

# CAMBUCI



*fruta saborosa, refrescante e nutritiva*



**GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO**  
**SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO**  
**COORDENADORIA DE DESENVOLVIMENTO RURAL SUSTENTÁVEL – CDRS**

# **CAMBUCI**

**fruta saborosa,  
refrescante e nutritiva**

Beatriz Cantusio Pazinato  
Denise Baldan  
Maria Cláudia Silva Garcia Blanco

ISSN 0100-5111

Instr. Prát. CDRS	Campinas (SP)	n.º 001	2019
-------------------	---------------	---------	------

## **EDIÇÃO E PUBLICAÇÃO**

**Departamento de Comunicação e Treinamento – DCT**

**Diretor:** Samuel Oliveira

**Centro de Comunicação Rural – Cecor**

**Diretora:** Roberta Lage

**Editora Responsável:** Graça Moreira D' Auria

**Revisor:** Carlos Augusto de Matos Bernardo

**Revisora Bibliográfica:** Nadir Umbelina da Silva

**Designer Gráfico:** Paulo Santiago

**Fotografias:** Banco de Imagens CDRS

**Distribuição:** Cecor/CDRS

É proibida a reprodução total ou parcial sem a autorização expressa da CDRS.

**Aprovado pela Comissão Editorial – Port. 13, de 14-6-1999.**

PAZINATO, Beatriz Cantusio e outras.

**Cambuci – fruta saborosa, refrescante e nutritiva.** Campinas,  
CDRS, 2019.

59 p. 21,5cm (Instrução Prática, 001).

CDD. 582

## APRESENTAÇÃO

Nos últimos tempos, uma fruta vem sendo cada vez mais comentada em várias rodas quando o assunto é gastronomia. Trata-se do cambuci, uma fruta típica encontrada principalmente nos trechos que compreendem as Serras do Mar e da Mantiqueira, no Estado de São Paulo.

Nessa trajetória de sucesso, além de dar nome a um conhecido bairro da capital paulista, o cambuci ganhou *status* e se tornou a fruta símbolo da Mata Atlântica. Ganhou uma Rota Gastronômica que inclui várias cidades do Vale do Paraíba e o entorno da capital, dedicada à exploração do seu potencial na fabricação de licores, cachaça, geleias, doces, sorvetes, molhos para acompanhamento de pratos, além das mais variadas receitas doces e salgadas.

Nutricionistas foram descobrindo os seus valores nutricionais que colocam a fruta em posição de destaque em vitamina C. Como também ganhou espaço na mídia, o cambuci vem sendo redescoberto e explorado por pequenos produtores rurais que praticam uma agricultura familiar e veem no cambuci a oportunidade de aumentar a oferta e garantir uma maior renda na esteira do sucesso da fruta.

As demandas dos agricultores vêm aumentando e a nossa instituição não poderia ficar alheia. Algumas pesquisas já estão sendo feitas para obter mudas de qualidade que garantam uma padronização dos

frutos; por enquanto, a maioria dos cambucizeiros são nativos, mas podem ser plantados. É nisso que o Núcleo de Produção de Mudas de São Bento do Sapucaí vem trabalhando.

Enquanto isso, a equipe da Divisão de Extensão Rural da CDRS foi convocada para pesquisar, desenvolver, adaptar e testar receitas variadas. O resultado você pode conferir nas próximas páginas, uma pequena mostra do imenso potencial da fruta que só não dá para ser consumida ao natural. De resto, seja em doces, salgados, quiches, muffins e toda sorte de bebidas, o cambuci oferece um sabor diferenciado e refrescante. Vale a pena conferir!

**Juliana Cardoso**  
Coordenadora da CDRS

## DEDICATÓRIA

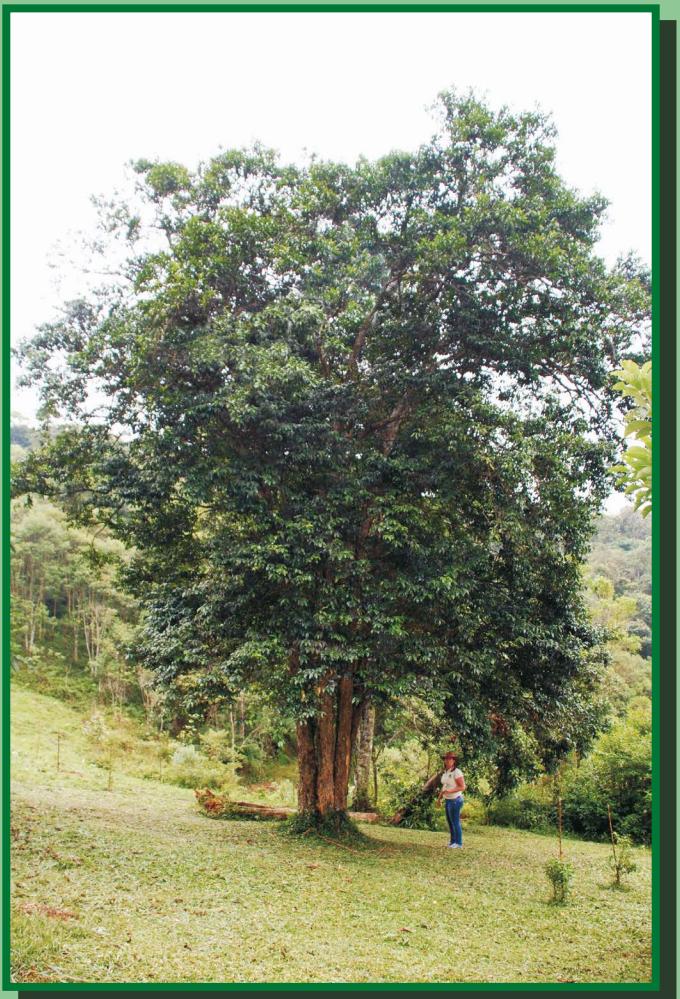
Essa publicação é dedicada ao engenheiro agrônomo José Carlos Rossetti, *in memoriam*, coordenador da CATI entre 1/9/2001 e 9/1/2007 – 28/9/2011 e 30/9/2016, por seu grande incentivo ao cultivo e uso culinário do cambuci.

# SUMÁRIO

## CAMBUCI – fruta saborosa, refrescante e nutritiva

<b>Histórico .....</b>	1
<b>O cambuci na alimentação .....</b>	3
<b>Técnicas de conservação do cambuci .....</b>	5
Cambuci congelado ao natural .....	7
Polpa de cambuci congelada .....	9
Geleia de cambuci .....	11
Licor de cambuci .....	13
<b>Preparações culinárias .....</b>	15
<b>Bebidas .....</b>	16
Suco de cambuci (tradicional) .....	17
Suco de cambuci tropeiro .....	19
Caipirosca de cambuci .....	21
Vitamina de cambuci tipo “smoothie” .....	23
<b>Pratos salgados .....</b>	24
Molho de cambuci para saladas ou entradas .....	25
Molho agridoce de cambuci .....	27
Quiche de cambuci .....	29
Torta salgada de pão com cambuci .....	33
Risoto de cambuci do restaurante da Marlene em Parelheiros (SP) .....	35

<b>Pratos doces .....</b>	36
Gelado de cambuci .....	37
Musse de cambuci da Soninha .....	39
<i>Muffins</i> de cambuci .....	41
Rocambole de cambuci .....	43
Rocambole de chocolate com recheio de cambuci .....	45
Sorvete de cambuci .....	47
Sorvete de mandioca com cambuci .....	49
Calda de cambuci para sorvetes .....	51
Cestinhas de chocolate com creme de cambuci .....	53
Trufas de cambuci .....	55
Espuma de cambuci <i>diet</i> .....	57
<b>Referências bibliográficas .....</b>	59



**Cambucizeiro**



**Flores e frutos de cambuci**

# CAMBUCI

## fruta saborosa, refrescante e nutritiva

Beatriz Cantusio Pazinato<sup>1</sup>

Denise Baldan<sup>2</sup>

Maria Cláudia Silva Garcia Blanco<sup>3</sup>

## HISTÓRICO

O cambuci é uma fruta nativa da Mata Atlântica, muito abundante nos altos da Serra do Mar. Contam as histórias que o cambuci foi muito utilizado pelos bandeirantes e tropeiros, os quais tinham a tradição de consumir a cachaça curtida com o fruto. Por ser muito comum em vários locais do município de São Paulo, acabou dando o nome a um bairro, o qual tem como ponto turístico, em sua praça central, um cambucizeiro como é chamado o pé de cambuci. Por tudo isso, o cambuci é considerado um fruto tipicamente paulista, embora tenha se tornado o símbolo da Mata Atlântica.

---

<sup>1</sup> Beatriz Cantusio Pazinato – Nutricionista – Divisão de Extensão Rural (Dextru/CDRS)

<sup>2</sup> Denise Baldan – Nutricionista – Gabinete do Coordenador (CGC/CDRS)

<sup>3</sup> Maria Claudia Silva Garcia Blanco – Engenheira agrônoma (Dextru/CDRS)

O fruto do cambucizeiro já era conhecido pelos indígenas, que o chamavam *kāmu’si*, cujo significado é pote d’água em tupi-guarani. Embora os indígenas o achassem parecido com um pote d’água, hoje muitas pessoas consideram que a fruta tem o formato de um disco voador.

Apesar de ainda pouco conhecido, o cambucizeiro vem ganhando projeção de forma crescente, sendo cultivado em pomares domésticos da região Sudeste do País para produção de frutos ou para fins ornamentais. Por enquanto, a sua propagação se dá exclusivamente por meio das sementes, o que não garante uma padronização dos frutos e a formação de pomares comerciais.

Em Paranapiacaba, distrito de Santo André, foram realizados, em 2007, concursos para escolher os melhores pratos culinários feitos de cambuci. No ano seguinte, ocorreu em Paraibuna um *workshop* para apontar caminhos para os municípios produtores de cambuci, quando foi decidido criar um roteiro gastronômico, turístico e cultural nas redondezas da Serra do Mar. Assim, em 2009 nasceu a primeira Rota Gastronômica do Cambuci na Vila de Paranapiacaba, que aconteceu concomitantemente ao 5.<sup>º</sup> Festival do Cambuci.

O Instituto Auá, em São Paulo, também tem um papel muito importante no resgate e na divulgação do cambuci, pois vem mapeando e reunindo produtores e, especialmente, levando o cambuci até o consumidor final. Esse Instituto tem fomentado a Rota Gastronômica do Cambuci, organizando vários festivais nas 11 cidades paulistas que aderiram ao movimento. Nesses eventos, os produtores vendem a fruta e as cachaças, geleias, os molhos, doces e licores que fazem com o cambuci. E, por meio do Empório Mata Atlântica, que é o braço comercial desse Instituto, a fruta tem sido apresentada aos *chefs* e seu consumo está se ampliando nos restaurantes, nas lanchonetes e sorveterias da cidade.

## O CAMBUCI NA ALIMENTAÇÃO

O cambuci contém vitaminas, minerais e fibras que ajudam a regular algumas funções do corpo humano. Possui sabor ácido e muitas vezes é utilizado em substituição ao limão, sendo apreciado por crianças e adultos.

Dentre as vitaminas presentes no cambuci destaca-se a vitamina C (ácido ascórbico), que aumenta a resistência do organismo contra infecções, fortalecendo a imunidade e atuando no crescimento e na manutenção das células da pele, das gengivas, dos vasos sanguíneos e das articulações.

A vitamina C não é armazenada no organismo, portanto a sua necessidade é diária. Cada 100g da polpa do cambuci maduro contêm, em média, cerca de 16mg de vitamina C, enquanto que na fruta verde o teor dessa vitamina é mais que o dobro, em torno de 40mg/100g de fruto. Portanto, as necessidades diárias de vitamina C (45 a 80mg/pessoa/dia) podem ser supridas com o consumo de cerca de três a quatro unidades (tamanho médio) dessa fruta por dia. A vitamina C também facilita a absorção do ferro e possui ação antioxidante, impedindo a formação de nitrosaminas, que são substâncias cancerígenas.

O cambuci ainda é rico em fibras alimentares, em torno de 4g por 100g da fruta, e contém minerais como ferro, cálcio, potássio, magnésio e fósforo, importantes na manutenção da saúde.



**Técnica de conservação do cambuci**

## TÉCNICAS DE CONSERVAÇÃO DO CAMBUCI

O cambuci é delicado e altamente perecível, portanto deve ser consumido fresco, mas caso não seja, após a colheita, recomenda-se o congelamento ao natural ou em polpa ou, ainda, o preparo de conservas como geleia ou licor, que são outras formas de preservação muito utilizadas no decorrer da história do homem, para ter a fruta disponível não apenas na safra como, também, durante todo o ano. Foi por meio desses e de outros processos de conservação que surgiu a tecnologia de alimentos. As conservas podem ser fabricadas pelos produtores rurais que possuem essa fruta na propriedade e, também, pela agroindústria familiar ou pelos empreendimentos rurais de turismo rural, contribuindo para a agregação de valor e o incremento e a diversificação da renda. Esses produtos podem ser ainda mais valorizados se forem acrescidos de embalagem e rotulagem diferenciadas que destaquem essa fruta nativa da Mata Atlântica brasileira.

A seguir, disponibilizamos as técnicas de preparo desses produtos de forma artesanal, para que as pessoas possam produzir e consumir com segurança por um prazo maior do que as preparações culinárias comuns.



**Cambuci congelado ao natural**

## CAMBUCI CONGELADO AO NATURAL

- Lavar muito bem as frutas em água corrente e deixar escorrer o excesso de água.
- Colocar as frutas separadas entre si em uma bandeja ou assadeira forrada com papel-manteiga ou alumínio.
- Levar ao *freezer*, sem cobrir, até que fiquem bem firmes e congeladas.
- Retirar e embalar rapidamente, em pequenas porções, em sacos plásticos ou recipientes rasos, separando-as em camadas para que as de baixo não sejam estragadas pelo peso das de cima.
- Fechar a embalagem, procurando extrair o máximo de ar.
- Etiquetar, identificando a quantidade, a data e o prazo de estocagem, que pode ser de até 10 meses, se mantida a temperatura de pelo menos 18 graus negativos (-18°C).
- Colocar imediatamente de volta no *freezer* e manter sempre congelada.



**Polpa de cambuci congelada**

## **POLPA DE CAMBUCI CONGELADA**

- Lavar as frutas muito bem.
- Para extrair o suco, colocar as frutas no liquidificador e cobrir com água potável. Bater e peneirar em seguida.
- Colocar a polpa ou suco concentrado em forminhas de gelo e levar ao *freezer* para congelar. Outra alternativa é colocar a polpa ou o suco diretamente em sacos plásticos flexíveis, copos ou potes de plástico rígido adequados ao congelamento, deixando espaço de 2cm para expansão do líquido, o que ocorre com o congelamento.
- Se congelar em cubos, após o congelamento, retirar das forminhas e transferir os cubos de polpa ou suco para sacos plásticos retirando bem o ar.
- Fechar bem as embalagens.
- Etiquetar, identificando o produto, a data, a quantidade e o prazo de estocagem, que pode ser de até 10 meses.
- Retornar ao *freezer* o mais rápido possível para manter o congelamento.



**Geleia de cambuci**

# GELEIA DE CAMBUCI

## Ingredientes

cambucis  
açúcar cristal  
água

## Preparo

- Lavar os cambucis em água corrente, colocá-los no liquidificador e cobri-los com água potável. Bater bem e peneirar em seguida.
- Medir o volume da polpa de fruta peneirada e colocar essa mesma proporção de açúcar cristal.
- Misturar tudo muito bem e levar ao fogo. Deixar ferver, mexendo de vez em quando, até dar o ponto de geleia.
- Esse ponto pode ser verificado pelo “teste do pires”, que significa colocar uma pequena quantidade da geleia em um pires gelado e deixar esfriar. Se ao empurrar com o dedo formar uma película, que fica enrugada, está no ponto.
- Despejar a geleia no ponto, ainda fervente, em vidros previamente lavados e escaldados próprios para geleia e fechar bem com tampas metálicas novas. Em seguida, inverter os vidros, deixando-os emborcados e apoiados sobre as tampas, por cinco minutos, para esterilizá-las internamente.
- Logo depois, levar para resfriar embaixo de uma torneira, sem que a água fria caia diretamente sobre os vidros para não provocar choque térmico e a quebra dos mesmos. Para agilizar o resfriamento e facilitar a circulação da água, inclinar levemente o recipiente sobre a pia.
- Retirar os vidros da água quando a temperatura estiver suportável, colocando-os em contato direto com o pulso, pois essa temperatura permite secarem rapidamente.
- Depois de secos, rotular os vidros, identificando o produto e as datas de fabricação e validade, que é de até seis meses.



**Fases de preparação do licor de cambuci**

## LICOR DE CAMBUCI

### Ingredientes

1kg de cambuci

1kg de açúcar

670mL de água

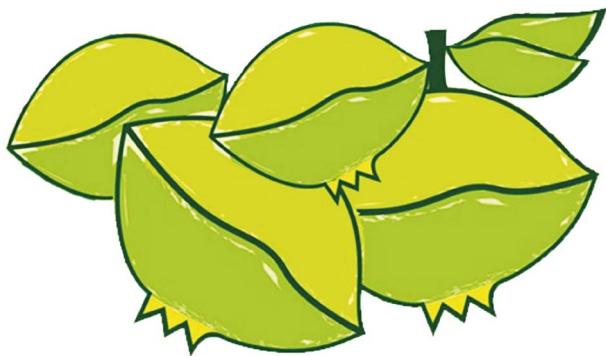
1L de álcool de cereais (a 60°GL), vodka ou aguardente

### Preparo

- Lavar os cambucis e enxugá-los.
- Em vidro de boca larga, com tampa, colocar os cambucis, o álcool de cereais, a vodka ou a aguardente e deixar em repouso por 10 dias, mexendo diariamente.
- Fazer um xarope, misturando o açúcar com a água em uma panela e levar ao fogo para aquecer um pouco, sem deixar ferver (a 40°C).
- Deixar esfriar e reservar.
- Acrescentar o xarope frio e misturar.
- Descansar por mais 20 dias.
- Filtrar, usando coador de tecido (flanela, algodão ou *nylon*). Em seguida, filtrar novamente com filtro de papel ou, ao engarrafar, colocar um algodão hidrófilo no funil para deixar a bebida mais clara e pura.
- Após engarrafado, deixar “envelhecer” por pelo menos três meses, em local protegido de fontes de calor e luz.
- Rotular e datar.

## CURIOSIDADES

Fruta originária da Mata Atlântica em São Paulo, o cambuci está sendo resgatado por pequenos agricultores e vendido a restaurantes, bares e lojas especializadas, que voltam a produzir a cachaça na qual o fruto é deixado curtindo.



## PREPARAÇÕES CULINÁRIAS

Além do tradicional suco de cambuci, podem ser preparados variados pratos salgados e doces, além de molhos, sucos, licores e sorvetes.

A seguir, algumas receitas tradicionais e outras novas, todas testadas na Cozinha Experimental da CDRS.

# BEBIDAS



**Suco de cambuci (tradicional)**



## SUCO DE CAMBUCI (tradicional)

### Ingredientes

3 cambucis grandes ou 5 médios  
750mL (3 copos grandes) de água gelada  
açúcar ou adoçante a gosto

### Opcional:

2 folhas de capim-santo ou capim-limão,  
4 folhas de hortelã ou de sálvia

### Preparo

- Bater os cambucis no liquidificador com água gelada, coar e adoçar a gosto.
- Se desejar variar o sabor e aroma, acrescentar as ervas aromáticas opcionais.
- Servir com gelo.



**Suco de cambuci tropeiro**



## SUCO DE CAMBUCI TROPEIRO

### Ingredientes

2 cambucis médios  
400mL (2 copos) de água gelada  
açúcar ou adoçante a gosto

### Preparo

- Lavar e descascar os cambucis.
- Colocá-los numa vasilha, adicionar o açúcar ou adoçante e amassá-los com um garfo ou socá-los com um pilão.
- Adicionar água gelada e misturar bem.
- Colocar em jarra ou copos e servir em seguida.



**Caipirosca de cambuci**



## CAIPIROSCA DE CAMBUCI

### Ingredientes

2 cambucis grandes e maduros  
1/2 xícara de vodka ou a gosto  
açúcar ou adoçante a gosto  
gelo a gosto

### Preparo

- Lavar e descascar os cambucis.
- Colocá-los numa vasilha, adicionar o açúcar ou adoçante e amassá-los com um garfo ou socá-los com um pilão.
- Adicionar o gelo e a vodka e misturar bem ou sacudir numa coqueteleira.
- Servir em seguida.

**Observação:** a caipirosca pode ser transformada em caipirinha se a vodka for substituída por cachaça.



Vitamina de cambuci tipo “smoothie”



## VITAMINA DE CAMBUCI TIPO “SMOOTHIE”

### Ingredientes

2 cambucis médios  
200mL (1 copo) de leite gelado  
200mL (1 copo) de água gelada  
1/2 xícara de vodka ou a gosto

### Preparo

- Bater todos os ingredientes no liquidificador.
- Colocar em jarra ou copos e servir em seguida.

# PRATOS SALGADOS



**Molho de cambuci para saladas ou entradas**



## MOLHO DE CAMBUCI PARA SALADAS OU ENTRADAS

### Ingredientes

1 xícara (chá) de azeite  
1 xícara (chá) de polpa de cambuci sem pele e  
sem sementes (150mL)  
1 colher (café) de sal ou a gosto  
1 colher (sopa) de molho de mostarda  
3 colheres (sopa) de mel  
1 colher (sopa) de vinho branco  
4 pedras de gelo  
ervas aromáticas (orégano, tomilho, salsa e cebolinha)

### Preparo

- Bater no liquidificador o azeite, a polpa de cambuci, o mel, a mostarda, o vinho, o gelo e o sal.
- Servir em saladas ou entradas, salpicando ervas aromáticas.



**Molho agridoce de cambuci**



## MOLHO AGRIDOCE DE CAMBUCI (para grelhados e/ou empanados)

### Ingredientes

5 cambucis com casca, previamente lavados  
50g de açúcar ou 1 xícara (café)  
1 xícara (chá) mal cheia de água  
4 cravos  
1 rama de canela em pau  
1 pedacinho de gengibre picado ou a gosto  
3 colheres (sopa) bem cheias de azeite  
1 dente de alho  
1 colher (café) de sal  
pimenta dedo-de-moça ou do reino a gosto

### Preparo

- Colocar em uma panela a água, o açúcar, a canela em pau e o gengibre picado.
- Cozinhar em fogo baixo até formar uma calda em ponto de fio.
- Acrescentar os cambucis com a casca e cozinhar por mais ou menos cinco minutos.
- Em seguida, retirar o cravo e a canela e o restante colocar no liquidificador, acrescentando alho, sal, azeite e pimenta.
- Liquidificar por aproximadamente dois minutos e coar em peneira fina.
- Servir com filés de carne, frango ou peixe grelhados e/ou empanados.



**Quiche de cambuci**



## QUICHE DE CAMBUCI

### Ingredientes

#### Massa

- 1 e 1/4 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de manteiga gelada
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de água
- 1/2 colher (chá) de sal

#### Recheio

- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 5 cambucis lavados e picados
- 100g de queijo muçarela ralado grosso
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 dente de alho espremido com 2 colheres (café) de sal
- pimenta-do-reino a gosto

## **Preparo**

### **Massa**

- Peneirar a farinha e o fermento em uma tigela, acrescentar a manteiga e misturar até incorporar.
- Adicionar o ovo batido com a água e o sal e amassar até dar liga.
- Deixar repousar por 20 minutos. Aproveitar para preparar o recheio enquanto isso.
- Abrir a massa com a mão, forrando o fundo e a lateral de um refratário redondo (22cm de diâmetro). Furar a massa em vários pontos com um garfo e reservar na geladeira.

### **Recheio**

- Aquecer a manteiga, dourar o alho com o sal e refogar os cambucis até ficarem macios. Reservar.
- Bater os ovos, acrescentar o creme de leite, a muçarela, o queijo parmesão e misturar tudo muito bem. Temperar com sal e pimenta e mexer.
- Espalhar o refogado de cambuci sobre a massa que estava reservada na geladeira e cobrir com a mistura de ovos, o creme de leite e os queijos.
- Levar para assar em forno moderado, pré-aquecido, até dourar.
- Servir quente.

## CURIOSIDADES

O cambuci é uma fruta que possui cerca de cinco centímetros de diâmetro, em média, e tem como característica principal o fato de ser arredondada e achatada na extremidade. É parente da goiaba, da pitanga e da jabuticaba. O cambuci possui cor predominantemente verde, mas pode variar para uma cor verde-amarelada. O seu sabor se destaca e é bem ácido, forte e intenso. Sua casca, quando madura, é fina e lisa, podendo ser retirada com facilidade.

O cambuci possui pequenas sementes em seu interior e uma polpa suculenta e mole. É uma fruta sensível, que quando usada em qualquer preparação culinária é preciso tomar cuidado com sua acidez, a qual é bastante intensa.

O cambuci não é encontrado com extrema facilidade, mas está cada vez mais presente na gastronomia, sendo destaque em vários pratos criados por chefes de cozinha. O cambucizeiro, árvore do fruto, varia de três a cinco metros de altura.



**Torta salgada de pão com cambuci**



## TORTA SALGADA DE PÃO COM CAMBUCI

### Ingredientes

3 pães franceses picados em cubos médios  
6 cambucis grandes picados  
1 xícara (chá) de filé de frango cozido e desfiado  
4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado (salsinha e cebolinha)  
2 colheres (sopa) de cebola ralada  
100g de queijo parmesão ralado  
4 ovos  
2 gemas  
100mL de leite

### Opcional:

1 xícara do caldo onde se cozinhou o frango ou  
1/2 tablete de caldo de galinha diluído em uma xícara (chá) de água quente  
1 colher (cafê) rasa de sal ou sal a gosto  
1 pitada de pimenta

### Preparo

- Em uma tigela, colocar os pães picados, a cebola ralada, os cambucis picados, o frango desfiado, a salsinha e o queijo ralado. Misturar tudo muito bem e reservar.
- Em outra tigela colocar os ovos, as gemas, o leite, o caldo de frango, o sal e a pimenta a gosto e misturar.
- Em um refratário (30cm x 20cm) ou assadeira previamente untada com manteiga ou margarina, colocar a primeira mistura e, por cima dela, despejar a segunda mistura (com os líquidos) e aguardar cerca de 15 minutos.
- Levar para assar em forno moderado (180°C), pré-aquecido, até dourar.



**Risoto de cambuci**

# RISOTO DE CAMBUCI DO RESTAURANTE DA MARLENE – PARELHEIROS (SP)

## Ingredientes

### Para o arroz

1 xícara (chá) de arroz integral  
2 dentes de alho amassados  
1 cebola pequena picada em cubinhos  
1 colher (sopa) de cebolinha picada  
1 colher (sopa) de salsa picada  
3 colheres (sopa) de azeite  
4 xícaras (chá) de água  
sal a gosto

### Para o molho e a finalização

2 cambucis maduros (médios) sem casca  
1 xícara (chá) de leite  
1 colher (sopa) de margarina ou manteiga  
1/2 tablete de caldo de legumes  
**Opcional:** queijo ralado para salpicar

## Preparo

### Arroz

- Lavar e escorrer o arroz.
- Refogar no azeite com alho, cebola e acrescentar água e sal a gosto.
- Cozinhar em fogo baixo até secar a água e ficar macio (por cerca de 30 a 40 minutos).

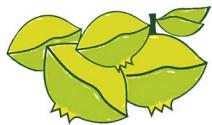
### Molho e finalização

- Aquecer o leite e diluir o caldo de legumes.
- Bater no liquidificador o leite e os cambucis.
- Levar ao fogo com a margarina. Cozinhar por cinco minutos.
- Com o molho ainda quente, acrescentar o arroz, aos poucos, mexendo.
- Adicionar a salsa e a cebolinha e mexer.
- Servir quente, salpicando o queijo ralado, se desejar.

# PRATOS DOCES



**Gelado de cambuci**



## GELADO DE CAMBUCI

### Ingredientes

- 1 lata de leite condensado (395 gramas)
- 300mL de polpa de cambuci (pode ser congelada)
- 400mL de água gelada
- 1 pacote de gelatina sem sabor diluída em 1/2 copo de água morna

### Preparo

- Diluir a gelatina em água morna e reservar.
- Bater todos os ingredientes no liquidificador, colocando a gelatina diluída na água morna por último. Bater mais um pouco para incorporar bem a gelatina.
- Despejar em uma vasilha ou em tacinhas e levar na geladeira para gelar.
- Servir como sobremesa ou lanche.



**Musse de cambuci**



## MUSSE DE CAMBUCI DA SONINHA

### Ingredientes

1 lata de creme de leite (300g)  
1 lata de leite condensado (395g)  
8 cambucis médios ou 4 grandes

### Preparo

- Bater todos os ingredientes no liquidificador, até ficar uma mistura homogênea.
- Despejar em um pote ou em tacinhas e levar ao refrigerador.
- Servir a musse gelada.



***Muffins de cambuci***



## MUFFINS DE CAMBUCI

### Ingredientes

1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de suco de cambuci tradicional (receita na página 17)  
3 ovos  
1 xícara (chá) de manteiga ou margarina na temperatura ambiente  
1 colher (sopa) de cascas de cambuci (que sobraram do suco ou da polpa)  
1 colher (sopa) de fermento químico em pó

### Preparo

- Na batedeira, bater a manteiga ou margarina com açúcar, até ficar em tonalidade clara.
- Acrescentar os ovos, um a um, misturando até ficar um creme homogêneo.
- Na velocidade baixa da batedeira, acrescentar a farinha de trigo, aos poucos, alternando com o suco e com as cascas de cambuci.
- Desligar a batedeira, acrescentar o fermento e misturar delicadamente.
- Colocar em forminhas de papel ou de alumínio (tipo para empadinhas) e levar ao forno pré-aquecido por cerca de 20 a 25 minutos, até começar a dourar.



**Rocambole de cambuci**

# ROCAMBOLE DE CAMBUCI

## Ingredientes

### Massa de pão-de-ló

4 ovos  
1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1/2 copo de suco de laranja ou de suco de cambuci coado  
(receita na página 17)  
1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó

### Recheio

5 cambucis médios  
8 colheres (sopa) de açúcar  
1 xícara (chá) de leite  
1 colher (sopa) de amido de milho

## Preparo

### Recheio

- Diluir o amido de milho no leite e reservar.
- Picar os cambucis e colocar em uma panela com o açúcar e cozinar até ficarem consistentes.
- Em seguida, acrescentar o leite com o amido de milho diluído.
- Misturar bem e, com o fogo baixo, deixar cozinar, mexendo até formar um creme.
- Usar para rechar o rocambole.

### Massa

- Bater as claras em neve.
- Acrescentar as gemas, uma a uma, e o açúcar, batendo bem.
- Desligar a batedeira e acrescentar a farinha de trigo, alternando com o suco de laranja, misturando sem bater.
- Por último, adicionar o fermento, misturando levemente.
- Colocar na assadeira retangular (de 40cm x 28cm) bem untada e levar ao forno previamente aquecido por cerca de 12 a 15 minutos.



**Rocambole de chocolate com recheio de cambuci**

# ROCAMBOLE DE CHOCOLATE COM RECHEIO DE CAMBUCI

## Ingredientes

### Massa

4 gemas  
2 xícaras (chá) de açúcar  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de leite quente  
1 xícara (chá) de chocolate ou achocolatado em pó ou 4 colheres (sopa) de cacau em pó  
4 claras em neve  
1 colher (sopa) de fermento químico em pó  
açúcar para salpicar

### Recheio

8 cambucis médios  
1 lata de creme de leite  
1 lata de leite condensado

## Preparo

### Recheio

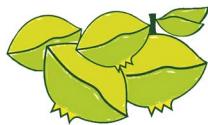
- Bater os ingredientes do recheio no liquidificador e reservar em geladeira.

### Massa e montagem

- Na batedeira, bater as gemas com o açúcar, adicionar a farinha de trigo aos poucos; em seguida, juntar o leite e o chocolate em pó.
- Acrescentar as claras em neve e o fermento, misturando bem, sem bater.
- Despejar em assadeira média untada e enfarinhada e levar ao forno pré-aquecido (180°C) por cerca de 10 a 15 minutos.
- Assim que tirar do forno, colocar sobre um pano de prato úmido salpicado com açúcar e enrolar, como se já estivesse com o recheio, para dar o formato de rocambole. Abrir novamente e passar o recheio reservado.
- Enrolar com auxílio do pano, formando o rocambole.
- Se desejar, cortar em fatias e colocá-las arrumadas em um refratário, de forma que fiquem dispostas alternadamente; decorar com folhas e fatias de cambuci previamente lavadas.



**Sorvete de cambuci**



## SORVETE DE CAMBUCI

### Ingredientes

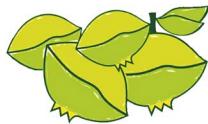
8 cambucis médios  
1 lata de leite condensado (395g)  
1 lata de creme de leite (300g)

### Preparo

- Bater todos os ingredientes no liquidificador, até ficar uma mistura homogênea.
- Despejar em um pote ou em tacinhas e levar ao *freezer* para congelar.
- Servir como sobremesa ou lanche.



**Sorvete de mandioca com cambuci**



## SORVETE DE MANDIOCA COM CAMBUCI

### Ingredientes

1/2kg de mandioca cozida

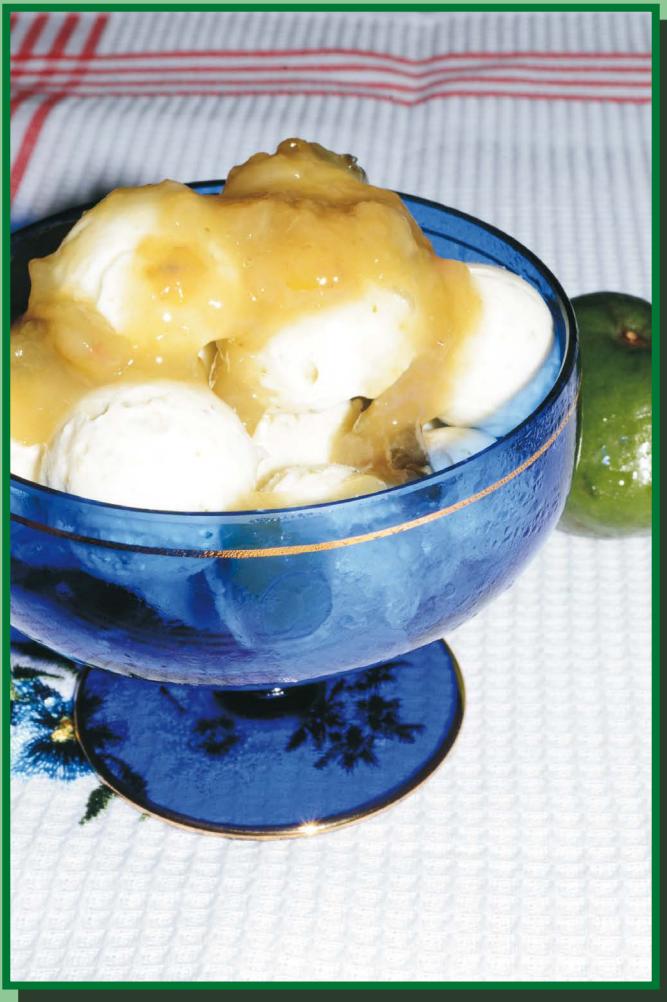
2 xícaras (chá) de açúcar

1L de leite

8 cambucis médios, sendo 2 ou 3 sem a casca

### Preparo

- Bater todos os ingredientes no liquidificador, colocar em uma vasilha e levar ao *freezer* para congelar.
- Quando começar a congelar, bater em uma batedeira para ficar mais aerado e cremoso e levar novamente ao congelador.
- Colocar em forminhas de gelo e levar ao *freezer* novamente.



**Calda de cambuci para sorvete**



## CALDA DE CAMBUCI PARA SORVETES

### Ingredientes

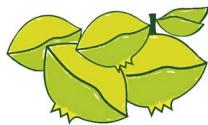
2 cambucis picados  
1/2 xícara (chá) de açúcar

### Preparo

- Colocar os cambucis e o açúcar em uma panela pequena e mexer no fogo até dourar bem.
- Colocar por cima do sorvete na hora de servir.



**Cestinhas de chocolate com creme de cambuci**



## CESTINHAS DE CHOCOLATE COM CREME DE CAMBUÇI

### Ingredientes

500g de chocolate em barra  
1 caixa de leite condensado  
1 caixa de creme de leite  
3 cambucis maduros  
2 colheres (sopa) de leite em pó

### Preparo

#### Cestinhas

- Derreter o chocolate em banho-maria e pincelar dentro da forma modeladora para bombom ou colocar o chocolate derretido na forma e virar para baixo para escorrer o excesso de volta no recipiente no qual o chocolate foi derretido.
- Levar à geladeira até secar. Estará completamente seco quando virar a forma modeladora para baixo (como desenformar gelo) e as cestinhas se desprenderem.

#### Recheio

- Bater no liquidificador o leite condensado, o creme de leite, os cambucis e o leite em pó.
- Rechear as cestinhas.



**Trufas de cambuci**



## TRUFAS DE CAMBUCI

### Ingredientes

500g de chocolate ao leite ou  
meio amargo fracionado (para cobrir a massa)  
250g de chocolate ao leite em barra  
250g de chocolate meio amargo  
200mL de creme de leite (1 caixa)  
2 colheres (sopa) de rum ou conhaque  
geleia de cambuci  
1 saco plástico de confeitar

### Preparo

#### Massa da trufa

- Cortar em pedaços pequenos os 250g de chocolate ao leite e os 250g de chocolate meio amargo e derreter em banho-maria ou no micro-ondas, tomando o cuidado de mexer a cada minuto para não queimar.
- Juntar o creme de leite, o rum ou conhaque e misturar bem até que a massa fique homogênea.
- Colocar a mistura no saco de confeitar e armazenar na geladeira por seis horas.

#### Cobertura

- Repetir o modo de preparo das cestinhas (página 53).
- Depois de seco e com o chocolate ainda nas forminhas, colocar metade da massa da trufa e completar com geleia de cambuci (página 11); fechar com uma camada de chocolate.
- Levar à geladeira até secar novamente.
- Desenformar e servir.

**Observação:** este é o mesmo processo para se fazer os ovos de páscoa trufados.



**Espuma de cambuci *diet***



## ESPUMA DE CAMBUCI *DIET*

### Ingredientes

2 colheres (sopa) de gelatina sem sabor  
1/2 xícara (chá) de água morna  
1/2 xícara (chá) de leite em pó desnatado  
1/4 xícara de água gelada  
8 envelopes de adoçante dietético  
200mL de polpa de cambuci congelada (ver página 9)  
1 caixa de creme de leite *light*

### Preparo

- Hidratar e dissolver a gelatina em meia xícara (chá) de água morna.
- Bater bem no liquidificador a água gelada, o leite em pó, o adoçante, a polpa de cambuci congelada, a gelatina hidratada e dissolvida e o creme de leite *light*.
- Despejar em uma vasilha ou em tacinhas e levar à geladeira para gelar.
- Servir bem gelado.



**Cambucizeiro com frutos**

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- LORENZI, Harri. **Árvores brasileiras: manual de identificação e cultivo de plantas arbóreas do Brasil**, 4.<sup>a</sup> ed, vol. 1. Nova Odessa, SP, Instituto Plantarum, 2002.
- KINUPP, V. F.: LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil**. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora Ltda, 2014. 768p.
- ORENSTEIN , J. **Parece disco voador, mas é fruta nativa**, Suplemento Paladar, Jornal O Estado de São Paulo, 22 de julho de 2015.
- PAZINATO, B. C. **Congelamento doméstico de alimentos**. Campinas, SP, CATI, 2002. 98p. (Instrução Prática 264)
- PAZINATO, B. C. et al. **Processamento artesanal de hortaliças – conservas**. Campinas, SP, CATI, 1999. 40p. (Instrução Prática 260)
- PREFEITURA DE SÃO PAULO – **Livro cambuci de receitas**, Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania, Incubadora de Projetos Sociais. São Paulo, SP, 2013. 44p.
- VALLILO, M. I. et al. **Composição química de frutos de *Campomanesia adamantium* (*Cambessédes*)** O. BERG Ciência e Tecnologia de Alimentos, Campinas, v.26, n.4, p.805-810, out-dez. 2006.
- WIKIPEDIA – **Cambuci (fruta)** no site [https://pt.wikipedia.org/wiki/Cambuci\\_\(fruta\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Cambuci_(fruta)) – acesso em 02/02/2016

## **ANOTAÇÕES**



Editado pelo Centro de Comunicação Rural (CECOR) - SAA/CDRS  
Av. Brasil, 2.340 - CEP 13070-178 - Caixa Postal 960 - CEP 13012-970  
Campinas (SP) Brasil  
Tel.: (19) 3743-3858 - [faleconosco@agricultura.sp.gov.br](mailto:faleconosco@agricultura.sp.gov.br)

Coordenadoria de  
Desenvolvimento Rural Sustentável

  
**SÃO PAULO**  
GOVERNO DO ESTADO

Secretaria de Agricultura e Abastecimento