

Jatobá

Processamento

Polpa farinácea

Os frutos maduros de cor escura são coletados de setembro a dezembro. Depois da coleta, lavá-los e deixá-los escorrer. Com pequenos golpes de martelo ou de faca, quebra-se o fruto e retiram-se as sementes envolvidas pela polpa amarela. Com uma faca ou colher raspa-se essa polpa. Em seguida, passa-se pelo pilão ou liquidificador e depois pela peneira. Obtém-se assim, uma farinha adocicada e com forte aroma. Essa polpa farinácea pode ser utilizada em bolos, pães, bolinhos fritos, mingaus, entre outras iguarias. Pode ser utilizada imediatamente ou conservada em sacos plásticos.

A extração manual é fácil e rápida para pequenas quantidades. Como o volume de cascas é considerável, deve-se buscar alternativas para seu uso.

O transporte desses frutos não requer cuidado, visto que a casca é dura e pode ser feito em sacos.

Aproveitamento

Bolinho frito

Ingredientes

1 xícara e meia (chá) de farinha de jatobá
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de leite morno
1 xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 pitada de sal
2 ovos
Óleo

Modo de fazer

Misturar bem os ovos (claras e gemas)
Adicionar, em seguida, as farinhas, o açúcar e o fermento
Por último, colocar o leite morno, mexendo sempre
Levar uma panela com óleo ao fogo baixo e deixar esquentar
Colocar a massa às colheradas
Revirar os bolinhos de um lado para o outro
Retirá-los quando estiverem dourados e colocá-los em papel-toalha
Salpicar açúcar com canela

Observação: não deixar o óleo esquentar demais, pois os bolinhos podem ficar dourados por fora e crus por dentro.

Bolo com farinha de jatobá e fubá de milho

Ingredientes

1 xícara e meia (chá) de farinha de jatobá
1 xícara e meia (chá) de fubá de milho
3 xícaras (chá) de leite
2 colheres (sopa) de margarina
1 colher (sobremesa) de fermento em pó
1 pitada de sal
Açúcar a gosto
3 ovos

Modo de fazer

Bater no liquidificador o fubá de milho com o leite
Em outra vasilha, bater o açúcar, as gemas e a margarina
Juntar esses ingredientes e acrescentar a farinha de jatobá
Por último, adicionar as claras em neve e o fermento
Colocar em forma untada e enfarinhada

Bolo com farinha de jatobá e mandioca

Ingredientes

1 xícara (chá) de farinha de jatobá
2 xícaras (chá) de massa de mandioca
2 xícaras (chá) de leite
2 colheres (sopa) de margarina
1 colher (sobremesa) de fermento em pó
Açúcar a gosto
1 pitada de sal
3 ovos

Modo de fazer

Descascar a mandioca, ralar, lavar a massa e espremê-la um pouco
Bater no liquidificador a massa de mandioca com o leite
Em outra vasilha, bater o açúcar, as gemas e a margarina
Juntar esses ingredientes e acrescentar a farinha de jatobá
Por último, adicionar as claras em neve e o fermento
Colocar em forma untada e enfarinhada
Assar em forno quente

Mingau

Ingredientes

Frutos de jatobá
1 litro de leite
Açúcar a gosto

Modo de fazer

Quebrar os frutos e retirar os caroços que estão envolvidos pela polpa amarela
Colocar o leite frio numa panela, acrescentando os caroços
Levar ao fogo e mexer bem com uma colher de pau, até que a polpa solte totalmente
Retirar os caroços logo em seguida
Adicionar açúcar e canela a gosto e deixar engrossar
Servir quente

Observação: em vez dos caroços, pode-se colocar a farinha de jatobá diretamente no leite, na proporção de 100 gramas de farinha para um litro de leite.

Multimistura do Cerrado

Ingredientes

1 quilograma de farinha de jatobá
Meio quilograma de amêndoa de baru
1 rapadura
Meio quilograma de amêndoa de piqui

Modo de fazer

Preparar a rapadura em raspas bem finas
Torrar as amêndoas de baru e retirar a pele
Retirar a pele das amêndoas de piqui, lavá-las bem e picá-las
Juntar todos esses ingredientes à farinha de jatobá
Misturar tudo no pilão ou no liquidificador
Servir pura ou com leite



á

b

o

t

a

j

Rosquinha

Ingredientes

3 xícaras (chá) de farinha de jatobá
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara e meia (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de leite de vaca
2 colheres (sopa) de fermento em pó
4 colheres (sopa) de queijo ralado
Coco ralado
4 ovos

Modo de fazer

Misturar todos os ingredientes e sovar até a massa soltar dos dedos
Enrolar as rosquinhas e assar em tabuleiro untado com óleo e enfarinhado
Depois de assadas, molhar no leite frio e passar no coco e açúcar

Torta de jatobá com frango

Ingredientes

3 xícaras (chá) de farinha de jatobá
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
3 xícaras (chá) de leite de vaca
1 xícara e meia (chá) de óleo
10 colheres (sopa) de queijo ralado
4 colheres (sopa) de margarina
1 colher (sobremesa) de fermento em pó
1 pitada de sal
4 ovos
Peito de frango

Modo de fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador menos o frango
Fazer um recheio de frango desfiado bem temperado a gosto
Num tabuleiro untado, colocar a metade da massa, o recheio e por cima,
cobrir com o resto da massa
Levar ao forno médio por 35 a 40 minutos
Servir quente com arroz

Informações retiradas do livro: *Cerrado: aproveitamento alimentar*.
Planaltina: Embrapa - CPAC, 1998. 188p; autoria: Semíramis Pedrosa de Almeida.

J A T O B Á



1ª edição

1ª impressão (2004): tiragem 500 exemplares
Impresso no serviço gráfico da Embrapa Cerrados

Arte: Wellington Cavalcanti
Embrapa Cerrados



Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento



Aproveitamento
Alimentar

JATOBÁ

Hymenaea stigonocarpa Mart. ex Hayne



JATOBÁ

Embrapa
Cerrados