sal e a pimenta. Regue com o leite de côco, o azeite de dendê, e o de oliva. Tampe a panela e deixe cozinhar. Sirva quente, com arroz.

Salada de folhas de palmito (adaptada da receita de Lita Pinedo, Iquitos, Peru)

O palmito da pupunha contém 3 a 4 folhas tenras, cada uma menor do que a que a envolve. Os folíolos destas folhas são facilmente separados em fios longos, bastando rasgá-los em uma extremidade, e puxá-los até a outra extremidade. Um palmito bruto fornece de 50 a 150 g dessas folhas, as quais usamos nesta receita.

Ingredientes:

- 200 g de folhas tenras de palmito
- molho de salada (tipo italiano, francês, ou outro)

Modo de fazer:

Separe os folíolos em tiras finas e coloque-as diretamente no prato de servir. Após a separação, estas folhas terão a aparência de macarrão "talharim", porém mais fino e mais branco. Salpique as folhas com o molho e sirva imediatamente.

Quiche de palmito (receita de Sonia S. Alfaia, Manaus, AM)

Esta receita é uma variação da famosa torta francesa Quiche Lorraine, que pode ser feita com outros ingredientes além do palmito.

Ingredientes (para 6 pessoas):

Massa:

- 350 g farinha de trigo
- duas colheres de sopa de azeite de oliva
- 100 g manteiga ou margarina

1 pitada de sal
água

Recheio:

5 ovos
150 g de creme de leite
50 g queijo ralado
1 copo de leite
sal e pimenta-do-reino a gosto
250 g palmito (cru ou levemente cozido)

Modo de fazer:

Massa: misture muito bem a farinha de trigo com duas colheres de sopa de azeite de oliva, a manteiga em pedacinhos, e uma pitada de sal. Adicione a quantidade de água necessária para incorporar bem a massa. Amasse bem estes ingredientes até que a massa fique bem unida e deixe-a repousar durante 1 a 2 horas. Abra a massa com um rolo ou com a mão em uma espessura de meio centímetro. Unte levemente com manteiga uma forma de 30 cm de diâmetro e salpique-a com farinha de trigo. Coloque a massa na forma, cortando as sobras. Faça pequenos furos com um garfo no fundo da massa. Coloque a massa no forno para assar durante 10 minutos a 200 graus.

Recheio: quebre os ovos numa tigela e junte o creme de leite, o queijo ralado, o leite, o sal e a pimenta-do-reino. Bata tudo muito bem, até obter um creme espesso. Corte o palmito em rodelas de menos de 1 cm de espessura, e cozinhe-as levemente.

Recheie a torta: retire a massa do forno, e encha-a com o recheio. Distribua as rodelas de palmito uniformemente na superfície do recheio e leve a torta ao forno por mais 20 minutos a 200 graus. Sirva a torta quente ou morna, acompanhada de uma salada (de folhas de palmito ou completa), e vinho branco.

Torta de palmito (receita de Edna V. de Souza e Suely de S. Costa, Manaus, AM)

Ingredientes:

3 dentes grandes de alho
1 cebola grande
3 colheres de sopa de azeite de oliva
1 xícara de leite
1 xícara de margarina derretida
4 ovos
sal a gosto
2 folhas de orégano
3 xícaras de farinha de trigo (ou 1½ de trigo e 1½ de farinha de pupunha)
1 colher de chá de fermento
50 g de azeitonas sem caroços

2 tomates grandes, cultivar “Yoshimatsu”
½ kg de palmito de pupunha, cortado em rodela de 1 cm de espessura
50 g queijo parmesão ralado

Modo de fazer:

Pique o alho e a cebola e frite-os no azeite até dourarem. Reserve. No liquidificador, bata o leite, a margarina, os ovos, o sal e o orégano e reserve. Peneire a farinha de trigo com o fermento e acrescente-os a mistura do liquidificador aos poucos batendo bem até a mistura ficar homogênea. Coloque-os em tija grande e acrescente as azeitonas, os tomates e o palmito, o alho e a cebola frita, misturando devagar com uma colher. Unte uma forma com margarina e a polvilhe-a com farinha de trigo. Despeje a massa na forma e salpique o queijo parmesão por cima. Leve ao forno (previamente aquecido até 150 graus) e deixe dourar.

Palmito ao molho Holandês (receita de Charles Clement)

Ingredientes:

1 kg de palmito fresco
2 xícaras de molho Holandês
½ xícara de queijo Parmesão fresco, ralado

Modo de fazer:

Corte o palmito em rodela de 1 a 2 cm de espessura e cozinhe-as rapidamente (5 minutos) em um pouco de água, com sal. Descarte a água. Acomode as rodela de palmito em um pirex refratário de 30 cm de diâmetro, e despeje uniformemente o molho Holandês por cima do palmito. Salpique-o com o queijo parmesão e leve o pirex ao forno, coberto com uma folha de alumínio, por 15 minutos. Retire a folha de alumínio e asse por mais um pouco para dourar. Sirva quente.

Molho Holandês

Ingredientes:

2 gemas de ovo
1 colher de sopa de creme de leite azedo
1 xícara de manteiga
3 colheres de sopa de farinha de trigo
2 xícaras de água morna
sal e pimenta-do-reino a gosto
2 colheres de suco de limão

Modo de fazer:

Numa tija, bata as gemas com o creme de leite azedo até a mistura ficar homogênea, e reserve. Em fogo baixo, derreta a manteiga numa panela, adicione a farinha de trigo aos poucos, mexendo continuamente. Adicione a água e o sal, e deixe até ferver, sem parar de mexer. Retire do fogo e deixe esfriar por alguns minutos. Adicione a mistura das gemas com o creme pouco a pouco, mexendo sempre. Leve de volta ao fogo baixo e mexa até engrossar, mas não deixe ferver. Adicione o suco de limão e a pimenta-do-reino. Use imediatamente.

Purê de palmito (Receita de Mayra García de Murillo, 1989a)

Ingredientes:

- ½ kg de palmito (ou do estipe tenro)
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- ½ xícara de queijo minas ralado ou outro que derreta facilmente

Modo de fazer:

Corte o palmito ou estipe em pedaços pequenos. Cozinhe em fogo baixo com um pouco de água e os tempêros até que fiquem suaves. Tire do fogo e deixe esfriar. Passe tudo no liquidificador, para formar um purê, usando o excesso da água do cozimento se for necessário para obter a consistência desejada. Derreta a manteiga em fogo baixo e junte-a ao purê. Salpique o queijo por cima. Tampe e sirva logo que o queijo estiver derretido.

Patê de palmito (Jordão & Carvalho, 1996)

Ingredientes:

- 1 cebola média, picada
- 1 colher de sopa de margarina
- 250 g de palmito ou estipe macio
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 gema de ovo
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de fazer:

Refogue a cebola com a margarina e junte-as aos demais ingredientes, batendo tudo no liquidificador. Leve essa mistura ao fogo para tomar consistência. Sirva quente ou frio.

Entradas

Tomate recheado com pupunha (Calvo, 1981)

Ingredientes:

6 tomates grandes maduros
1 lata de ervilha
3 cenouras cozidas e picadas
1 lata de sardinhas (ou atum) bem amassadas
2 xícaras de maionese
2 xícaras de pupunha moída
sal, pimenta, colorau a gosto.

Modo de fazer:

Em uma saladeira, misture as verduras, a sardinha, a maionese, a pupunha, o sal, a pimenta e o colorau. Corte a parte superior de cada tomate, como se fosse uma tampa e retire seu interior. Coloque um pouco de sal no fundo e ponha-os de boca para baixo para que escorram bem. Encha-os com a mistura de pupunha, cubra-os com suas respectivas tampas e leve tudo ao refrigerador. Sirva-os frios sobre folhas de alface.

Arroz de pupunha (Kerr, 1980)

Ingredientes:

10 a 15 pupunhas
500 g arroz
sal a gosto

Modo de fazer:

Cozinhe 10 a 15 pupunhas por 20 minutos. Descasque e retire os caroços e passe os frutos em um moedor, ou amasse-os bem com um garfo, até formar uma farinha. Cozinhe o arroz, adicionando o sal, mas use pouco óleo se a pupunha for oleosa. Misture a farinha de pupunha com o arroz. Sirva imediatamente.

Arroz com palmito (receita de Mayra García de Murillo, 1989b)

Ingredientes:

½ kg de palmito (ou estipe tenro)
1 cebola média
3 dentes de alho
1 ½ xícaras de arroz
3 xícaras de água
1 cubo de caldo de galinha (Knorr ou Maggi) (opcional)
2 colheres de chá de manteiga, margarina ou óleo vegetal
sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de fazer:

Pique o alho e a cebola e corte o palmito em pedacinhos. Frite-os na panela de fazer o arroz até que a cebola fique transparente. Adicione o palmito e o arroz, e continue a fritar por alguns minutos. Acrescente a água, com ou sem o caldo de galinha. Se usar o caldo, diminua a quantidade de sal durante a fritura. Deixe o arroz cozinhar normalmente, até secar a água. Sirva quente.

Massa para pizza de pupunha (autor desconhecido, mas experimente!)

Ingredientes:

- 1 xícara de pirão de pupunha
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga (ou margarina)
- sal a gosto

Modo de fazer:

Junte em uma tigela grande, o pirão de pupunha, a metade da farinha de trigo, o leite, o fermento, os ovos, a manteiga e o sal. Adicione aos poucos o restante do trigo, até formar uma massa consistente que não grude nas mãos. Se a pupunha for muita úmida, será necessário acrescentar mais farinha de trigo. Abra a massa em um círculo de 30 cm de diâmetro e coloque-a numa bandeja de alumínio previamente polvilhada com um pouco de trigo. Leve a bandeja ao forno quente por cerca de 5 minutos para secar um pouco. Retire a massa do forno e coloque o recheio de sua preferência. Asse em forno moderado, até que os queijos derretam e comecem a dourar. Sirva quente.

Maionese de pupunha (adaptada de Calvo, 1981)

Ingredientes:

- 2 xícaras de pupunha cozida picada
- 1 kg de batata cozida picada
- ½ kg de cenoura cozida picada
- ½ kg de vagem de feijão-de-asa cozida (ou de feijão de metro)
- 1 cebola picada
- 200 g de maionese

Modo de fazer:

A maionese pode ser comprada ou feita em casa (receita abaixo).

Coloque todos os ingredientes em uma travessa e os tempere com vinagre, óleo, e um pouco de mostarda (opcional). Junte a maionese, e misture bem. Sirva, enfeitando o prato com folhas de alface.

Maionese caseira:

Ingredientes:

- 2 gemas cozidas e passadas na peneira
- 2 gemas cruas
- sal a gosto
- 1 xícara de óleo de pupunha ou azeite de oliva
- vinagre, o suficiente para dar consistência à maionese.

Modo de fazer:

Misture as gemas cruas e cozidas, com o sal e bata bem à mão, no liquidificador ou numa batedeira. Adicione aos poucos um fio de óleo, até que a mistura tome consistência. Adicione o vinagre aos poucos para dar gosto e para que a mistura adquira a consistência de maionese.

Maionese de pupunha, tucumã e abacate (adaptada de Kerr, 1980)

Ingredientes:

- 5 pupunhas cozidas e cortadas em cubinhos
- 20 tucumãs com a polpa retirada em fatias
- ¼ kg de batata-doce (cozida em cubinhos)
- ¼ kg de cará cozidos e cortados em cubinhos
- ¼ kg de ariá cozidos e cortados em cubinhos
- ¼ kg de cenoura cozidas e cortadas em cubinhos
- ½ kg de feijão de metro ou outra vagem

Modo de fazer:

Junte todos os ingredientes e misture-os com a “maionese” de abacate.

Maionese de abacate:

Ingredientes:

- 2 abacates de tamanho médio
- 1 ovo
- azeite de oliva
- vinagre
- sal, pimenta-do-reino a gosto

Modo de fazer:

Amasse bem os abacates maduros com uma gema de ovo, uma colher de azeite, vinagre e sal e pimenta a gosto (alguns preferem não adicionar sal). Adicione mais azeite e vinagre se for necessário, até que a maionese adquira a consistência e sabor desejados.

Farofa simples de pupunha (receita de Lygia Kerr)

Ingredientes:

½ pimenta de cheiro
farinha d'água (peneirada)
½ cebola pequena ralada
2 colheres de sopa de manteiga ou margarina + 100 g para a farofa
1 xícara de pupunha (cozida e picada)
cheiro verde
sal a gosto
suco de 1 limão

Modo de fazer:

Amasse bem a pimenta de cheiro com uma colher de farinha d'água. Junte a cebola ralada, e doure tudo na manteiga ou margarina. Junte a pupunha picada e mexa bem, e adicione o cheiro verde, o limão, o sal e o restante da manteiga ou margarina. Refogue um pouco, e junte a farinha aos poucos, mexendo sempre, até que a farofa fique no ponto desejado. Opcional: 1 xícara de tucumã picado e socado.

Farofa de pupunha com tucumã e queijo (receita de Warwick E. Kerr)

Ingredientes:

1 cebola (grande) ralada
2 colheres de óleo
½ xícara de tucumã bem picado
400 g de pupunha cozida e moída
1 xícara de carne cozida de gado, ave ou peixe (opcional)
2 xícaras de feijão-da-praia cozido
1 xícara de leite morno
4 colheradas de queijo de coalho ralado
¾ xícara de farinha de mandioca

Modo de fazer:

Doure a cebola no óleo, adicione o tucumã e deixe fritar mais um pouco. Acrescente os demais ingredientes. Esta farofa deve ficar um pouco úmida. Se ficar seca, junte uma colher de água quente aos poucos, mexendo sempre.

Farofa de carne seca e pupunha (receita de Lygia Kerr)

Ingredientes:

1 cebola picada

3 colheres de manteiga
1 xícara de pupunha cozida
2 xícaras de carne seca cozida, desfiada e picada (a qualidade é essencial!)
1 banana pacovã cortada em rodela e fritas
2 colheres de cheiro verde picado
1 xícara de farinha d'água passada na peneira para retirar os grãos.
sal a gosto
4 ovos cozidos e picados

Modo de fazer:

Doure a cebola na manteiga. Adicione a pupunha e a carne e refogue bem. Acrescente as bananas e o cheiro verde, sempre mexendo e junte aos poucos a farinha até formar uma farofa. Tempere com sal, junte os ovos picados, mexendo cuidadosamente. Sirva.

Macarronada com pupunha (receita de Lygia Kerr)

Ingredientes:

2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
1 cebola picada
2 dentes de alho amassados
4 tomates cozidos e amassados
1 xícara de água
300 gramas de pirão de pupunha
1 cubo de caldo de galinha (Knorr ou Maggi)
sal e pimenta a gosto
2 colheres de sopa de maizena
2 colheres de sopa de cebolinha picada
10 pupunhas cozidas e picadas
½ xícara de queijo parmesão ralado
1 kg de "talharini"

Modo de fazer:

Aqueça a manteiga, acrescente a cebola e o alho e deixe dourar. Junte os tomates amassados, a água, o pirão de pupunha e mexa bem. Adicione o cubo de caldo de galinha dissolvido em ½ xícara de água quente, sal e pimenta. Mexa tudo muito bem e acrescente a maizena dissolvida em ½ xícara de água, e deixe ferver por 5 minutos. Cozinhe o talharini em água e sal e escorra. Misture-o com a metade do molho e coloque-o numa travessa. Junte o resto do molho, a cebolinha e as pupunhas picadas e despeje sob o macarrão. Coloque por cima o queijo ralado.

Carnes, aves, peixes, ovos

Torta de carne (Calvo, 1981).

Ingredientes:

- ½ kg de carne moída
- 3 xícaras de pupunha moída
- 1 tomate ou cubiu grande e maduro, passado na peneira
- 1 cebola grande ralada (ou batida no liquidificador)
- 1 ovo
- 1 a 2 dentes de alho socado
- sal e pimenta a gosto
- margarina para untar

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes muito bem até obter uma massa uniforme. Unte uma forma com margarina e salpique farinha de rosca ou pão. Deite na forma a mistura de carne e leve ao forno para assar por 40 minutos ou teste com um palito. Se este não contiver umidade, retire a torta do fogo e sirva.

Lombo na frigideira (receita de Lygia Kerr)

Ingredientes:

- ½ kg de lombo em fatias
- 2 cebolas cortadas em rodelas
- 2 tomates passados na peneira
- suco de 2 limões
- 2 colheres de óleo misturadas com uma colher de chá de colorau
- 1 xícara de pupunha moída
- temperos e sal a gosto
- 1 xícara de água.

Modo de fazer:

1 hora antes de servir, esquente em uma frigideira o óleo com o colorau e acrescente as fatias de lombo, as cebolas, o tomate, o suco de limão, a pupunha, os tempêros e o sal. Acrescente uma xícara de água e tampe a frigideira. Deixe cozinhar, acrescentando mais água se for necessário, até que a carne esteja macia.

Lombo de porco (Calvo, 1981)

Ingredientes:

- óleo a gosto
- ½ kg de lombo de porco, cortado em fatias
- 1 cebola grande cortada em rodelas

- ½ kg de macaxeira ou cará
- 1 e ½ xícara de pupunha cozida (corte cada pupunha ao meio, retire a casca e o caroço)
- 1 cubo de caldo de carne Knorr ou Maggi dissolvido em 1 xícara e meia de água quente

Modo de fazer:

Coloque o óleo em uma panela, espalhe as fatias de lombo, a cebola, um pouco de sal (não muito, pois o caldo de carne já contém sal), a macaxeira ou o cará e o caldo de carne. Leve ao fogo para cozinhar até a carne ficar suave. Deixe líquido suficiente para usar como molho. Uns 15 minutos antes do completo cozimento junte as pupunhas para tomar o gosto do molho, e mecha sempre para não queimar.

Língua em molho de pupunha (Calvo, 1981)

Ingredientes:

- 1 língua
- 3 tomates grandes
- 6 pupunhas cozidas e descascadas (sem semente)
- 1 cebola grande
- alho a gosto
- salsicha e cebolinha verde
- pimenta-do-reino
- colorau
- sal a gosto

Modo de fazer:

Coloque a língua para cozinhar por 1 hora em panela de pressão, ou 2 a 3 horas em panela comum para amolecer. Retire-a do fogo e coloque-a em um prato para esfriar. Retire a pele da língua e corte-a em fatias finas.

Coloque o óleo em uma panela e faça um refogado com a cebola, o alho, os tomates, o colorau e os demais ingredientes. Adicione água fervente, e deixe cozinhar por mais uma hora, mas deixe líquido suficiente para preparar um molho. Quando a língua estiver pronta retire uma xícara do molho que ficou na panela e misture com as pupunhas. Despeje tudo no liquidificador batendo bem, ou amasse com um garfo se não tiver de um liquidificador. Despeje este molho na panela e ferva por mais 5 minutos. Sirva quente.

Pato assado com pupunha (Kerr, 1980)

Ingredientes:

- 1 pato grande
- suco de um limão
- sal e pimenta a gosto.
- ½ xícara de manteiga ou óleo de milho
- 1 xícara de pupunha moída
- 1 xícara de pão picado (cubos de 1 cm)

1 cebola média
1 pimentão médio
temperos, pimenta-do-reino, sal a gosto

Modo de fazer:

Retire os miúdos do pato e corte-os em pedacinhos. Junte-os aos demais ingredientes (exceto a manteiga) numa tigel. Tempere o pato com sal, limão e pimenta. Derreta a manteiga e reserve. Encha o pato, colocando colheradas de recheio com a mão e empurre-as bem para dentro da cavidade. Alterne o recheio, com um pouco de manteiga derretida ou óleo. Costure firme, a abertura com linha, para o recheio não derramar. Coloque o pato em uma assadeira untada e leve-o ao forno, assando-o até ficar dourado. Substitua o pato por frango, ganso, peru, ou capote (= angola) se preferir.

Tambaqui assado (adaptado de Calvo, 1981)

Ingredientes:

1 kg de tambaqui, cortado em pedaços
1 xícara de leite
1 ovo
2 xícaras de pupunha moída
2 colheradas de molho de tomate
suco de 2 limões (ou de um cubiu grande)
tempero, pimenta-do-reino e sal a gosto
1 colher de manteiga
1 colher de sopa de azeite de oliva

Modo de fazer:

Cozinhe os pedaços de tambaqui com sal e coentro, somente até o suficiente para facilitar a retirada da pele. Enquanto o peixe cozinha misture os demais ingredientes. Coloque o tambaqui cozido numa forma untada com azeite, e despeje por cima os ingredientes misturados. Leve ao forno para assar até ficar dourado.

Tambaqui cozido com pupunha (adaptado de Calvo, 1981)

Se não quiser assar o tambaqui, adicione os demais ingredientes e deixe cozinhar até amolecer.

Sufê de pupunha (Calvo, 1981)

Ingredientes:

250g de pirão de pupunha
100g de manteiga.
100g de queijo ralado
15 ovos, com as gemas separadas

1 copo de leite
200g de farinha de trigo
1 colherinha de fermento em pó

Modo de fazer:

Prepare o pirão de pupunha, junte a manteiga, o queijo ralado, as gemas, o leite, a farinha e o fermento em pó. Bata bem até obter uma massa homogênea. Bata as claras em neve e adicione-a sobre a massa, misturando tudo delicadamente. Coloque numa forma refratária untada com manteiga e um pouco de farinha de rosca. Asse em forno moderado (150 graus) por 30 minutos ou até dourar. Sirva na própria forma.

Torta de flores de pupunha (Calvo, 1981).

Existem várias plantas cujas flores são comestíveis. Entre estas, podemos citar o brócoli, o guapé (morerú), a couve-flor, o feijão-de-asa, a alcaxofra ea pupunha!

Ingredientes:

1 inflorescência de tamanho médio, com a espata fechada
4 ovos
1 colher de sopa de farinha de trigo
óleo e sal a gosto

Modo de fazer:

Abra a espata e retire a inflorescência (isto é, o cacho de flores). Retire as flores e leve-as para cozinhar em água e sal, até que fiquem macias. Bata os ovos em um tijela e adicione uma colher de farinha de trigo. Junte as flores a essa mistura e frite-as em uma frigideira com óleo quente. Vire do outro lado para dourar.

Bolos, biscoitos, doces

O pirão de pupunha pode ser usado com sucesso em receitas de massas salgadas como pães, ou em receitas de bolos e doces tais como a cocada, musse, creme, doce de leite, doce de batata, banana, goiaba, cupuaçu, laranja e outros. O importante é que utilizando a pupunha nas receitas mencionadas, a qualidade nutritiva destas massas se torna mais elevada, visto que a vitamina A suporta bem o cozimento. Aqui vão apenas alguns exemplos.

Bolo de pupunha (receita de Giselda Barbosa Ranzani, Piracicaba, SP)

Ingredientes:

- 2 copos de pupunha cozida e amassada
- 2 copos de leite de coco (ou leite comum, ou ainda leite de coco e de vaca 1:1)
- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina
- 2 copos de açúcar
- 5 gemas
- 5 claras batidas em neve
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 pitada de sal

Modo de fazer:

Bata no liquidificador a pupunha e o leite por 5 minutos. Bata muito bem em uma tigela grande, a manteiga com o açúcar e adicione as gemas, uma de cada vez. Acrescente a pupunha batida no leite, o trigo e as claras em neve. Despeje a massa em uma forma untada com manteiga e asse em forno regular por aproximadamente 30 a 40 minutos

Bolo de pupunha (adaptada de Maria T. S. Cintra)

Ingredientes:

- 2 xícaras de pirão de pupunha congelado ou fresco
- 2 colheres de chá de bicarbonato
- 2 xícaras de uva passa ou cajú em compotas
- 2 xícaras de castanha-do-Brasil cortadas em pedacinhos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher de sopa de azeite
- 3 xícaras de farinha de trigo
- ¼ colher de chá de cravo-da-Índia em pó
- 2 colheres de chá de canela em pó
- ½ colher de chá de sal
- 1 xícara de leite

Modo de fazer:

Misture o pirão de pupunha com o bicarbonato e o azeite e reserve. Numa tigela grande misture as passas ou o cajú, as castanhas-do-Brasil e o açúcar. Nesta mesma tigela, peneire a

farinha, o cravo, a canela, o sal. Junte o pirão, alternando-a com o leite. Mexa bem. Asse em tabuleiro untado, em forno brando, por mais ou menos uma hora e meia. Retire o bolo do forno, deixe esfriar um pouco. Corte-o em quadrados e sirva.

Bolo de tapioca com pupunha (receita de Lygia Kerr)

Ingredientes:

- 1 coco
- 1 kg de tapioca
- 2 xícaras de água salgada
- 8 ovos
- 2 colheres de manteiga
- erva-doce, sal, colorau a gosto
- 2 xícaras de pirão de pupunha

Modo de fazer:

Rale um coco e extraia o leite. Coloque a tapioca de molho na água salgada e leite do coco, e deixe-a descansar (se não tiver coco adicione 1 copo de leite) por 3 horas. Adicione os ovos, a manteiga, a erva-doce, o colorau, o pirão de pupunha, o coco ralado e amasse bem. Forme uma rosca ou vários pãezinhos e asse em forno moderado por cerca de 40 minutos.

Bolo de macaxeira e pupunha (receita de Lygia Kerr)

Ingredientes:

- 1½ xícara de açúcar
- 1 colherada de manteiga
- 1 xícara de pirão de pupunha
- 3 gemas batidas
- 3 claras batidas em neve
- 2 xícaras bem cheias de macaxeira crua ralada
- 1 xícara de leite de coco ou de vaca
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 colheres (chá) de fermento em pó

Modo de fazer:

Bata o açúcar, a manteiga e o pirão de pupunha. Junte as gemas batidas e continue a bater até que a massa fique bem leve. Acrescente alternadamente a macaxeira, o leite de coco e a farinha, já peneirada com o fermento em pó. Mexa sempre. Por último, adicione as claras batidas em neve. Unte uma forma de buraco no meio ou uma forma rasa, retangular, e coloque aí a massa, deixando uns 6 cm da massa até a borda da forma. Asse em forno moderado até dourar.

Biscoitos de pupunha (adaptada de Blanco Metzler *et al.*, 1992)

Ingredientes:

- 1 xícara de manteiga ou margarina
- 1 ½ xícaras de açúcar
- sal a gosto
- 2 colheres de sopa de leite em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 xícaras de pirão de pupunha
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 ovo

Modo de fazer:

Misture a manteiga com o açúcar, o sal, o leite em pó, e o fermento. Adicione a pupunha, o trigo, o ovo, e água suficiente para fazer uma massa lisa e espessa que não grude nas mãos. Numa mesa salpicada com farinha, abra a massa até uma espessura de 5-6 mm. Corte os biscoitos na forma desejada e coloque-os numa bandeja untada com manteiga. Leve-a ao forno previamente aquecido a 200 graus por 10 minutos ou até os biscoitos ficarem dourados. Retire a bandeja e deixe os biscoitos esfriarem antes de servir.

Biscoitinhos de pupunha com glacê de limão (receita de Lygia Kerr)

Ingredientes:

- 1 xícara de pirão de pupunha
- 1 colher (de chá) de bicarbonato de sódio
- 1 ovo
- 1 xícara de açúcar
- ¼ xícara de manteiga
- 2 xícaras de castanha-do-Brasil bem socada
- 1 ¾ xícara de farinha de trigo
- ½ colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de noz-moscada ralada
- ¼ colher de chá de cravo em pó
- glacê de limão

Modo de fazer:

Misture o pirão de pupunha com o bicarbonato e reserve. Numa tigela grande quebre o ovo e bata-o ligeiramente. Junte o açúcar, a manteiga e 1 xícara de castanhas-do-Brasil. À parte, misture a farinha com o sal, a canela, a noz-moscada e o cravo. Junte-os à mistura de ovo e castanhas, alternando com o pirão, misturado sempre. Asse em assadeira grande, untada, em forno brando, por cerca de 25 minutos. Retire do forno e deixe esfriar por uns 5 minutos. Cubra com glacê de limão. Deixe esfriar completamente, corte em retângulos e guarde em latas fechadas, para não hidratar.

Glacê de limão:

Ingredientes:

- 1 xícara de açúcar de confeiteiro
- 2 colheres de sopa de caldo de limão
- 1 colherinha-de-café de manteiga ou margarina

Modo de fazer:

Misture bem todos os ingredientes e espalhe sobre os biscoitos, ainda quentes e na forma.

Creme de pupunha (receita de Lygia Kerr)

Ingredientes:

- 250 g de manteiga
- 250 g de açúcar
- 4 ovos
- ½ xícara de suco de laranja
- 5 xícaras de pupunhas moídas
- 2 colheradas de fermento em pó
- ½ xícara de castanhas raladas bem finas (ou socadas).

Modo de fazer:

Misture bem a manteiga, o açúcar, os ovos, um a um, o suco de laranja, a pupunha moída, o fermento em pó e as castanhas. Despeje tudo numa forma untada e enfarinhada, e leve ao forno moderado. Para saber se já está cozido, enfie um palito e se este sair limpo, retire do forno e sirva.

Musse de pupunha (receita de Lygia Kerr)

Ingredientes:

- ¼ xícara de açúcar
- pitada de sal
- 1 ½ xícara de leite
- 4 gemas
- 1 ⅓ colher de sopa de gelatina sem sabor
- 3 colheres de sopa de água fria
- 2 xícaras de pirão de pupunha
- ½ colher de chá de casca de limão, ralada
- 3 colheres de chá de caldo de limão
- 1 xícara de creme de leite fresco

Modo de fazer:

Numa panela pequena, misture o açúcar, o sal, e o leite e leve-os ao banho-maria até ferver, mexendo de vez em quando. Retire a panela do fogo. Bata as gemas e junte-as à mistura de leite quente, sem parar de mexer. Leve-os novamente ao banho-maria e deixe cozinhar, mexendo

sempre até engrossar. Dissolva a gelatina na água fria e aqueça-a lentamente para melhorar a dissolução, e misture-a com o creme de gemas até encorpar. Junte a estes, o pirão de pupunha, a casca e o suco de limão, mexendo bem. Deixe a mistura esfriar e leve-a à geladeira para gelar um pouco. Bata o creme de leite, e junte-o ao musse em um prato de cristal fundo. Leve-a novamente à geladeira e retire-a na hora de servir.

Massa doce de pupunha (Kerr, 1980)

Ingredientes:

1 kg pirão de pupunha
 $\frac{3}{4}$ kg de açúcar

Modo de fazer:

Misture o pirão de pupunha com o açúcar e ferva-os mexendo sempre, até aparecer o fundo da panela. Se quiser, faça bolinhos com a ajuda de uma colher e ponha-os para secar ao sol, cobrindo com um filó para evitar as moscas.

Doce de pupunha em calda (Kerr, 1980)

Ingredientes:

30 pupunhas inteiras
 $\frac{1}{4}$ kg açúcar
4 litros água

Modo de fazer:

Ferva as pupunhas por 15 a 20 minutos, descasque-as, e corte-as ao meio. Coloque numa calda rala de açúcar feita com $\frac{1}{4}$ kg açúcar com 4 litros de água. Ferva por 30 a 60 minutos. Prove para parar no ponto em que você achar mais gostoso. Se a calda for muito concentrada as pupunhas ficarão duras. Também endurecerão se o doce passar muitos dias sem ser consumido.

Pupunha ao cherry (receita de Henrique Bergamin Filho)

Ingredientes:

50 pupunhas inteiras
 $\frac{1}{4}$ kg açúcar
4 litros água
2 xícaras de cherry brandy

Modo de fazer:

Cozinhe as pupunhas. Retire as cascas e os caroços e corte-as em cubinhos. Cozinhe-as novamente em uma calda fraca. Quando estiverem doces (40 minutos), coloque os 2 copos de cherry brandy, aumente a temperatura do fogo. Despeje essa mistura em vidros, tampando-os a seguir. As pupunhas secas, farinhentas, com menos óleo, são mais apropriadas para esta receita.

Variação: Use cachaça ou rum em lugar de cherry brandy.

Pupunha recheada com doce de cupuaçu, ou outros doces de frutos (receita de Lygia Kerr)

Ingredientes:

pupunhas inteiras
doce de cupuaçu

Modo de fazer:

Cozinhe as pupunhas, descasque-as, e corte-as ao meio. Retire os caroços e, encha os espaços com uma colher de café de doce que não seja muito úmido, tais como o doce de cupuaçu, de leite, de goiaba, ou geléias diversas.

Esta é uma boa maneira de engordar, pois ninguém resiste a um só!

Doce de cupuaçu

Ingredientes:

1 kg polpa de cupuaçu
1 kg (ou mais) de açúcar

Modo de fazer:

Misture o cupuaçu e o açúcar e leve-os ao fogo mexendo de vez em quando, até a mistura saltar do fundo da panela. Opcional: coloque castanha cortada ou coco ralado.

Rapadura de pupunha (Tracy, 1985)

Ingredientes:

2 xícaras de leite em pó
1 xícara de pirão de pupunha
3 xícaras de açúcar
50 g de manteiga (ou margarina)
1 colher de baunilha

Modo de fazer:

Em uma tigela, misture o leite em pó e o pirão de pupunha e reserve. Em uma panela, junte o açúcar, a manteiga, a baunilha, e um pouco de água. Leve a panela ao fogo e mexa de vez em quando até a mistura ficar espessa. Baixe o fogo, e adicione a mistura de leite e pupunha, pouco a pouco, mexendo sempre. Quando esta mistura estiver bem misturada e espessa, retire-a do fogo e espalhe-a em uma forma retangular para endurecer.

Flan de pupunha (receita de Rita Vargas C., citada por Blanco Metzler *et al.*, 1992)

Flan é o nome espanhol para pudim. Existem muitas variações possíveis conhecidas em toda a América Latina. Invente a sua!

Ingredientes:

3 xícaras de pupunha cozida e moída
1 ¼ litros de leite
1 ½ xícaras de açúcar
1 xícara de farinha de trigo
3 colheres de chá de fermento em pó
5 ovos
100 g de queijo de Minas ou similar
100 g de manteiga ou margarina
sal a gosto

Modo de fazer:

Peneire a massa de pupunha para retirar as fibras e bata-a no liquidificador, com a metade do leite. Adicione os demais ingredientes batendo sempre. Adicione o restante do leite. Despeje a massa numa forma de pudim caramelizada e leve ao forno a 150 graus, até que enfiando um palito este saia limpo. Sirva frio.

Paçoca de pupunha (adaptado de Maria T. S. Cintra, 1983)

Ingredientes:

400 g de rapadura ou açúcar moreno
200 g de amendoim torrado e moído
60 g farinha de mandioca
2 a 3 pupunhas cozidas e picadas

Modo de fazer:

Leve a rapadura ou açúcar moreno ao fogo com um pouco de água, para derreter. Passe-o em uma peneira fina para eliminar impurezas. Leve-o ao fogo para engrossar. Experimente o ponto pingando uma colherinha em um copo de água fria. Quando a calda estiver no ponto, isto é, quando ligar, formando uma bala mole, junte o amendoim, a pupunha, e a farinha de mandioca, mexendo bem e batendo até apurar. Despeje em mármore untado e espere amornar. Corte em quadrados de 3 a 4 cm.

Bolinho de pupunha (adaptado de Maria T. S. Cintra, 1983)

Ingredientes:

200 g de carne moída
200 g pirão de pupunha
½ kg farinha-de-mandioca
1 xícara de cheiro-verde (ou salsa, cebolinha e coentro) picado
sal e pimenta-do-reino a gosto
água quente

Modo de fazer:

Misture numa tigela grande, a carne moída, a pupunha, a farinha-de-mandioca, o cheiro-verde e o sal. Despeje um pouco de água quente na mistura e amasse-a bem para ligar. Vá adicionando água aos poucos, até a massa ficar bem ligada, e firme, para que a gordura não espirre e os bolinhos não se quebrem ao fritar. Faça os bolinhos do tamanho de almôndegas e frite-os em óleo quente.

Bolinho de Quermesse (receita de Lygia Kerr)

Ingredientes:

- 2 colheres de pirão de pupunha
- 7 colheres de sopa de farinha de mandioca amarela, peneirada
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 cebola
- alho, sal, pimenta-do-reino, salsa e cebolinha a gosto

Modo de fazer:

Junte todos os ingredientes em uma panela, e adicione água para umedecer a farinha. Leve tudo ao fogo e cozinhe. Deixe esfriar, faça bolinhos e frite-os em óleo quente.

Notas sobre a pupunha

1. Warwick E. Kerr

Fui apresentado à pupunha em 1948 pelo Dr. Felisberto de Camargo, na época, Diretor do Instituto Agrônômico do Norte, em Belém. Em 1974, fui reapresentado à pupunha no INPA. Gostei de comê-la no café de manhã, em saladas, como tira-gosto e como doce em calda. Suas altas propriedades alimentícias nos foram dadas mais tarde, pelas informações dos Drs. Roger Shrimpton e David Arkcoll. Era emocionante ver como os garotos do bairro Coroado (Manaus) comiam pupunha, babando de gosto. Quando assumi a direção do INPA em 1975, iniciei um enorme projeto sobre a pupunha, visando o seu melhoramento, a sua difusão e a sua maior utilização pela população.

Inicialmente, pensei que a maior fonte de germoplasma estivesse localizada em Belém, onde, pela presença do IAN se poderia ter acumulado plantas de várias origens. Por isso, ao estruturar uma pesquisa com o Dr. Elias de Freitas, sugeri a inclusão de pupunheiras no experimento, que fossem da melhor qualidade, por isso pensamos nas pupunheiras sem espinho de Belém. Somente mais tarde, com as excursões pela Amazônia do Dr. Charles Clement e pela casualidade de o pai do Mestre Danilo Fernandes da Silva Filho viver em Benjamin Constant, constatamos que existiam nessa área pupunheiras muito boas, em produção e tipo de fruto. Aliás, cheguei a conclusão que a tribo que mais contribuiu para a seleção de fruteiras em todo o mundo tropical foi a tribo dos Tikuna, que habita o oeste da Amazônia brasileira, e o leste da Amazônia peruana e colombiana. Todavia, para mim ainda são mais deliciosas as pupunhas de Manaus.

A pupunheira (*Bactris gasipaes* Kunth) é uma planta quase tão importante quanto a mandioca para os Yanomami, Mayongong, Tukano, Tikuna, Dessana, Baniwa e, provavelmente, outras tribos da Amazônia ocidental. Talvez não seja de igual importância por produzir durante apenas 3-4 meses do ano, enquanto a mandioca produz o ano todo.

A pupunheira (Galvão, 1959: 162) goza de tal preferência entre os Baniwa, que os caboclos da área a consideram como a "palmeira sagrada" dos índios. Antes mesmo da construção de uma casa, em aldeia nova, os índios plantam várias mudas de pupunheiras.

Tem $n=14$ cromossomos. Há indicações de *Bactris gasipaes* selvagem no Acre e na Amazônia boliviana. A floração dura 3 dias, com cada cacho apresentando cerca de 100 a 300 flores femininas e 20.000 masculinas. É fecundada principalmente pelo besourinho curculionídeo *Derelomus* spp no 1º dia. Muitas plantas têm auto-esterilidade genética (quantitativa). Em um experimento, uma árvore mostrou que 30% de seus frutos foram polinizados por pólen de outra planta situada a 30 metros (Mora Urpí & Solis, 1980).

Em Manaus, observamos 4 pupunheiras e constatamos que, quando as flores masculinas estavam abertas, atraíam uma quantidade enorme de abelhas, e essas abelhas passavam também às flores femininas. Observamos em nossas pupunheiras que, ao redor das 14 a 15 horas a árvore derrubava, sistematicamente, todas as flores masculinas que abriram, ou seja, isso "forçava" as abelhas a visitar as flores femininas. Em São Luis, MA, entre 1982 a 1990, não foi visto nenhum curculionídeo, e apenas 10% a 20% das frutas tinham sementes.

Muito interessante, também, constatamos que há um aumento de temperatura nas flores na hora em que essas estão abertas, no primeiro dia. Esse fenômeno é conhecido para outras plantas da Amazônia, como para a *Victoria amazonica*. Verificamos esse mesmo fenômeno nas flores da taioba, o que já era conhecido anteriormente.

Clement *et al.* (1978) deixam implícito que é preciso selecionar a pupunha visando-se: a) ter várias variedades (pois os gostos diferem muito entre si); b) estender a época de produção para

ter-se pupunha todos os meses do ano; c) alta produção (cachos e tamanho); d) produzir 2 a 3 perfilhos por ano; e) eliminação de espinhos; f) ter alta taxa de vitamina A, de proteína e de óleo comestível. Posso acrescentar: g) ter sementes pequenas; h) a parte comestível não deve ser fibrosa; i) produção a baixa altura e crescimento em altura lenta; j) ter um alto conteúdo de vitaminas A, B e C; k) precocidade; l) facilidade de ser descascada.

Vejam agora quais os cuidados que os Dessana e Tikuna tomam para a seleção e plantio de sementes de pupunha.

Dessana (informações pessoais do Chefe Tolamã Kenhiri, citado por Kerr & Clement, 1980)

Para a seleção, são levados em conta os seguintes caracteres: 1) número de cachos; 2) tamanho dos frutos; 3) devem ser eliminadas as plantas que produzem frutas com manchas ou rachas pretas, que secretam uma resina escura (parecida com breu) e que se estragam e cheiram mal.

No momento do plantio, o seguinte procedimento deve ser adotado: a) colocar os frutos na água (numa vasilha); b) aquecer até mais ou menos 50°C; c) ao atingir 50°C retirar as sementes de quantas se desejar plantar; d) plantar; e) replantar no lugar definitivo quando alcançarem 10 cm e um máximo de 60 cm de altura. É possível que o aquecimento acelere a germinação das sementes!

Há várias crendices associadas ao cultivo da pupunha, entre os Dessana. As duas principais são: a) raspando a semente com um ralo, a planta resultante não produzirá espinhos; e b) se amarrar as folhas novas em cima, a árvore crescerá pouco e produzirá cachos a baixa altura. Achei interessante que o próprio chefe Kenhiri não acreditava nessas crendices - "São histórias dos velhos", disse-nos.

Tikuna (informação do índio Sr. Camilo, citado por Kerr & Clement, 1980)

Já entre os Tikuna as técnicas usadas para seleção e plantio são:

a) Se desejar palmeiras sem espinhos, deve-se colher sementes de palmeiras sem espinho;
b) Se tiver a opção entre plantas com 2, 3, 4 cachos e 10, 11, 16, deve-se escolher aquelas com maior número de cachos. (Isso porém não é um caráter absoluto porque eles sabem que a pupunheira produz mais após 4 a 5 anos de produção. Assim, se uma planta jovem de 12 cachos apresentar frutos melhores que uma de 16, escolhe-se a primeira.)

c) Fruto grande é uma qualidade desejada;

d) Não coletar de plantas que produzem frutos que caem do cacho;

e) Não coletar de plantas que tenham frutos com doença, que apodrecem no cacho;

f) Alguns preferem a pupunha mais seca (amilácea); a maioria prefere a oleosa;

g) Não coletar sementes de frutos rachados;

Crendices associadas:

a) No momento do plantio, deve ter-se nas costas um paneiro bem cheio de pedras, de modo que force o plantador a fazer bastante esforço - isso "fará" a pupunheira produzir muito. Se o plantador não fizer nenhum esforço físico para plantar a árvore de pupunha, a pupunheira também não se "esforçará" e produzirá pouco;

b) plantando a pupunha com casca de aruá (*Pomatium amazonicum*) a pupunheira produzirá cachos bem baixos, sem isso produzirá bem no alto;

c) Se passar banha de tartaruga na semente as pupunhas sairão oleosas;

d) Se raspar a semente, lixá-la até ficar lisinha, esfregando na cinza, a planta sairá sem espinhos. O Sr. Camilo disse que fez essa operação por mais de 50 vezes e nunca deu certo! Por isso não crê nessas idéias.

Em 1985, recebemos uma partida de sementes de Santarém, Pará; 30% das sementes tinham um furo de onde saiu um bezourinho do gênero *Pachymerus* (Bruchidae). É comum em áreas onde existe patauí.

2. Charles R. Clement

A primeira vez que provei a pupunha não entendi porque tanta gente achava este fruto o máximo! Para um norteamericano, um fruto deve ter suco. Se for consumido *in natura*, este deve ser doce. No entanto, o fruto da pupunha é geralmente seco, amidoso, com um sabor algo similar ao de batata doce e macaxeira ao mesmo tempo (as quais eu havia provado apenas uma semana antes!) ou até mesmo abóbora e castanha européia. Que esquisito! Mas, com uma cervejinha e muito conversa começaram a descer uma após a outra. Hoje não só a procuro na feira no início da safra, mas ganho a vida pesquisando a pupunha. Coisas da Amazônia!

Com o incentivo do Dr. Warwick E. Kerr, então Diretor do INPA e hoje co-autor deste livro, começamos as pesquisas com este fruto. O Dr. David B. Arkcoll instalou o primeiro ensaio de pupunha para palmito no Brasil em 1979. O Mestre Wanders B. Chávez Flores introduziu a pupunha sem espinhos de Yurimaguas, Perú, em 1980. O Globo Rural enfocou a pupunha sem espinhos para a produção de palmito no início da década de 80. A febre do plantio de pupunha para palmito iniciou logo em seguida e está incrementando-se anualmente, sem um fim visível, pois não só o Brasil é o maior consumidor de palmito do mundo, mas as normas do IBAMA e as vantagens da pupunha são excelentes razões para fazê-la tornar-se uma substituta para seus concorrentes (juçara e açai).

Infelizmente as iniciativas do INPA com respeito a este fruto não tiveram tanto aceitação popular. O índios da Amazônia domesticaram a pupunha por causa de seu fruto, que foi uma das bases alimentares de diversas sociedades indígenas, especialmente na Amazônia ocidental. A longo prazo, o fruto possui muito mais potencial que o palmito, pois a humanidade já está começando a sentir a necessidade de novos alimentos que possam ser produzidos de forma sustentável nos trópicos. Este livro é uma tentativa de ampliar a aceitação da pupunha entre a população imigrante para a Amazônia, pois esta população é hoje numericamente superior à população nativa (tanto indígena como cabocla e urbana) que conhece a pupunha. Com maior aceitação popular, os empresários finalmente poderão visualizar um mercado suficientemente atrativo e começarão a atendê-lo.

A curto prazo, recomendamos às prefeituras da Amazônia incluir na merenda escolar, diversos dos produtos sugeridos neste livro. Esta ação ajudará não só as crianças, que terão um alimento de alta qualidade nutricional, mas também aos produtores, comerciantes e industriais da região, hoje com poucas opções viáveis.

Bibliografía

- Arkcoll, David B. & Jaime P. L. Aguiar. 1984. Peach palm (*Bactris gasipaes* H.B.K.), a new source of vegetable oil from the wet tropics {A pupunha, uma nova fonte de óleo vegetal dos trópicos úmidos}. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 35: 520-526.
- Blanco Metzler, Adriana, María de los A. Montero Campos, Martha Lowery, Jorge Mora Urpí. 1992. *Pejibaye: Recetas, valor nutritivo, conservación e industrialización*. Serie Informativa de Tecnología Apropriada n° 22, Centro de Información Tecnológica, Instituto Tecnológico de Costa Rica, Cartago, Costa Rica.
- Calvo, Ines M. 1981. *Usos culinários del contaduro*. Edição de INCIVA, Jardín Botánico del Valle, Cali, Colombia.
- Cintra, Maria T. Sampaio. 1983. Bolo, biscoito, mousse. Tudo de caqui. *Folha de São Paulo, Supl. Mulher*, 03 de abril de 1983, pag. 10.
- CIPRONA. 1986. *Aprovechamiento industrial del pejibaye (Bactris gasipaes)*. Relatorio de investigación, Centro de Investigaciones de Productos Naturales/Univ. Costa Rica, San José.
- Clement, Charles R., Warwick E. Kerr, Haroldo Weber, Elias de Freitas Jr., David B. Arkcoll, Guido Ranzani & Eva van der Pahlen. 1978. Ecología e fruticultura na Amazônia. In: 1° *Encontro Nacional de Fruticultura Tropical*. Manaus, AM.
- Clement, Rosa. 1990. "Muffins" de pejibaye. *Serie Técnica Pejibaye (Guilielma)*, 2(2): 21.
- Galvão, Eduardo. 1959. Aculturação indígena no Rio Negro. *Boletim do Museu Paraense Emilio Goeldi, Antropologia*, 7: 1-60.
- García de Murillo, Mayra. 1989a. Pure de palmito. *Serie Técnica Pejibaye (Guilielma)*, 1(1): 16.
- García de Murillo, Mayra. 1989b. Arroz con palmito. *Serie Técnica Pejibaye (Guilielma)*, 1(2): 17.
- García de Murillo, Mayra. 1991. Palmito en salsa de hongos. *Serie Técnica Pejibaye (Guilielma)*, 3(1-2): 36.
- I.N.N. 1959. *Tabla de composición de alimentos Colombianos*. Instituto Nacional de Nutrición, Bogotá.
- Johannessen, Carl L. 1967. Pejibaye palm: physical and chemical analysis of the fruit {A pupunha: análise física e química do fruto}. *Journal of Economic Botany*, 21: 371-378.
- Jordão, Eliete Mortimer & Márcia J. Rosa de Carvalho. 1996. Palmito e pupunha. Economia doméstica, *Manchete Rural*, janeiro.

Kerr, Warwick E. 1980. Fruticultura tropical em perspectiva. *Revista Brasileira de Fruticultura*, 2(3): 7-19.

Kerr, Warwick E. & Charles R. Clement. 1980. Práticas agrícolas de consequências genéticas que possibilitaram aos índios da Amazônia uma melhor adaptação as condições ecológicas da região. *Acta Amazonica*, 10(2): 251-261.

Mora Urpí, Jorge & Maria E. Solis. 1980. Polinización en *Bactris gasipaes* H.B.K. (Palmae). *Revista de Biología Tropical*, 28: 153-174.

Piedrahita G., Carlos A. & Carlos A. Vélez P. 1982. *Metodos de obtención y conservación de las harinas obtenidas a partir de los frutos de la palma de chontaduro (Bactris gasipaes H.B.K.)*. Relatorio de investigación, Universidad del Valle, Cali (Colombia).

Thomas, A. 1972. *The vegetarian epicure* {O gastrônomo vegetariano}. Vintage, New York.

Tracy, Mitchell D. 1985. *The pejibaye fruit: problems and prospects for its development in Costa Rica* {O fruto da pupunha: problemas e o potencial para seu desenvolvimento na Costa Rica}. Tese de Mestrado, The University of Texas at Austin, Austin, Texas.

Vannucchi, Hélio, Elizabeth W. Menezes, Álvaro O. Campana & Franco M. Lajolo. 1990. *Aplicações das recomendações nutricionais adaptadas à população brasileira*. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, Ribeirão Preto, São Paulo.

Wu Leung, Woot-Tsuen & Marina Flores. 1961. *Food composition table for use in Latin América* {Tabela de composição de alimentos para uso na America Latina}. Inst. Nutrition of Central America & Panama, Guatemala City, C.A. e Interdepartamental Committee on Nutrition for National Defense, Nat. Inst. Health, Bethesda, Maryland, USA.

Yuyama, Lúcia K.O. 1993. *Estudo da interação de zinco e vitamina A em ratos recebendo uma dieta regional de Manaus, Amazonas. Efeito de suplementação com zinco, vitamina A e pupunha*. Tese de Ph.D., Ciência de Alimentos, Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Univ. São Paulo, SP.

Zapata, Angel. 1972. Pejibaye palm from the Pacific Coast of Colombia (a detailed chemical analysis) {Pupunha do litoral Pacífico de Colombia, uma análise química detalhada}. *Journal of Economic Botany*, 26(2): 156-159.

Zumbado A., Mario & Mario Murillo R. 1984. Composition and nutritive value of pejibaye (*Bactris gasipaes*) in animal feeds {Composição e valor nutritivo de pupunha em rações animais}. *Revista de Biología Tropical*, 32: 51-56.

Apêndice - Composição nutritiva de frutos de pupunha²

As tabelas que seguem fornecem uma idéia da variação nos componentes nutritivos da pupunha de amostra a amostra e de região a região. O que é mais notório é o pequeno número de análises feitas até hoje. No entanto, a maioria das análises comprova a afirmação de que a pupunha é um alimento altamente nutritivo.

A composição média de 100 gramas (~ 3 frutos) de pupunha (em gramas)

	Água	Proteína	Gordura	Outros ^a	Fibra	Calorias
Leung & Flores 1961	50,5	2,6	4,4	41,7	1,0	196
Piedrahita & Velez 1982	49,8	4,9	5,8	37,0	1,4	-
Arkcoll & Aguiar 1984	55,7	3,1	10,2	26,4	4,1	351
CIPRONA 1986	56,7	2,6	3,6	34,6	1,6	-
média	53,2	3,3	6,0	34,9	2,0	273
% Recomendação ^b	-	4,4	8,6	8,0	10,1	10,9

^a Outros carboidratos, principalmente amidos e açúcares.

^b Vannucchi *et al.* (1990) apresentam as recomendações para uma dieta diária adequada para um brasileiro adulto com base em 2500 kcal. A média dos resultados analíticos é comparada com a recomendação diária para obter esta porcentagem.

Para uma criança de 1-3 anos a recomendação da necessidade diária de energia é de 1300 kcal, de 4-6 anos é de 1800 kcal, e de 7-10 anos é de 2000 kcal. Para calcular a recomendação para a criança, toma-se a recomendação diária em calorias do adulto (2500 kcal) e divide pela recomendação diária da criança de acordo com a idade que interessa. Use este resultado para multiplicar pela recomendação adulta (última linha da tabela acima) para obter a porcentagem da recomendação da criança que a pupunha fornece.

Mostramos aqui um exemplo para uma criança de 5 anos que deve consumir aproximadamente 1800 kcal por dia; adulto (2500 kcal) ÷ criança (1800 kcal) = 1,39. Vamos tomar este valor (1,39) e utilizá-lo no caso da proteína, onde 100 g de pupunha fornece 4,4% da proteína que um adulto precisa; $4,4 \times 1,39 = 6,1$. Este cálculo indica que 100 g de pupunha fornece 6,1% da proteína que uma criança desta idade precisa diariamente.

² Os autores agradecem à Dr^a Lúcia K.O. Yuyama, do INPA, por sua ajuda com as recomendações diárias.

Composição de vitaminas na polpa de 100 g de fruto de pupunha

	Vitamina A	Vitamina C	Riboflavina	Tiamina	Niacina
	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
Johannessen (1967)	157	1,2	-	-	0,12
I.N.N. (1959)	2190	20,0	0,11	0,04	0,9
Leung & Flores (1961)	335	35,0	0,16	0,05	1,4
Yuyama (199?)	1718				
Arkcoll & Aguiar (1984)	0-35000 ^a	-	-	-	-
média	1100	18,7	0,135	0,045	0,81
% Recomendação	147,5	30,0	9,1	4,5	4,6

^a Este valor extremamente alto foi encontrado em um único cacho de frutos, cuja polpa foi de coloração vermelha alaranjada escuro. Não foi determinado se todos os carotenos eram β -caroteno, de forma que não se sabe a quantidade exata de Vitamina A nestes frutos. No entanto, sabe-se que foi muito mais alta que qualquer resultado publicado anteriormente. Aqui, por via das dúvidas, se assume que 100% dos carotenos foram β -caroteno, mas não se usa no cálculo do valor médio.
(100 mg β -caroteno = 50 mg Vitamina A).

A composição da proteína da pupunha (aminoácidos (% /g N)).

Aminoácido	1972 ^a	1982 ^b	1984 ^c
Lisina *	4.6	4.22	4.12
Histidina *	2.0	2.72	1.76
Arginina	9.2	7.26	5.69
Ácido aspártico	4.6	4.99	n.r.
Treonina	2.5	2.91	3.53
Serina	3.6	3.75	n.r.
Ácido glutâmico	6.3	4.68	n.r.
Prolina	2.9	2.70	n.r.
Glicina	4.5	3.21	5.29
Alanina	3.6	4.14	n.r.
Cistina	-	traço	n.r.
Valina *	2.7	2.76	3.73
Isoleucina *	1.7	1.96	3.14
Leucina *	2.6	2.63	5.49
Metionina *	1.3	1.46	1.57
Tirosina *	1.4	1.65	2.75
Fenilalanina *	1.3	1.82	2.75
Triptofano *	n.r.	0.92	n.r.
Proteína (% peso seco)	5.7	9.0	5.1

* amino ácido essencial

n.r. - não relatado

^a Zapata (1972)

^b Piedrahita & Velez (1982)

^c Zumbado & Murillo (1984)

Índice remissivo:

Ácido oxálico	6
Arroz	14, 27, 28, 34, 35, 62
Arroz com palmito	35
Arroz de pupunha	34
Assado	21, 23, 43, 44
Batata	4, 14, 36, 37, 46, 60
Bebidas	15
Biscoitinhos de pupunha com glacé de limão	49
Biscoitos de pupunha	48
Blanco Metzler	4, 13, 15, 19, 48, 54, 62
Bolinho de pupunha	55
Bolinho de Quermesse	55
Bolinhos de pupunha e queijo	11
Bolo de macaxeira e pupunha	48
Bolo de pupunha	46
Bolo de tapioca com pupunha	47
Bolos, biscoitos, doces	46
Café-de-manhã	13
Calvo	4, 10-12, 15, 16, 18, 20, 22, 23, 34, 36, 41, 42, 44, 45, 62
Carnes, aves, peixes, ovos	41
Casquinhas fritas	11
Cerveja de pupunha	16
Clement	1, 6, 11, 23-25, 27, 31, 57-60, 62, 63
Cogumelos	25, 27
Composição	4, 5, 63-66
Creme	10, 11, 18, 25, 27, 29-32, 46, 50, 51
Creme de palmito e cogumelos	27
Creme de pupunha	18, 50
Creme para sanduiches	10
Croquetes	12, 13
Cubiu	7, 41, 44
Cupuaçu	46, 52, 53
Doce de pupunha em calda	51
Entradas	34
Farinha	4, 6-9, 12, 13, 23, 25, 27, 29-32, 34-36, 38, 39, 41, 45-49, 54-56
Farinha de pupunha	7, 12, 30, 34
Farofa de carne seca e pupunha	39
Farofa de pupunha com tucumã e queijo	38
Farofa simples de pupunha	37
Fatias fritas	11
Flan de pupunha	54
Gordura	4, 5, 7, 55, 64
Kerr	1, 4, 9, 16, 34, 37-39, 41, 43, 47-52, 55, 57-60, 62, 63
Leite	7, 9, 12, 13, 15, 16, 19, 25, 27-32, 35, 38, 44-51, 53, 54
Limão	7, 10, 21, 26, 28, 31, 32, 38, 41, 43, 49-51

Língua em molho de pupunha	42
Lombo de porco	42
Lombo na frigideira	41
Macarronada com pupunha	39
Macaxeira	4, 42, 48, 60
Maionese de pupunha	36, 37
Maionese de pupunha, tucumã e abacate	37
Mandioca	4, 38, 54, 55, 57
Marmelada de pupunha	12
Massa doce de pupunha	51
Massa para pizza de pupunha	35
Milho	4, 13, 14, 18, 43
Molho	9, 22-29, 31, 40, 42-44, 47
Moqueca de palmito	28
Musse de pupunha	50
Omelete de pupunha	9
Oxalato de cálcio	6, 7, 22
Paçoca de pupunha	54
Palmito	4, 5, 21-32, 35, 60-63
Palmito ao molho de queijo	24
Palmito ao molho Holandês	31
Palmito assado ao forno	23
Palmito de pupunha a milaneza	23
Palmito em molho de cogumelos	27
Palmito marinado “à la grec”	26
Pamonha	13
Pão	9, 12, 13, 41, 43
Pãozinho de pupunha	10
Patê de palmito	32
Pato assado com pupunha	43
Pirão	6, 7, 9, 10, 12, 14, 18, 19, 35, 39, 40, 44-49, 51, 53, 55
Pirão de pupunha para congelar	7
Pirão de pupunha simples	7
Pizza	35
Pupunha ao cherry	52
Pupunha cozida	4, 9-11, 15, 19, 20, 36, 38, 39, 42, 46, 54
Pupunha recheada com doce de cupuaçu	52
Purê de palmito	32
Quiche de palmito	29
Rapadura de pupunha	53
Salada de folhas de palmito	28
Salada de palmito de pupunha	22
Salada verde	20
Saladas	20, 26, 57
Sopa de carne moída com pupunha	19
Sopa de milho verde e pupunha	18

Sopa de pupunha	18
Sopas	18
Suco de pupunha simples	16
Suco misto	16
Suflê de pupunha	44
Tamales de pupunha	13
Tambaqui assado	44
Tambaqui cozido com pupunha	44
Tapioca	47
Tira gosto de palmito	24
Tomate recheado com pupunha	34
Torta de carne	41
Torta de flores de pupunha	45
Torta de palmito	30
Tracy	4, 18, 53, 63
Trigo	4, 9, 12, 13, 23, 25, 27, 29-32, 35, 36, 45-49, 54
Vinagrete de palmito à Italiana	25
Vitamina A	4, 5, 7, 15, 46, 58, 63, 65
Vitaminada colombiana de pupunha	15
Vitaminada de pupunha	15