



USP ESALQ – DIVISÃO DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Estadão de São Paulo

Data: 12/07/2018

Caderno/Link: D2

Assunto: Iguaria amazônica

Iguaria amazônica

Dias atrás participei do Festival Cozinha Tapajós, em Santarém, no Pará, a convite do organizador, chef Saulo Jennings, e não podia contar com melhor companhia: Bela Gil, Bel Coelho, Gustavo Blanco, Helena Rizzo, Mara Salles, Pedro Schiaffino e Roberto Smeraldi, todos empenhados em mostrar suas técnicas e talentos usando ingredientes regionais. Durante os dias fizemos expedições para conhecer projetos, mercados, produções, cultivos, coléctas, pesca e pessoas envolvidas nas cadeias produtivas. O resultado desta imersão, assim como o trabalho de chefes locais, foi mostrado depois em apresentação na praça pública de Alferdo Chão. Na receita que fiz, a que chamei de pamonha tapajônica, usei a castanha de sapucaia, de riqueza comparável à castanha-amazônica que conhecemos como castanha-do-pará ou à macadâmia, sendo mais leitosa, adocicada e crocante.

No Mercado Municipal de Santarém, a vendedora, com uma faca numa mão e a sapucaia em outra, tirava a casca dura da castanha com destreza e rapidez, como quem descasca cana. Qualquer pessoa sem experiência no lugar dela já tinha cortado fora os cinco dedos. E foram estas, super frescas, que usei na praça, incluindo ainda outros ingredientes da feira como pedaços do coquinho pupunha cozido e castanhas de caju, ambos fartos na região, imersos numa massa feita com partes iguais de banana-da-terra, coco ralado fresco e macaxeira ralada e espremida, antes de

ser torrada na casa de farinha do Seu Benedito Castro, o Seu Bené, na Comunidade São Francisco do Carapanari.

E a receita foi sendo construída na medida em que o barco avançava. A banana-da-terra, encontrei aos montes no Mercado, assim como o coco fresco retirado na hora pela vendedora, descascado no local. Em menos de um minuto, a vendedora descascou dois cocos. A ideia de usar as castanhas foi reforçada quando encostamos o barco na porta da casa de Dona Rosângela de Siqueira, no Furo do Jari, que liga os rios Tapajós e Amazonas. A casa bem arrumada e toda em palafita tinha a escada ladeada por duas trepadeiras *panic* (plantas alimentícias não convencionais). De um lado, um pé de feijão borboleta com flores azuis e do outro uma flor-de-cardinal, com flores vermelhas, ambas inteiramente comestíveis. Esqueci de perguntar se comiam ou era só pra enfeitar. Ouriços de sapucaia serviam de vasos pendurados nas colunas da área para conter plantas ornamentais e outros es-

tava apoiado numa mesa de centro contendo os brotos de folhas cor-de-rosa da sapucaia e suas flores perfumadas em tons de branco e lilás.

Na mesa maior, sapucaias eram descascadas na faca; no chão, descansavam os ouriços vazios e suas tampas e ao fundo, com o pé mergulhado nas águas, uma grande sapucaieira suportava lá no alto os frutos lenhosos do tamanho de cabeça de gente. O grande problema é que nesta época do ano, segundo dona Rosângela, os frutos amadurecem, soltam a tampa e as castanhas despenham da cumbuca que pode ficar pendurada na árvore ainda por vários meses. As castanhas têm que ser recolhidas quando estão boiando na água. O pior é que às vezes só encontram mesmo a cabeça varia pois macacos, jacarés e outros bichos estão na disputa. Ela diz que antigamente conseguiam coletar mais, porém agora os macacos quase não deixam sobrar, talvez pelo aumento das injúrias sofridas pela floresta nos últimos anos e a diminuição das opções de alimento. Por isto, mesmo no mercado local, a sapucaia amazônica é uma iguaria não muito fácil de encontrar. Sorte que, apesar de ser originária da mata quente úmida amazônica especialmente das varzeas, árvores frondosas e produtivas podem ser encontradas do



Rolinhos. Folhas recheadas de castanha e mandioca

✶ Pamonha tapajônica

Ingredientes (8 pamonhas)

200g de mandioca mansa (aipim, macaxeira) ralada e espremida
200g de coco fresco ralado
200g de banana-da-terra madura, firme e ralada grosso
1/2 xícara de castanha de sapucaia
1/2 xícara de castanha de caju
Opcional: 1/2 xícara de coquinho pupunha cozido e cortado em pedaços.

Norte até na região Sudeste.

A primeira vez que comi a castanha foi de uma sapucaieira gigantesca no Instituto Agrícola de Campinas, há quase 30 anos. Meu primeiro pilão foi feito com uma dessas cumbucas que colhi sob a copa da árvore. Na

Nota: a escola de agronomia da USP, em Piracicaba, há várias. E em Minas tem uma cidade com o nome de Sapucaia de Guanhães com muitos exemplares.

De nome *Lecythis pisonis*, a planta é da mesma família da castanha-amazônica e os frutos têm o mesmo design, com as sementes protegidas por um fruto duro como madeira, porém, diferente daquela cujos ouriços

Prepare

1. Coloque numa tigela os três primeiros ingredientes (mandioca, coco e banana-da-terra) e misture. Junte as castanhas e a pupunha, se for usar, e incorpore à massa.

2. Faça montinhos de cerca de 120g sobre folhas de bananeira (limpas, cortadas em quadrados de 20 centímetros e amolecidas na chama do fogo). Feche os pacotinhos como se fossem embalagem de bala, amarrando com barbante as pontas.

3. Cozinhe no vapor, no alto da panela, por exemplo, por cerca

de 25 minutos ou até que a massa fique firme e translúcida.

4. Sirva quente ou fria, frita, com chá ou café.

Obs: a mandioca ralada e espremida pode ser comprada já pronta em barracas de feira como massa de mandioca para bolo. Se quiser, adapte o tamanho dos rolinhos para servir de merenda para crianças. Se quiser fazer uma versão salgada, use a massa base e junte uma pitada de alho, de sal e de grãos tostados de corinha. Como recheio, lascas de peixe, pedaços de frango, camarão etc.

de ser usado em moquecas ou para cozinhar peixes.

Finalmente, saiba que são um ótimo alimento com riqueza de boas gorduras e proteínas – em média 62% e 22% respectivamente – e que para fazer minha receita juntei todo o repertório que tinha sobre bolinhos asiáticos feitos com arroz e coco embrulhados em folhas de bananeira e cozidos no vapor e ainda o pé de moleque amazônico, a pamonha de carimã, as poquiecas de peixe e os yomenicos peruanos. E que para não chamar de rolinhos, chamemos de pamonha tapajônica, numa justa homenagem àquele lindo pedaço no Brasil profundo.



Sem casca. Sapucaia se presta a diferentes receitas

