



*Dieta, Alimentação e  
Cenários de Prática*

ALIMENTOS REGIONAIS

# CUPUAÇU

CAROLINA FREITAS  
GABRIELA NAOMI  
LAURA ASSIS  
LETÍCIA SOUZA



Do cupuaçuzeiro

# THEOBROMA GRANDIFLORUM

É uma das frutas mais populares da Amazônia e vem sendo implantada comercialmente também no sudeste da Bahia. Seu fruto mede até 25 cm e pesa no máximo 1 kg. Possui 30% de polpa e cerca de 35 sementes.



*Apresenta três*

# **VARIEDADES**

Cupuaçu-Redondo;

Cupuaçu-Mamorama;

Cupuaçu-Mamau.

Casca pode ser utilizada  
como adubo orgânico



# VALOR NUTRICIONAL

Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

	Cupuaçu cru	Cupuaçu polpa congelada
Umidade (%)	86,2	86,6
Energia (Kcal)	49	49
Proteína (g)	1,2	0,8
Lipídeos (g)	1,0	0,6
Colesterol (mg)	NA	NA
Carboidratos (g)	10,4	11,4
Fibra alimentar (g)	3,1	1,6
Cinzas (g)	1,2	0,6
Cálcio (mg)	13	5
Magnésio (mg)	18	14



# VALOR NUTRICIONAL

## Ácidos graxos

Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

	Cupuaçu cru	Cupuaçu polpa congelada
Saturados (g)	0,4	0,3
Monoinsaturados (g)	0,2	0,1
Poliinsaturados (g)	0,1	Tr

---

## CURIOSIDADES SOBRE A FRUTA

---

- Nas aldeias indígenas, a semente de cupuaçu, era usada para tratar de dores abdominais ou em mulheres com dor de parto;
- Os xamãs abençoavam o suco da fruta, que era dado a mulheres grávidas e recém-casados que desejam ter filhos;



# PREPARAÇÕES E CICLOS DE VIDA



# CUPULATE

- Feito a partir de sementes de cupuaçu descascadas, prensadas e moídas;
- Cor, odor e sabor idênticos ao chocolate;
- Amêndoas de cupuaçu na produção de cupulate fornecem o produto em tabletes meio amargo, com leite e branco, organoleticamente semelhante àquele obtido a partir de amêndoas de cacau;





# CUPULATE X CACAU



A SEMENTE DE CUPUAÇU É MAIS BARATA  
(NÃO HÁ COTAÇÃO COMERCIAL)



SUporta MAIS TEMPERATURA (NÃO  
DERRETE FACILMENTE)



NÃO SÃO ACRESCENTADOS FLAVORIZANTES  
E AROMATIZANTES (ORGÂNICO)



REGISTRADA NO BRASIL PELA EMBRAPA EM  
1990

[Texto Anterior](#) | [Próximo Texto](#) | [Índice](#)

## GUERRA NA AMAZÔNIA

**Brasil faz campanha para anular registro de propriedade da marca cupuaçu concedido à empresa japonesa**

### O cupuaçu é nosso

**PLÍNIO FRAGA**

DA REPORTAGEM LOCAL

A faixa de 14 metros de comprimento estendida no Congresso Nacional dizia: "O cupuaçu é nosso". Até chegar ali, há duas semanas, percorreu os 2.139 km que separam Brasília de Presidente Figueiredo (AM).


Foi nessa cidade do norte do Amazonas que, em abril deste ano, organizações não-governamentais iniciaram movimento que acreditam encontrar paralelo em importância à campanha do "Petróleo é Nosso" -mobilização que completa 50 anos de seu encerramento daqui a dois meses.

Cupuaçu é o nome -originado do tupi- de uma fruta tropical semelhante ao cacau. Pode pesar mais de 1 kg e só é ocasionalmente encontrada fora da Amazônia.

Não poderia ser, por suas origens, mais brasileira. Mas não é

# O CUPUAÇU É NOSSO?

A S A H I F O O D S



*"Quem sabe fui eu que exportei  
os caroços de Cupuaçu encontrados no Japão  
Quem sabe ao ouvir tua voz  
os sonhos de patente retornarão à nação"*

*Mulher Cupuaçu*

# FESTAS

Festa do Cupuaçu:

- Presidente Figueiredo (AM)
- Vitrine para divulgar o município e conquistar novos visitantes

Festival do Cupuaçu:

- Pará
- Início em 1999 para homenagear os colhedores de cupuaçu da década de 70
- Shows de atrações locais e regionais nos mais diversos ritmos musicais
- Degustação de iguarias preparadas com o cupuaçu
- Concurso de Rainha



# RECEITAS



Torta de cupuaçu com  
massa de castanha-do-Pará



Pescada amarela com  
velouté de cupuaçu

# TORTA DE CUPUAÇU COM MASSA DE CASTANHA-DO-PARÁ



01

## Ingredientes

- 250 grs de castanhas-do-Pará tostadas no forno por 15 minutos, e moídas no processador.
- 2/3 de xícara de açúcar
- 1 tablete (200 g) de manteiga sem sal, em temperatura ambiente
- 3-1/2 xícaras de farinha de trigo (peneiradas)
- 1 colher (chá) de sal

massa

### O doce:

- 300 grs de polpa de cupuaçu
- 300 grs de açúcar

### O creme:

- 300 grs de polpa de cupuaçu
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite sem o soro

recheio

02

## Preparo da Massa

Na batedeira bater a manteiga, o açúcar e o sal até misturar;  
Acrescentar as castanhas-do-Pará moídas e a farinha de trigo somente até misturar (não bater além disso)

Espalhar a massa com a mão no fundo e nas bordas de uma forma tatalette, de fundo removível (22cm de diâmetro)

Separar um pedaço da massa e cortar com o cortador de biscoitos alguns (decoração). Assar em uma pequena assadeira até dourar (15/18 minutos)

Pré-aquecer o forno em 180°. Enquanto isso, furar a massa com um garfo e levar ao freezer por 15 minutos.

Retirar do freezer, forrar a massa com papel alumínio e encher a cavidade com feijões crus.

Levar para assar por cerca de 25 minutos.

Retirar do forno, retirar os feijões e o papel alumínio, e levar de volta ao forno por mais uns 10 minutos, ou até que a superfície esteja dourada e os cantinhos bem assados

Retirar do forno e deixar esfriar por completo para desenformá-la, retirar o fundo e posicioná-la no prato de servir.





03

## Preparo do Recheio

### Doce de Cupuaçu:

Levar ao fogo os ingredientes numa panela de fundo grosso, mexer sem parar até que o doce engrosse, pouco mais que uma goiabada em ponto de pasta.

Passar para um prato raso e levar ao freezer até esfriar (acelera o processo de resfriamento).

### Creme de Cupuaçu:

No liquidificador ou processador, bater todos os ingredientes. Reservar.





04

## Montagem da Torta

Colocar a massa da torta assada e fria, no prato de servir. No fundo, espalhar o doce de cupuaçu, e por cima o creme. Levar à geladeira por pelo menos 3 horas para firmar .

# PESCADA AMARELA COM VELOUTÉ DE CUPUAÇU



01

## Ingredientes

- 400 gramas de pescada amarela (duas tranches de 200 g cada)
- 200 gramas de cupuaçu (polpa)
- 1/2 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 copo de caldo de legumes
- \* a gosto de manjeriçao (folhas)
- 1 unidade de pão ciabatta pequeno
- 50 gramas de presunto cru fatiado
- 50 gramas de nozes pecã torradas
- \* a gosto de sal
- \* a gosto de pimenta



02

## Preparo

Colocar a polpa de cupuaçu em uma panela no fogo baixo e reduzir o excesso de líquido até ficar uma pasta. Reservar. Em outra panela derreter a manteiga e acrescentar a farinha de trigo, mexer bem e aos poucos acrescentar o caldo de legumes até que este incorpore por completo.

Adicionar a pasta de cupuaçu, mexer bem e temperar com sal, pimenta e algumas folhas de manjeriço. Reservar.

Para a farofa de presunto cru e nozes, espalhar em uma forma o presunto cru e levar ao forno a 180 graus C por 7 minutos. Retirar do forno e deixar esfriar.

Em um processador de alimentos, processar as nozes rapidamente e depois de frio processar o presunto também. Misturar os dois e reservar.

Congelar o pão inteiro e depois de congelado fazer finas fatias com um cortador de legumes.

Espalhar as fatias em uma forma antiaderente e levar ao forno a 180 graus C por 3 a 5 minutos. Reservar.

Temperar o peixe com sal e pimenta e em uma frigideira selar o peixe com um fio de azeite e leve ao forno a 180 graus C até alcançar o ponto desejado.

Em um prato fundo, concentrar o velouté de cupuaçu aquecido.

Colocar o peixe no centro do prato, sobre o peixe colocar uma fatia de torrada e sobre a torrada uma camada de farofa, repetindo mais duas vezes até formar uma torre. Servir quente.

# Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde.  
Departamento de Atenção Básica.  
Alimentos regionais brasileiros / Ministério da Saúde, Secretaria de  
Atenção à Saúde, Departamento de Atenção  
Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. Disponível em:  
<[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos\\_regionais\\_brasileiros\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf)>

Super Interessante. Alimentos: o que é cupulate? 2004. Disponível  
em: <<https://super.abril.com.br/saude/alimentos-o-que-e-cupulate/>>

FRAGA, P. O Cupuaçu é nosso. São Paulo, 2003. Disponível em:  
<<https://www1.folha.uol.com.br/fsp/brasil/fc0308200326.htm>>

<https://www.frutiferas.com.br/cupuacu>

[http://www.nepa.unicamp.br/taco/contar/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf?](http://www.nepa.unicamp.br/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4_versao_ampliada_e_revisada.pdf)  
[arquivo=taco\\_4\\_versao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf](http://www.nepa.unicamp.br/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4_versao_ampliada_e_revisada.pdf)

# Referências

PIEIDADE, Flávia Lordello. Biopirataria e Direito Ambiental: Estudo de caso do cupuaçu (dissertação de mestrado). Piracicaba, SP: Universidade de São Paulo, 2008. Disponível em:  
<<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/91/91131/tde-01102008-150551/pt-br.php>>

Receita de Torta de Cupuaçu com Massa de Castanha-do-Pará (Helena Gasparetto): <https://www.helenagasparetto.com.br/torta-de-cupuacu/>

Receita de Pescada Amarela com Velouté de Cupuaçu (Renata Abreu): <https://www.gazetadopovo.com.br/bomgourmet/receitas-pratos/pescada-amarela-com-veloute-de-cupuacu/>



**OBRIGADA!**