

2017

Apostila de Palmito Pupunha





Apresentação

A busca por melhoria de qualidade de vida quer seja através do consumo de alimentos saudáveis ou no requerimento de um meio ambiente limpo e sustentável, está provocando uma mudança no modelo de exploração do palmito no Brasil, cuja atividade fora alimentada até a década de 80 apenas pelo extrativismo das palmeiras juçara (*Euterpe edulis* Mart.) e açaí (*Euterpe oleracea* Mart.). O projeto obtido de extrativismo apresenta qualidade abaixo do padrão, pois com a redução dos estoques naturais, a extração é realizada em palmeiras ainda jovens, originando palmitos fibrosos e de tamanhos irregulares.

Estas características comprometem o mercado mundial de palmito, assim como, a regeneração natural das espécies que tem seus ciclos reprodutivos interrompidos, com o corte prematuro das palmeiras.

Esse panorama motivou o cultivo de palmeiras produtoras de palmito, especialmente a pupunheira, por apresentar precocidade da colheita, rusticidade e perfilhamento, que são as características que a destacam entre os palmiteiros tradicionais, sendo o perfilhamento a principal característica que falta a juçara. Também a existência de populações sem espinhos identificadas no Brasil.

Sumário

Origem.....	4
Diversidade Genética.....	5
Distribuição.....	6
Importância Econômica.....	6
Características Morfológicas da Pupunha.....	8
Critérios Técnicos para cultivo da Pupunha.....	11
Pragas e Doenças	12
Receitas Gastronômicas.....	14



Origem

A origem da pupunheira ainda é controvertida, porém, segundo Clement (1988) é provável que o centro de origem do táxon *Guilielma*, grupo taxonômico que engloba as espécies silvestres de pupunha localiza-se no noroeste da América do Sul. Espécie desse táxon fora distribuídas ao longo dos Andes, de Bolívia ao Panamá e uma destas espécies ou híbrido entre várias delas, deu origem à pupunha cultivada (*Bactris gasipaes* Kunth) que foi domesticada pelos Ameríndios (Clement 1988). É caracterizada também por Mora Urpi (1999) como resultado da domesticação independente de várias espécies silvestres, e que sua posterior difusão pelos ameríndios deu lugar a múltiplas hibridações resultando na “espécie sintética”, *Bactris gasipaes* Kunth.





Diversidade Genética

A origem múltipla da pupunheira e a segregação dos seus híbridos incrementou a alta diversidade genética que se observa na pupunheira cultivada. (Mora Urpí ET AL. 1997; Clement, 1987). Assim essa elevada capacidade de segregação, leva à formação de vários mutantes, descritos por Arroyo ET AL (1996), a exemplo dos mutantes inermes, os semi-anãos, frutos variados e albinos, entre outros. Essa variabilidade é também visível na forma do fruto, na cor, na fibrosidade, no teor de óleo, etc. Assim, não existem variedades de pupunheira definidas; distingue-se “raças primitivas”, que são conjuntos de populações com origem distinta, selecionadas e cultivadas por um grupo étnico distinto (Clement1987).





Distribuição

A distribuição geográfica da pupunheira cultivada revela as rotas de migração e do comércio pré-colombianos (Bates, 1962; Barbosa Rodrigues, 1903 & Stone 1951 citado por Mora Urpi & Solis 1980), daí encontra-se distribuída em um extenso território constituído pelas regiões do Pacífico Norte da América do Sul (Equador e Colômbia) e do Caribe (Colômbia e Venezuela); pela bacia do alto Amazonas (Bolívia, Brasil, Peru, Equador e Colômbia); e América Central (Panamá, Costa Rica e Nicarágua) (Mora Urpi, 1999). É cultivada atualmente desde Vera Cruz no México, estendendo-se até Santa Cruz e Chapare, na Bolívia; no Brasil, em Mato Grosso do Sul, São Paulo, Espírito Santo e Bahia, entre outros (Mattos- Silva et al, 1996; Bovi 1998).

Importância Econômica

1. Produção de Frutos

Nas regiões de origem e de distribuição pré-colombiana, o fruto, conhecido no Brasil como pupunha, é o principal produto pelo seu valor nutritivo e energético, rico em caroteno (pró vitamina A) e carboidratos, com variadas opções de uso na alimentação animal e humana.

Os primeiros povos americanos usavam a pupunha principalmente, no feitio de “chicha” (bebida obtida da fermentação do fruto) e no feitio da farinha (Camacho 1972; Clement et al. 1987). Na





alimentação humana é usado apenas cozido ou em forma de farinha no feitio de variadas iguarias.

Trabalhos realizados na Costa Rica por Salas & Blanco (1990) recomendam a introdução da pupunha no preparo da alimentação infantil para crianças entre 4 e 10 meses, em substituição ao milho, pela riqueza

nutricional da pupunha em energia, proteína, cálcio, fósforo, tiamina, vitamina C e principalmente retinol, que é o nutriente mais deficiente na dieta infantil.

No sul da Bahia, o fruto pupunha já tem grande aceitação, sendo consumido tanto em forma de fruto cozinho, como nos feitios de bolos, mingaus, paçoca, e outras iguarias domésticas. Embora a sua comercialização seja uma atividade ainda sem expressão econômica na região, já se percebe essa tendência ao constatar sua oferta nas feiras livres em alguns municípios regionais. Pelo seu potencial como produtor de farinha de alto valor nutritivo, a industrialização do fruto de pupunha se revestirá em mais uma alternativa de agregação de renda para o produtor rural, além da oportunidade de produzir alimento para consumo próprio.



2. Produção de Palmito

A principal demanda na atualidade da pupunheira é para a produção de palmito cujo mercado nacional absorve quase a totalidade da



produção de palmito do Brasil, que é o maior consumidor do mundo, concentrando-se em São Paulo, o maior mercado mundial (Johr, J. 1999). No entanto, a maioria desse produto, ainda é oriunda do extrativismo do açaí, outra parte da juçara e pequena parte da pupunha. A tendência do mercado de palmito de pupunha é crescente tanto em nível interno, como internacionalmente. Isso se deve à criação de uma consciência conservacionista mundial que exige um produto que não seja oriundo de atividade extrativista, atendendo a decisão da ECO-92.



Desta maneira, o panorama atual aponta para o crescimento da pupunha no mercado de palmito tanto em conserva, como é tradicionalmente comercializado, como fresco ou minimamente processado conservado apenas em refrigeração, uma peculiaridade do palmito de pupunha, que não oxida ao ser cortado.

Com a crescente expansão do cultivo de pupunha para produção de palmito em nível nacional, a tendência do Brasil é recuperar o mercado externo e aumentar o consumo interno, o que tornará o palmito um produto acessível a todas as classes sociais.

Características Morfológicas da pupunha

A pupunha é uma palmeira ereta, com troncos cilíndricos de 10 a 25 cm de diâmetro, normalmente cobertos de espinhos, que pode atingir até 20 metros de altura na fase adulta. Apresenta-se em forma de touceira com até 20 perfis adultos. Produz frutos carnosos (drupa) dispostos em cachos com cores variando entre o vermelho, amarelo, laranja, branco e cores intermediárias. A polinização da pupunha é predominantemente cruzada, isto é, o pólen vem de outra inflorescência para fecundar a flor feminina e



formar fruto, sendo realizada por insetos. Por isso, é comum a presença de partenocarpia na pupunha (ausência de sementes nos frutos), principalmente nas primeiras frutificações, em decorrência de uma série de



fatores que podem ser a baixa eficiência dos insetos polinizadores, fatores genéticos, nutricionais e climáticos. Quando esses fatores atuam conjuntamente, a partenocarpia é mais frequente.

Critérios Técnicos para cultivo da Pupunha

1. Exigências edafoclimáticas

A pupunha se adapta a uma grande diversidade de solos em virtude de estar associada à micorrizas (Mora Urpi, 1999), porém os melhores são aqueles profundos, bem drenados, textura areno agrilosa, com topografia plana ou levemente ondulada, para facilitar a colheita e transporte da produção. É oportuno ressaltar que em termos de solo, a textura e a drenagem são as variáveis mais importantes na implantação de um cultivo de pupunha, devendo ser evitados os solos mal drenados (a pupunha não se desenvolve) e muitos arenosos.

Apesar da adaptação a solos ácidos, para aperfeiçoar a eficiência dos nutrientes o pH deve se manter entre 5,5 e 6. Quanto ao clima, tratando-se de uma espécie tropical, a região deve ter uma precipitação pluviométrica média anual acima de 1.600 mm bem distribuídos e temperatura média anual acima de 22° C. Nas regiões de clima seco, é usada irrigação por aspersão, por canhão, pivô central, gotejamento e microaspersão. A escolha do sistema de irrigação é baseada não só na sua eficiência, como na disponibilidade de água e na relação custo-benefício.



2 Colheita dos frutos

Os frutos devem ser colhidos de plantas de aspecto vigoroso, produtivo, sem sintomas de pragas e com grande capacidade de perfilhamento. Para esta prática, usa-se podão ou subir na palmeira com peia, como usado na colheita de coco. Os cachos devem ser aparados com lona para evitar danos aos frutos.

A colheita é realizada quando a metade dos frutos no cacho apresentarem-se maduros. Descartar aqueles excessivamente maduros, secos, atacados por pragas, e não incluir frutos catados do chão, que podem estar contaminados e prejudicar a germinação.

A safra de pupunha nas condições edafoclimáticas da região cacaueira, ainda não está definida. Em condições climáticas normais, a frutificação ocorre a partir de fevereiro/março, finalizando em outubro a novembro. Varia em função da quantidade e da distribuição de chuva na época da floração, além do estado nutricional do solo.

O requerimento de sementes na implantação de 01 hectare de palmito no espaçamento tradicional (2m x 1 m) está em torno de 16 a 20 kg, a depender da qualidade da semente. 1kg tem em média 400 sementes.

3 Preparo da muda

Os sacos de polietileno, com capacidade de 2 kg, devem ser cheios de terriço de boa qualidade ou enriquecido com esterco de gado, ou outro composto orgânico originado da casca de cacau, palha de café, resíduo da indústria de palmito de pupunha, entre outros, que estejam disponíveis e de fácil aquisição, na proporção de 1 parte para 3 de solo. As mudas são formadas em viveiro, com cobertura de palha ou outro tipo de cobertura.

As plântulas devem ser colocadas nos sacos de polietileno cheios, a uma profundidade de 2 a 3 cm, a depender do seu estádio de desenvolvimento. Dois meses após essa transferência, pulverizar ou regar, as mudas com uma solução de 50 g de uréia para 10 litros de água. Aos 90 e 120 dias, pulverizar com uma solução de 50 g de uréia e 30 g de cloreto de potássio, para 10 litros de água (Reis, 1997).



4 Plantio

Após 4 a 6 meses de viveiro, as mudas estão aptas para serem transplantadas. Um mês antes, porém, faz-se um raleamento na cobertura do viveiro, para adaptação das mudas às condições do campo.

O plantio deve ser realizado em época de chuva, com mudas sadias e vigorosas, apresentando altura entre 30 a 40 cm, com 5 a 6 folhas. A área deve estar limpa e balizada no espaçamento 5 x 5 m para frutos, ou 2 x 1 m (5.000 pl/há), para palmito. Porém plantio mais adensados, no espaçamento

1,85 x 0,75 (7.200 pl/há), estão sendo realizados na região, apresentando ótimos resultados.



Este espaçamento dará uma maior produtividade de palmito, porém, requer um maior controle no ciclo de colheita e mais rigor na realização das práticas culturais, para evitar estiolamento das plantas,

devido a uma maior competição por luz, além de água e nutrientes. As covas, na dimensão de 40 x 40 x 40 cm, ou 30 x 30 x 30 cm, em solos mais leves, devem ser adubadas com 100 g de superfosfato triplo colocado ao fundo. Misturar na terra retirada dos primeiros 20 cm, 5 litros de matéria orgânica e reencher com essa mistura, 30 dias antes do plantio.



Pragas e Doenças

As pragas e doenças que ocorrem no plantio de pupunha são as mesmas que ocorrem no plantio de coco (*Cocos nucifera*), dendê (*Elaeis guineensis*) e nas populações de piaçava (*Atelea funifera*), entre outras palmeiras. No estádio larvar, eles formam galerias alimentando-se dos tecidos meristemáticos causando a morte da planta.

Além dos danos físicos, esse inseto pode transmitir o nematóide que causa a doença conhecida como “anel vermelho”, muito comum em plantios de coco e dendê, porém não detectada ainda em plantios de pupunha. Para controlar a população, recomenda-se distribuir no plantio armadilhas compostas de pedaços de cana-de-açúcar ou palmito, e feromônio do *R. palmarum*. O tipo de armadilha variando entre balde plástico, pet de dois litros, ou outro tipo de embalagem plástica que possa ser reutilizada. A abertura da armadilha deve ser “fechada” com funil para evitar a fuga dos insetos e evitar o uso de inseticida. A coleta dos insetos e a troca das iscas são feitas semanalmente e o feromônio de 60 a 90 dias. O número de armadilhas por hectare depende do grau de infestação. A aplicação dos fungos *Beauveria* e *Metarrizium* nos restos de estipe e dos resíduos da colheita, é outro sistema de controle biológico do *rhynchophorus* e tem apresentado bom resultado, pois uma vez aplicado, são facilmente colonizados no ambiente garantindo assim a proteção contínua e ininterrupta do plantio ao ataque desses besouros, segundo Aboboreira Neto (2005)

A doença mais importante que ocorre na região é causada pelo fungo *Phytophthora palmivora*. Os principais sintomas são observados pelo amarelecimento e posterior seca das folhas centrais, em decorrência da podridão que ocorre na base da planta, estendendo-se para a região do meristema apical. Nesse estágio a planta deve ser eliminada e para evitá-la, não usar substrato oriundo do cultivo de cacau na formação da muda, manter o plantio limpo e bem cuidado. A qualquer sinal, o técnico deve ser chamado para identificação da doença e indicar o tratamento adequado.

Receitas Gastronômicas

➤ Segue abaixo algumas receitas gastronômicas:

Cação com Palmito

Ingredientes

- 600 g de cação cortado em cubos
- 2 colheres (chá) de sal
- Meia xícara (chá) de creme vegetal azeite de oliva
- 1 cebola pequena picada
- Meia xícara (chá) de vinho branco seco
- 1 xícara (chá) de palmito cortado em cubos
- 2 tomates, sem pele e sem sementes, picados
- 2 colheres (sopa) de amido de milho maizena
- 1 xícara (chá) e meia de leite desnatado
- 1 caixa (200 g) de creme de leite light
- 1 colher (sopa) de salsinha picada

Modo de Preparo

Em uma tigela, tempere o cação com 1 colher (chá) de sal. Reserve.

- Em uma panela média, aqueça 2 colheres (sopa) da margarina azeite de oliva e refogue a cebola por 1 minuto. Junte o cação reservado e cozinhe por 3 minutos.
- Acrescente o vinho, o palmito e metade do tomate picado. Cozinhe por 5 minutos. Espalhe em um refratário médio e reserve.
- Preaqueça o forno em temperatura média (180°C).
- Em uma panela pequena, dissolva o amido de milho Maizena no leite e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar.
- Retire do fogo, acrescente o restante da margarina azeite de oliva e o restante do sal. Adicione o creme de leite e espalhe sobre o peixe reservado. Cubra com o restante do tomate e leve ao forno por 20 minutos. Sirva quente.



Canapé com Palmito

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de palmito picado
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de salsa picada
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ colher (chá) de sal
- 1 pacote de biscoito salgado de gergelim ou água e sal
- Raminhos de salsa para decorar
- 1 cebola picada

Modo de Preparo

- Em uma panela, aquecer a manteiga e refogar a cebola. Juntar o palmito e deixar cozinhar. Polvilhar a farinha de trigo e misturar bem. Aos poucos, acrescentar o leite. Desligar o fogo. Temperar com o sal e adicionar a salsa. Esperar o creme de palmito esfriar e servir sobre os biscoitos, decorados com raminhos de salsa.

Empadão de Palmito

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de gordura vegetal
- sal a gosto
- Para o recheio
- Ingredientes 500 g / 2 vidros de palmito em conserva
- sal e noz-moscada a gosto
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 2 tomates
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 copo (americano) de leite
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 gemas
- 1/2 xícara (chá) de salsinha

Modo de Preparo

- Numa tigela, junte todos os ingredientes e misture muito bem com as mãos. Aos poucos, o calor da sua mão fará a gordura e a manteiga derreterem.
- Misture bem até obter uma massa homogênea.
- Divida a massa em duas porções. Com as mãos, espalhe uma das porções de massa, cubrindo o fundo e toda a lateral de uma fôrma de fundo removível. Esta massa não pode ser aberta com um rolo de macarrão, pois sua textura lembra a de uma farofa úmida. Se faltar massa, pegue um pouco da outra metade.
- Para fazer a "tampa" da torta, coloque a outra parte da massa sobre um pedaço grande de filme. Com as mãos, vá pressionando a massa com cuidado, abrindo em formato de disco (do tamanho da forma). Reserve esse disco de massa.

Recheio

- Pré aqueça o forno a 180°C (temperatura média).
- Pique o palmito em rodelas não muito finas.
- Com uma faca, corte o tomate ao meio e retire as sementes. Corte cada metade em tiras finas. As tiras devem ser cortadas em quadrados pequenos.
- Dissolva a farinha de trigo no leite, com cuidado para não empelotar.
- Numa panela, leve o azeite ao fogo médio. Quando estiver bem quente, junte a cebola e o alho picados e misture. Deixe refogar por 4 minutos.
- Acrescente o tomate na panela e misture. Junte o palmito e refogue por 5 minutos.
- Adicione o leite com a farinha diluída ao preparado da panela e misture muito bem. Tempere com sal, noz-moscada e salsinha. Quando engrossar, desligue o fogo.
- Distribua o recheio dentro da fôrma forrada com a massa e espalhe bem com o auxílio das costas de uma colher.
- Em seguida, coloque o disco de massa reservado sobre a torta. Você deve pegar o disco com o filme por baixo, para evitar que a massa se quebre.
- Retire o filme de cima da massa e aperte bem as bordas para baixo.
- Numa tigelinha, bata as gemas com um garfo. Pincele a superfície da torta com as gemas batidas.
- Leve a torta ao forno para assar por, aproximadamente, 30 minutos ou até ela ficar bem dourada.
- Retire do forno e desenforme. Sirva quente.

Gratinado de Palmito

Ingredientes

- 150 g palmito pupunha
- 2 xícaras de couve flor
- 90 g tofu
- 1 colher de sopa de gergelim
- 1 colher de chá de noz moscada em pó
- 1 colher de chá de curry
- 2 colheres de sopa de manjericão fresco picadinho
- shoyu a gosto.

Modo de Preparo

- Cozinhe em água e sal os talos da couve flor até que fiquem macios
- Acrescente as flores e cozinhe por mais 5 minutos
- Escorra e lave na água fria para interromper o cozimento
- Num pirex coloque o palmito cru, ralado no ralo grosso
- Bata no liquidificador os talos de couve-flor, o tofu, os temperos e um pouco de água, suficiente para bater
- Jogue o creme de couve flor por cima do palmito ralado
- Coloque cuidadosamente as flores da couve flor, cortadas em pequenos buquês, por cima de tudo
- Salpique gergelim e leve ao forno quente por 1/2 hora antes de servir

Mousse de Palmito

Ingredientes

- 2 talos de palmito fresco picado
- 1 vidro de palmito em conserva picado
- ½ ricota amassada
- 2 cremes de leite light em caixinha de 200 gr cada
- 12 folhas de gelatina branca (sem sabor) ou 5 colheres de sopa de gelatina branca em pó
- 1 xícara cheia de água fervente
- Azeite para untar
- Sal e pimenta do reino

Modo de Preparo

- Ponha água para ferver
- No liquidificador, ponha 8 colheres de sopa de palmito fresco, 8 colheres de sopa de palmito em conserva, a ricota amassada, o creme de leite e pimenta e sal à gosto
- Bata um pouco a mistura Na água fervendo, dissolva a gelatina
- Depois de dissolvida, junte aos demais ingredientes no liquidificador e bata bem
- Despeje esta mistura em uma vasilha e acrescente o restante dos 2 tipos de palmito
- Com uma colher, misture bem e prove o sal
- Unte a forma com azeite e retire o excesso com papel toalha
- Despeje toda a mistura na forma
- Ponha na geladeira no mínimo por 12 horas antes de servir
-

Strogonoff de Palmito

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de palmito cortado em rodelas
- 1 cebola picada
- 2 xícaras (chá) de carne de glúten cortada em cubos (opcional)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 4 tomates sem pele e sem sementes
- 3 xícaras (chá) de leite desnatado
- 2 colheres (sobremesa) de maisena
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sobremesa) de molho inglês
- 1 colher (sopa) de creme de leite

Modo de Preparo

- Numa panela refogue a cebola no azeite, adicione o palmito
- tomate, o sal, e refogue por 30 segundos
- Coloque a mostarda
- o molho inglês e mexa
- À parte, misture a maisena no leite, junta ao refogado e mexa até obter um creme
- Desligue o fogo e misture o creme de leite
- Sirva em seguida.



Torta de Palmito com Brócolis

Ingredientes

- 200 g de massa folhada
- 2 xícaras (chá) de brócolis congelado
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 100 g de queijo cottage
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 400 g de palmito em conserva cortado em rodelas
- sal e noz-moscada a gosto

Modo de Preparo

- Em uma panela, cozинhe o brócolis em 2 litros de água fervente e um pouco de sal, até ficar al dente. Retire do fogo, escorra a água e reserve.
- Ligue o forno à temperatura média. Bata no liquidificador o leite, os ovos, a farinha de trigo, o queijo cottage, metade do queijo parmesão, o sal e a noz-moscada, até obter uma mistura bem homogênea. Despeje a mistura em uma tigela, junte o palmito, brócolis e misture com uma colher.
- Reserve. Em uma superfície lisa, abra a massa em um círculo de 30 cm de diâmetro.
- Forre o fundo e as laterais de uma fôrma redonda de 20 cm de diâmetro. Com um garfo, faça furos no centro e nas laterais da massa e leve ao forno por 10 minutos.
- Retire do forno, despeje a mistura sobre a massa assada e polvilhe o queijo parmesão restante. Leve ao forno novamente por 40 minutos, ou até dourar. Retire do forno e sirva em seguida.

Sopa Creme de Palmito com Queijo

Ingredientes

- 1/2 vidro de palmito
- 1/2 caixinha de creme de leite
- mussarela
- 1/2 litro de água
- 1 tabletes de caldo de galinha
- 1/2 cebola
- alho picadinho
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de maisena
- salsa e cebolinha
- 1 pão italiano redondo médio



- sal à gosto
- parmesão para gratinar

Modo de Preparo

- Pegue o pão italiano e corte uma tampa pequena na parte superior retire com muito cuidado o miolo e reserve, passe um pouco de manteiga por dentro do pão e leve ao forno alto por 5 minutos. Coloque o miolo em uma panela e adicione uma pouco azeite, sal, salsa e orégano à gosto e deixe dourar. Reserve para servir depois.
- Numa outra panela coloque a água e faça o caldo de galinha. Depois numa panela grande coloque a manteiga, cebola e alho picadinhos e deixe dourar. Misture o caldo de galinha, coloque o palmito picadinho, salsa, cebolinha e pimenta do reino. Enquanto esta sopa cozinha, numa outra panela aqueça o leite e dissolva bem a maisena, sem parar de mexer, adicionando pedaços de mussarela até derreter. Se você achar que engrossou demais, coloque mais um pouquinho de leite. Desligue o fogo e coloque o creme de leite misturando bem. Pegue este creme e misture na sopa de palmito e acerte o sal. Para servir coloque no pão Italiano e salpique queijo parmesão ralado, leve ao forno novamente para gratinar ou finalize com o maçarico para ficar mais rápido.

Muffin de Palmito

Ingredientes

- 1o

Para a massa:

- 3 colheres de sopa de manteiga derretida ou óleo neutro (usei manteiga)
 - 2 xícaras de farinha de trigo
 - 1/2 colher de sopa de açúcar
 - 1 colher (chá) de sal marinho
 - 3 colheres (chá) de fermento em pó
 - 1 Ovo
- 1 xícara de leite
 - Para o recheio 1 xícara com:
 - . palmito
 - . azeitona preta
 - . salsinha

Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno em 400°F/ 205°C. Unte doze formas de muffin com óleo, ou forre com forminhas de papel. Misture os ingredientes secos numa vasilha. Numa outra vasilha bata os ovos, o óleo ou manteiga e o leite. Faça um buraco no meio dos ingredientes secos e despeje lá a mistura de leite, óleo e ovo. Mexa com uma espátula ou colher de pau para misturar. Vá remexendo com cuidado até os ingredientes se encorporarem. A massa vai ficar meio empelotada. Adicione 1 xícara de recheio. O meu foi palmito picado, azeitona preta picada e salsinha picada. Mexa rapidamente e coloque a massa nas forminhas usando uma colher. Asse por mais ou menos de 20 a 30 minutos. Remova do forno e deixe descansar por 5 minutos antes de remover das forminhas.

Salada Mista Cozida

Ingredientes

- 01 batata
- 01 cenoura
- 01 chuchu
- 03 cubos de palmito
- 02 colheres de milho
- 02 colheres de ervilha
- 01 tomate;
- 04 azeitona.

Modo de Preparo

- Picar a batata, cenoura e chuchu e cozinar, picar o palmito o tomate e azeitona, misture tudo e sirva.

ELABORAÇÃO DA APOSTILA

Aloísio Pinto Sturm – Engº Agrônomo SMAS

Edison Cruz – Engº Agrônomo EMATER Esloc Magé

Eduardo Martins – Produtor Rural e Técnico da SMAS

Luís Gustavo L. Ramos – Engº Agrônomo SMAS

Marcelene Echer – Produtora Rural, Gestora Ambiental e Técnica da SMAS

Textos fragmentados da internet;

Embrapa