



CAMBUCI

Dieta, Alimentação e Cenários de Prática:
Atividade Integradora

Professoras Marly Cardoso e Fernanda Scagliusi

Integrantes

Gabriela Gebrin Domingues

Gabriele da Luz Mello

Mariana Martins Cavalcante

Thifany Helena Torres

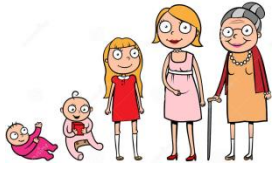




O que é?

“Mas, afinal, o que é o Cambuci? Desde já, sabemos que é fruto, é pimenta, é bairro, é cidade, é rota gastronômica, prêmio de sustentabilidade, são festividades, produtos, marcas e, até mesmo, nome de dupla sertaneja da década de 1970 (Cambuci & Cambuizinho). O Cambuci é tudo isso e, ainda, um pouco mais.” (Cambuci: O Fruto – O Bairro – A Rota, 2011)

- Originário da Mata Atlântica;
- Nome indígena: Kãmu’si, de origem tupi-guarani que significa “pote d’água”;
- Há quem diga que o nome se origina da junção dos termos tupi-guarani “camb” + “cy”, que significa “seio de mãe”;
- Fruto tipicamente paulista, rico em vitamina C, com propriedades antioxidantes;
- Com formato de disco voador;
- Tem perfume intenso e adocicado, com um gosto ácido;
- Frutificação: fevereiro a abril, em locais mais próximos da cidade de São Paulo; em regiões mais afastadas, como no caso de Paraibuna, ela geralmente ocorre entre abril e junho;
- Até bem pouco tempo atrás, era considerado uma espécie em risco de extinção.



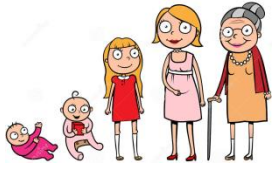
Aplicações nos diversos ciclos da vida

O Cambuci, por possuir propriedades preventivas de certas patologias , é indicado em todas as fases da vida.

Na Gestação

- Possui um alto teor de **fibras** que ajudam a controlar o índice glicêmico da refeição, afastando a mulher de uma diabetes gestacional;
- Por conter muito **potássio** e **magnésio** , é benéfico para o sistema cardiovascular, diminuindo as chances de uma alguma doença coronariana;
- Possui **ácidos graxos de cadeia média**, que se usado como cremes dermatológicos, mantém a hidratação da pele evitando estrias.





Aplicações nos diversos ciclos da vida

Na Infância

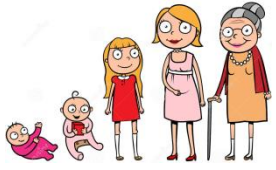
- Para a criança, que tem comumente problemas respiratórios, o Cambuci ajuda a diminuir o muco nas vias aéreas por ser anti-inflamatório;
- Possui bastante **vitamina C**, é um potencializador do sistema imune.



Idosos

- É rico em **ácido carnósico**, um neuroprotetor;
 - Atua como preventivo do Mal de Alzheimer e outras doenças neurodegenerativas.





Aplicações nos diversos ciclos da vida

Adultos

- Todas essas propriedades são benéficas;
- Capacidade **antioxidante** da fruta → capacidade antioxidante da fruta, que atua diminuindo os radicais livres.



Inserção na Alimentação

É válido adequá-lo aos interesses e necessidades do indivíduo em questão. Por exemplo, para crianças uma geleia de Cambuci seria muito bem aceita. Para os idosos, seria preciso analisar a mastigação para adequar a fruta em alguma preparação.



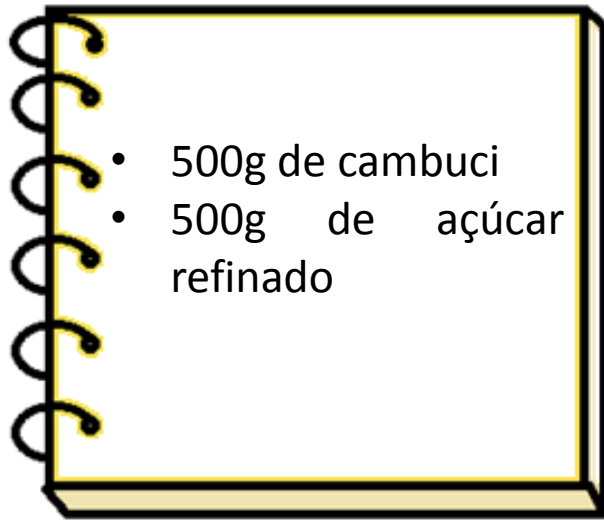


Preparações culinárias

Geleia de Cambuci



Ingredientes



Modo de Preparo

1. Retire a casca da fruta e corte-a em pedaços.
2. Adicione a fruta e o açúcar e cozinhe em fogo médio.
3. Retire, com uma escumadeira, a espuma que se acumula na superfície da panela; ela é formada por impurezas da fruta.
4. Se a mistura começar a grudar no fundo, diminua a temperatura.
5. Para verificar se o ponto foi atingido, coloque uma colher com um pouco da geleia e leve ao congelador; quando esfriar, aperte um pouco; se a geleia resistir um pouco ao ser provada, está pronta.
6. Coloque em um vidro esterilizado





Preparações culinárias

Bolo de Cambuci



Ingredientes

- 2 cambucis sem casca
- 200 ml de leite
- 2 ovos inteiros
- ½ copo de óleo
- e 1/2 xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher bem cheia de sopa de fermento

Modo de Preparo

1. Comece colocando o cambuci e o leite no liquidificador. Bata até dissolver as frutas. Depois, coloque os dois ovos, o óleo e o açúcar e bata mais um pouco. Acrescente metade da farinha e misture bem no liquidificador.
2. Em seguida, despeje o creme na tigela e coloque o resto da farinha com o fermento. Mexa agora com uma colher.
3. Coloque o creme em uma forma untada com manteiga, leve ao forno e deixe assar em temperatura alta por 30 minutos





Curiosidades

História

- A história do cambuci confunde-se com a da cidade de São Paulo;
- Também é um bairro tradicional no coração da megalópole brasileira → abundante naquela região;
- Apesar de perder prestígio e quase desaparecer no século XX, o cambuci voltou a crescer no bairro no século XXI;
- Em 2009, o Instituto Auá começou o projeto histórico e cultural chamado Rota do Cambuci;
- No bairro do Cambuci, o projeto consiste em mutirões de plantio de cambucizeiros → + de 200 mudas,.



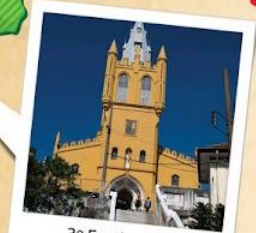
Rota do Cambuci

SÃO PAULO

Encerramento
Dias 4 e 5
de agosto

CAMBUCI

Abertura
Dias 23 e 24 de março



3º Festival de
São Paulo

**RIO GRANDE
DA SERRA**

Dias 18 a 20 de maio



7º Festival de
Rio Grande da Serra

SALESÓPOLIS

Dias 25 a 27 de maio

PARAIBUNA

Dia 29 e 30 junho
e dia 1 de julho



4º Festival de
Paraibuna

**MOGI DAS
CRUZES**

Dias 14 e 15 de abril



2º Festival de
Mogi das Cruzes

PARANAPIACABA

Dias 28 e 29 de abril



9º Festival de
Paranapiacaba

PARAGUATUBA

Dia 14 de junho



9º Festival de
Paranapiacaba

PARELHEIROS

Dia 17 de junho





Curiosidades

Sustentabilidade

- Promove um tipo de mercado baseado no consumo de produtos criados de forma responsável e sustentável;
- a Rota Gastronômica do Cambuci, resgatam aspectos culturais, gastronômicos, ambientais econômicos e turísticos para uma ampla estratégia de conservação da Mata Atlântica.





Curiosidades

Produção Local

- Para pequenos produtores rurais locais da Serra do Mar, o cambuci é matéria-prima para alimentação e fonte de geração de renda;
- Fabricação de geleias, polpa, tortas, licores e aguardente e o turismo.



Nos restaurantes

- Entrou para lista de projeto de Slow Food - entidade sem fins lucrativos que prega a gastronomia "ética e sustentável" → pretende dar visibilidade a produtos regionais típicos ameaçados;
- Chamou a atenção de chefs de restaurantes;
- O badalado DOM, do chef Alex Atala, tem em seu cardápio sorbet de cambuci.





Curiosidades

Ramo Científico

- O cambuci tem contribuído com avanços na construção do conhecimento científico;
- Estudo sobre abelhas noturnas brasileiras, desenvolvido por pesquisadores do Laboratório de Abelhas da USP → dificuldade de encontrá-las;
- Plantios de cambuci favorecem os estudos;
- Pesquisas com a polinização do cambuci podem ter uma importante aplicação econômica ao fornecer informações para aumento da eficiência da polinização e consequente produção de frutos;
- Tem utilizado o sistema visual dessas abelhas como base para o desenvolvimento de algoritmos de processamento de imagem digital;





Curiosidades

Artes

- O Cambuci, foi considerado por jornalistas como um bairro de artistas;
- Foi neste local de São Paulo que Alfredo Volpi (1896-1988), começou sua carreira pintando paredes;
- É também onde moram, pintam e grafitam Gustavo e Otávio Pandolfo, Os gêmeos → artistas que decoraram o avião da Seleção Brasileira em 2014 e exibem no mundo todo suas obras.





Referências

- <http://gshow.globo.com/receitas-gshow/receita/bolo-de-cambuci-4fb3b9095b17845cb8004249.html>
- <https://paladar.estadao.com.br/receitas/geleia-de-cambuci,10000012653>
- Cambuci – o fruto, o bairro, a rota: história, cultura, sustentabilidade e gastronomia / organizadores: [Beatriz Amaral Galvão de França Andrade, Paulo Yasha Guedes da Fonseca e Flávio Lemos]. -- São Paulo: Ourivesaria da Palavra, 2011.
- Luanne Caires, Monique Rached e Mauricio Boff. “A volta do Cambuci “. Disponível em ; 21 de dezembro de 2017 .<http://www.comciencia.br/volta-do-cambuci/> Acesso:17/09/218.
- <http://www.institutoaua.org.br/rotadocambuci/o-cambuci/sustentabilidade/>
- <https://www1.folha.uol.com.br/sobretudo/morar/2016/11/1831731-muros-do-cambuci-sao-dominados-por-artistas-contemporaneos.shtml>
- <https://www1.folha.uol.com.br/fsp/cotidian/ff0304201010.htm>