Frutas Nativas Do Pantanal

8ºA

Bocaiúva

Sobre Bocaiúva

Acrocomia aculeata é uma palmeira nativa brasileira e uma das duas espécies que são popularmente conhecidas pelos nomes de macaúba, macaíba, boicaiuva, macaúva, coco-de-catarro, coco-baboso

Ingredientes

1 lata de leite condensado

4 ovos

300 ml de bocaiuva cozida (mais ou menos)

1xícara de açúcar para calda

2 xícaras (chá) com leite

1 xícara (chá) de açúcar

Modos de Preparo

Selecionar 20 frutas de bocaiúva, uma espécie de coquinho, cuja carne é o ingrediente principal. Tirar a casca dura de todos os coquinhos. Levar os cocos ao fogo com o leite e o açúcar. Cozinhar por uns 20 minutos em fogo brando. Aos poucos a carne amarelada da bocaiuva se solta e vai formando um creme. O resultado, ou seja, o creme, será usado no final. Desligue o fogo. No liquidificador bata as gemas, leite condensado e o creme de bocaiuva. Em uma tigela bata as claras em neve. Misture com o resultado do liquidificador. Faça uma calda com açúcar e unte a assadeira redonda com furo no meio. Leve ao forno em banho-maria por uns 30 minutos. Se preferir deixe pouca água

Araça

Sobre o Araça

O araçá é uma fruta rica em minerais como o cálcio, o ferro e o fósforo. Possui ainda um alto teor de vitaminas A, B, C, antioxidantes, carboidratos e proteínas. É uma fruta mucilaginosa e adstringente, possui óleos essenciais com atividade antimicrobiana, carotenoides e antocianinas.

Doce de Araça

Ingredientes:

-1 kg de araçá (fruta parecida com uma goiaba pequena. Pode ser encontrada no Mercado Central)

- 1 kg de araçá (fruta parecida com uma goiaba pequena. Pode ser encontrada no Mercado Central)

- 1 litro de água

Modo de Preparo

Lavar os araçás, retirar os cabinhos e levar as frutas ao fogo, cobertas com água. Retirar depois que a água ferver e elas começarem a ficar macias. Partir ao meio e retirar as sementes. Levar a água e o açúcar ao fogo e, quando começar a ferver, pôr o araçá. Retirar quando a calda der ponto de fio (quando o doce forma um fio ao escorrer da colher).

CARAGUATA:

sobre o caraguata:

O caraguatá, também conhecido como gravatá, caravatá, caroá, caroatá, caruatá, caruatá-de-pau, coroá, coroatá, coroá-verdadeiro, craguatá, crauaçu, crauatá, crautá, cravatá, croá, curauá, curuá, curuatá, erva-do-gentio, erva-piteira e gragoatá, é uma planta da família Bromeliaceae.

Ingredientes:

1 kg de açúcar mascavo

1 litro de água

10 frutos de caraguatá

5 folhas de guaco

Modo de Preparo:

Para fazer o xarope, junte o açúcar mascavo com a água em uma panela e leve ao fogo – você também poderá usar a mesma quantidade de rapadura ou açúcar cristal em vez do açúcar mascavo. Depois acrescente os frutos caraguatá e as folhas e mantenha em cozimento por aproximadamente 1 minuto. Coe o xarope, espere esfriar e guarde em um vidro escuro com tampa. Coloque um rótulo para se lembrar da data em que ele foi preparado e armazene em local fresco.

receita

55 ml de cachaça envelhecida (barril carvalho)

15 ml de licor de Pêssego Peachtree

20 ml de suco de limão tahiti

10 ml de mel com rapadura

8 unidades de guavira

Em uma coqueteleira coloque as guaviras e com um socador aperte para retirar seu extrato e sumo. Na sequência, acrescente cachaça, licor, mel e limão. Coloque cubos de gelo e bata vigorosamente. Coe duplamente para uma taça martini previamente gelada e finalize com o seu verdinho de preferência. Receita Mel com Rapadura 300 gr rapadura + 200 ml mel Raspe com a faca a rapadura e coloque os dois ingredientes na panela e deixe dissolver em fogo baixo mexendo até toda a rapadura derreter, deixe esfriar e guarde fora da geladeira.