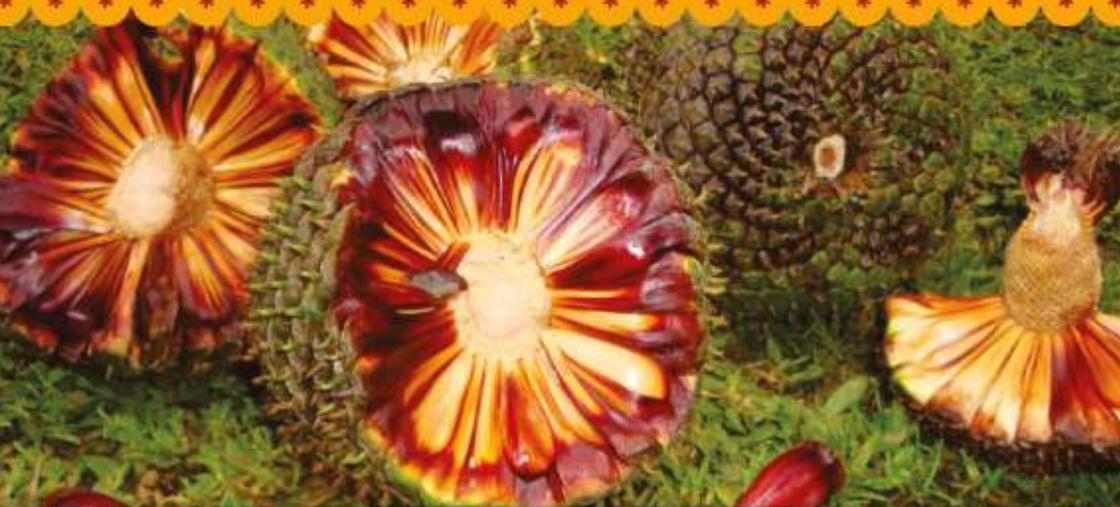




PRODUTO DA SOCIOBIODIVERSIDADE



Patrimônio Cultural do Território Serra Catarinense

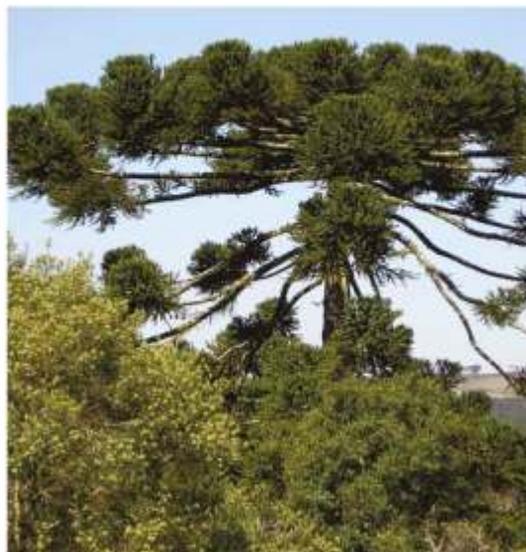


2ª Edição | 2015



Apresentação

O projeto “Promoção e Fortalecimento da Cadeia Produtiva do Pinhão na Serra Catarinense, tendo como Protagonista a Agricultura Familiar Agroecológica e como Mote a Agregação de Valor e o Fortalecimento de Mercados Sustentáveis” é resultado da discussão e elaboração conjunta das entidades da Rede de Agroecologia do Território Serra Catarinense/ Núcleo Planalto Serrano da Rede Ecovida, tendo como proponente o Centro Vianei de Educação Popular e como financiador o TFCA – FUNBIO, e tem duração de 24 meses.



Objetivo geral

O projeto visa promover e fortalecer a cadeia produtiva do pinhão na Serra Catarinense através das ações de conservação, manejo e uso sustentável do pinhão envolvendo a organização social e produtiva da agricultura familiar, ampliando-se redes de conhecimento, integrando as ações de pesquisa, assessoria técnica e capacitação.

Financiador

O FUNBIO é a Secretaria Executiva da Conta TFCA, que recebe os recursos do acordo bilateral entre Brasil e Estados Unidos regido pelo *Tropical Forest Conservation Act* (TFCA), que visa à troca de dívidas contraídas por países junto aos

Estados Unidos por investimentos na conservação e no uso sustentável das florestas, em áreas com remanescentes dos biomas Mata Atlântica, Cerrado ou Caatinga. O total da troca de dívida foi de 20,8 milhões de dólares.



Introdução

O presente material pretende dar algumas informações referentes ao uso de um dos mais importantes alimentos da região sul do Brasil, oriundo da floresta, o pinhão.

O pinhão é a semente da árvore *Araucaria angustifolia*, conhecida popularmente por pinheiro brasileiro, pinheiro do Paraná, pinheiro ou araucária, espécie nativa da Mata Atlântica. Ocorre naturalmente nos estados do sul do Brasil, abrangendo também os estados de São Paulo, Rio de Janeiro

e Minas Gerais, adentrando ainda na Província das Missiones, na Argentina e no leste do Paraguai.

A mata de araucária recobria originalmente 42,5% da vegetação original do Estado de Santa Catarina e o pinheiro respondia por mais de 40% das árvores existentes neste ecossistema.

O pinhão apresenta um valioso teor nutricional. Era a principal fonte de alimentação de algumas tribos indígenas do sul do Brasil. Através da coleta, tinham o pinhão como um alimento por excelência e acabavam atuando como propagadores das florestas de pinheiros.

Historicamente, até a atualidade, o pinhão se constitui num alimento de grande importância na segurança alimentar, principalmente das comunidades rurais da região serrana de Santa Catarina. Ocorre em todos os municípios, sendo bastante expressiva sua produção.

Além de seu aspecto nutricional, comercial e ambiental, a araucária é um patrimônio cultural. Porém, a forma como o sistema alimentar está estruturado, atualmente, colo-





ca em alto risco esse patrimônio devido à perda da agrobiodiversidade, da memória alimentar e da diversidade do alimento.

Dentro deste contexto o Fórum Brasileiro de Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (FBSSAN) informa que "As lutas cotidianas que travamos pela soberania e segurança alimentar e nutricional estão diretamente relacionadas com o que comemos e com o que as gerações futuras irão comer".

Portanto, comer pinhão é antes de tudo um ato político! E comer pinhão adquirido diretamente da agricultura familiar agroecológica ou das entidades que os representam é ainda mais revolucionário. Com intuito de fortalecer os trabalhos da Rede de Agroecologia do Núcleo do Planalto Serrano de SC e do Movimento

Slow Food, mais especificamente a Fortaleza do Pinhão, vários projetos estão em andamento possuindo a araucária como importante componente dos Sistemas Agroflorestais (SAF's) como estratégia de produção dos estabelecimentos agrícolas das famílias agricultoras que compõem a Rede Ecológica de Agroecologia na região.

Esta cartilha aborda sucintamente alguns aspectos referentes ao pinheiro, em especial para a utilização do pinhão na alimentação do povo serrano, resgatando seus usos e costumes como parte do patrimônio cultural deste povo.

Devido ao seu aspecto nutricional, o mesmo pode ser utilizado de forma variada na elaboração de diversas iguarias, culminando com a descrição de inúmeras receitas elaboradas à base de pinhão.

EXPEDIENTE

Autores:

- **Ellane dos Reis**
Presidente da Cooperativa Ecológica Ecoserra, líder do Convívio do Pinhão da Serra Catarinense e Referente da Fortaleza do Pinhão.
- **Rodrigo Ozelame da Silva**
Gestor Ambiental Especialista em Educação Meio Ambiente e Desenvolvimento (MADE). Centro Vianeí.
- **Simone Aparecida Pereira**
Engenheira Agrônoma, Especialista em Agroecologia e Mestre em Agroecossistemas.

Colaboração:

- **Neide Rodrigues da Silva**
Graduada em Administração com habilitação em Gestão de Negócios, Técnica em Assistência Comunitária, Certificada em Gestão de Convênios, e Administração Pública. Centro Vianeí.

- **Projeto e Editoração Gráfica:**
Super Nova Comunicação
Franciele Schneider
- **Revisão:**
Ellane dos Reis
- **Impressão:**
Impressora Mayer Ltda.
- **Tiragem:**
1.000 exemplares



Aspectos agrônômicos do pinheiro

No Território Serra Catarinense o conhecimento popular aponta para 05 variedades de pinhão. Foi identificado um pinheiro que produz no mês de fevereiro, localizado até então somente no município de São José do Cerrito e, possivelmente, é um remanescente em vias de extinção. Outra variedade comumente conhecida pela população local é o pinhão de "São José" ou "25 de Março", mas são poucos os exemplares ainda existentes.

A variedade de maior ocorrência começa a produzir a partir de abril e se estende até junho. Existem outras variedades tardias conhecidas como pinhão *caiová/cajuvá*, produzidas aproximadamente nos meses de julho e agosto e o pinhão-macaco, o qual possui como característica uma pinha muito resistente que não debulha naturalmente.

O pinheiro é uma planta que apresenta árvores femininas e masculinas, podendo ser encontradas estruturas masculinas e femininas na mesma árvore, quando submetida a traumas ou doenças. A flor feminina chamada estróbilo é conhecida popularmente como pinha e as masculinas de forma

cilíndrica e alongadas são conhecidas popularmente como "piché". A floração feminina ocorre o ano todo; já a masculina ocorre de agosto a janeiro. A polinização é predominantemente realizada pelo vento, demorando entre 2 a 2,7 anos para estar pronta para a colheita.

Segundo dados de pesquisas e informações dos coletores, existem pinheiros que começam a produzir a partir de 08 até 20 anos. Iniciada a produção de sementes, a árvore produz em média 40 pinhas por ano ao longo de toda sua vida que pode chegar a 200 anos. O peso médio das pinhas varia entre 1 a 1,5 Kg e pode encontrar de 60 a 160 sementes, que perdem a viabilidade gradualmente em 120 dias.



Claudionei Melo Diniz. Grupo Terra Nativa. Painel/SC.



O pinheiro é uma espécie pioneira, que se estende sobre os campos formando novos capoeirões. A araucária interage intensamente com a fauna, que constitui um elemento muito importante para a dispersão das sementes.

O pinheiro vem sendo empregado na constituição de sistemas agroflorestais, como estratégia econômica a médio e longo prazo. É possível implantá-lo em áreas

onde já existem outras espécies nativas, como também é possível consorciá-lo com erva-mate, espinaheira-santa, bracinga, frutíferas nativas (goiaba-serrana, uvaia, pitanga, guavirova), entre outras com o intuito de recuperar matas ciliares, utilizar como quebra-vento e para o enriquecimento de áreas de preservação permanente, além do plantio para obtenção de madeira, mas principalmente para a produção de pinhão.



A utilização do pinheiro, colheita, armazenamento e comercialização

O pinheiro é uma árvore de grande utilidade, tudo nela é aproveitável, desde a amêndoa, no interior dos pinhões, até a resina usada para variadas aplicações industriais. Porém, é a madeira que reúne maior utilidade, devido a todas as possibilidades de uso. As florestas de araucária quase foram dizimadas a partir do início do século XX, acelerando-se na região a partir da década de 40 com as instalações de centenas de serrarias, conhecido na região como o "Ciclo da Madeira".

Para a colheita, os índios botocudos tinham flechas especialmente adaptadas para derrubar as pinhas ainda presas aos galhos. A flecha chamava-se "virola".



Araucária super produtiva. Em 2011, no município de Bom Retiro/SC, o agricultor Agenor Scarabelot colheu 380 pinhas em uma única árvore.

A coleta pode ser realizada através da subida no pinheiro, utilizando-se “esporas” e cinto que seguram a pessoa à árvore. Na maioria dos casos se realiza a coleta sem nenhuma proteção, com alto risco das quedas serem fatais.

É comum a retirada das pinhas através do uso de taquaras que são utilizadas para “cutucar” as mesmas até a sua queda. A coleta de pinhões no chão é bastante usada, sendo uma das formas mais sustentáveis, visto que ao debulharem naturalmente vão caindo aos poucos. Desta forma, fornecem alimentos para a fauna, facilitam a sua disseminação na mata, além de estarem no ponto ideal para consumo. Um grande cuidado na colheita dos pinhões é justamente deixar algumas pinhas para que sirvam de alimentos para fauna e para a reconstituição da mata.



*Máquina de separar os pinhões das folhas.
Agricultor Extrativista José Ricardo Rosa
Sabinho. Painel/SC.*



A colheita é realizada conforme as variedades de pinhões e seu ciclo, para contornar os problemas de retirada de pinhão fora da época adequada de maturação. A legislação brasileira permite que a mesma ocorra a partir da 2ª quinzena de abril, porém em Santa Catarina, a colheita se inicia em 1º de abril, de acordo com a Lei Nº 15.457, de 17 de janeiro de 2011. Registra-se que em Santa Catarina a produção anual esteja em torno de 1.799 toneladas de pinhão (FIESC 2012). Esse número corresponde a 31,48% da produção nacional.

Geralmente a conservação é realizada através do armazenamento das pinhas em locais arejados e escuros (porões, galpões).



Um mecanismo que está sendo usado é o acondicionamento em câmaras frias, para proporcionar oferta do produto *in natura* fora da época de produção. Outra prática, mas de uso restrito, é o congelamento do pinhão já descascado, principalmente moído.

Na região serrana é muito comum observar a comercialização sendo feita em beiras de estradas, onde são vendidos cozidos ou crus, em porções ou em quilo ou por unidade de pinha. A Cooperativa Ecoserra, parceira no projeto, vem desenvolvendo algumas iniciativas de comercialização para atacadistas e distribuidores e, também, através dos programas de aquisição de alimentos com

doação simultânea e programa de alimentação escolar, apoiados pela CONAB (Companhia Nacional de Abastecimento Alimentar), MDA (Ministério do Desenvolvimento Agrário) e MDS (Ministério do Desenvolvimento Social), envolvendo os grupos da Rede de Agroecologia de 14 municípios do Território Serra Catarinense.

Foram comercializadas na safra de 2014 aproximadamente 30 toneladas de pinhões. Outra forma comumente utilizada de comercialização é através das feiras municipais. Algumas famílias mencionam utilizar o pinhão como moeda de troca, entregando pinhão ou paçoca em troca de outros produtos nos comércios locais.



O pinhão e seus usos ao longo da história

A semente da araucária, o pinhão, é realmente muito nutritiva. Pesquisas históricas e arqueológicas sobre as populações indígenas que viveram no planalto sul brasileiro, de 6.000 anos atrás, registram a importância do pinhão no cotidiano desses grupos. Restos de cascas aparecem em meio aos carvões das fogueiras acesas pelos antigos habitantes das matas com araucária.

Um depósito de restos de pinhões em meio a uma espessa camada de argila evidencia não apenas a existência do pinhão na dieta diária dos grupos, mas também uma engenhosa solução para conservá-lo durante longos períodos, evitando o risco de deterioração pelas ações do clima ou do ataque de animais. O pinhão servia de alimento para inúmeras espécies animais, inclusive cate-



tos selvagens (espécie de porco), atraindo-os durante a época de amadurecimento das pinhas. Assim, ao lado da coleta anual do pinhão, os indígenas igualmente caçavam esses animais. Uma enorme diversidade de animais, desde grandes mamíferos até os menores invertebrados, vivem na floresta de araucárias.

Os serranos tinham o hábito de criar porcos nas “encerras” (espaços fechados com muros de pedras, chamados de taipas) e alimentá-los com pinhão. Na região é muito comum a criação de gado de forma extensiva, assim o pinhão também é consumido por estes animais, sendo um importante alimento, visto que as pastagens se tornam escassas devido às baixas temperaturas.

Muito consumido desde a antiguidade, o pinhão até pouco tempo era utilizado de forma mais restrita em relação aos dias de hoje. Atualmente pode ser incorporado em inúmeras receitas culinárias devido à suas características que combinam com a elaboração dos pratos.

Uma forma tradicional de uso é a sapecada, onde os pinhões são dispostos entre as grimpas (folhas do pinheiro secas) e ateado fogo.



Tradicional sapecada de pinhão.

A queima é rápida e se escutam os estalos dos pinhões, anunciando que já estão assados. Após o término das labaredas, retiram-se os mesmos, que apesar de estarem aparentemente queimados por fora (enegrecidos), o interior apresenta um pinhão macio e muito saboroso.

Agricultores dizem que na manhã o pinhão era consumido assado, ou no “burraio” (abertura feita na brasa do fogo) nas cozinhas de chão batido ou assado na chapa do fogão. Para as crianças, após os pinhões serem descascados, eram “macetados” e fornecidos como “bilé”, ficando bem macios. Aproveitando o fogo deixava-se o pinhão cozinhando, depois era descascado e consumido ou socado no pilão, sendo, de-



pois saboreado com leite ou com mel. Mas comumente após socado, passava-se na peneira e preparava-se com banha, carne de porco ou charque, dando origem à conhecida paçoca de pinhão. Este mesmo preparado era consumido juntamente com o café de leite (ferve o leite e despeja o café passado, deixa ferver sem o uso de açúcar), acompanhado de batata-doce, queijo e amendoim. Também se consumia esta paçoca

com a “rimiola” (prato feito com farinha de milho preparada na caçarola de ferro).

O consumo desta semente na região serrana é tão tradicional que ocasionou um dos principais eventos culturais e gastronômicos do país, a “Festa Nacional do Pinhão”, que ocorre desde 1989 na cidade de Lages/SC, com a presença de aproximadamente 300.000 pessoas por festa.



Movimento Slow Food Fortaleza do Pinhão

O modelo de desenvolvimento que tradicionalmente foi aplicado à realidade Territorial apresenta sérios desafios à reprodução social de uma significativa parcela da população e em especial à população rural. Isso ocorre devido ao histórico processo de exclusão social e empobrecimento gerado pela concentração da terra, pela exploração insustentável da floresta de araucária, e, ultimamente, pelo avanço das construções de barragens e principalmente pela monocultura de *pinus*.

Na região estão implantadas duas grandes empresas de papel e celulose, fomentando a ampliação

do cultivo do *pinus*. Esta monocultura vem modificando significativamente a paisagem da região, ocupando os campos e prejudicando a ocorrência da araucária.





Desta forma, além da agrobiodiversidade local estar ameaçada, as tradições culturais do povo serrano também são afetadas.

Na região está ocorrendo uma tomada de consciência em relação aos aspectos econômicos e ambientais de uma parcela organizada da agricultura familiar, através da Rede Ecovida de Agroecologia. Estas organizações de famílias estão procurando trocar sementes para plantio visando uma melhoria genética das plantas, além de estarem implantando o pinheiro em suas áreas, principalmente nos SAF's (Sistemas Agroflorestais).

Neste sentido, uma importante ação realizada foi a constituição da Fortaleza do Pinhão

através do Movimento *Slow Food*. O Movimento organiza-se através de uma associação internacional sem fins lucrativos mantida por seus associados, com sede em Bra, na Itália. A associação foi fundada no ano de 1989, como resposta aos efeitos padronizantes do *fast food*; ao ritmo frenético da vida atual; ao desaparecimento das tradições culinárias regionais; ao decrescente interesse das pessoas na sua alimentação, na procedência e sabor dos alimentos e em como nossa escolha alimentar pode afetar o mundo.

O movimento tem como paradigma o consumo responsável e a preservação dos alimentos tradicionais das diversas regiões do planeta. Atualmente no Brasil existem 08 Fortalezas em atividade. As Fortalezas são projetos concretos de desenvolvimento da qualidade dos produtos nos territórios, envolvendo diretamente os agricultores familiares, técnicos e entidades locais.

Nas Fortalezas são apoiados pequenos projetos dedicados a auxiliar grupos de produtores artesanais e preservar seus produtos tradicionais de qualidade. Também foi formado pelos associados do *Slow Food* na região, o Convívio do Pinhão da Serra Catarinense.





Um Convívio expressa localmente a filosofia do Movimento, pois articula as relações com os produtores, faz campanhas para proteger alimentos tradicionais, organiza degustações e palestras, encoraja os chefes de cozinha a usar alimentos regionais, indica produtores para participar de eventos nacionais e internacionais e luta para levar a educação do gosto às escolas e o mais importante, cultiva o gosto ao prazer e à qualidade de vida no dia a dia.

Para tanto, a Cooperativa Ecoserra, parceira no projeto FUNBIO, vem participando da estruturação desta proposta. Inicialmente, em 2006, a região enviou uma representante para o Terra Madre, em Turim, na Itália, para melhor conhecer as atividades do movimento. Em 2007, o Movimento cresceu muito no Brasil e foi realizado o 1º Terra Madre Brasil, em Brasília, para onde novamente foi enviada uma representante, culminando com a criação da *Fortaleza do Pinhão da Serra Catarinense*.

De 2008 a 2014, a região enviou dois representantes para o *Terra Madre* e *Salão do Gosto*, em Turim, na Itália, para participarem dos dois maiores eventos do Movimento *Slow Food*, que ocorre a



Grupo Coração da Serra. Painei/SC.

cada dois anos. No *Salão do Gosto* foram ampliados os espaços para divulgação e troca de experiências, junto às demais Fortalezas brasileiras.

Em 2011, a Cooperativa Ecoserra participou do *Agosto*, em Bilbao, na Espanha, num espaço destinado às Fortalezas da América Latina, onde somente o umbú e o pinhão estavam representando os produtos da sociobiodiversidade brasileira.

Através da constituição da “Fortaleza do Pinhão da Serra Catarinense” destacou-se a necessidade de incluir pinhão processado nos canais de comercialização, fortalecendo a permanência do jovem no campo e gerando renda



e autonomia para as agricultoras. Também obteve-se apoio financeiro para elaboração de embalagens, rótulos e um intercâmbio na Fortaleza do Umbu, na Bahia.

E em junho de 2013 o *Slow Food* no Brasil se estrutura através da constituição da *Associação Slow Food Brasil*, como um instrumento

de ação e representação institucional do movimento em nosso país. Atualmente no Brasil são: 41 Convívios, 65 Comunidades do Alimento, 29 produtos catalogados como alimentos em extinção na Arca do Gosto e 8 Fortalezas. A Fortaleza do Pinhão da Serra Catarinense é a primeira Fortaleza constituída no Sul do Brasil.



Aspectos nutricionais do pinhão

O pinhão possui excelentes características nutritivas e energéticas, podendo ser considerado uma fonte de amido, fibra dietética, magnésio e cobre. Sua polpa é formada basicamente de amido, sendo muito rica em vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo e proteínas. Segundo o conhecimento popular, “conforme o pinheiro é o gosto do pinhão”.

100 gramas de pinhão cozido correspondem:



Valor Nutricional

Calorias	195,5 Cal
Proteínas	3,94 g
Cálcio	35 mg
Ferro	70 mg
Vitamina B1	1.350 mg
Vitamina B5	700 mg
Glicídios	41,92 g
Lipídios	1,34 gg
Fósforo	136 mg
Vitamina A	3 mg
Vitamina B2	240 mg
Vitamina C	13,9 mg
Gordura	1,34 g
Niacina	4,7 mg
Fibras	18 g
Carboidratos	41,9 g



Entrevero à moda Serrana

Ingredientes

- 1 kg de carne de porco
- 1 kg de carne bovina (alcatra)
- ½ kg de toucinho ou bacon
- ½ kg de linguiça calabresa
- 1 ½ kg de pinhão
- 4 cabeças de cebola
- 1 cabeça de alho
- 4 pimentões coloridos
- 1 kg de tomate
- banha ou óleo a gosto
- 1 kg de mandioca
- sal a gosto

Modo de Preparo

A mandioca e o pinhão já devem estar cozidos separadamente.

Coloque o toucinho para dourar na chapa (pode ser disco ou panela de ferro), após estar bem frito junte a carne de porco e deixe fritar, colocando posteriormente a linguiça e a carne de gado. Frite mais um pouco e acrescente a cebola e o pimentão.

Mexa bem e logo após misture o tomate, o pinhão e a mandioca.





Paçoca de pinhão

Ingredientes

- 1 kg de carne de porco
- 300 g de toucinho ou bacon
- 2 colheres de banha ou óleo
- 1 cebola picada
- 5 dentes de alho moídos
- 1 colher de sal
- 2 kg de pinhão cozido e moído
- pimenta e cheiro verde a gosto



Modo de Preparo

Coloque o toucinho ou o bacon juntamente com a banha para dourar, em seguida acrescente a carne de porco cortada em cubos ou moída e deixe fritar. Tempere com sal e pimenta. Após a carne dourar, acrescente o alho e a cebola, deixe fritar um pouco e coloque o tempero verde, mexa e acrescente o pinhão moído. Misture na panela, tipo farofa. Sirva quente.



Eroquete de Pinhão

Ingredientes

- 1 kg de pinhão sem casca
- ½ kg de carne moída
- 1 xícara de farinha de rosca
- 2 ovos
- temperos: tomate, cebola e salsa



Modo de Preparo

Cozinhe bem o pinhão. Refogue a carne moída com bastante tempero. Bata o pinhão no liquidificador e após, misture com a carne. Mexendo sempre, acrescente a farinha de rosca, depois coloque esta massa em uma tigela e deixe esfriar. Forme os croquetes, passe na farinha de trigo, nos ovos batidos e por último na farinha de rosca. Frite em óleo bem quente e rapidamente.



Espinafre com pinhão

Ingredientes

- 75 g de pinhão
- 1 kg de espinafre
- 30 g de manteiga
- 1 cebola pequena
- 4 costeletas de porco (150 g cada)
- sal e noz-moscada a gosto
- 2 colheres de sopa de óleo



Modo de Preparo

Ferva por 3 minutos as folhas de espinafre. Escorra e esprema. Derreta a manteiga numa frigideira, coloque a cebola picada e refogue. Junte o espinafre e tempere com 1 pitada de noz-moscada ralada. À parte, refogue os pinhões. Tempere as costeletas com sal e pimenta, e frite em óleo quente até ficarem douradas. Espalhe o espinafre sobre os pinhões e sirva-os com as costeletas.



Suflê de pinhão

Ingredientes

- 2 xícaras de pinhão cozido
- 1 xícara de leite
- 3 ovos
- 1 cebola
- 3 colheres de queijo ralado,
- 2 colheres de farinha de trigo
- 1 colher de manteiga
- cheiro-verde
- sal e pimenta a gosto



Modo de Preparo

Doure na manteiga a cebola bem picada e o cheiro-verde, acrescente os pinhões cortados em rodela, deixando refogar. À parte, misture o leite, a farinha de trigo, as gemas, o sal e a pimenta. Junte aos poucos todos os ingredientes acrescentando por último o queijo. Deixe esfriar e junte as três claras batidas em neve, coloque em uma fôrma e asse em fogo moderado.



nhoque de pinhão

Eco Chefes: Bernardo Simões e Fabiano Gregório – Rede Slow Food

Ingredientes

Massa:

- 1 kg de pinhão cozido e triturado
- 2 ovos batidos
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 20 ml de azeite de oliva
- sal e pimenta a gosto



Modo de Preparo

Massa: Triture o pinhão no liquidificador ou processador e reserve. Bata os ovos, junte o pinhão, a farinha de trigo, o azeite, o sal e pimenta a gosto. Sove até que fique uma massa lisa e bonita. Para abrir a massa utilize um pouco de farinha para não grudar. Enrole a massa e corte em cubos. Cozinhe em água fervente, escorra e sirva com molho de sua preferência.



Pesto de pinhão

Eco Chefes: Bernardo Simões e Fabiano Gregório – Rede Slow Food

Ingredientes

- 100 ml de azeite
- 1 maço de manjericão (ou outra erva aromática: rúcula ou agrião)
- 1 dente de alho
- 60 g de pinhão cozido e moído
- sal a gosto



Modo de Preparo

Em um liquidificador junte o azeite, o pinhão, o alho, o sal, o manjericão e bata no modo pulsar até virar uma pasta. Dica: esse é um molho frio e deve ser adicionado à comida quente na hora que for servir.



Moranga recheada com pinhão

Ingredientes

- 1 moranga grande inteira
- ½ xícara de vinagre branco

Recheio:

- ½ kg de carne picada
- 100 g de linguiça
- 1 kg de pinhão cozido e moído
- 30 g de bacon
- sal e alho a gosto
- 1 cebola
- 1 caixa de creme de leite
- 4 tomates sem pele e sementes



Modo de Preparo

Moranga: Lave bem a moranga e corte a parte de cima, no formato de uma tampa. Retire as sementes (Conforme passo-a-passo abaixo). Coloque a moranga em uma panela grande, encha de água fervendo até que cubra por completo. Adicione o vinagre e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos em fogo alto ou até que o miolo cozinhe. Não cozinhe demais para não desmanchar a moranga.

Recheio: Cozinhe a carne picada juntamente com a linguiça e o bacon cortado em cubos, acrescente o sal, a cebola, o tomate picado, o pinhão moído e os temperos verdes e refogue. Quando estiver pronto, acrescente o creme de leite e mexa até levantar fervura. Encha a moranga já cozida com o recheio, tampe e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 10 minutos, somente para gratinar. Decore a moranga com pinhões cozidos. Sirva bem quente acompanhada com arroz branco.





Bolinho de pinhão e batata

Ingredientes

- 600 g de pinhão cozido e triturado
- 300 g de batata cozida e amassada
- 1 gema de ovo e 1 ovo cru
- 4 colheres de trigo
- 1 colher de nata
- 1 colher de manteiga
- cebolinha verde e sal

Recheio:

- 300 g de linguiça
- 300 g de queijo



Modo de Preparo

Massa: misture tudo até formar uma pasta.

Bolinho: unte as palmas das mãos com manteiga, cubra o centro de uma das mãos com a massa, coloque os recheios e enrole, passe-os na farinha de rosca e frite.



Pinhão ao molho branco

Ingredientes

- Pinhões cozidos
- 1 colher de manteiga
- 2 colheres de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- sal a gosto



Modo de Preparo

Refogue alguns pinhões cozidos cortados ao meio. À parte faça um molho branco com a manteiga e o sal, engrossando com a farinha de trigo. Finalmente, acrescente o refogado de pinhões.



Espaguete ao molho de pinhão

Ingredientes

- ½ kg de espaguete
- 1 copo de óleo
- 1 copo de água
- 1 cebola pequena picada
- 3 folhas de manjeriço
- 1 tomate
- 1½ xícara de pinhão cozido e moído
- sal a gosto



Modo de Preparo

Cozinhe e escorra o espaguete. Refogue no óleo a cebola, o tomate, o manjeriço picado, o pinhão e acrescente água. Leve ao fogo, ferva até virar um molho. Se necessário, acrescente mais água.



Arroz com pinhão, espinafre e gorgonzola

Eco Chefes: Bernardo Simões e Fabiano Gregório – Rede Slow Food

Ingredientes

- 1 kg de arroz integral
- 350 g de pinhão fatiado
- 2 maços de espinafre
- 250 g de queijo gorgonzola
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 10 ml de azeite de oliva



Modo de Preparo

Refogue a cebola, o alho e alguns talos de espinafre picados e acrescente o arroz e cozinhe. Em uma frigideira refogue o pinhão com o espinafre cortado em pedaços rústicos. Desligue o fogo e acrescente o gorgonzola, depois que o arroz estiver cozido acrescente o refogado e sirva.



Beijão de pinhão recheado

Eco Chefes: Bernardo Simões e Fabiano Gregório – Rede Slow Food

Ingredientes

Beijão:

- 1 kg de pinhão cozido e moído
- 300 g de queijo parmesão
- 20 ml de azeite de oliva
- farinha de trigo e azeite para untar as forminhas

Recheio:

- 1 unidade de ricota
- 1 peça de linguiça ou salame fresco
- ½ maço de salsa

Modo de Preparo

Processe o pinhão cozido e moído em um liquidificador, para que fique uma farinha bem fina, rale o queijo em ralo fino e junte à massa, temperando com azeite. Unte as fôrmas de empada com azeite e farinha, coloque a massas na fôrmas cuidando para não ficar muito fina, pois pode quebrar ou grudar. Para assar, pré-aqueça o forno a 180 graus, asse por 10 minutos, depois abaixe o forno para 140 graus e asse por mais 10 minutos ou até que fiquem douradas. Reserve.

Recheio: Bata em um processador a ricota cortada em pedaços, e a linguiça sem pele e em pedaços. Após a mistura ficar homogênea acrescente a salsa. Depois complete as casquinhas de pinhão com o patê de linguiça e sirva.





Pão de pinhão

Ingredientes

- 3 ovos
- 200 ml de óleo
- 60 g de fermento biológico
- 350 ml de leite morno
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de sal
- 1 kg de farinha de trigo
- 2 ½ xícaras de pinhão cozido e moído



Modo de Preparo

Em uma tigela grande coloque $\frac{3}{4}$ da farinha, o pinhão triturado, o sal e reserve. No liquidificador coloque os cinco primeiros ingredientes, bata até obter uma mistura homogênea. Adicione a mistura do liquidificador à farinha preparada e misture. Com o restante da farinha acerte até obter o ponto para sovar (deve ficar uma massa macia, mas sem grudar na mão). Divida a massa em duas partes e coloque-as em duas fôrmas untadas com óleo (ou quatro fôrmas de bolo inglês). Pincele com gema e deixe crescer até dobrar de volume. Asse em forno médio por cerca de 30 minutos ou até dourar.



Conserva de pinhão

Ingredientes

- pinhão cozido e descascado
- sal a gosto
- 1 dente de alho
- vinagre



Modo de Preparo

Cozinhe os pinhões, descasque e leve ao fogo em água, sal e alho. Após coloque num vidro, encha com a metade da água em que foi fervido. Ferva o vinagre e encha a outra metade do vidro.



Foto: Regina Maria

Torta de pinhão

Ingredientes

Recheio:

- 3 copos de pinhão cozido e moído
- 2 tomates picados sem pele
- ½ pimentão
- ½ xícara de óleo
- 1 cebola média picada
- ¼ xícara de salsa
- folhas de louro e sal a gosto

Massa:

- 100 g de manteiga
- 1 ovo
- 10 colheres de farinha de trigo
- ½ colher de fermento em pó
- queijo ralado e azeitonas
- sal a gosto

Modo de Preparo

Recheio: Refogue as cebolas e os tomates no óleo. Junte a salsa, o sal e o pinhão cozido e passado na máquina de moer carne. Acrescente 2 xícaras de água, cozinhe em fogo lento, quando começar a secar está pronto.

Massa: Bata bem a manteiga, junte o ovo e adicione a farinha de trigo às colheradas. Junte o fermento e o sal. A massa não deve grudar nas mãos. Unte e forre com a massa uma fôrma, recheie e polvilhe queijo ralado e enfeite com azeitonas. Leve ao forno para assar.



Farinha de pinhão

Modo de Preparo

Descasque os pinhões crus, corte e coloque secar ao sol. Quando bem secos, moa ou soque no pilão até virar uma farinha fina. Use essa farinha para bolos, pães, biscoitos, etc.



Frango ensopado com pinhão

Ingredientes

- 1 kg de sobrecoxas de frango
- 4 colheres de óleo
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 4 tomates sem pele e sem sementes
- 1 xícara de água
- 3 xícaras de pinhão cozido
- 2 colheres de salsinha picada
- 2 colheres de cebolinha
- sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de Preparo

Tempere o frango com o sal e a pimenta. Aqueça o óleo em uma panela e junte o alho e a cebola. Frite até começar a dourar. Acrescente o frango e refogue-o até ficar bem dourado. Adicione o tomate, a água quente e cozinhe no fogo baixo, mexendo de vez em quando até a carne ficar macia. Junte o pinhão cortado em rodelas, a salsinha e a cebolinha e sirva imediatamente.



Chips de pinhão

Eco Chefes: Bernardo Simões e Fabiano Gregório – Rede Slow Food

Ingredientes

- ½ kg de pinhão cozido e descascado
- sal a gosto
- 10 ml de azeite



Modo de Preparo

Fatie o pinhão cozido em lâminas em um processador ou com uma faca bem afiada, é importante que a fatia fique bem fina, pois se ficar grossa ficará muito dura depois de assado. Junte as fatias com um pouco de azeite, e depois despeje espaçadamente em uma assadeira e asse em forno pré-aquecido a 100°C, quando estiverem douradas, acrescente o sal e sirva.



Bolinho de paçoca de pinhão ao vinagrete de pinhão

Eco Chefes: Bernardo Simões e Fabiano Gregório – Rede Slow Food

Ingredientes

Bolinho:

- 1 kg de pinhão cozido e moído
- ½ kg de carne suína moída
- ½ kg de carne de gado moída
- 3 dentes de alho moídos
- 1 maço de salsinha
- sal e pimenta a gosto

Empanar:

- 5 ovos
- ½ kg de farinha de rosca

Vinagrete:

- 100 g de pinhão cozido
- 2 tomates
- 1 cebola grande
- 1 pimentão
- 1 limão
- ½ maço de salsinha
- 1 colher de manjericão
- 1 pimenta dedo de moça
- 20 ml de azeite
- 10 ml de vinagre
- 15 ml de água

Modo de Preparo

Em uma panela, refogue as carnes com o alho, depois de dourado acrescente o pinhão, a salsinha picada, regule o sal e pimenta e despeje em um tabuleiro para esfriar. Para empanar bata os ovos em um prato fundo, primeiro passe no ovo, depois na farinha de rosca. (Se preferir pode repetir o processo).

Vinagrete: corte os ingredientes em cubos pequenos, o pinhão pode ser em pequenas lâminas. Em uma bacia junte todos os ingredientes, regulando o sal e pimenta. Sirva junto com o bolinho.



Salada de agrião e pinhão

Ingredientes

- 4 xícaras de pinhões cozidos
- 1 xícara de cebolinha verde picada
- 1 cebola roxa cortada em fatias
- 1 maço de folhas de agrião



Molho:

- 2 colheres de suco de limão
- 1 colher de mostarda
- 1 colher de mel
- ¼ de xícara de azeite
- sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Corte os pinhões em rodelas e misture com a cebolinha, a cebola escaldada e o agrião.

Molho: Em uma tigela, junte todos os ingredientes e mexa até obter um molho homogêneo. Regue a salada com o molho, misturando delicadamente.



Moqueca de pinhão

Eco Chefs: Bernardo Simões e Fabiano Gregório – Rede Slow Food

Ingredientes

- 1 kg de pinhão cozido e fatiado
- 2 cebolas
- 2 pimentões
- 400 ml de leite de coco
- 25 ml de azeite de dendê
- 350 g de tomate
- 10 ml de Azeite de oliva
- 2 pimentas dedo de moça
- coentro, cominho e sal a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela de ferro ou barro, doure o alho com um pouco de azeite de oliva, após acrescente os pinhões e refogue rapidamente, temperando com sal e pimenta, reserve. Corte os legumes em rodelas finas, pique o coentro, a pimenta dedo de moça em cubos pequenos. Refogue no azeite de dendê as cebolas, os legumes e o coentro, em seguida acrescente o leite de coco, leve a ferver e junte o pinhão já refogado anteriormente. Cozinhe por mais 3 minutos e tape a panela, sirva depois de 5 minutos.



Receitas Doces





Café de pinhão - Otacilio Costa/SC.

Ingredientes

- 1 kg de pinhão
- 700 g de mel



Modo de Preparo

Com o pinhão ainda cru, descasque e pique a semente em pedaços pequenos. Deixe o pinhão secando ao sol, até ficar rígido e bem seco (em média três dias). Depois de seco, deixe a semente ficar bem torrada no forno (bem dourado). Com a semente torrada é só moer até tornar um pó semelhante ao do café. O ideal é usar máquina de moer, mas pode ser utilizado o liquidificador comum. Com o pinhão torrado e moído, misture o corante que pode ser natural, feito de mel.

Corante natural de mel

Ingrediente

- 700 g de mel

Modo de Preparo

Coloque o mel em uma panela e leve ao fogo. Com o calor o mel vai ficando grosso, parecido com o ponto de bala. O ponto exato é obtido quando o mel forma uma espécie de fio espesso. Isso pode levar uma hora ou mais.

Com o mel ainda quente, separe-o em uma vasilha. Para evitar que grude, o segredo é mexer de

leve até que o mel vá esfriando. Depois de frio, moa o mel no moinho ou pilão e depois misture o pó de pinhão com o mel moído.

Misture o corante com o pó de café de pinhão e passe em um filtro ou coador. Outra forma é a solúvel: direto na água quente, o sabor do pinhão fica mais acentuado, mas sem perder a suavidade.





Pudim de banana com pinhão

Eco Chefes: Bernardo Simões e Fabiano Gregório – Rede Slow Food

Ingredientes

- 1 kg de banana
- 4 ovos caipira
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de pinhão moído fino
- manteiga para untar a fôrma
- canela a gosto



Modo de Preparo

Descasque a banana e corte em rodela, amasse com a ajuda de um garfo, acrescente o açúcar (se a banana estiver muito doce, reserve um pouco do açúcar para untar a fôrma). Acrescente o pinhão moído, os ovos batidos e uma pitada de canela. Unte uma fôrma de pudim com manteiga e polvilhe açúcar e acrescente a mistura. Coloque a fôrma dentro de uma assadeira com água e asse em banho-maria a 180 graus por 40 minutos.



Pudim de leite e pinhão

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 4 ovos
- 2 medidas da lata de leite
- 1 medida da lata de pinhão moído
- 4 colheres de açúcar
- pinhões inteiros para decorar



Modo de Preparo

Bata no liquidificador o leite condensado, os ovos e o leite. Em seguida acrescente o pinhão moído e misture à mão. Caramelize uma fôrma com 4 colheres de açúcar e em seguida adicione a mistura. Cozinhe em banho-maria ou no microondas por 11 minutos.



Bolo de pinhão

Ingredientes

- 1 xícara de pinhão cozido e moído
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 1 colher de fermento
- 4 ovos inteiros



Modo de Preparo

Bata numa batedeira, em velocidade alta, todos os ingredientes. Coloque em uma fôrma untada e leve ao forno, a uma temperatura de 180 graus, por cerca de 30 minutos.



Torta de coalhada e pinhão - Urubici/SC.

Ingredientes

Massa:

- 2 ovos
- 2 colheres de banha
- 2 colheres de manteiga
- 1 pitada de sal
- 2 xícaras rasa de açúcar
- 1 colher pequena de fermento
- farinha até dar o ponto de massa podre.



- **Recheio:**
- ½ kg de coalhada
- 1 xícara de leite
- 4 ovos
- 3 xícaras de açúcar
- 1 xícara de pinhão moído

Modo de Preparo

Massa: Misture todos os ingredientes até tornar uma massa e forrar a fôrma.

Recheio: Misture todos os ingredientes, adicione à fôrma forrada pela massa e asse em temperatura média por 40 minutos.



Biscoito de pinhão

Ingredientes

- 350 g de açúcar
- ½ kg de margarina
- 1 ovo
- 1 pitada de fermento em pó
- 2 xícaras de pinhão triturado
- 1 kg de farinha de trigo



Foto: www.ribeiroalbuquerque.com

Modo de Preparo

Amasse bem todos os ingredientes até dar o ponto de enrolar. Abra a massa com um rolo, corte os biscoitos da forma que desejar. Asse em fôrma (não é necessário untar). Junte dois biscoitos, recheie com doce de leite e passe no açúcar cristal.



Cajuzinho de pinhão

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 300 g de pinhão cozido e moído
- 100 g de coco ralado



Modo de Preparo

Misture os ingredientes, leve ao fogo até soltar do fundo da panela e depois modele em forma de caju. Passe no açúcar e coloque nas forminhas de papel.



Bombocado de pinhão

Ingredientes

- 1 xícara de pinhão cru
- 2 xícaras de leite
- 4 ovos
- 10 colheres de açúcar
- 1 colher de farinha de trigo
- 2 colheres de manteiga



Modo de Preparo

Moa os pinhões no liquidificador, misture todos os ingredientes e despeje em forminhas untadas, assando em forno com temperatura moderada.



Bombom de pinhão

Ingredientes

- 1 kg de pinhão descascado
- 600 g de doce de leite
- 3 gemas
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 400 g de chocolate ao leite para cobertura



Modo de Preparo

Bata no liquidificador ou triturador o pinhão cozido. Junte todos os ingredientes, com exceção do chocolate, leve ao fogo até desprender do fundo da panela. Depois de frio, modele da forma que desejar e deixe secar em temperatura ambiente ou na geladeira. Derreta o chocolate em banho-maria, cubra os bombons e deixe secar.



Creme de Pinhão

Ingredientes

- 2 xícaras de leite
- 1 xícara de pinhão cru descascado
- ½ xícara de açúcar
- 1 colher (sopa) de licor de amêndoa
- 1 gema

Para decorar:

- 1 xícara de açúcar de confeiteiro
- 4 pinhões cozidos e picados

Modo de Preparo

Bata no liquidificador o pinhão com o leite, o açúcar e a gema até ficar homogêneo. Transfira para uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, por dez minutos ou até engrossar. Distribua em quatro potes de sobremesa e deixe amornar. Cubra com filme plástico e leve para gelar por uma hora no mínimo. Reserve. Leve o açúcar ao fogo médio, mexendo, até caramelizar. Junte o pinhão e misture. Arrume as fatias de pinhão e o caramelo sobre o creme.



Maçã recheada com pinhão e molho caramelo

Ingredientes

Molho caramelo:

- 90 ml de água
- 300 g de açúcar
- 75 g de glucose
- 1 limão
- 25 g de gengibre
- 250 g de nata
- 50 ml de leite

Creme de pinhão:

- 250 g de manteiga
- 250 g de açúcar
- 4 ovos
- 250 g de pinhão moído
- 50 g de farinha
- 8 maçãs

Modo de Preparo

Molho caramelo: Deixe dourar o açúcar com a glucose e a água. Adicione o limão e o gengibre e deixe ferver. Adicione o leite com a nata.

Creme de pinhão: Bata a manteiga e o açúcar, adicione os ovos um a um. Coloque o pinhão moído e a farinha e misture tudo junto. Após, pegue as maçãs, tire o miolo e recheie com o creme de pinhão. Asse no forno a 180°C por mais ou menos 25 minutos. Sirva a maçã com sorvete de creme.



Docinho de pinhão e coco ralado

Ingredientes

- 1 ½ xícara de pinhão moído
- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres de açúcar
- 1 xícara de coco ralado

Modo de Preparo

Coloque numa panela todos os ingredientes e cozinhe em fogo brando. Mexa sempre até a massa soltar do fundo da panela. Deixe esfriar, enrole e passe no coco ralado.



Torta de Pinhão

Ingredientes

Recheio:

- 2 xícaras de leite
- 4 gemas
- 2 xícaras de açúcar
- ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher de essência de baunilha
- raspas e suco de um limão
- 2 colheres de manteiga
- ¾ xícara de creme de leite
- 1 xícara de pinhão cozido e picado

Massa:

- 200 g de manteiga
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher de açúcar
- 6 colheres de água



Modo de Preparo

Massa: Misture a manteiga, o trigo e o açúcar. Adicione a água, mexendo até formar uma massa. Abra-a com um rolo e forre uma fôrma de 22 cm de diâmetro. Asse por 15 minutos.

Recheio: Leve ao fogo o leite, as gemas, ½ xícara de açúcar e a farinha, mexendo por 5 minutos até engrossar. Junte a baunilha, a raspa e o suco de limão e a manteiga; mexa até soltar da panela. Reserve. À parte, derreta o açúcar restante até caramelizar. Junte o creme de leite e misture até engrossar. Adicione o pinhão e mexa. Deixe esfriar. Recheie a massa e cubra com o pinhão caramelizado. Leve à geladeira e sirva gelada.



Referências Bibliográficas

Carvalho, P. E. R. ***Espécies florestais brasileiras***: recomendações silviculturais, potencialidades e uso da madeira / Paulo Ernani Ramalho Carvalho; Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária; Centro Nacional de Pesquisa de Florestas – Colombo: EMBRAPA – CNPF; Brasília: EMBRAPA – SPI, 1994. 640p. : il.color (35p. com 140 fot.), 4 mapas.

Helm, C.V.; Faccin, M.; Santos, M.C.A. ***Elaboração de massa alimentícia enriquecida com farinha de pinhão (Araucaria angustifolia)***. RUBS, Curitiba, v.1, n.4, sup.1, p.29-30, out/dez, 2005.

IBGE. Atlas Nacional do Brasil. 2000.

Klein, R.M. ***O aspecto dinâmico do pinheiro do Paraná***. Sellowia 12: 17-44, 1960.

Reitz P.R.; Klein, R.M. Araucariáceas. In: ***Flora Ilustrada Catarinense***, ARAU: 1-62, 1966.

Schäffer, W. B.; Prochnow, M. (organizadores). ***A Mata Atlântica e você***: como preservar, recuperar e se beneficiar da mais ameaçada floresta brasileira. Rio do Sul, SC, Apremavi, 2002.

Sites consultados:

- www.projetoplantar.org.br
- www.jardimdeflores.com.br
- www.apremavi.com.br
- receitas.maisvoce.globo.com
- www.ambientebrasil.com.br
- www.caras.ig.com.br
- www.festadopinhao.com.br
- www.slowfoodbrasil.com
- www.fbssan.org.br



CENTRO VIANEI DE EDUCAÇÃO POPULAR
Avenida Papa João XXIII, 1565 | CEP 88505 200
Bairro Ipiranga | Lages-SC | Fone: 49 3222.4255
www.vianei.org.br