

O que é Juçara

O FRUTO JUÇARA

JUÇARA É UM FRUTO REDONDO, DE COR ROXO-AZULADA, DE POLPA FINA E SEMENTE DURA, POR ISSO PARA SER CONSUMIDO DEVE PASSAR POR PROCESSAMENTOS. O FRUTO JUÇARA VEM DA PALMEIRA *EUTERPE EDULIS MARTIUS*, MUITO ENCONTRADA NA MATA ATLÂNTICA BRASILEIRA, PRINCIPALMENTE NO SUL DO PAÍS.

OS FRUTOS DO AÇAÍ E JUÇARA SÃO MUITO SEMELHANTES EM PROPRIEDADES NUTRITIVAS, ALÉM DO SABOR, TEXTURA, COR DO FRUTO E FORMAS DE PROCESSAMENTO. NO ENTANTO, SÃO PROVENIENTES DE PALMEIRAS DIFERENTES, O FRUTO DA JUÇARA É DERIVADO DA PALMEIRA *EUTERPE EDULIS*, MAIS CONHECIDA COMO PALMITEIRO JUÇARA E O FRUTO DO AÇAÍ É ORIGINÁRIO DA PALMEIRA *EUTERPE OLERACEA*, CONHECIDO POPULARMENTE COMO AÇAIZEIRO.



ANTIOXIDANTES E QUAIS SEUS BENEFÍCIOS

AS PROPRIEDADES DOS FRUTOS DA JUÇARA E DO AÇAÍ PODEM FAZER BEM À SAÚDE DEVIDO A SUA GRANDE QUANTIDADE DE ANTIOXIDANTES. OS ANTIOXIDANTES SÃO SUBSTÂNCIAS QUE ATUAM NO ORGANISMO COMO UM SISTEMA DE PROTEÇÃO, DEFENDENDO O CORPO CONTRA O EXCESSO DE ESPÉCIES REATIVAS, SENDO OS MAIS CONHECIDOS OS RADICAIS LIVRES. ESTES PODEM SER PRODUZIDOS EM CONDIÇÕES FISIOLÓGICAS NORMAIS OU EM SITUAÇÕES DE DOENÇA, CAUSADAS MUITAS VEZES PELA PRODUÇÃO EXAGERADA DESSAS SUBSTÂNCIAS QUE COMPROMETEM O SISTEMA IMUNOLÓGICO (SISTEMA DE DEFESA) DOS INDIVÍDUOS, LEVANDO À EFEITOS PREJUDICIAIS E CONSEQUENTEMENTE DANDO ORIGEM A DIVERSAS DOENÇAS. OS ANTIOXIDANTES PODEM SER PRODUZIDOS PELO PRÓPRIO CORPO OU ABSORVIDOS ATRAVÉS DA DIETA.

SE CONSUMIDOS EM QUANTIDADES ADEQUADAS REDUZEM OS DANOS CAUSADOS PELAS ESPÉCIES REATIVAS DE OXIGÊNIO NO CORPO HUMANO, EVITANDO O ESTRESSE OXIDATIVO E A FORMAÇÃO DE DOENÇAS.

ALGUNS DESSES ANTIOXIDANTES PROVENIENTES DA DIETA COMO VITAMINA C, VITAMINA E, VITAMINA A, SELÊNIO, ZINCO, MAGNÉSIO E BIOFLAVONÓIDES, PODEM SER ENCONTRADOS EM GRANDES QUANTIDADES NOS ALIMENTOS COMO JUÇARA, AÇAÍ, ACEROLA, MORANGO, CASTANHAS, PEIXES DE ÁGUAS FRIAS, CEREAIS INTEGRAIS, ENTRE OUTROS. AINDA ESTUDOS APONTAM QUE A QUANTIDADE DE ANTIOXIDANTES NO FRUTO JUÇARA SERIA MAIOR QUE NO FRUTO AÇAÍ, SENDO O PRINCIPAL ANTIOXIDANTE DESSES FRUTOS AS ANTOCIANINAS, QUE SÃO OS ANTIOXIDANTES RESPONSÁVEIS PELA COR AZUL-VIOLÁCIA DESTES FRUTOS.

ATUALMENTE A PALMEIRA JUÇARA CORRE RISCO DE EXTINÇÃO, DEVIDO À EXPLORAÇÃO EXTRATIVISTA DE SEU PALMITO, VISTO QUE PARA OBTENÇÃO DO PALMITO É NECESSÁRIO O CORTE E MORTE DA PLANTA, ENQUANTO QUE A UTILIZAÇÃO DOS FRUTOS GARANTE A PRESERVAÇÃO DESTA PALMEIRA. DESTA FORMA, COM O USO DO FRUTO NA ALIMENTAÇÃO HUMANA OBTÊM-SE UMA **ALTERNATIVA DE RENDA** PARA AS PEQUENAS PROPRIEDADES RURAIS FAMILIARES DE SANTA CATARINA, ALÉM DAS POSSIBILIDADES DE COMERCIALIZAÇÃO PARA OUTROS ESTADOS COMO RS E SP, APRESENTANDO ASSIM UM GRANDE **POTENCIAL AMBIENTAL, ECONÔMICO E NUTRITIVO** PARA A POPULAÇÃO.

RECEITAS SALGADAS E DOCES

*TESTADAS NO CURSO DE CULINÁRIA DA 11ª SEPEX-UFSC.



RECEITAS SALGADAS

FRANGO AO FALSO MOLHO PARDO
PÃO COM JUÇARA
RISOTO DE JUÇARA

RECEITAS DOCES

BOLO DE JUÇARA
CREME DE JUÇARA COM COMPOTA DE BANANA
BRIGADEIRO DE JUÇARA

** DICA DE PREPARAÇÃO PARA OUTRAS RECEITAS: A POLPA DA FRUTA JUÇARA FICA MUITO GOSTOSA QUANDO PREPARADA COM LEITE, IOGURTE, BANANA EM RECEITAS DOCES. NAS SALGADAS PODE-SE ADICIONAR AIPIM BATIDO. NA MAIORIA DAS PREPARAÇÕES COM POLPA DE JUÇARA, A RECEITA FICA MAIS SABOROSA COM O INCREMENTO DE INGREDIENTES QUE DEIXAM A PREPARAÇÃO CREMOSA AMENIZANDO O SABOR FORTE OBSERVADO POR ALGUMAS PESSOAS.*

FRANGO AO FALSO MOLHO PARDO

INGREDIENTES:

- 4 UNIDADES MÉDIAS DE SOBRECIXA DE FRANGO SEM PELE (550G)
- 1 CEBOLA MÉDIA (100G)
- 1 DENTE DE ALHO (5G)
- 1 COLHER (CAFÉ) DE MANJERICÃO SECO OU ALGUMAS FOLHAS DO FRESCO
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO DE SOJA (10G)
- SAL E PIMENTA À GOSTO
- 1 XIC. DE ÁGUA

PARA O MOLHO:

- 1 COLHER (CAFÉ) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 COLHER (CAFÉ) DE MEL
- SUCO DE ¼ DE LIMÃO
- ¼ DE COPO DE REQUEIJÃO (50G) DE POLPA DE JUÇARA
- SAL À GOSTO

MODO DE PREPARO:

MOLHO

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES DE FORMA A FICAR BEM HOMOGÊNEO.

FRANGO

TEMPERE AS SOBRECIXAS COM CEBOLA RALADA, ALHO AMASSADO, MANJERICÃO, PIMENTA DO REINO E SAL À GOSTO. DEIXE DESCANSAR POR CERCA DE 20 MINUTOS. ACRESCENTE O ÓLEO EM UMA PANELA E DEIXE AQUECER. COLOQUE AS SOBRECIXAS TEMPERADAS E DOURE. COLOQUE AOS POUÇOS, ÁGUA FERVIDA PARA COZINHAR AS SOBRECIXAS, DEIXANDO COZINHAR ATÉ QUE A CARNE FIQUE BEM MACIA, MAS NÃO AO PONTO DE DESMANCHAR. ACRESCENTE O MOLHO DE JUÇARA (SE FOR NECESSÁRIO ENGROSSAR MAIS O CALDO, COLOQUE UM POUCO DE FARINHA DE TRIGO). SIRVA ACOMPANHADO DE ARROZ BRANCO.

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES.



PÃO COM POLPA DE JUÇARA

INGREDIENTES:

- 1,2KG DE FARINHA DE TRIGO (1KG500G)
- 1 ovo (70G)
- 1 XIC. DE POLPA DE JUÇARA (330G)
- 2/3 DE XIC. DE MANTEIGA (70G)
- 3 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR (40G)
- 2 COLHERES (SOPA) RASAS DE FERMENTO BIOLÓGICO EM PÓ
- 1 COLHER (SOPA) SAL (12G)

MODO DE PREPARO:

NUMA BACIA, COLOQUE O FERMENTO E UM POUQUINHO DE ÁGUA MORNIA PARA DILUIR. QUANDO O FERMENTO ESTIVER DERRETIDO, JUNTE A ÁGUA RESTANTE E O AÇÚCAR. MEXA BEM E JUNTE UM POUCO DE FARINHA DE TRIGO, SURCIENTE PARA FORMAR UM MINGAU GROSSO. ESPERE UNS 15 MINUTOS OU ATÉ QUE FORME BOLHAS. JUNTE, ENTÃO, O SAL E A POLPA DE JUÇARA. ACRESCENTE O OVO E, AOS POUÇOS, VÁ COLOCANDO A FARINHA DE TRIGO RESTANTE E MEXENDO ATÉ QUE POSSA PASSAR A MASSA PARA UMA BANCADA ENFARINHADA E SOVAR COM AS MÃOS. CONTINUE ADICIONANDO FARINHA DE TRIGO AOS POUÇOS, ATÉ CONSEGUIR UMA MASSA UNIFORME, ELÁSTICA, QUE SOLTE DAS MÃOS. JUNTE A MANTEIGA EM PEDACINHOS E SOVE ATÉ HOMOGENIZAR. SE PRECISAR, SÓ MAIS UM POUCO DE FARINHA. CUBRA A MASSA COM PLÁSTICO E DEIXE LEVEDAR, ATÉ DOBRAR DE VOLUME. DIVIDA A MASSA EM QUATRO E MODELE OS PÃES, UMEDEÇA-OS COM ÁGUA E POLVILHE FARINHA DE TRIGO COM UMA PENEIRINHA. COLOQUE OS PÃES EM ASSADEIRA UNTADA E POLVILHADA COM FARINHA, CUBRA COM UM PANO E ESPERE CRESCER NOVAMENTE. ANTES DE ASSAR, FAÇA CORTES EM CIMA DOS PÃES E LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO, BEM QUENTE (CERCA DE 180 GRAUS) E DEIXE ASSAR POR MAIS 50 MINUTOS OU ATÉ DOURAR.

RENDIMENTO: 3 PÃES DE 500 GRAMAS EM MÉDIA

BOLO DE JUÇARA

INGREDIENTES:

- 2 XIC.(CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO (175G)
- ½ XIC.(CHÁ) DE POLPA DE JUÇARA (83G)
- 2 OVOS (115G)
- ½ XIC.(CHÁ) DE MANTEIGA (75G)
- 2 XIC.(CHÁ) DE AÇÚCAR MASCAYO (200G)
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO (10G)

MODO DE PREPARO:

BATA O AÇÚCAR COM A MANTEIGA, E ACRESCENTE OS OVOS. BATA BEM E ADICIONE A POLPA DE JUÇARA, A FARINHA E POR ÚLTIMO, O FERMENTO. MISTURE TODOS OS INGREDIENTES ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA. COLOQUE EM UMA FORMA UNTADA E ENFARINHADA PARA ASSAR EM FORNO COM TEMPERATURA MÉDIA POR 30 MINUTOS.

RENDIMENTO: 12 PORÇÕES.



RISOTO DE JUÇARA

INGREDIENTES:

- 1 COPO AMERICANO CHEIO DE ARROZ ARBÓREO (280G)
- ½ CEBOLA PICADA (90G)
- 1 TOMATE MADURO PICADO (170G)
- 1 DENTE DE ALHO TRITURADO (5G)
- 1 BANDEJA DE LULA EM ANÉS (260G)
- 2 COPOS AMERICANOS DE POLPA DE JUÇARA (275G)
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA (10G)
- 2 COLHERES (SOPA) DE VINHO BRANCO (12G)
- 2 COLHERES (CAFÉ) DE SAL (6G)
- ÁGUA QUANTO NECESSÁRIO

MODO DE PREPARO:

DOURE A CEBOLA E O ALHO NO ÓLEO DE OLIVA, ACRESCENTE OS TOMATES E A LULA CORTADA EM ANÉS. DEIXE COZINHAR UM POUCO E ACRESCENTE O ARROZ E O VINHO. VÁ COZINHANDO LENTAMENTE E ACRESCENTANDO AOS POUÇOS ÁGUA FERVIDO COM UMA CONCHA. ADICIONE O SAL.

A PARTE, LEVE A POLPA DE JUÇARA EM UMA PANELA E REDUZA APURANDO PARA FICAR UM CALDO GROSSO. MISTURE AO RISOTO, COZINHANDO UM POUCO MAIS, ACRESCENTANDO SEMPRE A ÁGUA QUENTE. SIRVA EM SEGUIDA.

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

BRIGADEIRO DE JUÇARA

INGREDIENTES:

- 2 XIC.(CHÁ) CHEIAS DE POLPA DE JUÇARA (300G)
- ½ LATA DE LEITE CONDENSADO (190G)
- ½ LATA DE CREME DE LEITE (100G)
- 1 ¼ XIC.(CHÁ) DE AÇÚCAR (200G)

MODO DE PREPARO:

CALDA DE JUÇARA: COLOQUE EM UMA PANELA A POLPA DE JUÇARA COM O AÇÚCAR. MISTURE BEM E COLOQUE PARA FERVER ATÉ QUE FIQUE UMA CALDA, REDUZINDO A 100ML DE CALDA DE JUÇARA, ATÉ QUE FIQUE UMA CALDA GROSSA. RESERVE.

BRIGADEIRO:

MISTURE EM OUTRA PANELA O LEITE CONDENSADO, O CREME DE LEITE EM FOGO MÉDIO. MEXA SEM PARAR COM UMA COLHER DE PAU ATÉ DESGRUDAR DO FUNDO DA PANELA. EM SEGUIDA COLOQUE A CALDA DE JUÇARA E APURE POR MAIS 5 MINUTOS. SIRVA EM BOLINHAS DEPOIS DE FRIO.

RENDIMENTO: 21 UNIDADES DE BRIGADEIRO



CREME DE JUÇARA COM COMPOTA DE BANANAS

INGREDIENTES:

PARA O CREME

- 2 COLHERES (SOPA) DE MAISENA (23G)
- 1 XIC.(CHÁ) DE LEITE DESNATADO (200G)
- 2 XIC.(CHÁ) DE POLPA DE JUÇARA (200G)
- 4 COLHERES (SOPA) AÇÚCAR (60G)
- 1 PAU DE CANELA
- 1 CRAVO DA ÍNDIA

PARA COMPOTA DE BANANAS

- 2 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR (30G)
- ½ XIC. (CHÁ) DE ÁGUA
- 2 BANANAS PRATA (200G)
- 2 COLHERES (SOBREMESA) DE SUCO DE LIMÃO

MODO DE PREPARO:

PARA O CREME: BATA NO LIQUIDIFICADOR A POLPA DA JUÇARA, O LEITE, A MAISENA E O AÇÚCAR. COLOQUE NUMA PANELA, JUNTE A CASQUINHA DE LIMÃO COM O CRAVO-DA-ÍNDIA ESPETADO NELE (PARA FICAR MAIS FÁCIL DE TIRAR DEPOIS). LEVE AO FOGO PARA FERVER, MEXENDO SEMPRE, ATÉ ENGROSSAR. TIRE A CASQUINHA DE LIMÃO E O CRAVO. DISTRIBUA EM COPOS OU TAÇAS DE SOBREMESA. DEIXE ESFRIAR E DEPOIS, DEIXE NA GELADEIRA PARA FICAR BEM GELADO. SIRVA COM COMPOTA DE BANANAS.

PARA COMPOTA DE BANANAS: LEVE AO FOGO O AÇÚCAR E DEIXE CARAMELIZAR (SEM DEIXAR QUEIMAR). JUNTE DE UMA SÓ VEZ A ÁGUA E O PAU DE CANELA E DEIXE FERVER ATÉ QUE O TORRÃO QUE SE FORMOU DERRETA E FORME UMA CALDA COM CONSISTÊNCIAS DE XAROPE. JUNTE O SUCO DE LIMÃO E AS RODELAS DE BANANA. DEIXE FERVER POR 1 MINUTO SEM DEIXAR AMOLECER A BANANA. DEIXE ESFRIAR E SIRVA COM CREME DE JUÇARA. SE QUISER, DECORE COM FOLHINHAS DE LIMÃO.

RENDIMENTO: 3 PORÇÕES





Construção e Colaboradores:

Alyne Lizane Cardoso (Programa de Pós-Graduação em Nutrição/UFSC)

Mariana Quintino (Bolsista Pró-Bolsa/UFSC)

Sheyla de Liz (Programa de Pós-Graduação em Nutrição/UFSC)

Elaine da Silva Santos (Programa de Pós-Graduação em Nutrição/UFSC)

Francilene Kunradi Vieira (Profa. Departamento Nutrição/UFSC)

Sandra Regina Paulon Avancini (Profa. Departamento Nutrição/UFSC)

Patricia Faria Di Pietro (Profa. Departamento Nutrição/UFSC)

Arte: Leilen Monti

Referências:

SILVA, M. G.P.C.; BARRETTO, W.S.; SERÔDIO, M.H. Comparação nutricional da polpa dos frutos de juçara e de açaí. In: XVIII CONGRESSO BRASILEIRO DE FRUTICULTURA. Florianópolis, Santa Catarina, 22 a 26 de novembro de 2004. Anais. CD ROOM, Florianópolis, SC, 2004.

MAC FADDEN, J. A produção de açaí a partir do processamento dos frutos do palmitheiro (*Euterpe edulis Martius*) na Mata Atlântica. 2005. Dissertação (Mestrado em Agroecossistemas) Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis-SC.

SILVA, J. L. V. F. Análise econômica da produção e transformação em ARPP, dos frutos de *Euterpe edulis Mart.* em açaí no município de Garuva, Estado de Santa Catarina. 2005. Dissertação (Mestrado em Agroecossistemas) Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis-SC.

SCHULTZ, J. Compostos fenólicos, antocianinas e atividade antioxidante de açaí de *Euterpe edulis Martius* e *Euterpe oleracea Martius* e influência de diferentes métodos de pasteurização sobre o açaí de *Euterpe edulis*. 2008. Trabalho de Conclusão (Curso de Agronomia), Centro de Ciências Agrárias, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis-SC.

HALLIWELL, B. Antioxidants in human health and disease. *Annu. Rev. Nutr.*, v. 16, p. 33-50, 1996a.

ROGEZ, H. Açaí: Preparo, Composição e Melhoramento da Conservação. Belém: EDUFPA, 2000.

EMBRAPA – CNPF. Zoneamento ecológico para plantios florestais no Estado de Santa. Curitiba, 1998.

EPAGRI, Zoneamento Agroecológico e socioeconômico do Estado de Santa Catarina. 1998. Disponível em: <<http://www.epagri.rctsc.br/zoneamentoagroambiental>>. Acesso em: 18 fevereiro 2012.

BORGES, G. da S. C. Caracterização química e avaliação da atividade antioxidante in vitro de frutos de jussara (*euterpe edulis*). 2010. Dissertação (Mestrado em Ciência dos Alimentos) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis-SC.