

CAMBUÇI



fruta saborosa, refrescante e nutritiva



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO
COORDENADORIA DE DESENVOLVIMENTO RURAL SUSTENTÁVEL – CDRS

CAMBUCI

fruta saborosa,
refrescante e nutritiva

Beatriz Cantusio Pazinato
Denise Baldan
Maria Cláudia Silva Garcia Blanco

ISSN 0100-5111

Instr. Prát. CDRS	Campinas (SP)	n.º 001	2019
-------------------	---------------	---------	------

EDIÇÃO E PUBLICAÇÃO

Departamento de Comunicação e Treinamento – DCT

Diretor: Samuel Oliveira

Centro de Comunicação Rural – Cecor

Diretora: Roberta Lage

Editora Responsável: Graça Moreira D' Auria

Revisor: Carlos Augusto de Matos Bernardo

Revisora Bibliográfica: Nadir Umbelina da Silva

Designer Gráfico: Paulo Santiago

Fotografias: Banco de Imagens CDRS

Distribuição: Cecor/CDRS

É proibida a reprodução total ou parcial sem a
autorização expressa da CDRS.

Aprovado pela Comissão Editorial – Port. 13, de 14-6-1999.

PAZINATO, Beatriz Cantusio e outras.

Cambuci – fruta saborosa, refrescante e nutritiva. Campinas,
CDRS, 2019.

59 p. 21,5cm (Instrução Prática, 001).

CDD. 582

APRESENTAÇÃO

Nos últimos tempos, uma fruta vem sendo cada vez mais comentada em várias rodas quando o assunto é gastronomia. Trata-se do cambuci, uma fruta típica encontrada principalmente nos trechos que compreendem as Serras do Mar e da Mantiqueira, no Estado de São Paulo.

Nessa trajetória de sucesso, além de dar nome a um conhecido bairro da capital paulista, o cambuci ganhou *status* e se tornou a fruta símbolo da Mata Atlântica. Ganhou uma Rota Gastronômica que inclui várias cidades do Vale do Paraíba e o entorno da capital, dedicada à exploração do seu potencial na fabricação de licores, cachaça, geleias, doces, sorvetes, molhos para acompanhamento de pratos, além das mais variadas receitas doces e salgadas.

Nutricionistas foram descobrindo os seus valores nutricionais que colocam a fruta em posição de destaque em vitamina C. Como também ganhou espaço na mídia, o cambuci vem sendo redescoberto e explorado por pequenos produtores rurais que praticam uma agricultura familiar e veem no cambuci a oportunidade de aumentar a oferta e garantir uma maior renda na esteira do sucesso da fruta.

As demandas dos agricultores vêm aumentando e a nossa instituição não poderia ficar alheia. Algumas pesquisas já estão sendo feitas para obter mudas de qualidade que garantam uma padronização dos

frutos; por enquanto, a maioria dos cambucizeiros são nativos, mas podem ser plantados. É nisso que o Núcleo de Produção de Mudas de São Bento do Sapucaí vem trabalhando.

Enquanto isso, a equipe da Divisão de Extensão Rural da CDRS foi convocada para pesquisar, desenvolver, adaptar e testar receitas variadas. O resultado você pode conferir nas próximas páginas, uma pequena mostra do imenso potencial da fruta que só não dá para ser consumida ao natural. De resto, seja em doces, salgados, quiches, muffins e toda sorte de bebidas, o cambuci oferece um sabor diferenciado e refrescante. Vale a pena conferir!

Juliana Cardoso
Coordenadora da CDRS

DEDICATÓRIA

Essa publicação é dedicada ao engenheiro agrônomo José Carlos Rossetti, *in memoriam*, coordenador da CATI entre 1/9/2001 e 9/1/2007 – 28/9/2011 e 30/9/2016, por seu grande incentivo ao cultivo e uso culinário do cambuci.

SUMÁRIO

CAMBUCI – fruta saborosa, refrescante e nutritiva	
Histórico	1
O cambuci na alimentação	3
Técnicas de conservação do cambuci	5
Cambuci congelado ao natural	7
Polpa de cambuci congelada	9
Geleia de cambuci	11
Licor de cambuci	13
Preparações culinárias	15
Bebidas	16
Suco de cambuci (tradicional)	17
Suco de cambuci tropeiro	19
Caipirosca de cambuci	21
Vitamina de cambuci tipo “smoothie”	23
Pratos salgados	24
Molho de cambuci para saladas ou entradas	25
Molho agridoce de cambuci	27
Quiche de cambuci	29
Torta salgada de pão com cambuci	33
Risoto de cambuci do restaurante da Marlene em Parelheiros (SP)	35

Pratos doces	36
Gelado de cambuci	37
Musse de cambuci da Soninha	39
<i>Muffins</i> de cambuci	41
Rocambole de cambuci	43
Rocambole de chocolate com recheio de cambuci	45
Sorvete de cambuci	47
Sorvete de mandioca com cambuci	49
Calda de cambuci para sorvetes	51
Cestinhas de chocolate com creme de cambuci	53
Trufas de cambuci	55
Espuma de cambuci <i>diet</i>	57
Referências bibliográficas	59



Cambucizeiro



Flores e frutos de cambuci

CAMBUCI

fruta saborosa, refrescante e nutritiva

Beatriz Cantusio Pazinato¹
Denise Baldan²
Maria Cláudia Silva Garcia Blanco³

HISTÓRICO

O cambuci é uma fruta nativa da Mata Atlântica, muito abundante nos altos da Serra do Mar. Contam as histórias que o cambuci foi muito utilizado pelos bandeirantes e tropeiros, os quais tinham a tradição de consumir a cachaça curtida com o fruto. Por ser muito comum em vários locais do município de São Paulo, acabou dando o nome a um bairro, o qual tem como ponto turístico, em sua praça central, um cambucizeiro como é chamado o pé de cambuci. Por tudo isso, o cambuci é considerado um fruto tipicamente paulista, embora tenha se tornado o símbolo da Mata Atlântica.

¹ Beatriz Cantusio Pazinato – Nutricionista – Divisão de Extensão Rural (Dextru/CDRS)

² Denise Baldan – Nutricionista – Gabinete do Coordenador (CGC/CDRS)

³ Maria Claudia Silva Garcia Blanco – Engenheira agrônoma (Dextru/CDRS)

O fruto do cambucizeiro já era conhecido pelos indígenas, que o chamavam *kãmu'si*, cujo significado é pote d'água em tupi-guarani. Embora os indígenas o achassem parecido com um pote d'água, hoje muitas pessoas consideram que a fruta tem o formato de um disco voador.

Apesar de ainda pouco conhecido, o cambucizeiro vem ganhando projeção de forma crescente, sendo cultivado em pomares domésticos da região Sudeste do País para produção de frutos ou para fins ornamentais. Por enquanto, a sua propagação se dá exclusivamente por meio das sementes, o que não garante uma padronização dos frutos e a formação de pomares comerciais.

Em Paranapiacaba, distrito de Santo André, foram realizados, em 2007, concursos para escolher os melhores pratos culinários feitos de cambuci. No ano seguinte, ocorreu em Paraibuna um *workshop* para apontar caminhos para os municípios produtores de cambuci, quando foi decidido criar um roteiro gastronômico, turístico e cultural nas redondezas da Serra do Mar. Assim, em 2009 nasceu a primeira Rota Gastronômica do Cambuci na Vila de Paranapiacaba, que aconteceu concomitantemente ao 5.º Festival do Cambuci.

O Instituto Auá, em São Paulo, também tem um papel muito importante no resgate e na divulgação do cambuci, pois vem mapeando e reunindo produtores e, especialmente, levando o cambuci até o consumidor final. Esse Instituto tem fomentado a Rota Gastronômica do Cambuci, organizando vários festivais nas 11 cidades paulistas que aderiram ao movimento. Nesses eventos, os produtores vendem a fruta e as cachaças, geleias, os molhos, doces e licores que fazem com o cambuci. E, por meio do Empório Mata Atlântica, que é o braço comercial desse Instituto, a fruta tem sido apresentada aos *chefs* e seu consumo está se ampliando nos restaurantes, nas lanchonetes e sorveterias da cidade.

O CAMBUCI NA ALIMENTAÇÃO

O cambuci contém vitaminas, minerais e fibras que ajudam a regular algumas funções do corpo humano. Possui sabor ácido e muitas vezes é utilizado em substituição ao limão, sendo apreciado por crianças e adultos.

Dentre as vitaminas presentes no cambuci destaca-se a vitamina C (ácido ascórbico), que aumenta a resistência do organismo contra infecções, fortalecendo a imunidade e atuando no crescimento e na manutenção das células da pele, das gengivas, dos vasos sanguíneos e das articulações.

A vitamina C não é armazenada no organismo, portanto a sua necessidade é diária. Cada 100g da polpa do cambuci maduro contém, em média, cerca de 16mg de vitamina C, enquanto que na fruta verde o teor dessa vitamina é mais que o dobro, em torno de 40mg/100g de fruto. Portanto, as necessidades diárias de vitamina C (45 a 80mg/pessoa/dia) podem ser supridas com o consumo de cerca de três a quatro unidades (tamanho médio) dessa fruta por dia. A vitamina C também facilita a absorção do ferro e possui ação antioxidante, impedindo a formação de nitrosaminas, que são substâncias cancerígenas.

O cambuci ainda é rico em fibras alimentares, em torno de 4g por 100g da fruta, e contém minerais como ferro, cálcio, potássio, magnésio e fósforo, importantes na manutenção da saúde.



Técnica de conservação do cambuci

TÉCNICAS DE CONSERVAÇÃO DO CAMBUCI

O cambuci é delicado e altamente perecível, portanto deve ser consumido fresco, mas caso não seja, após a colheita, recomenda-se o congelamento ao natural ou em polpa ou, ainda, o preparo de conservas como geleia ou licor, que são outras formas de preservação muito utilizadas no decorrer da história do homem, para ter a fruta disponível não apenas na safra como, também, durante todo o ano. Foi por meio desses e de outros processos de conservação que surgiu a tecnologia de alimentos. As conservas podem ser fabricadas pelos produtores rurais que possuem essa fruta na propriedade e, também, pela agroindústria familiar ou pelos empreendimentos rurais de turismo rural, contribuindo para a agregação de valor e o incremento e a diversificação da renda. Esses produtos podem ser ainda mais valorizados se forem acrescidos de embalagem e rotulagem diferenciadas que destaquem essa fruta nativa da Mata Atlântica brasileira.

A seguir, disponibilizamos as técnicas de preparo desses produtos de forma artesanal, para que as pessoas possam produzir e consumir com segurança por um prazo maior do que as preparações culinárias comuns.



Cambuci congelado ao natural

CAMBUCI CONGELADO AO NATURAL

- Lavar muito bem as frutas em água corrente e deixar escorrer o excesso de água.
- Colocar as frutas separadas entre si em uma bandeja ou assadeira forrada com papel-manteiga ou alumínio.
- Levar ao *freezer*, sem cobrir, até que fiquem bem firmes e congeladas.
- Retirar e embalar rapidamente, em pequenas porções, em sacos plásticos ou recipientes rasos, separando-as em camadas para que as de baixo não sejam estragadas pelo peso das de cima.
- Fechar a embalagem, procurando extrair o máximo de ar.
- Etiquetar, identificando a quantidade, a data e o prazo de estocagem, que pode ser de até 10 meses, se mantida a temperatura de pelo menos 18 graus negativos (-18°C).
- Colocar imediatamente de volta no *freezer* e manter sempre congelada.



Polpa de cambuci congelada

POLPA DE CAMBUCI CONGELADA

- Lavar as frutas muito bem.
- Para extrair o suco, colocar as frutas no liquidificador e cobrir com água potável. Bater e peneirar em seguida.
- Colocar a polpa ou suco concentrado em forminhas de gelo e levar ao *freezer* para congelar. Outra alternativa é colocar a polpa ou o suco diretamente em sacos plásticos flexíveis, copos ou potes de plástico rígido adequados ao congelamento, deixando espaço de 2cm para expansão do líquido, o que ocorre com o congelamento.
- Se congelar em cubos, após o congelamento, retirar das forminhas e transferir os cubos de polpa ou suco para sacos plásticos retirando bem o ar.
- Fechar bem as embalagens.
- Etiquetar, identificando o produto, a data, a quantidade e o prazo de estocagem, que pode ser de até 10 meses.
- Retornar ao *freezer* o mais rápido possível para manter o congelamento.



Geleia de cambuci

GELEIA DE CAMBUCI

Ingredientes

cambucis
açúcar cristal
água

Preparo

- Lavar os cambucis em água corrente, colocá-los no liquidificador e cobri-los com água potável. Bater bem e peneirar em seguida.
- Medir o volume da polpa de fruta peneirada e colocar essa mesma proporção de açúcar cristal.
- Misturar tudo muito bem e levar ao fogo. Deixar ferver, mexendo de vez em quando, até dar o ponto de geleia.
- Esse ponto pode ser verificado pelo “teste do pires”, que significa colocar uma pequena quantidade da geleia em um pires gelado e deixar esfriar. Se ao empurrar com o dedo formar uma película, que fica enrugada, está no ponto.
- Despejar a geleia no ponto, ainda fervente, em vidros previamente lavados e escaldados próprios para geleia e fechar bem com tampas metálicas novas. Em seguida, inverter os vidros, deixando-os emborcados e apoiados sobre as tampas, por cinco minutos, para esterilizá-las internamente.
- Logo depois, levar para resfriar embaixo de uma torneira, sem que a água fria caia diretamente sobre os vidros para não provocar choque térmico e a quebra dos mesmos. Para agilizar o resfriamento e facilitar a circulação da água, inclinar levemente o recipiente sobre a pia.
- Retirar os vidros da água quando a temperatura estiver suportável, colocando-os em contato direto com o pulso, pois essa temperatura permite secarem rapidamente.
- Depois de secos, rotular os vidros, identificando o produto e as datas de fabricação e validade, que é de até seis meses.



Fases de preparação do licor de cambuci

LICOR DE CAMBUCI

Ingredientes

1kg de cambuci

1kg de açúcar

670mL de água

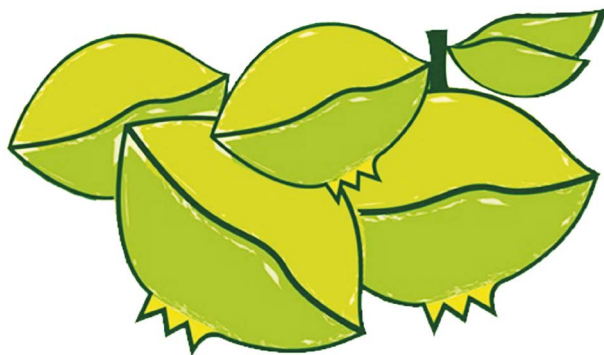
1L de álcool de cereais (a 60°GL), vodka ou aguardente

Preparo

- Lavar os cambucis e enxugá-los.
- Em vidro de boca larga, com tampa, colocar os cambucis, o álcool de cereais, a vodka ou a aguardente e deixar em repouso por 10 dias, mexendo diariamente.
- Fazer um xarope, misturando o açúcar com a água em uma panela e levar ao fogo para aquecer um pouco, sem deixar ferver (a 40°C).
- Deixar esfriar e reservar.
- Acrescentar o xarope frio e misturar.
- Descansar por mais 20 dias.
- Filtrar, usando coador de tecido (flanela, algodão ou *nylon*). Em seguida, filtrar novamente com filtro de papel ou, ao engarrafar, colocar um algodão hidrófilo no funil para deixar a bebida mais clara e pura.
- Após engarrafado, deixar “envelhecer” por pelo menos três meses, em local protegido de fontes de calor e luz.
- Rotular e datar.

CURIOSIDADES

Fruta originária da Mata Atlântica em São Paulo, o cambuci está sendo resgatado por pequenos agricultores e vendido a restaurantes, bares e lojas especializadas, que voltam a produzir a cachaça na qual o fruto é deixado curtindo.



PREPARAÇÕES CULINÁRIAS

Além do tradicional suco de cambuci, podem ser preparados variados pratos salgados e doces, além de molhos, sucos, licores e sorvetes.

A seguir, algumas receitas tradicionais e outras novas, todas testadas na Cozinha Experimental da CDRS.

BEBIDAS



Suco de cambuci (tradicional)



SUCO DE CAMBUCI (tradicional)

Ingredientes

3 cambucis grandes ou 5 médios
750mL (3 copos grandes) de água gelada
açúcar ou adoçante a gosto

Opcional:

2 folhas de capim-santo ou capim-limão,
4 folhas de hortelã ou de sálvia

Preparo

- Bater os cambucis no liquidificador com água gelada, coar e adoçar a gosto.
- Se desejar variar o sabor e aroma, acrescentar as ervas aromáticas opcionais.
- Servir com gelo.



Suco de cambuci tropeiro



SUCO DE CAMBUCI TROPEIRO

Ingredientes

2 cambucis médios
400mL (2 copos) de água gelada
açúcar ou adoçante a gosto

Preparo

- Lavar e descascar os cambucis.
- Colocá-los numa vasilha, adicionar o açúcar ou adoçante e amassá-los com um garfo ou socá-los com um pilão.
- Adicionar água gelada e misturar bem.
- Colocar em jarra ou copos e servir em seguida.



Caipirosca de cambuci



CAIPIROSCA DE CAMBUCI

Ingredientes

2 cambucis grandes e maduros
1/2 xícara de vodka ou a gosto
açúcar ou adoçante a gosto
gelo a gosto

Preparo

- Lavar e descascar os cambucis.
- Colocá-los numa vasilha, adicionar o açúcar ou adoçante e amassá-los com um garfo ou socá-los com um pilão.
- Adicionar o gelo e a vodka e misturar bem ou sacudir numa coqueteleira.
- Servir em seguida.

Observação: a caipirosca pode ser transformada em caipirinha se a vodka for substituída por cachaça.



Vitamina de cambuci tipo “smoothie”



VITAMINA DE CAMBUCI TIPO “SMOOTHIE”

Ingredientes

2 cambucis médios
200mL (1 copo) de leite gelado
200mL (1 copo) de água gelada
1/2 xícara de vodka ou a gosto

Preparo

- Bater todos os ingredientes no liquidificador.
- Colocar em jarra ou copos e servir em seguida.

PRATOS SALGADOS



Molho de cambuci para saladas ou entradas



MOLHO DE CAMBUCI PARA SALADAS OU ENTRADAS

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de azeite
- 1 xícara (chá) de polpa de cambuci sem pele e sem sementes (150mL)
- 1 colher (café) de sal ou a gosto
- 1 colher (sopa) de molho de mostarda
- 3 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de vinho branco
- 4 pedras de gelo
- ervas aromáticas (orégano, tomilho, salsa e cebolinha)

Preparo

- Bater no liquidificador o azeite, a polpa de cambuci, o mel, a mostarda, o vinho, o gelo e o sal.
- Servir em saladas ou entradas, salpicando ervas aromáticas.



Molho agridoce de cambuci



MOLHO AGRIDOCE DE CAMBUCI (para grelhados e/ou empanados)

Ingredientes

5 cambucis com casca, previamente lavados
50g de açúcar ou 1 xícara (café)
1 xícara (chá) mal cheia de água
4 cravos
1 rama de canela em pau
1 pedacinho de gengibre picado ou a gosto
3 colheres (sopa) bem cheias de azeite
1 dente de alho
1 colher (café) de sal
pimenta dedo-de-moça ou do reino a gosto

Preparo

- Colocar em uma panela a água, o açúcar, a canela em pau e o gengibre picado.
- Cozinhar em fogo baixo até formar uma calda em ponto de fio.
- Acrescentar os cambucis com a casca e cozinhar por mais ou menos cinco minutos.
- Em seguida, retirar o cravo e a canela e o restante colocar no liquidificador, acrescentando alho, sal, azeite e pimenta.
- Liquidificar por aproximadamente dois minutos e coar em peneira fina.
- Servir com filés de carne, frango ou peixe grelhados e/ou empanados.



Quiche de cambuci



QUICHE DE CAMBUCI

Ingredientes

Massa

- 1 e 1/4 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de manteiga gelada
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de água
- 1/2 colher (chá) de sal

Recheio

- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 5 cambucis lavados e picados
- 100g de queijo muçarela ralado grosso
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 dente de alho espremido com 2 colheres (café) de sal
- pimenta-do-reino a gosto

Preparo

Massa

- Peneirar a farinha e o fermento em uma tigela, acrescentar a manteiga e misturar até incorporar.
- Adicionar o ovo batido com a água e o sal e amassar até dar liga.
- Deixar repousar por 20 minutos. Aproveitar para preparar o recheio enquanto isso.
- Abrir a massa com a mão, forrando o fundo e a lateral de um refratário redondo (22cm de diâmetro). Furar a massa em vários pontos com um garfo e reservar na geladeira.

Recheio

- Aquecer a manteiga, dourar o alho com o sal e refogar os cambucis até ficarem macios. Reservar.
- Bater os ovos, acrescentar o creme de leite, a muçarela, o queijo parmesão e misturar tudo muito bem. Temperar com sal e pimenta e mexer.
- Espalhar o refogado de cambuci sobre a massa que estava reservada na geladeira e cobrir com a mistura de ovos, o creme de leite e os queijos.
- Levar para assar em forno moderado, pré-aquecido, até dourar.
- Servir quente.

CURIOSIDADES

O cambuci é uma fruta que possui cerca de cinco centímetros de diâmetro, em média, e tem como característica principal o fato de ser arredondada e achatada na extremidade. É parente da goiaba, da pitanga e da jabuticaba. O cambuci possui cor predominantemente verde, mas pode variar para uma cor verde-amarelada. O seu sabor se destaca e é bem ácido, forte e intenso. Sua casca, quando madura, é fina e lisa, podendo ser retirada com facilidade.

O cambuci possui pequenas sementes em seu interior e uma polpa suculenta e mole. É uma fruta sensível, que quando usada em qualquer preparação culinária é preciso tomar cuidado com sua acidez, a qual é bastante intensa.

O cambuci não é encontrado com extrema facilidade, mas está cada vez mais presente na gastronomia, sendo destaque em vários pratos criados por chefes de cozinha. O cambucizeiro, árvore do fruto, varia de três a cinco metros de altura.



Torta salgada de pão com cambuci



TORTA SALGADA DE PÃO COM CAMBUCI

Ingredientes

- 3 pães franceses picados em cubos médios
- 6 cambucis grandes picados
- 1 xícara (chá) de filé de frango cozido e desfiado
- 4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado (salsinha e cebolinha)
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 100g de queijo parmesão ralado
- 4 ovos
- 2 gemas
- 100mL de leite

Opcional:

- 1 xícara do caldo onde se cozinhou o frango ou
- 1/2 tablete de caldo de galinha diluído em uma xícara (chá) de água quente
- 1 colher (café) rasa de sal ou sal a gosto
- 1 pitada de pimenta

Preparo

- Em uma tigela, colocar os pães picados, a cebola ralada, os cambucis picados, o frango desfiado, a salsinha e o queijo ralado. Misturar tudo muito bem e reservar.
- Em outra tigela colocar os ovos, as gemas, o leite, o caldo de frango, o sal e a pimenta a gosto e misturar.
- Em um refratário (30cm x 20cm) ou assadeira previamente untada com manteiga ou margarina, colocar a primeira mistura e, por cima dela, despejar a segunda mistura (com os líquidos) e aguardar cerca de 15 minutos.
- Levar para assar em forno moderado (180°C), pré-aquecido, até dourar.



Risoto de cambuci

RISOTO DE CAMBUCI DO RESTAURANTE DA MARLENE – PARELHEIROS (SP)

Ingredientes

Para o arroz

- 1 xícara (chá) de arroz integral
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola pequena picada em cubinhos
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 4 xícaras (chá) de água
- sal a gosto

Para o molho e a finalização

- 2 cambucis maduros (médios) sem casca
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de margarina ou manteiga
- 1/2 tablete de caldo de legumes
- Opcional:** queijo ralado para salpicar

Preparo

Arroz

- Lavar e escorrer o arroz.
- Refogar no azeite com alho, cebola e acrescentar água e sal a gosto.
- Cozinhar em fogo baixo até secar a água e ficar macio (por cerca de 30 a 40 minutos).

Molho e finalização

- Aquecer o leite e diluir o caldo de legumes.
- Bater no liquidificador o leite e os cambucis.
- Levar ao fogo com a margarina. Cozinhar por cinco minutos.
- Com o molho ainda quente, acrescentar o arroz, aos poucos, mexendo.
- Adicionar a salsa e a cebolinha e mexer.
- Servir quente, salpicando o queijo ralado, se desejar.

PRATOS DOCES



Gelado de cambuci



GELADO DE CAMBUCI

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado (395 gramas)
- 300mL de polpa de cambuci (pode ser congelada)
- 400mL de água gelada
- 1 pacote de gelatina sem sabor diluída em 1/2 copo de água morna

Preparo

- Diluir a gelatina em água morna e reservar.
- Bater todos os ingredientes no liquidificador, colocando a gelatina diluída na água morna por último. Bater mais um pouco para incorporar bem a gelatina.
- Despejar em uma vasilha ou em tacinhas e levar na geladeira para gelar.
- Servir como sobremesa ou lanche.



Musse de cambuci



MUSSE DE CAMBUCI DA SONINHA

Ingredientes

- 1 lata de creme de leite (300g)
- 1 lata de leite condensado (395g)
- 8 cambucis médios ou 4 grandes

Preparo

- Bater todos os ingredientes no liquidificador, até ficar uma mistura homogênea.
- Despejar em um pote ou em tacinhas e levar ao refrigerador.
- Servir a musse gelada.



Muffins de cambuci



MUFFINS DE CAMBUCI

Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de suco de cambuci tradicional (receita na página 17)
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de manteiga ou margarina na temperatura ambiente
- 1 colher (sopa) de cascas de cambuci (que sobraram do suco ou da polpa)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Preparo

- Na batedeira, bater a manteiga ou margarina com açúcar, até ficar em tonalidade clara.
- Acrescentar os ovos, um a um, misturando até ficar um creme homogêneo.
- Na velocidade baixa da batedeira, acrescentar a farinha de trigo, aos poucos, alternando com o suco e com as cascas de cambuci.
- Desligar a batedeira, acrescentar o fermento e misturar delicadamente.
- Colocar em forminhas de papel ou de alumínio (tipo para empadinhas) e levar ao forno pré-aquecido por cerca de 20 a 25 minutos, até começar a dourar.



Rocambole de cambuci

ROCAMBOLE DE CAMBUCI

Ingredientes

Massa de pão-de-ló

- 4 ovos
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 copo de suco de laranja ou de suco de cambuci coado
(receita na página 17)
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó

Recheio

- 5 cambucis médios
- 8 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de amido de milho

Preparo

Recheio

- Diluir o amido de milho no leite e reservar.
- Picar os cambucis e colocar em uma panela com o açúcar e cozinhar até ficarem consistentes.
- Em seguida, acrescentar o leite com o amido de milho diluído.
- Misturar bem e, com o fogo baixo, deixar cozinhar, mexendo até formar um creme.
- Usar para rechear o rocambole.

Massa

- Bater as claras em neve.
- Acrescentar as gemas, uma a uma, e o açúcar, batendo bem.
- Desligar a batedeira e acrescentar a farinha de trigo, alternando com o suco de laranja, misturando sem bater.
- Por último, adicionar o fermento, misturando levemente.
- Colocar na assadeira retangular (de 40cm x 28cm) bem untada e levar ao forno previamente aquecido por cerca de 12 a 15 minutos.



Rocambole de chocolate com recheio de cambuci

ROCAMBOLE DE CHOCOLATE COM RECHEIO DE CAMBUCI

Ingredientes

Massa

- 4 gemas
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite quente
- 1 xícara (chá) de chocolate ou achocolatado em pó ou 4 colheres (sopa) de cacau em pó
- 4 claras em neve
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- açúcar para salpicar

Recheio

- 8 cambucis médios
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado

Preparo

Recheio

- Bater os ingredientes do recheio no liquidificador e reservar em geladeira.

Massa e montagem

- Na batedeira, bater as gemas com o açúcar, adicionar a farinha de trigo aos poucos; em seguida, juntar o leite e o chocolate em pó.
- Acrescentar as claras em neve e o fermento, misturando bem, sem bater.
- Despejar em assadeira média untada e enfarinhada e levar ao forno pré-aquecido (180°C) por cerca de 10 a 15 minutos.
- Assim que tirar do forno, colocar sobre um pano de prato úmido salpicado com açúcar e enrolar, como se já estivesse com o recheio, para dar o formato de rocambole. Abrir novamente e passar o recheio reservado.
- Enrolar com auxílio do pano, formando o rocambole.
- Se desejar, cortar em fatias e colocá-las arrumadas em um refratário, de forma que fiquem dispostas alternadamente; decorar com folhas e fatias de cambuci previamente lavadas.



Sorvete de cambuci



SORVETE DE CAMBUCI

Ingredientes

8 cambucis médios

1 lata de leite condensado (395g)

1 lata de creme de leite (300g)

Preparo

- Bater todos os ingredientes no liquidificador, até ficar uma mistura homogênea.
- Despejar em um pote ou em tacinhas e levar ao *freezer* para congelar.
- Servir como sobremesa ou lanche.



Sorvete de mandioca com cambuci



SORVETE DE MANDIOCA COM CAMBUCI

Ingredientes

1/2kg de mandioca cozida

2 xícaras (chá) de açúcar

1L de leite

8 cambucis médios, sendo 2 ou 3 sem a casca

Preparo

- Bater todos os ingredientes no liquidificador, colocar em uma vasilha e levar ao *freezer* para congelar.
- Quando começar a congelar, bater em uma batedeira para ficar mais aerado e cremoso e levar novamente ao congelador.
- Colocar em forminhas de gelo e levar ao *freezer* novamente.



Calda de cambuci para sorvete



CALDA DE CAMBUCI PARA SORVETES

Ingredientes

2 cambucis picados
1/2 xícara (chá) de açúcar

Preparo

- Colocar os cambucis e o açúcar em uma panela pequena e mexer no fogo até dourar bem.
- Colocar por cima do sorvete na hora de servir.



Cestinhas de chocolate com creme de cambuci



CESTINHAS DE CHOCOLATE COM CREME DE CAMBUCI

Ingredientes

- 500g de chocolate em barra
- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 3 cambucis maduros
- 2 colheres (sopa) de leite em pó

Preparo

Cestinhas

- Derreter o chocolate em banho-maria e pincelar dentro da forma modeladora para bombom ou colocar o chocolate derretido na forma e virar para baixo para escorrer o excesso de volta no recipiente no qual o chocolate foi derretido.
- Levar à geladeira até secar. Estará completamente seco quando virar a forma modeladora para baixo (como desenformar gelo) e as cestinhas se desprenderem.

Recheio

- Bater no liquidificador o leite condensado, o creme de leite, os cambucis e o leite em pó.
- Rechear as cestinhas.



Trufas de cambuci



TRUFAS DE CAMBUCI

Ingredientes

- 500g de chocolate ao leite ou meio amargo fracionado (para cobrir a massa)
- 250g de chocolate ao leite em barra
- 250g de chocolate meio amargo
- 200mL de creme de leite (1 caixa)
- 2 colheres (sopa) de rum ou conhaque
- geleia de cambuci
- 1 saco plástico de confeitar

Preparo

Massa da trufa

- Cortar em pedaços pequenos os 250g de chocolate ao leite e os 250g de chocolate meio amargo e derreter em banho-maria ou no micro-ondas, tomando o cuidado de mexer a cada minuto para não queimar.
- Juntar o creme de leite, o rum ou conhaque e misturar bem até que a massa fique homogênea.
- Colocar a mistura no saco de confeitar e armazenar na geladeira por seis horas.

Cobertura

- Repetir o modo de preparo das cestinhas (página 53).
- Depois de seco e com o chocolate ainda nas forminhas, colocar metade da massa da trufa e completar com geleia de cambuci (página 11); fechar com uma camada de chocolate.
- Levar à geladeira até secar novamente.
- Desenformar e servir.

Observação: este é o mesmo processo para se fazer os ovos de páscoa trufados.



Espuma de cambuci *diet*



ESPUMA DE CAMBUCCI *DIET*

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de gelatina sem sabor
- 1/2 xícara (chá) de água morna
- 1/2 xícara (chá) de leite em pó desnatado
- 1/4 xícara de água gelada
- 8 envelopes de adoçante dietético
- 200mL de polpa de cambuci congelada (ver página 9)
- 1 caixa de creme de leite *light*

Preparo

- Hidratar e dissolver a gelatina em meia xícara (chá) de água morna.
- Bater bem no liquidificador a água gelada, o leite em pó, o adoçante, a polpa de cambuci congelada, a gelatina hidratada e dissolvida e o creme de leite *light*.
- Despejar em uma vasilha ou em tacinhas e levar à geladeira para gelar.
- Servir bem gelado.



Cambucizeiro com frutos

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- LORENZI, Harri. **Árvores brasileiras: manual de identificação e cultivo de plantas arbóreas do Brasil**, 4.^a ed, vol. 1. Nova Odessa, SP, Instituto Plantarum, 2002.
- KINUPP, V. F.: LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil**. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora Ltda, 2014. 768p.
- ORENSTEIN , J. **Parece disco voador, mas é fruta nativa**, Suplemento Paladar, Jornal O Estado de São Paulo, 22 de julho de 2015.
- PAZINATO, B. C. **Congelamento doméstico de alimentos**. Campinas, SP, CATI, 2002. 98p. (Instrução Prática 264)
- PAZINATO, B. C. et al. **Processamento artesanal de hortaliças – conservas**. Campinas, SP, CATI, 1999. 40p. (Instrução Prática 260)
- PREFEITURA DE SÃO PAULO – **Livro cambuci de receitas**, Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania, Incubadora de Projetos Sociais. São Paulo, SP, 2013. 44p.
- VALLILO, M. I. et al. **Composição química de frutos de *Campomanesia adamantium* (Cambessédes)** O. BERG Ciência e Tecnologia de Alimentos, Campinas, v.26, n.4, p.805-810, out-dez. 2006.
- WIKIPEDIA – **Cambuci (fruta)** no *site* [https://pt.wikipedia.org/wiki/Cambuci_\(fruta\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Cambuci_(fruta)) – acesso em 02/02/2016



Editado pelo Centro de Comunicação Rural (CECOR) - SAA/CDRS
Av. Brasil, 2.340 - CEP 13070-178 - Caixa Postal 960 - CEP 13012-970
Campinas (SP) Brasil
Tel.: (19) 3743-3858 - faleconosco@agricultura.sp.gov.br

Coordenadoria de
Desenvolvimento Rural Sustentável


SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

| Secretaria de Agricultura e Abastecimento