

O Palmito Pupunha, a Gastronomia e o Meio Ambiente

Revista Rosa dos Ventos
Dossiê Turismo e Gastronomia
4(III) 352-368, jul-set, 2012

© O(s) Autor(es) 2012

ISSN: 2178-9061

Associada ao:

Programa de Mestrado em Turismo

Hospedada em:

<http://ucs.br/revistarosadosventos>



Ricardo Maranhão¹

RESUMO

O artigo trata de uma questão gastronômica associada a um contexto ambiental: a devastação da Mata Atlântica. Trata-se de um fenômeno histórico e atual, cada vez mais preocupante, e combatido pela consciência ambiental crescente na sociedade e pela legislação. Entre os agentes desta devastação, estão os extratores do apreciado Palmito Juçara, ameaçado de extinção. Objetiva-se, aqui, estudar a possibilidade de preservação dessa planta pela sua substituição por outro palmito, cultivado e de manejo sustentável, o da Pupunha. Mediante o estudo de caso de uma fazenda paulista produtora da Pupunheira, verifica-se que a sustentabilidade da atividade com o seu palmito é real. Em seguida, o artigo relata as pesquisas feitas no Centro de Pesquisas em Gastronomia Brasileira da Universidade Anhembi Morumbi, para verificar as possibilidades gastronômicas do referido palmito, para efeito de oferta como alternativa no mercado de alimentos, garantindo a preservação ambiental tanto da Palmeira Juçara quanto da Pupunha, num contexto de alta qualidade alimentar e gastronômica.

Palavras-chave: Gastronomia.

Sustentabilidade. Pesquisa

Gastronômica. Palmito

Pupunha. Palmito Juçara.

ABSTRACT

The "Pupunha" Heart of Palm, the Gastronomy and the Environment - The article is about a gastronomic question in association with an environmental context: the Atlantic Forest's devastation. It is an historical and actual phenomenon more and more worried by the crescent environmental conscience and by the law. Among the agents of this devastation are the catchers of the appreciated 'Palmito Juçara', heart of a kind of palm, in danger of extinction. The purpose here is to study the possibility of preserve this plant by its replacement by another palm, grown and with sustainable management, the 'Pupunha'. By the case study of a farm in São Paulo, producer of Pupunha palm, we can find out that the sustainability is real in this case. On the sequence, the paper reports

Keywords: Gastronomy.

Sustainability. Gastronomic

Research. Palmito Pupunha.

Palmito Juçara.

¹ Doutor em História. Mestre em Ciências Sociais. Professor de Cultura e História da Gastronomia da Escola de Turismo e Hospitalidade da Universidade Anhembi Morumbi. Coordenador do Centro de Pesquisas em Gastronomia Brasileira. Email: almaranhaz@terra.com.br

research done on the Brazilian Gastronomy Research Center of the Anhembi Morumbi University in order to check the gastronomic possibilities to offer that palm as an alternative on food's market, ensuring environmental preservation of Juçara and Pupunha palm trees, on a contexture of high food and gastronomic quality.

INTRODUÇÃO

Um dos alimentos mais antigos a que a documentação histórica brasileira se refere é o palmito: de fato, a Carta de Caminha, de abril de 1500, faz menção a ele, como comida dos primitivos habitantes da Terra de Santa Cruz. Diversas espécies foram exploradas ao longo da História, e até muito recentemente a atividade produtora desse ingrediente era exclusivamente a de extração, dada a frequência de palmeiras portadoras de palmito em nossas florestas. O palmito é extraído de um grande número de gêneros e espécies de palmeiras. Em geral, as espécies são escolhidas por critérios de preferência que dizem respeito à palatabilidade, cor, formato, rendimento, facilidade de extração e isenção de toxinas. As três espécies de palmitos mais populares são os da Juçara, da Açaí e da Pupunha. A primeira corresponde ao gênero *Euterpe*, no passado muito abundante e que formou o hábito do gosto pela planta na maioria dos consumidores. Sua extração, no entanto, generalizou-se de maneira excessiva, e na maior parte dessa atividade não foram levados em conta critérios respeitadores do meio ambiente: na verdade, assim que se extrai o palmito da Juçara, ela morre. Deveria ser plantada novamente, e só voltaria a estar em condições de nova extração depois de quatro a dez anos. A maioria dos 'palmiteiros' embrenhada na mata para extração, não faz o novo plantio e, assim, a planta se encontra em grave risco de extinção, o que leva a questão do palmito para outro contexto: o ambiental.

Graças à militância de cientistas, de grupos ambientalistas e aos meios de comunicação globais, a preocupação com o meio ambiente se torna cada vez mais paradigmática; e ela tem pela frente o desmatamento, a concentração urbana, a exploração desenfreada de recursos naturais e a poluição ambiental. Tais fenômenos têm crescido com a expansão industrial em regiões antes agrícolas e principalmente devido ao grande incremento do uso de energia, tanto da lenha quanto de combustíveis fósseis. A Conferência Mundial para o Meio Ambiente e Desenvolvimento, ou Eco 92, realizada no Rio de Janeiro, foi um passo importante na discussão sobre qual desenvolvimento deverá ser feito, de maneira que não destrua o meio ambiente. Em 1997, em Kyoto, Japão, estabeleceram-se metas de redução dos gases poluentes até 2012, metas que não foram cumpridas. A emissão de gases poluentes, exceto no caso do incêndio de florestas, ocorrem principalmente nos países de alto padrão de vida, que usam mais derivados de petróleo, emissores de CO² (dióxido de carbono, o principal gás responsável pelo efeito estufa). É necessário conciliar a preservação do meio ambiente, especialmente dos biomas como a Floresta Amazônica ou a Mata Atlântica, com o projeto de desenvolvimento dos países pobres. Hoje, cresce o consenso de que o desenvolvimento tem que se fazer com sustentabilidade, em que se use a natureza sem destruí-la.

No caso da produção de palmitos, esse paradigma está levando os setores mais preocupados com a questão ambiental a uma prática de preservar o palmito Juçara: em primeiro lugar, plantá-lo; mas só usar seus frutos, sem cortar a planta. Veremos como isso tem repercussão maior ainda, sobre o meio ambiente. E nesse contexto se destaca o uso do palmito Pupunha (*Bactris gasipaes*), pelas suas especiais qualidades que permitem o seu uso de modo

sustentável. Neste trabalho, vamos verificar de que maneira a atividade agrícola regular de plantio, na Fazenda Santa Cecília em Bernardino de Campos-SP, assegura a sustentabilidade do palmito Pupunha. Em seguida, este artigo passa ao contexto gastronômico, pois é necessário descrever as possibilidades de uso culinário de qualidade desse palmito, a partir das experiências em laboratório culinário, realizadas no Centro de Pesquisas em Gastronomia Brasileira da Universidade Anhembi Morumbi, na capital de São Paulo. O desafio dessas experiências de laboratório foi o de checar se as virtudes de uso gastronômico do palmito Pupunha permitem a completa substituição do Juçara, para atender de maneira plena as necessidades ambientais.

DA JUÇARA À PUPUNHA, UM MANEJO SUSTENTÁVEL

Desde os primeiros tempos da colonização portuguesa, a Mata Atlântica vem sendo sistematicamente devastada. Abundante, suas árvores passaram a ser a base para todas as construções e mobiliários, dentre outros usos. Mas o mais importante é que a vida doméstica tinha seu principal energético na lenha. Depois de alguns séculos, mesmo em decadência, ainda se usavam os primitivos fogões de tucuruva, herdados dos indígenas, com um buraco no chão cheio de pedaços de ripas queimando, e cercados de pedras para apoiar as panelas. Os fogões a gás começaram a prosperar rápido na última década do século XIX, mas fogões de lenha, de alvenaria, ainda eram amplamente dominantes até a primeira metade do século XX. Famílias melhor situadas começavam a adquirir os de ferro fundido, capazes de serem transportados da cozinha para outros pontos da casa e servir até mesmo como uma espécie de aquecedores. Todos queimavam muita madeira: nas vilas rurais, cada família chegava a consumir, por ano, cinco toneladas (DEAN, 1996, p.236). Na medida em que iam sendo usadas as árvores das capoeiras próximas, a lenha tinha que vir, cada vez mais, de mais longe. Hoje, apesar de haver legislação para proteção das florestas, as queimadas para permitir a pastagem nos terrenos; a exploração ilegal de madeira; a caça predatória; e o extrativismo vegetal, continuam a existir e a contribuir para a degradação do ecossistema da Mata Atlântica. Muito procurado pelos consumidores, o palmito Juçara teve e ainda tem uma exploração predatória.

Palmiteiros do litoral e de concentrações florestais, como o Vale do Ribeira, tendem a levar a palmeira Juçara à quase total extinção. Para que a planta continue a existir, ela tem que ser encarada como fonte renovável de riqueza, isto é, a exploração do produto deve ser feita com a preocupação com a reposição da espécie por meio do replantio. Isso é o que os técnicos e ambientalistas chamam de 'manejo sustentável', que une a exploração do produto como fonte de renda para os grupos sociais que habitam a floresta, sem deixar de desempenhar seu papel fundamental no ecossistema (MARTO, 2007, p. 3).

Entre os indígenas da aldeia guarani de Ribeirão da Silveira, entre Bertioga e São Sebastião, ambas em São Paulo, já há uma prática desse tipo, há vários anos: os moradores da aldeia, que usam o palmito Juçara, plantam regularmente duas plantas novas para cada palmeira derrubada.

O fruto jovem do Juçara demora, no mínimo, dez anos para se tornar adulto. A produção de um vidro de palmito com 3 kg, com toletes de 2 cm, por exemplo, exige a derrubada de sete árvores da palmeira Juçara. Com o aumento da escassez, os palmiteiros estão atacando os palmitos mais jovens, que têm dois ou três anos de idade. Se esses palmitos não chegam à idade adulta, não frutificam, o que impede a disseminação de sementes. A consequência no médio prazo é o desaparecimento da espécie, o que causa um efeito em cascata que empobrece o ecossistema florestal (NUNES, 2008, p. 17).

Na verdade, o desastre ambiental causado pela extinção do Juçara é mais grave, como enfatiza a ABRAPALM, entidade criada para intensificar a preservação do palmito e seu manejo sustentável:

O impacto que o palmito extraído das nossas florestas traz ao meio ambiente é imenso. Os frutos da palmeira fazem parte dos itens alimentares de inúmeras aves e mamíferos que, por sua vez, garantem a dispersão das espécies e mantêm o equilíbrio da floresta. Aves como tucanos, mutuns, arapongas, sabiás, bem-te-vis e outras ameaçadas de extinção, como o jacu e a jacutinga, precisam do palmito para sua sobrevivência. É importante salientar que os animais não se alimentam exclusivamente dos frutos do palmito, mas os estudos realizados no Parque Estadual Vila Rica, em Fênix, no interior do Paraná, apontam o palmito como um alimento de alto teor nutricional e o principal recurso para frugívoros e omnívoros. Além disso, a palmeira produz frutos em uma época em que as demais árvores frutíferas não produzem, garantindo assim, a sobrevivência das espécies. Entre os mamíferos que se alimentam dos frutos ou brotos do palmito estão os roedores, veados, primatas e morcegos. É importante observar que uma palmeira pode produzir aproximadamente 8 kg de frutos por ano, a partir do 7º ano. Considerando uma produção até o 20º ano, essa palmeira produzirá mais de 100 kilos de alimento para os animais, contra 300 gramas de palmito obtidos uma única vez, para a alimentação humana (ABRAPALM, 1998, p.2).

Como diz Tabarelli (2005, p. 134),

[...] o desafio consiste em integrar os diversos instrumentos regulatórios, políticas públicas e novos programas de incentivo ao desenvolvimento de mecanismos de proteção e restauração florestal, além dos vários programas e projetos independentes desenvolvidos por organizações não governamentais, como partes integrantes de uma grande e única estratégia para o estabelecimento de redes de paisagens sustentáveis ao longo da região.

Mas, para o bom êxito de um projeto de preservação com esse, é importante o desenvolvimento da cultura alternativa do Palmito de Pupunha (*Bactris gasipaes*). Ele é perfeitamente sustentável, em substituição ao extrativismo predatório. Diferentemente da Juçara, a Pupunheira cresce de maneira acelerada e apresenta brotos que facilitam sua reposição. A planta forma uma touceira de caules e, após o primeiro corte do tronco central, os filhotes crescem permitindo produção permanente.

A Pupunha 'não é muito exigente em solos, mas se desenvolve melhor com a adubação. Precisa de água para crescer, clima quente, úmido e precipitação pluviométrica bem distribuída, ou seja, acima de 1.600 milímetros por ano. Racionalidade no cultivo, possibilidade de colheita em quase todos os meses do ano. Vigor e rápido crescimento, precocidade em produzir: o primeiro corte acontece a partir de 18 meses do plantio' (SECCO, 2012).

Além disso, o palmito da Pupunha, uma vez extraído, tem a vantagem de não escurecer, o que facilita seu consumo, diferentemente do Juçara, que precisa passar pelo processo de salmoura acidificada para ser consumido. Esse é um desafio importante para o campo da gastronomia, na medida em que as possibilidades gastronômicas do palmito de Pupunha são ainda pouco exploradas, num quadro de aumento do mercado: segundo a Embrapa (2008), há um significativo mercado consumidor de palmito, que entre os anos de 1992 e 1995 girou 130,4 milhões de dólares, com uma média anual de 9,0 mil por ano. O rendimento ficou em torno de US\$ 3,6 por quilo do produto, industrializado e comercializado no atacado.

Ora, por enquanto, apenas 18% do palmito consumido no Brasil é da Pupunha. Desenvolver o gosto de consumidores é papel do gastrônomo e fator preponderante na conscientização deste consumidor e no retorno ao produtor, aumentando a exigência do padrão de qualidade dos produtos cultivados. Há um aspecto muito importante que precisa ser levado em conta: o fruto da Pupunheira também tem diversas utilidades. Rico em proteínas, óleo e amido, ele tem uma produtividade alta, chegando a render 1.600 cachos de frutos por hectare (cf. INPA (1997). Deve ser comido cozido com sal, apresentando sabor agradável. Além disso, os frutos, uma vez cozidos e separados da casca e do caroço, podem ser secados em fornos e moídos para fazer uma farinha que, segundo o INPA (1997), pode substituir as farinhas de trigo e de milho. Além disso, pode-se extrair do fruto um óleo útil na culinária.

Por todas essas razões, a atividade de pesquisa gastronômica revelou-se crucial para o bom andamento do estudo sobre as possibilidades efetivas de substituição do Juçara, pelo Pupunha. Saber quais as oportunidades de desenvolver uma culinária de qualidade com o Pupunha tornou-se uma tarefa importante para um grupo de chefs de cozinha e instrutores do Centro de Pesquisas em Gastronomia Brasileira, da Universidade Anhembi Morumbi. Sob a liderança da *chef* Mara Salles e do autor deste artigo, os *chefs* Paulo Machado e Maurizio Magistrini puseram mãos à obra na pesquisa gastronômica do palmito, escolhendo para estudo de caso o palmito produzido na Fazenda Santa Cecília, visitada em março de 2009.

PESQUISA GASTRONÔMICA

A Fazenda Santa Cecília, situada no município de Bernardino de Campos, próxima à Avaré - SP, propriedade da família Whately, mede 1.380 hectares. Dessa área total, 500 hectares são de mata preservada, situação bastante incomum em uma região na qual, predominando a monocultura, o cenário foi tomado quase que exclusivamente pela soja e pela cana-de-açúcar. Do ponto de vista histórico, a Santa Cecília teve sua base de sustentação ligada, por longo tempo, ao café. Atualmente, a propriedade abraça vocação heterogênea: Seringueiras, Abacateiros, laranjais, árvores de madeira nobre convivem com o tradicional café e as plantações dos palmitos Juçara e Pupunha, objeto do interesse de pesquisa do grupo.

O palmito Pupunha é de textura macia, convidativo para múltiplos e criativos empregos gastronômicos. Uma Pupunheira vive, em média, vinte anos, gerando por volta de 1,5 palmitos por ano. Trata-se, além do mais, de produto mais barato que o palmito Juçara, e que não está em risco de extinção. Na Fazenda Santa Cecília, com supervisão do Sr. Carlos Whately (com seus 80 anos repletos de vitalidade e paixão pela terra), o plantio, a colheita, o processamento e o armazenamento da Pupunha é feito de forma rigorosamente sustentável. Para o plantio da palmeira, em outros lugares do Brasil, há um problema limitante: a pouca disponibilidade de sementes no mercado, que leva às vezes os produtores a buscar sementes no Peru. Na Santa Cecília, as sementes são obtidas de cachos maduros de frutos de palmeiras já cultivadas, colhidos de preferência entre dezembro e março.

O tratamento é feito partindo-se o fruto ao meio para retirada da polpa, depois devem permanecer imersos na água por três dias, trocando-se a água diariamente para evitar uma fermentação excessiva. Após esse período, os restos da polpa aderidos às sementes ficam amolecidos e podem ser retirados esfregando-se em uma peneira de malha grossa. Durante o enxágue, faz-se a última seleção das sementes [...]. Terminado o processo de limpeza e desinfecção, as sementes são levadas direto para os canteiros para não perderem o poder de germinação (NUNES, 2008, p. 30)

Uma vez germinadas, por dois ou três meses, passa-se à produção de mudas. Estas são produzidas em canteiros dentro de um viveiro em terreno regular, levemente inclinado, com uma cobertura para diminuir a insolação e uma cerca viva para proteção contra o vento. Instala-se um sistema de irrigação com água de boa qualidade e se distribuem as mudas em canteiros contínuos, dentro de saquinhos. Cada saquinho tem terra, areia e argila, com um pouco de esterco, de superfosfato triplo e cloreto de potássio. Depois de quatro ou cinco meses, faz-se o transplante das mudas, em terreno inicialmente sombreado e depois exposto ao sol. Logo após o transplante, é feita uma rega abundante para deixar a terra completamente úmida, evitando-se, porém, o encharcamento do terreno. A Fazenda se preocupa com a manutenção de uma boa adubação e um rigoroso controle de pragas durante os meses seguintes.

Por volta dos 18 meses, chega a hora da colheita, que em algumas plantas pode se estender até aos 24 meses. Todo o cuidado é pouco com o manejo da planta pelos trabalhadores da Santa Cecília: o corte está de boa qualidade quando a base do tronco da palmeira principal da touceira estiver com aproximadamente dez centímetros. E se deve tomar cuidado com os demais caules da touceira, os 'perfilhos'. Estes iniciam o seu desenvolvimento acelerado exatamente após o corte da palmeira principal. Logo em seguida, se deve fazer o processamento da planta, já retirada das folhas e limpa: se não for efetuado entre 24 e 48 horas, inicia-se a oxidação do palmito e a perda de sua qualidade. A aproximadamente a 1,5 quilômetros da sede da Fazenda localiza-se a fábrica, onde se dá o processamento e a obtenção dos produtos do palmito. Seguem-se, ali, regras rigorosas de higiene (obrigatório, inclusive, o uso de guarda-pó, propé e touca). O palmito Pupunha é processado por congelamento e oferecido sob a forma de lâminas, ou como tolete, ou picado, ou ainda na forma de sopa.

A equipe do Centro de Pesquisas experimentou algumas iguarias feitas com o palmito dentro dos hábitos da Santa Cecília, como a deliciosa sopa de Pupunha: oferecida gelada pela *chef* Mara Salles e com um tempero especial das cozinheiras da Fazenda, mostrou-se uma entrada perfeita para um dia quente. Foi o ponto de partida entusiástico para a cooperação técnica dos *chefs* do Centro com a equipe da Fazenda, que deixou clara a sinergia entre agricultores que cultivam gêneros com qualidade e os pesquisadores ligados à boa alimentação e às virtudes da mesa. O modelo sustentável de produção de alimentos — respeitando o equilíbrio e os recursos planetários — naturalmente se complementa com o trabalho de pesquisa gastronômica para produzir pratos com sabores de alta qualidade. A isso se dedicou a equipe do Centro de Pesquisas nas semanas subsequentes à visita técnica à Fazenda.

Primeiramente, a pesquisa concentrou-se no estudo da anatomia do produto e no comportamento de cada uma de suas partes (coração, tolete, tolete nobre e ápice) quando submetidas a diferentes métodos de preparo. Também nos suscitou a ideia de novos produtos, a partir de partes desprezadas pela empresa. Foram feitos vários testes com a fibra congelada, mas o resultado não foi positivo, pois ela não se diluía na mastigação. Entretanto, a parte mais fibrosa da lâmina do coração teve aproveitamento positivo como produto *chips* ou sucrilhos, com valor nutricional, pois é rico em fibras. Reduções a partir da polpa como o purê e o extrato apresentam-se aqui como uma grande possibilidade de uso como produto de mercado, podendo ser comercializado em embalagem tetra-pak ou como purê congelado, papinhas para crianças, base de molho, dentre outros, prontos para serem servidos.

O início do trabalho já apontava para o uso de uma nova nomenclatura dos produtos de Pupunha comumente encontrados no mercado. Ao se adotar o nome *lâmina de coração* ao

invés de *carpaccio*, amplia-se a gama de possibilidades do uso do produto, como por exemplo: sucrilhos, chips, ravioli, conservas, acepipes fritos, bases de canapés, etc. Vale a pena apresentar as fichas técnicas de algumas destas receitas com as *lâminas de coração* de Pupunha.

Marinada de Lâminas de Coração (rendimento: 4 porções)

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida	Preço
Lâminas de Coração de Pupunha – Santa Cecília	0,200	Kg	R\$ 2,80
Sal	0,007	Kg	R\$ 0,01
Açúcar Refinado	0,040	Kg	R\$ 0,07
Vinagre	0,010	Litros	R\$0,16
Azeite Extra Virgem	0,020	Litros	R\$ 0,33
Pimenta Bode Fresca	02	Unidades	R\$ 0,01
Alho	1	Dente	R\$ 0,01

Modo de preparo:

1. Esfregar o dente de alho na parede interior de um *bowl* (sem desmanchar o alho), para aromatizar. Descartar o alho;
2. Fazer uma marinada misturando todos os ingredientes exceto as lâminas de coração e a pimenta;
3. Incorporar as lâminas na marinada;
4. Colocar a pimenta cortada ao meio e sem as sementes;
5. Acondicionar fechado e levar à geladeira por 24 horas;
6. Após esse período, misturar bem e servir frio;
7. Duração do produto: 1 semana (conservado sob refrigeração).

Chips de Pupunha (rendimento: 4 a 6 porções)

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida	Preço
Lâminas de Coração de Pupunha, S.Cecília	0,500	Kg	R\$ 7,00
Sal	Q.b	Kg	R\$ 0,01
Vinagre	Q.b.	L	R\$ 0,01
Azeite Extra Virgem	Q.b.	L	R\$ 0,01

Modo de preparo:

1. Misturar o sal, o vinagre e o azeite;
2. Pincelar as lâminas com a mistura acima e colocar numa assadeira antiaderente, sem sobrepor;
3. Levar ao forno pré-aquecido a 140°C por 12 min. ou até conseguir uma coloração dourada escura;
4. Deixar esfriar e servir na temperatura ambiente;
5. Duração do produto: 1 semana (conservado em lata hermeticamente fechada).

Sucrinhos de Pupunha (rendimento: 4 a 6 porções).

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida	Preço
Lâminas de Coração de Pupunha – Santa Cecília	0,500	Kg	R\$ 7,00
Leite de coco	0,080	L	R\$ 1,40

Modo de preparo:

1. Deixar o leite de coco descansar na geladeira até que separe a gordura do leite;
2. Pincelar as lâminas com a gordura do leite e colocar em assadeira antiaderente, sem sobrepor;
3. Levar ao forno pré-aquecido a 140º C por 12 minutos ou até dourar levemente;
4. Deixar esfriar e servir na temperatura ambiente;
5. Duração do produto: 2 semanas (conservado em lata hermeticamente fechada).

Carpaccio de Pupunha ao Pesto de Castanha-do-Pará e Tomates Assados (rendimento: 4 porções)

Tomates Assados	Quantidade	Unidades de Medida	Valor
Tomates	4	Unidades	
Sal grosso	1	Colher de chá	0,01
Açúcar	1	Colher de café	0,01
Manjeriço	1	Galho	0,01
Tomilho	1	Galho	0,01
Azeite	1	Fio	0,01
Pesto			
Castanha-do-Pará	5	Unidades	
Alho	2	Dentes	
Manjeriço	20	Folhas	
Queijo parmesão ralado	0,010	Kg	
Salsinha picada	1	Colher chá	0,01
Sal	2	Pitadas	0,01
Azeite	0,050	litro	
Montagem do Carpaccio			
Lâminas de Coração de Pupunha	0,125	kg	R\$ 2,80

Modo de preparo: Tomates Assados

1. Corte os tomates ao meio no sentido longitudinal e retire as sementes;
2. Coloque os tomates com a parte interna virada para cima e tempere com o sal misturado ao açúcar, as ervas e o fio de azeite – deixe descansar por 15 minutos;
3. Vire os tomates deixando sua pele para cima e leve ao forno pré-aquecido a 250 graus por 10 minutos ou até que sua pele fique tostada.

Modo de preparo: Pesto

1. Em um pilão ou pestão, pile o alho junto com as castanhas e o manjeriço até obter uma pasta;

2. Acrescente todos os demais ingredientes e misture bem e reserve.

Montagem do *Carpaccio*

1. Em um prato disponha as lâminas de carpaccio;
2. Esparrame sobre cada uma das lâminas uma colher de café do pesto;
3. Intercale cada lâmina com pedaços dos tomates assados.

O mesmo acontece com o produto que anteriormente era chamado de *sopa*, e que passamos a chamar de *polpa de Pupunha*, pois no decorrer da pesquisa revelou possibilidades ampliadas, tais como: frapé de Pupunha, sopa, extrato, purê, recheios, etc. Utilizaram-se receitas que estão frequentemente na mesa dos brasileiros, como o arroz de forno, viradinho, escondidinho, ensopadinho, frigideira, pastéis, ensopados, etc. Outras receitas clássicas ganharam novas versões e guarnições, vistas no Risoto, Ratatouille, Focaccia, Farrapos de Bacalhau com Palmito Pupunha Grelhado e no Peixe com Purê de Pupunha e Espinafre. Ressalta-se, ainda, o uso gastronômico contemporâneo do produto em receitas como: Canapé de Endívia, Guacamole, Risoto Tricolor e a crocância das lâminas fritas ou assadas que podem ser exploradas na finalização de pratos doces e salgados. O palmito também foi utilizado em recheios: na quiche, no sanduíche natural e no pastel.

Vejamos alguns dos principais preparos técnicos das receitas:

Ravioli de Pupunha ao Molho de Linguíça Toscana (rendimento: 4 porções)

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida	Valor
Massa			
Lâminas de coração de Pupunha (<i>carpaccio</i>)	0,375	Kg	R\$ 8,40
Farinha de trigo	2	Colher de sopa	0,01
Água para dar oponto da liga	3	Colher de sopa	0,01
Azeite para untar a assadeira	1	Colher de chá	0,01
Recheio			
Tomate italiano	1	Unidade	
Mussarela ralada	0,100	Kilo	
Queijo parmesão ralado	0,020	Kilo	
Orégano	1	Colher de café	0,01
Sal	½	Colher de café	0,01
Molho			
Linguíça toscana fresca	0,110	Kilo	
Bacon	0,015	Kilo	
Azeite	0,010	Litro	
Vinho branco seco	0,050	Litro	
Cebola	0,020	Kilo	
Alho	0,005	Kilo	
Extrato de tomate	0,150	Kilo	
Água fervente	0,060	Litro	0,01
Tomilho	2	Galhos	0,01
Erva-doce em grão	1	Colher de café	0,01
Salsinha picada	a gosto		0,01
Sal	a gosto		0,01

Modo de preparo: Recheio

1. Juntar todos os ingredientes em uma tigela, incorporar com as mãos até obter uma pasta.

Modo de preparo: Molho

1. Aquecer o azeite, dourar o bacon picado e acrescentar o alho;
2. Acrescentar a linguiça livre da pele e picada, refogar por 5 minutos;
3. Acrescente a cebola, continue refogando por mais 5 minutos;
4. Acrescentar o extrato de tomate, continuar refogando por mais 5 minutos;
5. Acrescentar o tomilho, o vinho e depois de ferver por 3 minutos acrescentar a água;
6. Ajustar o sal;
7. Finalizar com erva doce (em grão) e a salsinha.

Modo de preparo: Ravioli

1. Espremer as lâminas congeladas de palmito Pupunha para retirar todo o seu líquido;
2. Espalhar uma a uma as lâminas sobre uma assadeira levemente untada com azeite e espalhar no centro de cada uma, uma colher de chá do recheio;
3. Fazer uma liga misturando a água e a farinha de trigo e, usar um palito grosso, espalhar essa mistura nas bordas das lâminas;
4. Sobrepor sobre a cada lâmina recheada outra lâmina, pressionando as bordas com os dedos;
5. Pincelar os raviolis delicadamente com manteiga;
6. Levar ao forno pré-aquecido a 160 graus por 7 minutos;
7. Transferir rapidamente os raviolis para uma travessa e regar com o molho de linguiça bem quente.

Frapé de Pupunha (rendimento: 4 porções)

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida	Preço
Polpa de Pupunha – Santa Cecília	0,500	Kg	Indisponível
Suco de Limão Taiti	0,020	L	R\$ 0,10
Pimenta Bode Sem Semente	1	Unidade	R\$ 0,01
Sal	0,004	Kg	R\$ 0,01
Dill (Endro)	Q.b.	-	R\$ 0,01
Creme de leite Fresco	0,100	L	R\$ 0,83
Coco Ralado Fresco	0,050	Kg	

Modo de preparo:

1. Bater no liquidificador a polpa, o creme de leite e o coco até obter um creme homogêneo e liso;
2. Acrescentar a pimenta e, aos poucos, o suco de limão e o sal;

3. Finalizar com dill (endro) mexendo com uma colher;
4. Servir frio com um fio de creme de leite fresco.

Sopa de Pupunha (rendimento: 4 porções)

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida	Valor
Polpa de Pupunha (temperada)– Santa Cecília (sopa)	0,500	Kg	Indisponível
Manteiga	0,030	Kg	
Alho poró	0,035	Kg	
Pimenta Bode fresca sem semente	1	Unidade	0,01
Sal	0,004	Kg	0,01
Dill fresco	1	Colher de chá	0,01

Modo de preparo:

1. Aquecer a manteiga e suar o alho poró cortado em lâminas;
2. Acrescentar a *polpa temperada de Pupunha*;
3. Acrescentar a pimenta;
4. Deixar ferver por 10 minutos;
5. Acertar o sal, retirar do fogo e bater no liquidificador até obter textura de creme aveludado;
6. Reaquecer e finalizar com o creme de leite fresco e as folhinhas de dill.
7. Servir quente.

Arroz de Forno (rendimento: 6 porções)

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida	Valor R\$
Arroz preparado de forma convencional	0,200	Kg	0,53
Tomates maduros	4	Undd	1,80
Cenoura em brunoise	0,100	Kg	0,25
Ervilha em lata	0,150	Kg	0,96
Peito de frango sem osso e sem pele	0,200	Kg	2,47
Azeite de oliva	0,030	Lt	0,96
Alho picado	3	Dentes	0,11
Palmito Pupunha (toletes) Santa Cecilia	0,250	Kg	3,25
Azeitonas verdes picadas	0,050	Kg	0,92
Sal	Q.b	Kg	0,01
Pimenta-do-reino	Q.b	Kg	0,01
Cebolinha	Q.b	Kg	0,01
Ovos cozidos e picados	4	Obs: reservar 1 cortado em rodela	1,51
Mussarela ralada	0,100	Kg	2,04
Queijo parmesão ralado	1	Colher (sopa)	0,01

Modo de preparo:

Molho

1. Cortar os tomates ao meio e dispô-los numa assadeira levemente regados com azeite e levar ao forno por 15 minutos com a pele virada para cima;
2. Levar os tomates com casca e tudo ao liquidificador e pulsar duas a três vezes;
3. Passar o tomate processado numa peneira retirando toda a polpa. Reservar e descartar o que restar na peneira;
4. Cortar o frango em cubos de 3 cm, temperá-lo com sal e pimenta-do-reino e refogar no azeite junto com o alho. Atenção para deixar o fundo da panela bem dourado. Reserve;
5. Cortar a cenoura em cubos, cozinhar rapidamente e reservar;
5. Na mesma panela acrescentar aos poucos o tomate processado;
6. Saltear os toletes em rodela de 6 mm em azeite e sal;
7. Acrescentar ao molho: a Pupunha, a ervilha, a cenoura e o frango;
8. Ajustar sal e pimenta.

Arroz

1. Fazer o arroz de modo convencional.

Montagem

1. Em forma refratária de vidro transparente: montar uma camada de arroz, uma de molho, salpicar o ovo, azeitona, cebolinha e cobrir com a mussarela. Repetir a operação colocando as rodela de ovo e o queijo ralado ao final.
2. Levar ao forno pré-aquecido a 160°C por 15 minutos e servir.

Casadinho de Pupunha (rendimento: 20 unidades)

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida	Valor R\$
lâminas de coração de Pupunha Santa Cecília	40	Um.	0,56
Mussarela fatiada	0,200	Kg	4,08
Blanquet de Peru	0,200	Kg	7,77
Ovos	4	Un.	1,51
Farinha de rosca	0,200	Kg	0,06
Farinha de trigo	0,200	Kg	0,38
Sal	Q.b	Kg	0,01
Óleo para fritar	Q.b	Kg	0,01

Modo de preparo:

1. Cubra a superfície de cada lâmina de coração com 1 fatia de queijo, 1 de Blanquet de peru e adicione uma pitada de sal.
2. Espalhe a farinha de trigo em uma assadeira, faça o mesmo com a farinha de rosca em outra assadeira. Bata os ovos.
3. Empane primeiro em farinha de trigo, depois passe no ovo e por último na farinha de rosca.

4. Frite por imersão.

Escondidinho de Bacalhau com Extrato de Pupunha

Rendimento: 4 a 6 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida	Valor R\$
Toletes de palmito Pupunha SANTA CECILIA cortado em rodela (5mm)	6	Undd	5,20
Azeite de oliva	3	colheres (sopa)	0,01
Leite de coco	3	colheres (sopa)	0,01
Tomates concásse (6mm)	2	Undd	0,90
Cebola em brunoise	0,050	Kg	0,11
Pimentão verde (pequeno) em brunoise	½	Undd	0,16
Coentro fresco picado grosseiramente	1	colher (sopa)	0,01
Dentes de alho micro picados	2	Kg	0,11
Suco de limão	Q.B.	ml	0,01
Pimenta fresca micro picada (bode, malagueta ou dedo de moça)	Q.B.	Undd	0,01
Sal	Q.B.	Kg	0,01
Leite	Para dar o ponto	ml	0,01
Bacalhau em nacos demolhado	0,150	kg	6,74
Extrato de Pupunha	0,300	kg	
Queijo parmesão ralado	0,050	kg	3,06

Modo de preparo

1. Descongele o palmito Pupunha Santa Cecília e corte em rodela. Tempere com gotinhas de limão e sal. Reserve.
2. Aqueça o azeite de oliva e sue o alho. Refogue o pimentão por 5 minutos em seguida a cebola por 5 minutos e o tomate por mais 5 minutos ou até o refogado secar.
3. Acrescente o bacalhau e refogue por mais 3 minutos.
4. Adicione a pimenta, o coentro, o leite de coco e o palmito em rodela. Incorpore delicadamente e acerte o sal.
5. Transfira o refogado para ramequins.
6. Cubra com o extrato de Pupunha diluído em leite.
7. Polvilhe queijo parmesão ralado e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos até que gratine.

Ao longo da pesquisa, 35 receitas foram elaboradas, algumas das quais apresentamos neste artigo, e novos produtos foram testados, como o palmito temperado e os palmitos congelados por outro processo, o *quick freezing*. Foi realizado um laboratório do gosto, para testar às cegas o recheio de palmito Pupunha de diferentes formas (picado tradicional, tempero Ital e *in natura*), no intuito de apurar o melhor desempenho de sabor do palmito e sua aceitação no formato de pastel. Na pesquisa, notou-se uma preferência pelo recheio com o Palmito Pupunha Picado Congelado da Fazenda Santa Cecília com tempero. Conclui-se que haveria,

ainda, certa resistência cultural no paladar das pessoas, a receber melhor o palmito livre de acidez, uma vez que o palmito *in natura* foi o menos apreciado.

Na última apresentação de receitas, realizaram-se testes com o palmito congelado *quick freezing*, porém, quando comparado com os produtos utilizados anteriormente, com o congelamento tradicional, não apresentou diferenças significativas em relação às propriedades físicas e organolépticas. E, finalmente, é importante relatar que o Palmito Pupunha Congelado da Fazenda Santa Cecília é um produto que apresenta variadas possibilidades de uso gastronômico, possui praticidade, gera economia ao ser comparado ao palmito fresco, pois tem maior durabilidade de conservação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os experimentos e estudos que a equipe do Centro de Pesquisas em Gastronomia Brasileira desenvolveu, aplicando técnicas gastronômicas e uma preocupação científica, nos levaram a um conjunto de resultados. Acima de tudo, levou-nos à clareza da possibilidade, que foi reiterada aqui neste artigo, de um manejo sustentável do palmito Pupunha do ponto de vista ecológico e de uma gastronomia de alta qualidade com esse produto. Do ponto de vista culinário e gastronômico, chegamos a uma série de observações e recomendações mais pormenorizadas:

- Na manipulação, o produto congelado é de alta utilidade, exigindo alguma habilidade do cozinheiro para retirar dele o seu melhor, e isso deve estar expresso na embalagem;
- Para ser grelhado: Usar o produto completamente congelado, sempre em frigideira, ou chapa robusta com temperatura elevada (220° C);
- Ao forno, assado: Usar o produto completamente congelado, sem muita sobreposição, espalhando-se nas assadeiras e também em temperaturas em torno de 180° C a 200° C (calor seco);
- Para ensopados: O produto deve ser introduzido do meio para o final da cocção, para que não haja perda de sabor;
- Para frituras: Usar sempre o produto livre de resíduo de água (líquidos), utilizando-se papel absorvente;
- O produto, especialmente o picado, revela uma combinação muito mais saborosa se associado a outros ingredientes com glutamato natural, como por exemplo: tomate, cebola, defumados, queijos curados, azeitonas e alguns lácteos;
- Tolete Congelado: Para apreciar o produto sem associação a outros ingredientes, o ideal é branqueá-lo na proporção de 1 litro de água para cada dois toletes (em panela de, no máximo, dois litros). O produto deve entrar com a água em plena ebulição e ser retirado entre três e quatro minutos, tempo em que o descongelamento atinge seu núcleo;
- No uso da lâmina crua, o ideal é descongelá-la em geladeira;

Do ponto de vista ambiental, é necessário aduzir também, como considerações finais, algumas vantagens evidentes do uso do palmito Pupunha, num manejo sustentável:

- A mata atlântica e floresta amazônica passam a sofrer uma pressão muito menor;
- A cobertura vegetal utilizada se torna permanente, pois o corte é realizado seletivamente;

Além dessas vantagens, vale aduzir o que diz também a citada ABRAPALM:

- Há controle de todo o processo, do plantio à industrialização, o que garante um produto de excelente qualidade;
- Mantém a erosão do solo sob controle;
- Proporciona a reposição de matéria orgânica;
- É uma planta rústica não necessitando de utilização de controles químicos para pragas e doenças.

Nenhuma destas observações é mais importante do que a constatação de que uma consciência ambiental correta, associada a um conhecimento gastronômico elaborado, é uma característica fundamental dos dias de hoje na construção de um mundo melhor, mais sustentável e mais saudável.

REFERÊNCIAS

ABRAPALM - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DOS PRODUTORES DE PALMITO CULTIVADO, in <http://www.inpa.gov.br/Pupunha/empreendedores/abrapalm_historico.html>. Acesso em 25 out 2012.

DEAN, W. *A ferro e fogo, a história e a devastação da mata atlântica brasileira*. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

EMBRAPA. *Processamento do palmito de pupunheira em agroindústria artesanal – uma atividade rentável e ecológica*. In <<http://sistemasdeproducao.cnptia.embrapa.br/FontesHTML/Pupunha/Pallmitopupunheira/introducao.htm>>. Acesso em 01/out/2010.

INPA – INSTITUTO NACIONAL DE PESQUISAS DA AMAZÔNIA, 1997. *Pupunha net, Rede de pesquisas e desenvolvimento da Pupunha no Brasil*, in <http://www.inpa.gov.br/Pupunha/>. Acesso em 02 out 2012.

MARTO, G. *Identificação de espécies florestais: euterpe edulis (palmito Juçara)* in www.lpef.br/identificacao/euterpeedulis.asp. Acesso em 20 ago 2010.

NUNES, M.C. et al. *Desafios para a prática da Ecogastronomia diante de um cenário de degradação ambiental e cultural no qual estamos inserido: o caso do palmito de Pupunha da região de Silva Jardim e seu consumo na cidade do Rio de Janeiro*, s.d., s.ed. (mimeog).

SECCO, M. Vantagens na produção de palmito Pupunha. *Diário News*, Alta Floresta, 10/05/2012.

TABARELLI, M.P. et al. Desafios e oportunidades para a conservação da biodiversidade na Mata Atlântica brasileira. *Megadiversidade*, 1: 2005, p. 132-138.