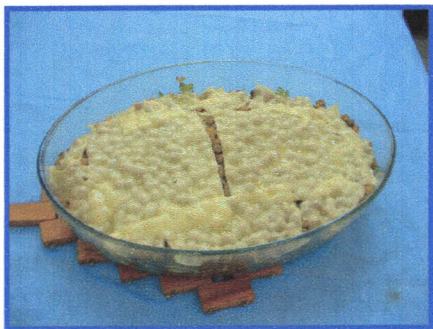


MODO DE PREPARAR

Cozinhe o guandu, escorra a água e coloque-o em uma forma untada com margarina, alternando com as camadas a seguir:

- Uma camada de guandu;
- Uma camada de verdura (as verduras e os ovos são cortadas em pedaços pequenos);
- Uma camada de queijo (se o queijo for de coalho deve ser ralado), mesmo em camadas alternadas, a última deve ser de queijo;
- Leve ao forno, só na hora de servir, por tempo suficiente para que o queijo infiltre no guandu.



Outros pratos como o arrumadinho, podem ser preparados, também com o guandu.



Autores:

Francisco Pinheiro de Araújo
Eng. Agrônomo, M. Sc.
Fitotecnia - Fruticultura Tropical

Maria Sonia Lopes Silva
Eng^o. Agrônoma, Ph.D.
Manejo e Conservação do Solo

Agradecemos à Sra. Maria Jucilene de Brito P. de Araújo pela adaptação das receitas citadas neste folder.

Realização:

Embrapa
Semi-Árido

Tiragem: 80 exemplares

Embrapa

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro de Pesquisa Agropecuária do Tópico Semi-Árido
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

BR 428, km 152, Zona Rural, Cx. Postal 23
Fone: 87 3862-1711, Fax: 87 3862-1744
56300-970 Petrolina-PE - www.cpatsa.embrapa.br

 Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento

FDA
000696

GUANDU PETROLINA



Uso na Alimentação Humana



setembro - 2002



No semi-árido, o guandu (*Cajanus cajan* (L.) Millspaugh), também conhecido como andu, tem a capacidade de produzir grãos com 21% de proteína que, quando verdes, têm elevado teor de provitamina "A". Ele produz grãos em condições de estresse hídrico no qual a maioria das culturas não sobrevive ou não produz, tornando-se uma opção de cultivo para a agricultura dependente de chuva.

Os grãos verdes do guandu têm valor nutricional superior ao da ervilha, apresentando cinco vezes mais provitamina A, uma vitamina essencial para a visão, bastante deficiente na dieta da população do Nordeste. Em termos de alimentação humana, a utilização do guandu Petrolina é semelhante ao feijão-de-corda ou ao feijão comum, sendo mais palatável que a maioria das demais variedades.

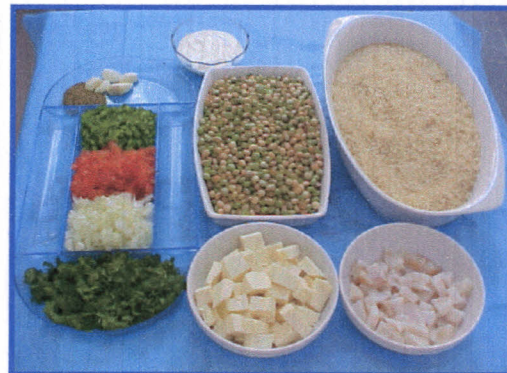
Os grãos são, preferencialmente cozidos verdes, sendo, comum também, o consumo dos grãos secos. O uso dos grãos verdes, ou quase maduros reduz o tempo de cozimento e mantém o valor nutricional.

O prato típico da cozinha nordestina é o baião-de-dois. As receitas apresentadas a seguir, são um resgate da culinária regional e fazem parte do saber-fazer popular.

BAIÃO-DE-DOIS DE GUANDU

INGREDIENTES

1,5 litro de guandu verde
 1,0kg de arroz
 500 gramas de queijo de coalho
 150 gramas de toucinho de porco ou bacon
 04 dentes de alho
 02 tomates médios
 01 pimentão pequeno
 01 cebola média
 03 colheres de sopa de nata
 Sal, coentro e pimenta do reino a gosto



MODO DE PREPARAR

A prática de descartar a água do primeiro cozimento, para eliminação dos princípios amargos presente na casca do guandu tradicional, não se faz necessária no guandu Petrolina.

Leve o guandu ao fogo com aproximadamente 1,5 litros de água para um pre-cozimento; em seguida coloque sal, pimenta do reino, alho, o arroz e o toucinho (que deve ser frito antes).

Em uma vasilha junte a nata, a verdura, os torresmos e o queijo cortado em pequenos pedaços.

Quando a mistura guandu/arroz estiver sem o aparente caldo, adicione os demais ingredientes e vá misturando para que os temperos fiquem distribuídos em todo o baião de dois. Para mexer use de preferência uma espumadeira.

Normalmente, o prato é acompanhado com galinha capoeira e/ou bode na brasa.

OBS: O pequi dá um sabor agradável. Para os apreciadores deste fruto, ele deve ser colocado quando o guandu for levado ao fogo.



GUANDU AO FORNO

INGREDIENTES

01 litro de guandu
 01 tomate médio
 01 pimentão pequeno
 01 cebola média
 02 ovos
 150 gramas de queijo de coalho ou mussarela
 Coentro e sal a gosto

