

## Castanha: da floresta à mesa

A castanha-do-brasil, amêndoa obtida da castanheira (*Bertholletia excelsa* H.B.K.), é uma das maiores riquezas da floresta amazônica e representa um dos produtos de maior importância econômica para o Acre, Amazonas, Pará e Amapá.

Suas amêndoas são um alimento apreciado pelo sabor exótico e característico, como também pelas qualidades nutritivas. Em sua composição química encontram-se proteína bruta (14,97%), gorduras (38,6%), umidade (4,78%), cinzas (4,30%), carboidratos (3,93%), fibras brutas (5,50%), fósforo (0,31%), cálcio (0,22%), magnésio (0,22%) e potássio (0,29%).

A farinha desengordurada de castanha-do-brasil tem poucas restrições sensoriais e pode ser usada na composição de formulados alimentícios balanceados nutricionalmente, utilizando-se técnicas de baixo custo. Os principais produtos são mingaus, pães, biscoitos, bolos, entre outros.

Para obter a farinha de castanha-do-brasil de forma artesanal, devem-se descascar as amêndoas e levá-las ao forno por um período de 30 minutos a 1 hora em temperatura média, até adquirirem aspecto crocante. Em seguida devem-se triturá-las em uma máquina de moer carne ou triturador doméstico.

A Embrapa Acre, em parceria com outras instituições como a Mirajina, Ufac e o governo do Acre, vem incentivando o consumo da castanha-do-brasil e seus derivados por meio de pesquisas que permitem adequar o uso da farinha de castanha em receitas da culinária tradicional brasileira. A seguir são apresentadas algumas receitas que podem ser feitas com a farinha de castanha.

### Pão caseiro



#### Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 ½ colheres (sopa) de farinha de castanha-do-brasil
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 colheres (chá) de manteiga
- 2 ovos
- 1 ½ xícara de água
- 1 pacote de fermento em pó para pão (11 g)
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 xícara (chá) de óleo

#### Modo de fazer

Misturar todos os ingredientes e amassar bem, deixar descansar por 40 minutos e assar em forno bem quente por 20 minutos.

### Mingau



#### Ingredientes

- ½ xícara (chá) de farinha mista de banana com castanha-do-brasil
- 1 pitada de sal
- 1 litro de leite
- ½ colher (sopa) de manteiga
- açúcar ou adoçante a gosto
- canela em pó a gosto

#### Modo de fazer

Misturar a farinha em ½ litro de leite morno, acrescentar os demais ingredientes, o restante do leite e levar ao fogo brando durante 3 a 5 minutos até atingir o ponto do mingau.

### Bolo



#### Ingredientes

- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de farinha de castanha-do-brasil
- 4 colheres (sopa) de amido de milho
- ⅔ xícara (chá) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 3 ovos
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sobremesa) de fermento
- ½ xícara (chá) de leite



**Elaboração**

Joana Maria Leite de Souza  
Eng. agrôn., M.Sc., Embrapa Acre  
Fabiana Silva Reis  
Bolsista CNPq/Embrapa Acre  
Janira de Sousa Melo  
Bolsista CNPq/Embrapa Acre

**Copidesque**

Claudia Carvalho Sena  
Suely Moreira de Melo

**Diagramação e Arte-final**

Neutemir de Souza Feioza

**1ª edição**

1ª impressão (nov./2005): 1.000 exemplares



Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Embrapa Acre  
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
Rodovia BR-364, km 14 (Rio Branco/Forto Velho)  
Caixa Postal 321, 69908-970, Rio Branco, AC  
Telefones: (68) 3212-3200, 3212-3206  
Fax: (68) 3212-3284  
e-mail: sac@cpafac.embrapa.br  
http://www.cpafac.embrapa.br



Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento



**Modo de fazer**  
Misturar todos os ingredientes e bater em liquidificador ou batedeira por 5 minutos, colocar em forma untada e assar em forno quente durante um período de 35 a 40 minutos.

**Biscoitos**



**Ingredientes**

- 1 xícara (chá) de farinha de castanha-do-brasil
- 1 xícara (chá) de amido de milho
- 4 ½ colheres (sopa) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de manteiga

**Modo de fazer**

Misturar a manteiga e o açúcar, acrescentar a farinha de castanha-do-brasil e o amido de milho, até ficar no ponto de enrolar. Passar a massa num cilindro até a espessura de 50 mm, cortar e moldar manualmente os biscoitos. Assar em forno brando por 10 minutos.

**Alimentos à base de  
castanha-do-brasil:  
ricos e nutritivos**



Acre