



O CACAU.

RECEITAS E SABORES

COLETÂNEA MULHERES, AGROFLORESTAS E SEGURANÇA ALIMENTAR



ORGANIZAÇÃO:

**MÔNICA VILAÇA
THAIS FERREIRA MAIER
FERNANDA SILVA
HUMBERTO PIRES**

EQUIPE:

ALESSANDRA SANTOS, ARTUR SOUSA, CAMILA FARIAS, CLARISMAR OLIVEIRA, DARYANE FEITOSA, ERIKSON MOTA, FERNANDA SILVA, GLEDSON SILVA, GUSTAVO REZENDE, HUMBERTO PIRES, IRANY RODRIGUES, JEFFERSON CAMPOS, JESSÉ BEZERRA, KATRINE SANTOS, MARCIO QUEIROZ, MARIA RIBEIRO, MARTIN EWERT, NOEMI SIQUEIRA, PAULA SILVA, PEDRO SILVA, RICARDO ADRIANO DOS SANTOS, ROBERTA SCHARDONG, RODRIGO FREIRE, SABRINA RIBEIRO, SAMUEL TARARAN, THAIS MAIER, TICIANA IMBROISI, WANDREIA BAITZ

CIÊNCIAS:

BRUNA STEIN CIASCA, CINTIA BALIEIRO, CLÍCIA BARATA, FERNANDO CESÁRIO, GABRIEL MELO, JOSÉ GUILHERME FRONZA, MARIANA SOARES, MATEUS AMORIM, MILENA ROSENFELD, MÔNICA VILAÇA, THACIANE DA SILVA

**REVISÃO:
LUIZ RIBEIRO**

**PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO:
APOENA SOCIOAMBIENTAL**

BELÉM/PA, FEVEREIRO DE 2023

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO -CIP

C118 O cacau, receitas e sabores [recurso eletrônico] / organização Mônica Vilaça ... [et al.]; projeto gráfico e diagramação: Apoena Socioambiental. / Porto Alegre: CirKula, 2023.

20 p. : il. – (Coletânea mulheres, agroflorestas e segurança alimentar, v.3)

ISBN: 978-85-7150-033-4

E-book

1. Cacau. 2. Cacaueiro. 3. Cacau – Receitas. 4. Trabalho – Mulher – Sistemas agroflorestais – Cartilhas. 5. Projeto Cacau Floresta. I. Vilaça, Mônica. II. Maier, Thais Ferreira. III. Silva, Fernanda. IV. Pires, Humberto. V. Apoena Consultoria e Treinamento Socioambiental Ltda.

CDU: 633.74

Bibliotecária responsável: Jacira Gil Bernardes – CRB 10/463

The Nature Conservancy (TNC) é uma organização global de conservação ambiental dedicada à proteção das terras e águas, das quais toda a vida depende. Guiada pela ciência, a TNC cria soluções locais inovadoras para os principais desafios do mundo, de forma que a natureza e as pessoas possam prosperar juntas. Trabalhando em 76 países, a organização utiliza uma abordagem colaborativa, que envolve comunidades locais, governos, setor privado e a sociedade civil. No Brasil, onde atua há mais de 30 anos, o trabalho da TNC concentra-se em solucionar os complexos desafios de conservação da Amazônia, Cerrado e Mata Atlântica a partir de uma abordagem sistêmica, com foco na implementação e geração de impacto, para mitigar as mudanças climáticas e a perda da biodiversidade.

Saiba mais em: www.tnc.org.br

O **projeto Cacau Floresta** teve início em 2012 no sudeste do Pará, atuando em parceria com empresas privadas e associações locais, incentivando pequenos produtores rurais a recuperarem áreas desmatadas ou improdutivas com o plantio de cacau e outras espécies florestais por meio de sistemas agroflorestais.





SUMÁRIO

1.	APRESENTAÇÃO DA COLETÂNEA	05
2.	CACAU, ORIGEM E ALIMENTO	06
3.	BENEFÍCIOS DO CACAU EM NOSSO CORPO	06
4.	PRODUTOS FEITOS COM O CACAU	07
5.	ENTREVISTAS COM DE MENDES E DONA NENA DO COMBU	09
6.	RECEITAS	15
	GELEIA DE CACAU	15
	CHOCOLATE QUENTE CREMOSO	16
	BRIGADEIRO DE CACAU 100%	17
	BISCOITO DE CACAU	18
	BOLO TIPO BROWNIE DE CACAU EM PÓ	19

1. APRESENTAÇÃO DA COLETÂNEA

Temos como ponto de partida da nossa missão: plantar árvores, plantar florestas, proteger a biodiversidade, proteger a vida. Assim, atuamos diretamente na busca por restaurar o mundo e nosso ser-estar no mundo. Restaurar nossa experiência enquanto sociedade com a natureza pede que construamos, a cada dia, outra forma de narrar nossa vida. É preciso que nos vejamos interconectados como parte de uma existência biodiversa, que sejamos um com as plantas, com os animais, com os insetos e com as microscópicas formas de vida presentes em cada conexão em que pulsa a vida.

Assim pensamos que plantar florestas, defender a natureza como condição coletiva de existência, pede um mundo mais complexo, mais repleto de cores, cheiros e sabores. Trabalhamos com essa complexidade nos projetos de Sistemas Agroflorestais (SAFs) de cacau no Sudeste, transamazônica e nordeste do Pará. O cacauzeiro é uma árvore nativa amazônica, intrínca com a experiência indígena, e, em nossa missão de restaurar, tornou-se o centro ou ponto de partida de nosso plano de reflorestamento.

Estamos há 10 anos plantando cacauzeiros, são 2.379,84 hectares de SAFs plantados que, hoje, envolvem 473 propriedades.

Em cada propriedade contamos com a participação das famílias com quem buscamos executar esse plano ambicioso de restauração. São mulheres e homens, de idades diversas, que conosco vêm plantando cacau, plantando florestas. As propriedades rurais são marcadas pelo estabelecimento de atribuições diferentes para homens e mulheres – eles têm ocupado mais os espaços das roças e dos SAFs, enquanto as mulheres têm atuado nos espaços mais próximos às casas, como as hortas e os pomares.

Esta coletânea busca dialogar com as mulheres considerando o papel econômico dos espaços em que atuam, assim como fortalecer sua presença nos espaços de SAFs. São quatro cartilhas, produzidas por muitas mãos, que esperamos que alcancem as mulheres, assim como profissionais e estudantes que atuam diretamente com assistência técnica e extensão rural (Ater).

2. CACAU, ORIGEM E ALIMENTO

O cacauieiro (*Theobroma cacao*) é uma planta originária da Amazônia. No Brasil, ele cresce naturalmente em grande parte da Floresta Amazônica.

O Brasil ocupa hoje a sétima posição na produção mundial de cacau, com cerca de 270 mil toneladas em 2020, o que corresponde a 4,7% da produção mundial. O país já foi o maior produtor e exportador de cacau.

Mesmo sendo uma árvore originária da Amazônia, por muito tempo o cacau foi associado à Bahia, que era o maior produtor no Brasil durante muitos anos. A Bahia perdeu essa posição para o Pará a partir de 2017. O estado amazônico assumiu a liderança, produzindo 134 mil toneladas de amêndoas em 2019, representando 52% da produção nacional.

Segundo a Ceplac, os 10 principais municípios produtores no Pará são: Medicilândia, Uruará, Altamira, Placas, Anapu, Brasil Novo, Novo Repartimento, Vale do Xingu, Tucumã e Tomé-Açu. Juntos, geram aproximadamente 41 mil empregos diretos e 244 mil empregos indiretos.



3. BENEFÍCIOS DO CACAU PARA O NOSSO CORPO

Curiosidades sobre o uso do cacau

No século 16, para facilitar o uso de certos medicamentos, os europeus utilizavam o chocolate (líquido) junto dos remédios. Além disso, o próprio cacau e o chocolate líquido eram considerados medicamentos – eles eram utilizados em tratamentos de dor de barriga, dor de cabeça, inflamações e insônias. Às vezes, eram usados sozinhos; outras vezes, junto de plantas ou ervas.

Mais recentemente, diversos estudos científicos vêm mostrando os benefícios do consumo do cacau para a saúde por causa de sua grande quantidade de antioxidantes.

Antioxidantes: São as vitaminas A, C e E, que dificultam o envelhecimento do nosso corpo. Eles têm função anti-inflamatória, antiviral, antibacteriana e estão associados ao combate de doenças cardiovasculares e do câncer.

Felizmente, podemos aproveitar os benefícios do cacau de várias maneiras, já que ele é um produto que pode ser consumido de diferentes formas: puro, em pó ou misturado com outros ingredientes.

4. PRODUTOS FEITOS COM O CACAU

O cacau pode ser utilizado tanto no processamento primário – nas nossas casas – quanto na industrialização. Nos dois casos, ele gera diversos produtos e resíduos que podem gerar fontes de renda para a agricultora e para o agricultor.

Cada parte do cacau pode gerar diferentes produtos. Os principais são:

1 – Polpa ou mel do cacau: Material que reveste as sementes do cacau e chega a representar de 35% a 37% do peso da semente fresca. Perde-se, em grande parte, sob a forma de líquido drenado da massa de cacau durante o processo de fermentação. Esse líquido, denominado mel de cacau, é transparente, rico em açúcares fermentáveis e pode ser usado na fabricação de geleias, vinagre e na produção de destilados (bebidas alcoólicas).

1.1 Geleia de cacau: É o produto obtido por cozimento até apresentar consistência gelatinosa e uma certa elasticidade ao toque.

1.2 Licor de mel de cacau: Por se tratar de um produto rico em açúcares, que podem fermentar 12% a 16%, o mel de cacau pode ser empregado para a produção de destilados (bebidas de finíssima qualidade). Geralmente, é um produto feito em fábricas, porque precisa de equipamentos específicos para controlar a produção do álcool.

1.3 Vinagre de mel de cacau: É o produto resultante da fermentação acética do vinho ou outros líquidos contendo álcool etílico. Deve conter no mínimo 4% de ácido acético e no máximo 1,2% de álcool. Geralmente, é um produto feito em fábricas, porque demanda equipamentos para controlar a produção do ácido acético.



2 – Amêndoas

2.1 Cacau em amêndoas: Esse produto é feito a partir da semente, que é selecionada, fermentada e seca.

2.2 Nibs de cacau: Os nibs são resultado da torra e descascamento das amêndoas de cacau. A amêndoa é fragmentada naturalmente no momento do descascamento, e esses pedaços são chamados de nibs.

2.3 Testa ou endocarpo: Durante o descascamento da amêndoa, além dos nibs, também é gerado o endocarpo (também chamado de testa do cacau). É a “casquinha” do cacau, excelente para fazer chás.

2.4 Líquor: Os nibs, quando triturados e moídos, viram uma pasta cremosa e uniforme, que também é conhecida como pasta de cacau ou massa de cacau. Ela é formada pela manteiga do cacau e pelo cacau em pó. Não confunda com o licor (bebida alcoólica).



2.5 Manteiga de cacau: É o líquido aquecido, prensado e filtrado.

2.5.1 Pó de cacau ou cacau em pó: Durante o processo de prensagem para separar a manteiga, é gerado um “pó”. Esse resíduo da fabricação da manteiga é o famoso cacau em pó. Com ele podemos fazer achocolatado ou chocolate em pó.

3 – Chocolate: O chocolate é o principal produto da cadeia. É fabricado a partir da mistura da massa do cacau com um edulcorante (açúcar, rapadura, açúcar de coco, stevia, sucralose ou mel), na sua forma mais básica, ou pode acrescer outros ingredientes, como a manteiga do cacau e/ou leite etc. Apresenta-se sob a forma de tabletes ou barras. Esse produto pode ser feito inclusive em ambiente doméstico.



5. ENTREVISTAS COM DE MENDES E DONA NENA DO COMBU

Nesta seção, realizamos duas entrevistas com empreendedores que trabalham com o chocolate no Pará. Thaís Maier entrevistou De Mendes de Santa Bárbara e Dona Nena do Combu, que também compartilharam receitas conosco.

De Mendes



5.1 DE MENDES: O CACAU AMAZÔNICO, UMA PRODUÇÃO BIODIVERSA QUE FORTALECE COMUNIDADES E POVOS DIALOGANDO COM A COSMOGONIA INDÍGENA

De Mendes, podes contar para nós quando você começou a trabalhar com cacau?

De Mendes – Eu comecei a trabalhar com cacau profissionalmente em 2005. Eu fui contratado para fazer uma consultoria para a prefeitura de Medicilândia, que me convidou para ajudar a fazer o planejamento do desenvolvimento econômico do município. A produção de cacau sempre foi muito alta lá, então eu sugeri que fosse feita uma fábrica de chocolate. Eu comecei a pesquisar as cadeias de produção, organização, qualidade do cacau, tive contato com o cacau do ponto de vista econômico, social, histórias e outras variáveis que são culturais. Nesse meio do caminho, eu comecei a me aprofundar sobre a cadeia produtiva do cacau aqui na Amazônia.

Em Medicilândia, conheci um produtor, um excelente produtor, um excelente fermentador de cacau, o senhor Ivan Dantas, e aprendi muito com ele. Ele se tornou meu primeiro fornecedor de cacau. De 2005 a 2013, seu Ivan me forneceu cacau.

Quando terminei minha consultoria, eu vim a Belém, no final de 2005, e já tinha aberto meu primeiro CNPJ para trabalhar com cacau. Instalei uma indústria lá em Ananindeua, perto de Belém, e já em 2008 eu montei uma loja em Belém, lá na Batista Campos. Fiquei lá durante um período curto, depois me mudei para a Estação das Docas. Lá o negócio foi tomando mais força, reconhecimento público da marca e trazendo uma série de angústias.

“Lá o negócio foi tomando mais força, reconhecimento público da marca e trazendo uma série de angústias”



Muito interessante esse início do teu trabalho. Mas o que você quis dizer com “angústias”?

De Mendes – As angústias a que me refiro foram do tipo... Vinha muita gente de fora e perguntava do cacau, de onde ele vinha. A partir dessas provocações, me remetia a que eu não tinha nada no chocolate, no produto, que lembrasse a Amazônia, nada que dizia que o produto era da Amazônia e que o cacau era nativo da Amazônia. Então resolvi mudar um pouco e comecei a trabalhar só com cacau nativo, tendo como parceiras e fornecedoras desse cacau as comunidades tradicionais da Amazônia, que são ribeirinhas, quilombolas, indígenas.

Hoje, a gente consegue ter um relacionamento bem forte com cerca de 480 comunidades dentro da Amazônia brasileira, nos seis estados da Amazônia: Amazonas, Amapá, Pará, Acre, Rondônia e Roraima. Eu passeio por esses estados e procuro fazer expedições pela floresta, entrando em contato com essas comunidades, e vou prospectando a capacidade e o perfil qualitativo do cacau.

“ Vinha muita gente de fora e perguntava do cacau, de onde ele vinha. A partir dessas provocações, me remetia a que eu não tinha nada no chocolate, no produto, que lembrasse a Amazônia, nada que dizia que o produto era da Amazônia e que o cacau era nativo da Amazônia”

Do que você mais gosta no cacau?

De Mendes – Olha, eu gosto muito de duas coisas trabalhando com o cacau. Uma é o impacto social da cadeia do cacau, que democratiza mais o ganho. A renda é mais bem dividida na cadeia do que acontece com a maioria dos outros cultivares na Amazônia, e isso eu acho superlegal.

Outra coisa é que o cacau é uma planta, a rigor, muito biodiversa: quanto mais biodiversidade tiver em torno do cacau, melhor a performance sensorial desse material, mais complexo vai ficando sensorialmente, e ele oferece mais complexidade de gosto, aroma, quando ele está em ambiente mais complexo. Acaba que ele é extremamente ecológico, ele é generoso com a natureza, ele gosta de parceria com outras plantas, até com animais, então eu acho muito legal essa lembrança. Sem contar que a gente começa a aprender sobre a cosmogonia, cosmologia indígena, principalmente Yanomami e Iecwana.

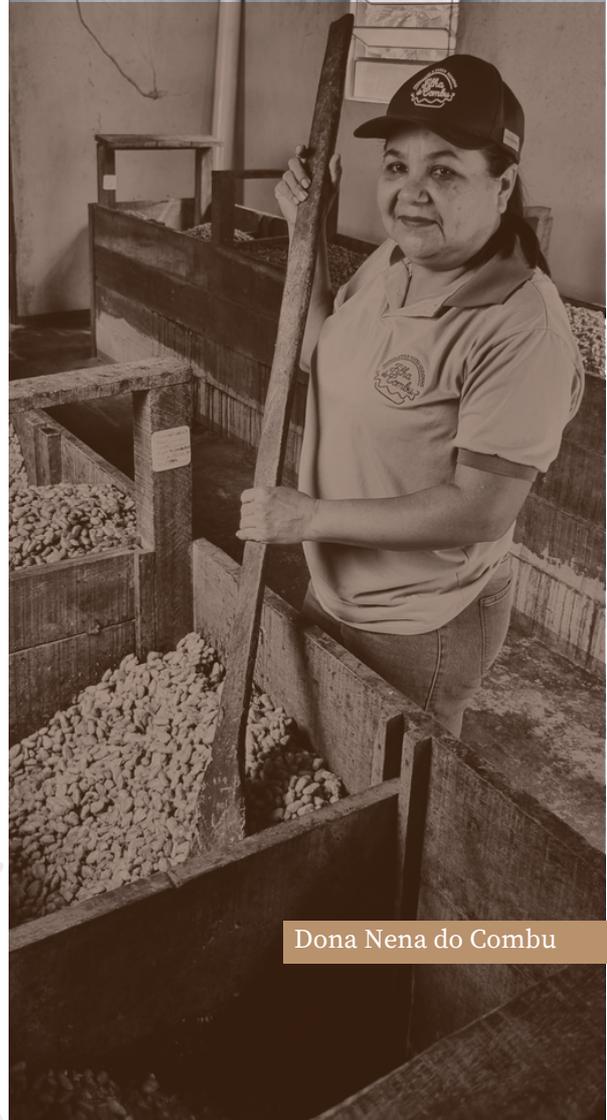


A gente entende que eles têm uma relação que transcende o senso comum de observação: o cacau para eles é a planta que Deus deu para curar o mundo, e o chá da casca da árvore é um tônico espiritual, e a planta segura o céu para não cair sobre a terra. Isso tudo é informação cosmogônica, a visão cósmica dos Yanomami e dos Iecwana.

5.2 DONA NENA DO COMBU. O CONHECIMENTO FAMILIAR DO CACAU GERANDO EMPREGO E RENDA NAS COMUNIDADES

Dona Nena, como você começou a produzir receitas com cacau e desde quando trabalha com o cacau?

Dona Nena – Nós trabalhamos com o cacau desde a adolescência. A gente trabalhava com o cacau junto dos nossos pais, ajudando na colheita, na quebra e na secagem do cacau, e fazemos somente o chocolate caseiro que aprendemos na família. Em 2006, comecei a trabalhar com chocolate jogando no mercado as receitas da família.



Dona Nena do Combu

Qual o nome do teu empreendimento e onde fica?

Dona Nena – Hoje a gente expandiu um pouco esse trabalho de fazer só chocolate caseiro. Começamos a trabalhar comercializando não só o chocolate caseiro, mas vários derivados do cacau, e hoje também chocolate refinado. O meu empreendimento se chama Filha do Combu. Temos uma loja presencial na Ilha do Combu, Igarapé Combu. Hoje, além desse trabalho com o cacau e o chocolate, também trabalhamos com receptivos turísticos: temos vários pacotes de passeio para interagir com a floresta, com os saberes da floresta, e também continuamos beneficiando o cacau e fazendo nosso próprio chocolate.

E o que mais gostam de trabalhar com o cacau?

Dona Nena – Olha, gosto de tudo. O cacau a gente diz que ele é terapêutico. A gente faz tudo: faz a quebra, acompanha no campo, a seleção principalmente – é muito gostoso fazer a seleção sabendo que a gente vai fazer uma fermentação, um produto de qualidade.

“Então para mim é tudo gratificante, muito gratificante trabalhar com cacau e mais gratificante ainda é saber que a gente trabalha com um cacau de origem”

Então para mim é tudo gratificante, muito gratificante trabalhar com cacau e mais gratificante ainda é saber que a gente trabalha com um cacau de origem. A gente faz um trabalho de excelência e está gerando emprego e renda dentro da comunidade.

6. RECEITAS

GELEIA DE CACAU

INGREDIENTES

- 1 litro de mel de cacau
- 750 g de açúcar

MODO DE PREPARO

Misture o mel com o açúcar em uma panela. Coloque em fogo baixo. À medida que o caldo for esquentando, retire constantemente a espuma que vai se formar. Faça esse processo até a mistura chegar ao ponto de fio. Em seguida, desligue o fogo e deixe esfriar. A duração média do cozimento no fogo é de duas horas



CHOCOLATE QUENTE CREMOSO

RECEITA DE DONA NENA DO COMBU

INGREDIENTES

- Barra de cacau 100%
- 3 xícaras de leite ou água bem quentes
- 1 clara de ovo
- 5 gotas de limão

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, rale a barra de cacau para obter o cacau em pó e reserve.

Em outro recipiente, adicione as 3 xícaras de leite ou água bem aquecido. Adicione 1 colher do cacau em pó e misture bem.

Em um novo recipiente, bata a clara do ovo até chegar no ponto de clara em neve; em seguida, coloque a gema. Depois disso, coloque as gotas de limão. Por fim, adicione a preparação de leite ou água com cacau e misture bem até encorpar.

O chocolate cremoso está pronto, é só servir!



BRIGADEIRO DE CACAU 100% **RECEITA DE DONA NENA DO COMBU**

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 2 e ½ colheres de cacau 100% em pó
- 1 punhado de nibs de cacau

MODO DE PREPARO

Em uma panela, misture o cacau em pó com leite condensado e leve ao fogo baixo. Em seguida, adicione o cacau em pó e misture até dissolver. Mexa bem até desgrudar do fundo da panela.

Quando ele desgrudar do fundo da panela, coloque a mistura em um prato para esfriar.

Após esfriar, enrole a massa com as mãos para formar pequenas bolinhas. Em seguida, passe as bolinhas nos nibs de cacau (os nibs vão substituir o tradicional granulado).



BISCOITO DE CACAU

RECEITA DE "DE MENDES"

INGREDIENTES

- 1 ovo grande (ou 2 pequenos)
- 230 g de manteiga
- 16 colheres de sopa de açúcar (preferencialmente mascavo)
- 12 colheres de sopa de coco
- 10 colheres de sopa de castanha
- 12 colheres de sopa de farinha de cruzeira
- 18 colheres de sopa de chocolate (70%+) picado
- 4 colheres de sopa de chocolate ralado (opcional)
- ½ colher de sopa de bicarbonato

MODO DE PREPARO

Misture bem os ovos, a manteiga e o açúcar.

Adicione os outros ingredientes.

Faça pequenas bolinhas com as mãos e, se a massa estiver muito mole, deixe congelar.

Asse a 180 °C.



BOLO TIPO BROWNIE DE CACAU EM PÓ RECEITA DE "DE MENDES"

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 5 colheres de sopa açúcar (de preferência mascavo)
- 150 g de chocolate 100% cacau
- 115 g de óleo de coco ou outra gordura saudável
- 6 colheres de sopa (60 g) de farinha de carimã
- Castanha-do-pará (a gosto)
- Formas de cupcake (silicone) ou forma de bolo

MODO DE PREPARO

Misture os 3 ovos com as 5 colheres de açúcar mascavo em um recipiente.

Em outro recipiente, derreta 150 g de chocolate em banho-maria, acrescente os 115 g de óleo de coco e misture bem.

Adicione, aos poucos, os ovos misturados com açúcar no chocolate.

Acrescente as 6 colheres de sopa de farinha de carimã e misture bem. (Opcional: adicione a castanha-do-pará em pedaços na massa.)

Coloque em forminhas de silicone para cupcake ou na formade bolo.

Asse em forno pré-aquecido a 160 °C por 10 minutos.



APOIADORES



Por meio da:

