DIRETORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR

COLEÇÃO

AGRO SP NA MESA

CACAU



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento

TARCÍSIO GOMES DE FREITAS
GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

GERALDO MELO FILHO
SECRETÁRIO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

DIOGENES KASSAOKA
SECRETÁRIO EXECUTIVO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

LUCIANA TUCOSER
CHEFE DE GABINETE DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

SERGIO DUAILIBE
SUBSECRETÁRIO DE ABASTECIMENTO

RODRIGO SIMÕES
DIRETOR DE SEGURANÇA ALIMENTAR

GIULIANO MENICELLI LAGONEGRO
CHEFE DE ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO
SUBSECRETARIA DE ABASTECIMENTO
DIRETORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR
ASSESSORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR

COLEÇÃO

AGRO SP NA MESA

CACAU

EQUIPE DE ELABORAÇÃO
Milene G. Massaro Raimundo - Chefe de Assessoria de Segurança Alimentar
Anna Caroline de Brito Borges – Médica Veterinária
Etelma M. Mendes Rosa – Nutricionista
Katlly Evillim Sousa - Nutricionista
Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista
Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga
Andreissa de Fátima Sousa Costa – Estagiária de Nutrição
Vitória Caroline de Lima – Estagiária de Nutrição

PROJETO GRÁFICO
Sizele Rodrigues dos Santos - Fotos e Produção
Etelma Maria Mendes Rosa – Fotos e Produção
Carlos Eduardo dos Santos - Diagramação

COLABORAÇÃO
Fernando Miqueletti – Engenheiro Agrônomo e Diretor da CATI Regional de São José do Rio Preto

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA- VENDA PROIBIDA

ÍNDICE



08 HISTÓRIA DO CACAU NO BRASIL
10 TIPOS DE CACAU
11 REGIÕES DE CULTIVO
12 BENEFÍCIOS
13 RESTRIÇÕES E CONSIDERAÇÕES PARA O CONSUMO DO FRUTO CACAU
14 PRODUTOS DO CACAU
15 COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
16 USO CULINÁRIO

18 RECEITAS
19 MOUSSE DE CHOCOLATE
20 PANQUECA DE CACAU 70% COM GANACHE DE CHOCOLATE
21 BROWNIE 70% CACAU
22 FAROFA COM *NIBS* DE CACAU
23 PEIXADA COM POLPA DE CACAU
24 CREME DE ABACATE E CACAU 70%
25 BISCOITOS BICOLORES
26 BRIGADEIRO DE CACAU COM LEITE DE COCO
27 *NIBS* DE CACAU AÇUCARADO
28 PÃO MESCLADO
30 ESCONDIDINHO DE BATATA-DOCE COM PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA (PTS) E POLPA DE CACAU
32 COCADA DE CACAU 70%
33 AVEIA MATINAL
34 TRUFA DE CACAU COM SEMENTE DE ABÓBORA
35 SUCO DE POLPA DE CACAU
36 PÃO DE BANANA COM CACAU
37 HAMBÚRGUER DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA (PTS) COM CACAU EM PÓ
38 FRANGO AO MOLHO DE POLPA DE CACAU
40 COOKIES DE CHOCOLATE COM NIBS DE CACAU

41 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

HISTÓRIA DO CACAU NO BRASIL



O cacaueiro, também conhecido como árvore-da-vida, tem como nome científico *Theobroma cacao L.* e pertence à família botânica Sterculiaceae. Originário da região Amazônica no Brasil, essa árvore se destaca por seu cultivo em solos permeáveis e férteis, ou devidamente adubados. Com um porte que pode atingir até 6 metros de altura, o cacaueiro floresce no verão e frutifica no outono e no inverno. A propagação dessa espécie ocorre por meio de sementes, estacas e mudas enxertadas e seu crescimento é mais favorável em climas quentes e úmidos, sendo ideal o cultivo em solos arenosos.

O cacau, fruto nativo da Amazônia, tem uma longa e rica história que remonta aos tempos pré-coloniais. Cultivado por povos indígenas da região amazônica, o cacau era mais do que um simples alimento: era um elemento fundamental na cultura e na economia dessas comunidades.

A chegada dos portugueses ao Brasil no século XVI trouxe mudanças significativas para o cultivo de cacau. Inicialmente, a produção era limitada e o cultivo não se espalhou de imediato. Foi somente no século XVIII e XIX que o cacau começou a ganhar importância econômica. A Bahia, em particular, tornou-se o ponto central da produção de cacau no Brasil, transformando o país em um dos principais exportadores do fruto.

No entanto, a história do cacau no Brasil não foi isenta de desafios. O setor enfrentou diversas dificuldades ao longo dos séculos, incluindo epidemias de doenças, como a vassoura-de-bruxa (causada pelo fungo *Moniliophthora perniciosa*), que devastaram plantações e afetaram a produção. As crises econômicas e as mudanças nas práticas agrícolas também trouxeram desafios adicionais.

Apesar desses obstáculos, a indústria do cacau no Brasil continuou a se expandir e evoluir. No final do século XX e início do século XXI, o setor passou por um processo de modernização, com foco na melhoria da qualidade dos grãos e na sustentabilidade do cultivo. Hoje, o Brasil é um dos maiores produtores de cacau do mundo. O país está cada vez mais reconhecido por sua contribuição ao mercado de cacau fino e chocolate de alta qualidade.

Desde suas origens nas florestas amazônicas, até seu status atual de um relevante produto da agricultura nacional, o cacau tem desempenhado um papel significativo na economia e na cultura brasileira, conectando passado e presente em uma jornada deliciosa e fascinante.

TIPOS DE CACAU



Variedade Criollo: os frutos são grandes e geralmente possuem uma casca fina e rugosa. Quando imaturos, têm uma coloração verde-escura, mudando para amarelo ou laranja à medida que amadurecem. As sementes são grandes, variando de branco a violeta-claro, e a polpa é abundante, resultando em um cacau de alta qualidade, conhecido comercialmente como "cacau fino".

Variedade do grupo Forasteiro: esses frutos podem ter formas variadas, desde arredondadas até alongadas, e suas sementes são achatadas e de cor violeta intensa. O cacau produzido é classificado como "tipo básico". Esta variedade é a mais comum, representando 80% da produção global e predominando nas plantações da Bahia, na Amazônia e em países africanos produtores de cacau. Da variedade "comum", cultivada extensivamente na zona cacaueira da Bahia, surgiu uma mutação que gerou os tipos Catongo e Almeida, caracterizados por suas sementes brancas.

Variedade do grupo Trinitário: resultantes do cruzamento entre Criollos e Forasteiros, essa variedade é reproduzida assexualmente por meio de técnicas como enraizamento de estacas ou enxertia, formando clones. Os frutos produzem sementes com coloração que varia do amarelo-pálido ao roxo-escuro e oferecem um cacau de qualidade intermediária.



REGIÕES DE CULTIVO

O estado de São Paulo conta atualmente com duas regiões distintas para o cultivo de cacau: o Vale do Ribeira/litoral e o Planalto Paulista (região Noroeste).

Vale do Ribeira e Litoral

Nesta área, a produção de cacau foi iniciada na década de 1970 por meio do Programa Estadual de Cultivo de Cacau (Pecasp) e do Sistema Cabruca Paulista, que consiste no plantio de mudas de cacau em meio à vegetação nativa. Contudo, a produtividade foi limitada devido ao uso de variedades híbridas inadequadas, espaçamento irregular e falta de manejo técnico apropriado.

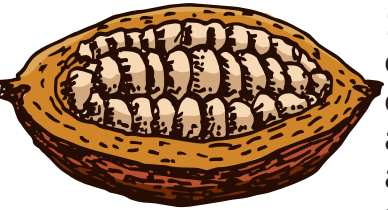
O Programa Cacau SP, promovido pela Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, tem como objetivo revitalizar a produção de cacau na região, promovendo a implementação de novas técnicas de manejo com a ajuda de profissionais especializados e substituindo o material genético atual por clones comprovados quanto à resistência fitossanitária e ao potencial produtivo elevado.

Planalto Paulista (Região Noroeste Paulista)

Nesta região, a produção de cacau começou com cultivos integrados à seringueira, com as primeiras plantações estabelecidas a partir de 2014. Essa integração oferece um grande potencial para o cultivo de cacau, pois promove uma harmonia entre as culturas. Isso inclui benefícios como proteção térmica, quebra-vento, melhor aproveitamento de recursos (mão de obra, máquinas e equipamentos), eficiência no uso de água e nutrientes devido à ciclagem, além da longevidade das duas culturas e da vasta experiência dos produtores locais com cultivos permanentes. Neste momento outros modelos estão sendo testados, inclusive com a ausência das seringueiras no cultivo.

BENEFÍCIOS

O cacau oferece diversos benefícios à saúde. Entre os principais estão:



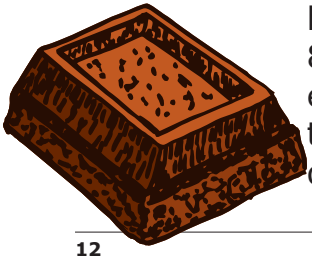
1. Propriedades antioxidantes: é rico em polifenóis, como flavonóis e procianidinas, que atuam como antioxidantes potentes. Estes compostos ajudam a neutralizar radicais livres e reduzir o estresse oxidativo nas células. Estudos mostram que o cacau pode ser mais eficiente na capacidade antioxidante quando comparado a outros alimentos como maçãs e vinho tinto.



2. Saúde cardiovascular: o consumo de cacau pode melhorar a saúde cardiovascular ao reduzir a pressão arterial, diminuir a oxidação do colesterol ruim (LDL) e aumentar os níveis de colesterol bom (HDL). Isso é atribuído à presença de flavonoides que protegem o sistema cardiovascular, além do magnésio e potássio presentes no fruto.

3. Benefícios neurológicos: tem flavonoides, como epicatequinas e catequinas, com efeitos neuroprotetores, que ajudam a prevenir declínios cognitivos e doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson, devido às suas propriedades antioxidantes e quimiopreventivas.

Considera-se razoável uma porção entre 10 e 25 gramas, ou seja, cerca de 1 a 2 quadradinhos de uma barra ou um bombom com teor de cacau entre 70% e 85%, que proporciona um bom equilíbrio entre o sabor intenso do cacau, o controle do teor de açúcar e as propriedades funcionais do fruto.



RESTRIÇÕES E CONSIDERAÇÕES PARA O CONSUMO DO FRUTO CACAU:

1. **Alergias e intolerâncias:** algumas pessoas podem ser alérgicas ao cacau, apresentando sintomas como erupções cutâneas ou dificuldades respiratórias.

2. **Teobromina:** substância presente no cacau que pode causar efeitos estimulantes em grandes quantidades, como insônia e nervosismo. Pessoas sensíveis a estimulantes devem moderar o consumo.

3. **Efeitos digestivos:** o alto teor de fibras do cacau pode causar desconforto gastrointestinal se consumido em excesso, incluindo dor abdominal e diarreia.

4. **Interações com medicamentos:** o cacau pode interagir com medicamentos anticoagulantes devido ao seu efeito leve na coagulação do sangue. É importante monitorar o consumo em tais casos.

5. **Crianças e gestantes:** crianças e mulheres grávidas devem moderar o consumo de cacau devido ao teor de teobromina e cafeína. Consultar um médico pode ajudar a determinar a quantidade segura.

6. **Variedade e preparação:** a forma como o cacau é processado e combinado com outros ingredientes pode alterar seu perfil nutricional. É importante estar atento ao conteúdo de açúcar e aditivos em produtos processados.

7. **Pessoas portadoras de diabetes mellitus (DM):** o cacau combinado com outros ingredientes, como o açúcar, deve ser consumido de forma moderada por portadores de DM I e DM II. Recomenda-se seguir as orientações de consumo de acordo com o médico ou nutricionista que acompanha o paciente.

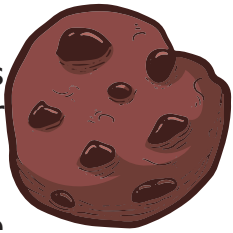
PRODUTOS DO CACAU

O cacau é a base de diversos produtos amplamente utilizados na alimentação como:



Amêndoas de cacau: são consumidas in natura ou usadas na produção de chocolates e pó de cacau. Para garantir qualidade, é importante escolher amêndoas fermentadas e secas corretamente, de preferência de produtores locais.

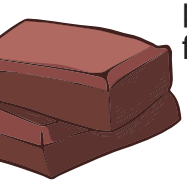
Cacau em pó: amplamente utilizado em receitas como bolos, sobremesas e bebidas. As opções 100% cacau são as alternativas mais indicadas por serem sem adição de açúcares ou conservantes. Marcas artesanais e orgânicas brasileiras oferecem opções de alta qualidade.



Nibs de cacau: pequenos fragmentos das amêndoas torradas, são crocantes e podem ser adicionados a lanches e sobremesas.

Chocolates: são uma mistura de derivados de cacau com outros ingredientes, devendo conter no mínimo 25% do fruto. Os chocolates amargos contêm uma maior concentração de cacau e menos açúcar quando comparados às opções ao leite, sendo as escolhas mais saudáveis. Chocolates com 70% ou mais de cacau são os mais indicados.

Polpa de cacau: é um purê ou pasta feita a partir dos frutos. Pode ser utilizada fresca ou congelada, como ingrediente em preparações salgadas, sobremesas e bebidas. Para maior praticidade, em supermercados é possível adquirir facilmente a polpa do cacau pasteurizada e congelada.



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

Confira abaixo a composição nutricional de alguns produtos do cacau, segundo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA):

Cacau em pó 100%:

Componente	Unidades	Valor por 100g	Colher café cheia (2g)	Colher chá cheia (4g)	Colher sobremesa cheia (10g)	Colher sopa cheia (15g)
Energia	kcal	359	7	14	35	53
Umidade	g	3,00	0,06	0,12	0,30	0,45
Carboidrato total	g	57,9	1,16	2,32	5,79	8,69
Carboidrato disponível	g	20,9	0,42	0,84	2,09	3,14
Proteína	g	19,6	0,39	0,78	1,96	2,94
Lipídios	g	13,7	0,27	0,55	1,37	2,06
Fibra alimentar	g	37,0	0,74	1,48	3,70	5,55

Chocolate 70% cacau em barra:

Componente	Unidades	Valor por 100g	Pedaço (30g)
Energia	kcal	577	172
Umidade	g	1,37	0,41
Carboidrato total	g	45,9	13,8
Carboidrato disponível	g	35,0	10,5
Proteína	g	7,79	2,34
Lipídios	g	42,6	12,8
Fibra alimentar	g	10,9	3,27

Polpa de cacau:

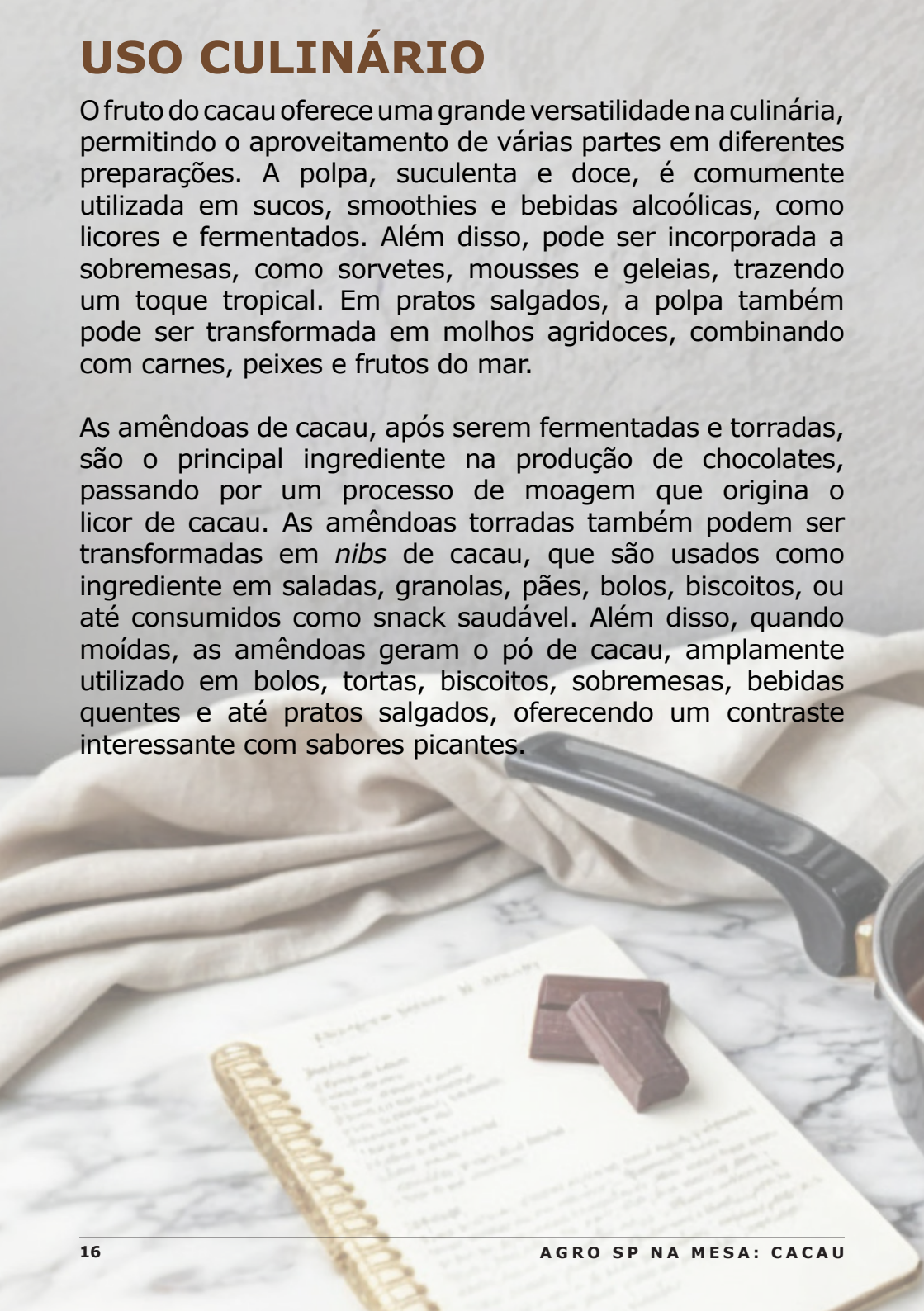
Componente	Unidades	Valor por 100g
Energia	kcal	78
Umidade	g	79,2
Carboidrato total	g	19,4
Carboidrato disponível	g	17,2
Proteína	g	0,95
Lipídios	g	0,14
Fibra alimentar	g	2,19



USO CULINÁRIO

O fruto do cacau oferece uma grande versatilidade na culinária, permitindo o aproveitamento de várias partes em diferentes preparações. A polpa, suculenta e doce, é comumente utilizada em sucos, smoothies e bebidas alcoólicas, como licores e fermentados. Além disso, pode ser incorporada a sobremesas, como sorvetes, mousses e geleias, trazendo um toque tropical. Em pratos salgados, a polpa também pode ser transformada em molhos agridoces, combinando com carnes, peixes e frutos do mar.

As amêndoas de cacau, após serem fermentadas e torradas, são o principal ingrediente na produção de chocolates, passando por um processo de moagem que origina o licor de cacau. As amêndoas torradas também podem ser transformadas em *nibs* de cacau, que são usados como ingrediente em saladas, granolas, pães, bolos, biscoitos, ou até consumidos como snack saudável. Além disso, quando moídas, as amêndoas geram o pó de cacau, amplamente utilizado em bolos, tortas, biscoitos, sobremesas, bebidas quentes e até pratos salgados, oferecendo um contraste interessante com sabores picantes.



O cacau verde, ainda não totalmente maduro, é aproveitado em pratos típicos da região amazônica do Brasil, onde é utilizado em conservas ou pratos salgados, como moquecas, sendo preparado de maneira similar a legumes. Até mesmo a casca do cacau encontra utilidade, podendo ser desidratada e transformada em farinha, utilizada na produção de pães, bolos e biscoitos. A casca também pode ser usada para fazer infusões e chás, que possuem propriedades digestivas e antioxidantes.

Dessa forma, o fruto do cacau se revela um ingrediente multifacetado, que vai muito além do chocolate e pode ser explorado em diversas preparações culinárias, tanto doces quanto salgadas, destacando sabores tropicais e exóticos na gastronomia.

Aproveitando essas possibilidades, a Coordenadoria de Segurança Alimentar desenvolveu receitas especiais que utilizam o cacau de maneira sustentável, promovendo uma alimentação saudável e saborosa. A seguir, confira algumas dessas receitas criativas e práticas para incluir esse rico alimento no seu dia a dia.



RECEITAS



MOUSSE DE CHOCOLATE



Rendimento:
7 porções

Peso da porção:
80g

Grau de dificuldade:
Baixo

Tempo de preparo:
1h

INGREDIENTES:

- 2 barras de chocolate 70% cacau (160g)
- 1 lata de creme de leite (300g)
- 3 claras de ovos (120g)
- 3 colheres (sopa) de açúcar demerara (48g)

MODO DE PREPARO:

Pique o chocolate, coloque-o em um recipiente e leve ao fogo, em banho-maria ou ao micro-ondas para derreter. Retire o soro e adicione o creme de leite ao chocolate derretido, misture até que fique homogêneo e reserve. Em uma panela, misture as claras de ovos e o açúcar, leve ao fogo baixo e mexa, vigorosamente e sem parar, por cerca de 3 minutos. Para que as claras não cozinhem nesse processo inicial, a cada final de 1 minuto, retire a panela do fogo e continue mexendo. Transfira a mistura para uma batedeira e bata por aproximadamente 5 minutos ou até dobrar de volume. Na mistura de chocolate, acrescente as claras, aos poucos, mexendo delicadamente de baixo para cima, até obter um creme uniforme. Coloque em uma taça ou travessa, leve à geladeira por aproximadamente 3 horas e sirva. Dica: Decore com raspas de chocolate 70% cacau e morangos.

PANQUECA DE CACAU 70% COM GANACHE DE CHOCOLATE



Rendimento:
13 porções

Peso da porção:
60g

Grau de dificuldade:
Baixo

Tempo de preparo:
30min

GANACHE - INGREDIENTES

- 1 barra de chocolate 70% cacau (80g)
- 1 lata de creme de leite (300g)

MODO DE PREPARO

Derreta a barra de chocolate no micro-ondas ou em banho maria. Retire o soro e adicione o creme de leite ao chocolate derretido. Misture até formar um creme homogêneo. Reserve na geladeira até obter a consistência desejada.

PANQUECA - INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g)
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó 70% (30g)
- 4 colheres (sopa) de açúcar demerara (64g)
- 2 colheres (chá) de fermento químico em pó (10g)
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio (2,5g)
- ¼ xícara (chá) de aveia em flocos (20g)
- ¼ xícara (chá) de amido de milho (30g)
- ¼ de colher (chá) de sal (1g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 1 ovo médio (65g)
- 1 xícara (chá) de leite integral (240ml)

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture a farinha, o cacau em pó, o açúcar, o fermento químico em pó, o bicarbonato de sódio, a aveia, o amido de milho e o sal. Derreta a manteiga e misture com o ovo e o leite. Despeje os ingredientes líquidos sobre os secos e mexa bem. Unte com manteiga e aqueça, em fogo médio, uma frigideira antiaderente. Com o auxílio de uma concha, coloque uma porção da massa na frigideira e deixe até dourar embaixo, em seguida, vire e doure o outro lado e reserve. Repita o processo até finalizar a massa. Sirva com a ganache.

BROWNIE 70% CACAU



Rendimento:
11 porções

Peso da porção:
80g

Grau de dificuldade:
Médio

Tempo de preparo:
1h15min

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de cacau em pó 70% (90g)
- 1 barra de chocolate 70% cacau (80g)
- 4 ovos médios (260g)
- 2 xícaras (chá) de açúcar demerara (400g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (5ml)
- ½ colher (chá) de sal (3g)
- 1 xícara (chá) de manteiga sem sal (200g)

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180°C. Em uma tigela, peneire o cacau em pó 70% e reserve. Corte o tablete de chocolate em lascas e reserve. Em um recipiente, bata os ovos e o açúcar até obter uma mistura homogênea, acrescente a farinha de trigo, o cacau, a essência de baunilha, o sal e mexa. Transfira a mistura para uma batedeira, adicione a manteiga em temperatura ambiente e bata bem. Adicione à massa metade das lascas de chocolate 70% cacau e, com uma espátula, incorpore-as uniformemente. Em uma forma retangular (35x24cm) forrada com papel-manteiga, distribua a massa, nivelando-a com uma espátula, polvilhe o chocolate picado restante por cima e leve ao forno até assar. Dica: Antes de levar ao forno, acrescente à massa uma xícara (chá) de castanhas trituradas.

FAROFA COM *NIBS* DE CACAU



Rendimento:
12 porções

Peso da porção:
30g

Grau de dificuldade:
Baixo

Tempo de preparo:
30min

INGREDIENTES

- 1 cenoura média (200g)
- 1 cebola média (150g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 gomo de linguiça tipo calabresa cozida e defumada (130g)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 1 colher (chá) de azeite de oliva (5ml)
- 2 colheres (sopa) de *nibs* de cacau (20g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca (125g)

MODO DE PREPARO

Lave, descasque e rale a cenoura e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Retire a casca da linguiça, corte-a em cubos pequenos e reserve. Lave, higienize e pique a salsinha e reserve. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola e o alho até ficarem levemente transparentes. Junte a calabresa e deixe-a dourar. Adicione a cenoura, o *nibs* de cacau e refogue por mais 3 minutos. Reduza o fogo, acrescente a manteiga, a salsinha, a farinha de mandioca e mexa até misturar todos os ingredientes. Sirva em seguida.

PEIXADA COM POLPA DE CACAU



Rendimento:
5 porções

Peso da porção:
275g

Grau de dificuldade:
Médio

Tempo de preparo:
45min

INGREDIENTES

- ½ limão tahiti pequeno (40g)
- 500g de cação em postas
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 1 cebola média (150g)
- 1 batata inglesa grande (355g)
- 1 cenoura média (240g)
- ½ pimentão vermelho médio (135g)
- ½ pimentão verde médio (135g)
- 1 tomate grande (185g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
- ½ xícara (chá) de polpa de cacau (150g)
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- 1 folha de louro
- 1 colher (chá) de açafrão (5g)
- 1 colher (chá) de colorau (4g)
- 10 ramos de salsinha (60g)

MODO DE PREPARO

Lave, esprema o limão e reserve o suco. Em um recipiente, tempere as postas de cação com o suco de limão, o sal e a pimenta. Tampe e deixe marinando na geladeira. Descasque, lave e pique o alho e a cebola e reserve. Lave a batata e a cenoura, descasque-as, corte-as em cubos médios e reserve. Lave, retire as sementes e pique os pimentões e o tomate e reserve. Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva extravirgem e refogue a cebola e o alho até ficarem levemente transparentes. Adicione os pimentões e o tomate e refogue por alguns minutos. Acrescente a polpa de cacau e o leite de coco e mexa bem. Adicione a folha de louro, o açafrão e o colorau e cozinhe por 5 minutos. Acrescente a cenoura e a batata ao molho. Cozinhe em fogo médio por 10 minutos ou até que os legumes estejam levemente macios. Acomode as postas de cação reservada ao molho e cozinhe por mais 10 minutos aproximadamente, ou até que o peixe esteja cozido. Lave, higienize, pique e polvilhe a salsinha. Sirva quente, acompanhada de arroz branco ou farofa.

CREME DE ABACATE E CACAU 70%



Rendimento:
6 porções

Peso da porção:
80g

Grau de dificuldade:
Baixo

Tempo de preparo:
20min

INGREDIENTES

- 1 abacate grande maduro (675g)
- 6 colheres (sopa) de leite em pó integral (60g)
- 6 colheres (sopa) de cacau em pó 70% (60g)
- 4 colheres (sopa) de mel (100g)
- 2 colheres (sopa) de nozes picadas (25g)

MODO DE PREPARO

Lave o abacate, corte-o ao meio e, com uma colher, retire sua polpa da casca. Bata a polpa do abacate no liquidificador com o leite em pó, o cacau em pó e o mel, por aproximadamente 4 minutos ou até obter uma consistência homogênea. Transfira a mistura para um recipiente com tampa e deixe na geladeira por 30 minutos. Ao servir, polvilhe as nozes picadas.

BISCOITOS BICOLORES



Rendimento:
26 porções

Peso da porção:
30g

Grau de dificuldade:
Alto

Tempo de preparo:
2h

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (375g)
- ½ xícara (chá) de fécula de batata (85g)
- 6 colheres (sopa) de açúcar demerara (95g)
- 1 e ½ xícara (chá) de manteiga sem sal (300g)
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 70% (20g)
- 1 clara de ovo (40g)
- Margarina para untar

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180ºC. Bata na batedeira a farinha de trigo, fécula de batata, o açúcar demerara e a manteiga e divida a massa e duas partes iguais. Em uma delas, junte o cacau e bata até a massa ficar uniforme. Embrulhe-as em papel-alumínio e deixe descansar na geladeira por 1 hora. Abra dois retângulos de mesmo tamanho e espessura, um com toda a massa branca e outro com a massa de chocolate. Pincele clara de ovo ligeiramente batida sobre a massa branca e cubra com a massa de chocolate. Corte, no sentido do comprimento, tiras de 2cm de largura e corte pequenos retângulos de 3 cm em cada tira, formando os biscoitos bicolores. Coloque os biscoitos em uma assadeira com papel-manteiga e asse até dourarem ligeiramente.

BRIGADEIRO DE CACAU COM LEITE DE COCO



Rendimento:
5 porções

Peso da porção:
37g

Grau de dificuldade:
Baixo

Tempo de preparo:
1h

INGREDIENTES

- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó 70% (40g)
- 4 colheres (sopa) de açúcar demerara (65g)
- ½ colher (sopa) de manteiga (10g)
- ¼ xícara (chá) de chocolate granulado (40g)

MODO DE PREPARO

Em uma panela, misture o leite de coco, o cacau em pó e o açúcar até ficar homogêneo. Acenda o fogo e acrescente a manteiga. Mexa o brigadeiro até desgrudar do fundo da panela. Coloque em um refratário e leve à geladeira por 1 hora. Polvilhe o granulado e sirva.

NIBS DE CACAU AÇUCARADO



Rendimento:
3 porções

Peso da porção:
30g

Grau de dificuldade:
Baixo

Tempo de preparo:
30min

INGREDIENTES

- ¼ xícara (chá) de açúcar demerara (50g)
- ⅓ xícara (chá) de *nibs* de cacau (55g)
- 1 e ½ colher (sopa) de água (20ml)

MODO DE PREPARO

Em uma panela, adicione o açúcar e os *nibs* de cacau. Adicione a água e mexa em fogo médio, até começar a secar. Apague o fogo e continue mexendo até formar uma consistência de farofa. Dica: Sirva com granola, como acompanhamento para sorvetes ou café.



Rendimento:
35 porções

Peso da porção:
70g

Grau de dificuldade:
Alto

Tempo de preparo:
2h15min

MASSA BÁSICA - INGREDIENTES

- 2 e ¼ xícaras (chá) de leite integral (540ml)
- ½ colher (chá) de sal (3g)
- 4 colheres (sopa) de manteiga (80g)
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara (200g)
- 3 ovos médios (195g)
- 1 e ½ sachê de fermento biológico seco (15g)
- 6 xícaras (chá) de farinha de trigo (780g)

MODO DE PREPARO

Em uma panela, amorne o leite e reserve. Em uma batedeira planetária, bata o leite morno, o sal, a manteiga em temperatura ambiente, o açúcar e o ovo até obter uma mistura homogênea e reserve. Em um recipiente à parte, misture 5 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo com o fermento e adicione, aos poucos, na vasilha da batedeira, batendo inicialmente na velocidade baixa até incorporar toda a farinha e depois, na velocidade média-alta, por aproximadamente 15 minutos, até que a massa fique elástica. Divida a massa em duas partes iguais, reserve metade da massa básica e volte a outra metade para a planetária. Sobre uma bancada higienizada e polvilhada com o restante da farinha de trigo, sove a metade da massa básica reservada, até incorporar toda a farinha e a massa ficar lisa, sem grudar nas mãos. Coloque a massa em um recipiente e cubra-o com uma película plástica e deixe fermentar por aproximadamente 2h ou até dobrar de volume.

MASSA DE CACAU - INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de cacau em pó 70% (115g)
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo (65g)

MODO DE PREPARO

Na massa básica da planetária, adicione aos poucos o cacau em pó peneirado, batendo na velocidade baixa até incorporar e a massa ficar homogênea. Na bancada, devidamente higienizada, polvilhe um pouco da farinha de trigo e sove a massa até incorporar toda a farinha e desgrudar das mãos. Coloque a massa em um recipiente e cubra-o com uma película plástica e deixe fermentar por aproximadamente 2h ou até dobrar de volume.

MONTAGEM - INGREDIENTES

- 3 barras de chocolate 70% cacau (240g)
- 1 gema peneirada para pincelar (20g)
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO

Corte cada tablete de chocolate em lascas e reserve-os separadamente. Em uma bancada, divida a massa básica em três partes iguais e a massa de cacau em 3 partes iguais. Com o auxílio de um rolo, abra inicialmente uma massa básica em formato de um retângulo e, em seguida, uma massa de cacau no mesmo formato e tamanho. Sobreponha a massa de cacau na massa básica e distribua um dos tabletes de chocolate reservado sobre a massa de cacau, enrole-a como um rocambole, a partir da parte mais larga, e corte-a em 8 partes iguais. Repita o mesmo processo para modelar os outros 2 pães. Unte 3 formas de bolo inglês com manteiga e disponha 8 partes do rocambole, com o recheio virado para cima, em cada forma, deixando um pequeno espaço entre elas. Pincele com a gema e deixe crescer mais 15 minutos. Leve ao forno em temperatura baixa nos primeiros 15 minutos e em temperatura média (180°C) por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

ESCONDIDINHO DE BATATA-DOCE COM PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA (PTS) E POLPA DE CACAU



Rendimento:
8 porções

Peso da porção:
170g

Grau de dificuldade:
Médio

Tempo de preparo:
2h10min

PURÊ - INGREDIENTES

- 2 batatas-doces grandes (380g)
- ½ colher (chá) de sal (3g)
- ½ xícara (chá) de leite de coco (120g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)
- ½ pacote de queijo parmesão ralado (25g)

MODO DE PREPARO

Lave as batatas-doces e cozinhe-as em uma panela de pressão com o sal por 10 minutos ou até ficarem macias. Escorra a água, descasque e amasse-as até obter um purê e reserve. Em uma panela acrescente o leite de coco, a manteiga, o queijo parmesão ralado, o sal e o purê. Mexa bem até obter uma mistura homogênea e reserve.

RECHEIO - INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de PTS (90g)
- 1 cebola média (150g)
- 2 dentes de alho médios (4g)
- 1 pimentão vermelho pequeno (175g)
- 1 cenoura média (200g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15ml)
- ½ xícara (chá) de polpa de cacau (125g)
- ½ xícara (chá) de ervilha em conserva (80g)
- 1 colher (chá) de páprica doce (2g)
- 1 colher (chá) de *lemon pepper* (4g)
- 2 colheres (chá) de molho de soja (12ml)
- ½ colher (chá) sal (3g)

MODO DE PREPARO

Hidrate a PTS em água morna por aproximadamente 10 minutos. Escorra a água com o auxílio de uma peneira e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Lave o pimentão, retire as sementes, pique-o e reserve. Lave, descasque e rale a cenoura e reserve. Em uma frigideira, aqueça o azeite, acrescente a cebola, o alho e refogue até ficarem levemente transparentes. Adicione a PTS e misture até obter uma consistência mais seca. Acrescente o pimentão, a cenoura e cozinhe até que os vegetais estejam macios. Inclua a polpa de cacau, misture bem e deixe cozinhar por 5 minutos. Adicione a ervilha, a páprica doce, o *lemon pepper* e o molho de soja e o sal. Mexa bem, apague o fogo e reserve.

MONTAGEM - INGREDIENTES

- ½ pacote de queijo parmesão ralado (25g)

MODO DE PREPARO

Em um refratário coloque o recheio e cubra com o purê de batata-doce. Polvilhe o queijo parmesão ralado e asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até que doure. Sirva quente.

COCADA DE CACAU 70%



Rendimento:
13 porções

Peso da porção:
50g

Grau de dificuldade:
Baixo

Tempo de preparo:
1h30min

LEITE CONDENSADO - INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de água (120ml)
- 1 xícara (chá) de leite em pó integral (55g)
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara (200g)

MODO DE PREPARO

Ferva a água em uma panela pequena e reserve. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes por aproximadamente 2 minutos ou até ficar bem cremoso. Coloque na geladeira por 1 hora e 30 minutos.

COCADA - INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de coco fresco ralado (330g)
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó 70% (30g)
- ¼ xícara (chá) de água (60ml)
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara (100g)
- 1 xícara (chá) de leite condensado caseiro (275g)

MODO DE PREPARO

Coloque o coco fresco inteiro, sem retirar a água, no forno a 200°C por aproximadamente 30 minutos. Retire a água e quebre sua casca, batendo ao redor, com o auxílio de um martelo de cozinha e solte a polpa do coco com uma faca. Com um descascador de legumes, retire a entrecasca marrom e rale o coco em um ralador grosso e reserve. Em um recipiente, peneire o cacau em pó 70% e reserve. Em uma panela média, leve ao fogo alto o coco ralado fresco, a água, o açúcar demerara e o leite condensado caseiro, mexendo sem parar por aproximadamente 8 minutos ou até soltar do fundo da panela. Adicione o cacau em pó 70%, baixe o fogo e continue mexendo por cerca de 6 minutos ou até voltar a desgrudar da panela. Apague o fogo, transfira a cocada para taças de servir (sobremesa), deixe esfriar por 10 minutos e leve à geladeira por 1 hora antes de servir.

AVEIA MATINAL



Rendimento:
2 porções

Peso da porção:
113g

Grau de dificuldade:
Baixo

Tempo de preparo:
15min

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de aveia em flocos finos (95g)
- 1 colher (sopa) de chia (10g)
- 1 colher (chá) de mel (5g)
- ¾ xícara (chá) de bebida vegetal de soja (180ml)
- ½ colher (sopa) de cacau em pó 70% (5g)
- 4 morangos médios (65g)

MODO DE PREPARO

Em um recipiente com tampa, misture a aveia, a chia, o mel, a bebida vegetal e o cacau em pó. Tampe e leve ao congelador por, no mínimo, 3 horas. Lave, higienize e pique os morangos em pedaços pequenos e misture ao creme, reservando um pouco para a decoração. Cubra a preparação com o restante dos morangos e sirva.

TRUFA DE CACAU COM SEMENTE DE ABÓBORA



Rendimento:
6 porções

Peso da porção:
50g

Grau de dificuldade:
Baixo

Tempo de preparo:
45min

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de sementes de abóbora (80g)
- 1 xícara (chá) de tâmaras desidratadas sem caroço (200g)
- 3 colheres (sopa) de suco de laranja (30ml)
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 70% cacau (20g)

MODO DE PREPARO

No processador, triture as sementes de abóbora e reserve. Corte as tâmaras ao meio e, também no processador, bata-as com o suco de laranja até obter uma mistura homogênea, logo após adicione o cacau em pó e a metade das sementes de abóbora trituradas à massa e incorpore bem com as mãos. Coloque em um recipiente com tampa e leve à geladeira por 1 hora. Com o auxílio de uma colher, porcione a massa e modele formando pequenas bolinhas. Polvilhe o restante das sementes de abóbora trituradas em cada bolinha. Coloque-as em forminhas e sirva.

SUCO DE POLPA DE CACAU



Rendimento:
5 porções

Peso da porção:
200ml

Grau de dificuldade:
Baixo

Tempo de preparo:
10min

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de água filtrada (720ml)
- 1 xícara (chá) de polpa de cacau (300g)
- 4 colheres (sopa) de açúcar demerara (65g)
- ½ xícara (chá) de leite integral (120ml)

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve à geladeira. Sirva gelado.

HAMBÚRGUER DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA (PTS) COM CACAU EM PÓ



Rendimento:
4 porções

Peso da porção:
90g

Grau de dificuldade:
Médio

Tempo de preparo:
1h

INGREDIENTES

- ½ limão tahiti pequeno (40g)
- 1 xícara (chá) de PTS (90g)
- 1 cebola média (150g)
- 3 dentes de alho pequenos (6g)
- ½ pimentão amarelo (90g)
- 5 ramos de salsinha (30g)
- 2 colheres (sopa) de chia (20g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
- ½ colher (chá) de páprica picante (1g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 70% (20g)
- ½ xícara (chá) de aveia flocos finos (50g)

MODO DE PREPARO

Lave e esprema o limão e reserve o suco. Em uma tigela, coloque a PTS, cubra com água morna e deixe descansar por 10 minutos. Escorra a água com o auxílio de uma peneira. Cubra novamente a PTS com água morna, acrescente o suco de limão e deixe descansar por mais 10 minutos. Escorra a água novamente com o auxílio de uma peneira e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Lave, retire as sementes e pique o pimentão amarelo e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve. Em uma xícara, adicione a chia com 4 colheres (sopa) de água filtrada e mexa até formar uma pasta e reserve. Em uma panela média, aqueça 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem e refogue a cebola e o alho. Acrescente o pimentão e refogue. Junte a PTS, a páprica picante, o sal, o cacau em pó 70%, a salsinha e misture bem todos os ingredientes. Retire do fogo e transfira o conteúdo para um recipiente grande. Acrescente a pasta de chia e a aveia em flocos finos e mexa até desgrudar das mãos. Modele toda a massa em formato de hambúrgueres, envolva-os em plástico filme e leve ao congelador por aproximadamente 1 hora. Retire o plástico dos hambúrgueres e em uma frigideira aqueça o restante do azeite de oliva extravirgem e doure-os dos dois lados. Sirva como preferir.



PÃO DE BANANA COM CACAU

Rendimento:
6 porções

Peso da porção:
94g

Grau de dificuldade:
Baixo

Tempo de preparo:
25min

INGREDIENTES

- 4 bananas-prata médias (480g)
- 1 barra de chocolate 70% cacau (80g)
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo (195g)
- ⅓ xícara (chá) de manteiga (70g)
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara (200g)
- 1 ovo médio (65g)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (5ml)
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio (6g)
- ½ colher (chá) de fermento químico em pó (2g)
- 1 colher (sopa) de cacau em pó 70% cacau (10g)

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 180ºC. Descasque e fatie uma banana para decorar e reserve. Pique a barra de chocolate em pequenos pedaços e reserve. Peneire a farinha de trigo e reserve. Descasque e amasse o restante das bananas. Em um recipiente, adicione as bananas amassadas, a manteiga, o açúcar, o ovo, a essência de baunilha, o bicarbonato de sódio e o fermento e misture bem. Adicione 60g do chocolate picado à massa e misture. O restante reserve para a decoração. Unte uma assadeira de bolo inglês (13cmx25cm) com manteiga e forre-a com papel-manteiga. Despeje a massa, decore com as fatias de banana e o restante do chocolate picado. Asse por aproximadamente uma hora. Deixe esfriar e sirva



CALDO DE GALINHA CASEIRO - INGREDIENTES

- 1 limão tahiti pequeno (80g)
- 500g de coxa e sobrecoxa de frango
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 2 cenouras médias (400g)
- 2 cebolas médias (300g)
- 5 dentes de alho médios (20g)
- 4 talos de salsão (200g)
- 8 xícaras (chá) de água (2L)
- 3 folhas de louro (1g)

MODO DE PREPARO

Lave, corte ao meio, esprema o limão e reserve o suco. Em um recipiente, regue o frango com o suco do limão, tempere com o sal e reserve. Lave, descasque e pique grosseiramente as cenouras e reserve. Descasque, lave e pique as cebolas e os dentes de alho e reserve. Lave e pique os talos de salsão e reserve. Em uma panela média, coloque o frango e refogue até dourar. Junte a cenoura, o alho, a cebola, o salsão, as folhas de louro e a água. Aguarde a fervura, baixe o fogo e cozinhe por 30 minutos, separe o caldo e utilize-o em preparações.

FRANGO - INGREDIENTES

- 800g de peito de frango sem pele e sem osso
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- ½ colher (chá) de pimenta do reino (2g)
- 1 cebola média (150g)
- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
- ½ xícara (chá) de caldo de galinha caseiro (120ml)
- ½ xícara (chá) de polpa de cacau (150g)
- 1 colher (sopa) de mel (25g)

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, tempere o peito de frango com sal e pimenta do reino e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve. Em uma frigideira adicione uma colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem e cozinhe os peitos de frango até ficarem dourados e reserve. Na mesma frigideira acrescente o restante do azeite, a cebola, o alho e refogue até ficarem transparentes. Acrescente o caldo de galinha caseiro, a polpa de cacau e deixe cozinhar até reduzir e engrossar um pouco. Adicione o mel e mexa. Apague o fogo e bata o molho no liquidificador até obter uma textura lisa. Retorne para a frigideira, acrescente a salsinha e o frango. Sirva em seguida.

COOKIES DE CHOCOLATE COM NIBS DE CACAU



Rendimento:
16 porções

Peso da porção:
50g

Grau de dificuldade:
Baixo

Tempo de preparo:
1h

INGREDIENTES

- 2 tabletes de cacau 70%(160g)
- 1 xícara (chá) de manteiga sem sal (200g)
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara (200g)
- 2 ovos médios (130g)
- 2 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo (313g)
- 1 colher (sopa) de nibs de cacau (10g)

MODO DE PREPARO:

Pique os tabletes de chocolate e reserve. Bata na batedeira a manteiga e o açúcar, até obter um creme aerado. Sem parar de bater, junte os ovos. Desligue a batedeira, adicione a farinha de trigo e volte a bater, até adquirir uma consistência homogênea. Retire o recipiente da batedeira, junte o chocolalate picado, o nibs de cacau e misture com uma espátula. Em assadeira forrada com papel-manteiga, distribua pequenas porções da massa com uma colher de chá, deixando espaço de 3cm entre cada uma. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 25 minutos ou até assar. Retire os cookies com o auxílio de uma espátula e coloque-os sobre uma grade para esfriar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Clara. Variedades de Cacau: Características e Cultivo. 2. ed. São Paulo: Editora Agropecuária, 2020.

CARVALHO, Maria. O Cultivo e a Economia do Cacau no Brasil. Belo Horizonte: Editora do Agro, 2019.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. Relatório sobre a Produção de Cacau nas Regiões do Vale do Ribeira e Planalto Paulista. São Paulo: Governo do Estado de São Paulo, 2023.

INSTITUTO DO CACAU. Tipos de cacau e suas características. Instituto do Cacau. Disponível em: https://www.institutodocacau.org.br/tipos-de-cacau. Acesso em: 6 ago. 2024.

INSTITUTO PAULISTA DE AGRICULTURA. Produção de Cacau em São Paulo: Histórico e Perspectivas. Instituto Paulista de Agricultura. Disponível em: https://www.ipagri.sp.gov.br/producao-cacau. Acesso em: 6 ago. 2024.

MARTINS, Ana. A influência da colonização na produção de cacau no Brasil. Revista Brasileira de História Agrícola, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 123-135, jul. 2022.

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA. Manual sobre as Variedades de Cacau no Brasil. Brasília: Ministério da Agricultura, 2023.

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.2. São Paulo, 2023. [Acesso em: 06.08.2024]. Disponível em: http://www.fcf.usp.br/tbca.

SANTOS, Luís. Desafios e avanços na produção de cacau no Brasil. Jornal de Estudos Agropecuários, Rio de Janeiro, v. 30, n. 1, p. 55-70, jan. 2023.

SILVA, José. História do Cacau no Brasil: Da Amazônia ao Mercado Global. 3. ed. São Paulo: Editora Brasileira, 2021.


COLEÇÃO
AGRO SP
NA MESA
PUBLICAÇÕES SOBRE OS
ALIMENTOS DO AGRO PAULISTA
BAIXE
GRATUITAMENTE!



O Estado de São Paulo conta com uma ampla variedade de produtos agrícolas que possuem grande relevância, não apenas econômica, como também nutricional, já que fazem parte da base da alimentação saudável. Pensando nisso, a Secretaria de Agricultura e Abastecimento, por meio da Diretoria de Segurança Alimentar, desenvolveu a coleção “Agro SP na mesa”.

Nessa edição, o produto explorado é o cacau, que desempenha um papel significativo na cultura e na alimentação do brasileiro, apresenta-se como um ingrediente multifacetado, que vai muito além do chocolate e pode ser utilizado em diversas preparações culinárias, tanto doces quanto salgadas, destacando sabores tropicais e exóticos na gastronomia.

O propósito dessa publicação é incentivar o maior consumo por meio de informações e referências técnicas, de forma clara, simples e objetiva, além de dicas, curiosidades e receitas.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento