



1º Festival Gastronômico do

BABAÇU

Maranhão

Livro de Receitas

Produtos do Babauçu



Delicias do Babassu

PREÇO SEM LUCRO
R\$ 12,00

(98) 99249-7310
@delicias_do_babassu
deliciasdobabassu@gmail.com
Povoado Pedrinhas, zona rural, 65.485-000,
Itaipuru Mirim - MA

Biscoito de Mesocarpo



Cocada de mel



APRESENTAÇÃO

A Feira Maranhense da Agricultura Familiar – FEMAF é um evento que tem como objetivo estimular e divulgar as potencialidades que contribuem para o desenvolvimento rural promovendo a socialização de conhecimento e saberes, geração de renda, fomento ao empreendedorismo rural, acessibilidade a canais de políticas públicas e tecnologias aplicadas juntamente à valorização das especificidades das comunidades tradicionais.

Nesse sentido, durante a II FEMAF foi realizado o I Festival Gastronômico do Babaçu que enalteceu as potencialidades do estado do Maranhão na exploração do coco babaçu, alimento vital para muitas famílias e fonte de sustento para as mulheres quebradeiras de coco.

O festival contou com apoio e patrocínio da GIZ Cooperação Alemã e teve como objetivo principal promover as potencialidades do coco babaçu em vários aspectos e fortalecer a cadeia agroextrativista local. Considerando que o Maranhão responde por 93% do volume de babaçu extraído no Brasil, o evento se consolida como uma plataforma essencial para a valorização e comercialização dos produtos derivados desse insumo. Destacando a relevância econômica, cultural e social do babaçu, o Festival foi palco para a comercialização e degustação de produtos, apresentações culturais, palestras e demonstrações culinárias, promovendo a inclusão e o fortalecimento das quebradeiras de coco e comunidades tradicionais.

Este livro de receitas vem propiciar a visibilidade dos produtos apresentados durante a realização do I Festival Gastronômico do Babaçu destacando seus valores e sabores, além de reconhecê-los como potencialidades para comercialização e diversidade de preparos de pratos em restaurantes e afins.



FAROFA DE CUSCUZ COM BABAÇU

Ingredientes:

- 500g de flocão para cuscuz;
- 200ml de leite de babaçu;
- 50g de castanha de babaçu cortadas em lâminas bem fina;
- 50ml de óleo de Babaçu;
- 150g de tomate picados em cubos pequenos;
- 100 g de cebola picadas em cubos pequenos;
- 50g de pimenta de cheiro bem picadas;
- 50g de pimentão picados;
- 1 maço de cheiro verde;
- 10g de sementes de coentro;
- 8g de tempero seco, pimenta e cominho.

Modo de preparo: Hidrate o flocão de cuscuz com leite de babaçu e água até dar ponto e reserve. Em um frigideira, aqueça o óleo de babaçu e doure as cebolas, pimenta de cheiro, pimentão, tomate e as sementes de coentro junto com um pouco de tempero seco, pimenta e cominho. Deixe dourar bem e acrescente as lâminas de babaçu e o cuscuz. Misture bem e adicione sal a gosto. Para finalizar, coloque cheiro verde picado. **Pronto para servir.**





TARTAR DE CARANGUEJO

Vamos dividir a receita em partes.

1. Tartar - *Modo de fazer:* Limpe a carne de caranguejo (retirar das patas);

Esquente o azeite de coco babaçu em uma frigideira e acrescente cebola picada, cheiro verde. Ajuste o tempero com sal e pimenta do reino e reserve.

2. Tomate concassé: Esquente a água em uma panela e acrescente os tomates fazendo um incisão na extremidade. Assim que a pele começar a soltar, retire da água quente e coloque em recipiente com água e gelo para ter um choque térmico. Retire as peles e as sementes e corte em cubos. Depois, esquente o azeite de coco babaçu e acrescente os tomates concassé. Ajuste o tempero com sal e pimenta do reino e reserve.

3. Palmito: Esquente o azeite e acrescente o palmito cortado, o leite de coco e deixe reduzir o coco.



Ajuste o tempero com sal e pimenta do reino.

Montagem: Coloque em um cilindro o palmito, depois acrescente o tomate concassé e por último coloque a carne de caranguejo. E, então, tire o cilindro e acrescente o molho pesto para finalizar e servir o prato.

Molho Tipo Pesto:

- 200g de castanha do Pará;
- 200g de cebola picada;
- 100g de alho;
- 1 maço de manjeriço;
- 500 ml azeite de coco babaçu virgem.

Modo de fazer:

Coloque a castanha do Pará, cebola, alho e as folhas do manjeriço em um liquidificador e acrescente o azeite e triture grosseiramente.



BROA DE MESOCARPO

Ingredientes:

- 2 pacotes de flocão de milho fino;
- 2 caixas de aveia;
- 300g de mesocarpo;
- 650g de açúcar;
- 1 colher de fermento
- 4 ovos;
- 700g de margarina;
- 500 ml de leite líquido.

Modo de preparo: Bata no liquidificador a margarina, os ovos, leite e o açúcar. Misture os ingredientes batidos no liquidificador com os secos. Faça bolinhas e coloque nas bandejas e deixe assar por 30 minutos no forno até adquirir aspecto de biscoito.





BISCOITO DE BABAÇU VEGANO (C/FÉCULA DE MANDIOCA)

Ingredientes:

- 100g de fécula de mandioca;
- 60g de óleo de babaçu;
- 30g de leite de babaçu;
- ¼ colher de chá de bicarbonato;
- 25g de açúcar demerara;
- 13g de amêndoa de babaçu (bem picada);
- 20g de farinha de mesocarpo de babaçu.

Modo de preparo: Pese todos os ingredientes secos e coloque num recipiente. Em seguida,



acrescente os ingredientes líquidos, o óleo e o leite de babaçu (previamente preparado) e misture bem até formar uma massa homogênea e lisa. Modele os biscoitos e coloque numa forma untada e assar a 180°C por 30 minutos até dourar.



SORVETE DE BABAÇU

Ingredientes:

- 1 litro de leite de coco babaçu;
- 270g de leite condensado;
- 200g de creme de leite;
- 12g de gelatina sem sabor incolor;
- 200g de açúcar;
- 25g de leite em pó;
- 10g de emulsificante;
- 24g de mesocarpo de babaçu.

Modo de preparo: Bata no liquidificador por 5 minutos: o leite de coco, o leite condensado, creme de leite, açúcar, o mesocarpo, o emulsificante e a gelatina (gelatina deve ser desmanchada com água morna). Coloque em um recipiente e leve ao freezer por 5 horas, depois bata em uma batedeira e coloque no pote e leve ao freezer novamente.





MINGAU DE MESOCARPO

Ingredientes:

- ½ copo de 200ml de mesocarpo;
- ½ copo de 200ml de açúcar;
- 3 colheres de sopa de coco ralado;
- 1 colher (sopa) de margarina 1 litro de leite.

Modo de preparar: Misture o mesocarpo e o açúcar numa panela. Acrescente o coco ralado e a margarina. Adicione o leite aos poucos e misture até dissolver bem os ingredientes. Leve ao fogo, sempre mexendo, até o mingau engrossar, durante 15 minutos. Retire do fogo. **Sirva quente!**





PUDIM DE BABAÇU

Ingredientes:

- 05 ovos;
- 1 pacote de coco ralado;
- 1 vidro de leite de coco;
- 100g de leite em pó;
- 1 lata de leite condensado;
- 4 colheres de mesocarpo (massa de babaçu);
- 1 xícara de açúcar.

Para a calda: 2 xícaras de açúcar

Modo de preparo: Derreta o açúcar na fôrma até o ponto de caramelo e reserve. Em seguida, bata os demais ingredientes no liquidificador. Unte as laterais da fôrma com manteiga, com exceção da parte do caramelo e despeje a massa batida. Cubra com papel alumínio e leve ao banho-maria até obter ponto de cozimento. Deixe esfriar e leve à geladeira por aproximadamente 5 horas e depois desenforme.



BOLO DE BABAÇU

Ingredientes:

- 5 ovos;
- 2 copos de mesocarpo (massa de babaçu);
- 2 copos de leite gelado;
- 3 colheres de sopa de fermento em pó;
- 4 colheres de manteiga;
- 2 copos de açúcar.

Modo de preparo: Na batedeira, bata o açúcar e a manteiga. Em seguida, vá adicionando o mesocarpo, o leite e os ovos já ligeiramente batidos. Por último, acrescente o fermento. Unte a forma com manteiga e leve para assar em forno médio por 30 minutos.





1º Festival Gastronômico do BABAÇU Maranhão

REALIZAÇÃO:



PATROCÍNIO:



APOIO:



PROMOÇÃO:

