

ÓLEO artesanal DE PEQUÍ

*aprendendo a fazer essa
preciosidade*



Ficha técnica

Autores:

Colaboradores:

Fotos:

Arquivo do Projeto Pequi, UFMG

Projeto gráfico:

Campestris Design e Elaboração de Conteúdos LTDA

e-mail para contato: campestris@outlook.com

É permitida a reprodução desta obra para fins educativos.

Ficha catalográfica:

Óleo artesanal de pequi: aprendendo a fazer essa preciosidade / Maria Auxiliadora Drumond ... [et al.]. – Belo Horizonte : Instituto Sustentar, 2013.
25 p.: il.

Inclui bibliografia.

ISBN: 978-85-65177-01-6

1. Pequi. 2. Cerrado. 3. Pontinha, Comunidade de. 4. Extrativismo. I. Drumond. Maria Auxiliadora.

CDU: 582.81

Agradecimentos

Agradecemos a Floresta Nacional de Paraopeba, assim como a prefeitura Municipal de Paraopeba, pelo apoio com toda a infraestrutura e transporte para a realização desta oficina. Somos gratos também aos participantes da comunidade de Pontinha, pelo seu interesse e disposição em aprender e ensinar.

Um agradecimento especial à Dona Nenzinha, que se disponibilizou a ensinar sua técnica de extração do óleo, proporcionando uma tarde muito agradável e rica a todos!



Índice

<i>Agradecimentos</i>	1
1 — Apresentação	3
<i>Usos do Pequi</i>	4
<i>Porque óleo de pequi?</i>	5
<i>Como produzir o óleo de pequi?</i>	5
<i>Quem poderia ensinar?</i>	6
2 — Passo a passo - Dona Nenzinha	7
<i>De que parte do fruto se extrai o óleo?</i>	7
<i>Como se extrai o óleo de Pequi?</i>	8
<i>O pequi está cozido, e agora?</i>	8
<i>Peneirando</i>	9
<i>Separando o caldo da massa</i>	10
<i>“Apurando” o óleo</i>	11
<i>O óleo “coalhou”?</i>	12
3 — Ingredientes, Materiais e Receita	13
<i>Ingredientes</i>	13
<i>Materiais e utensílios</i>	14
<i>Procedimento de preparo do óleo</i>	15
<i>Agora é só embalar o seu óleo!</i>	16

APRESENTAÇÃO



Desde o ano de 2012, a equipe do laboratório de Sistemas Socioecológicos da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), juntamente com os moradores da Comunidade Quilombola de Pontinha vem pesquisando a possibilidade do uso do pequi como uma alternativa de trabalho e renda para a comunidade, que hoje vive principalmente da extração do minhocoçu.



Nosso Pequizeiro é da espécie *Caryocar brasiliense*

O minhocoçu que é extraído pertence à espécie *Rhinodrilus alatus* e só existe na região central de Minas Gerais

Usos do Pequi

Para que o pequi possa ser utilizado como fonte alternativa de renda é preciso antes saber o que se pode fazer com ele! Em Pontinha a polpa amarela dos caroços é utilizada para o preparo de receitas ou mesmo para ser “roída” depois dos caroços serem cozidos, com sal. Veja nas fotos abaixo os usos do pequi mais apreciados pela comunidade:

Arroz com Pequi



Doce de Pequi



Licor de Pequi



Outros produtos com o pequi também são feitos na comunidade:

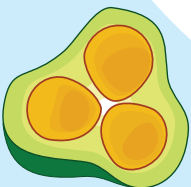
Sabão de Pequi



Óleo de Pequi



Chocolate de Pequi





Porque óleo de Pequi?

Com tantos usos, por que o interesse em produzir o óleo?

Segundo os moradores de Pontinha, o óleo de pequi pode ser usado para refogar arroz, temperar saladas ou outros alimentos, como se fosse um azeite. Também pode ser usado no tratamento de doenças respiratórias, como bronquite, e para aliviar dores no corpo.

Além disso, este produto...

- É fácil de armazenar!
- Com ele dá pra sentir o gostinho do pequi mesmo quando não está na época da safra!
- É procurado e valorizado no mercado!

Como produzir o óleo de Pequi?

Como o preparo do óleo do pequi é pouco conhecido entre os moradores de Pontinha, pensamos em fazer uma oficina para que todos pudessem aprender e depois ensinar para as outras pessoas da comunidade como ele é feito.

Quem poderia ensinar?

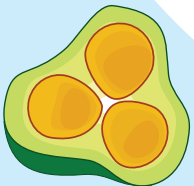
Lembramos que em São José da Lagoa, um distrito do município de Curvelo, mora Dona Nenzinha, que já faz o óleo do pequi há muitos anos. Ela e sua família preparam artesanalmente o óleo para vender em casa e nas barracas na beira da estrada MG 10, em São José da Lagoa. Seu óleo é muito apreciado pelas pessoas da região e também por pessoas de outros estados do Brasil que passam por essa rodovia. Dona Nenzinha aceitou o convite para ser a nossa “oficineira no preparo do óleo do pequi”.



Dona Nenzinha e seu
óleo de Pequi



Barraca em São José da Lagoa, MG 10, onde são vendidos produtos derivados do pequi, como óleo e creme



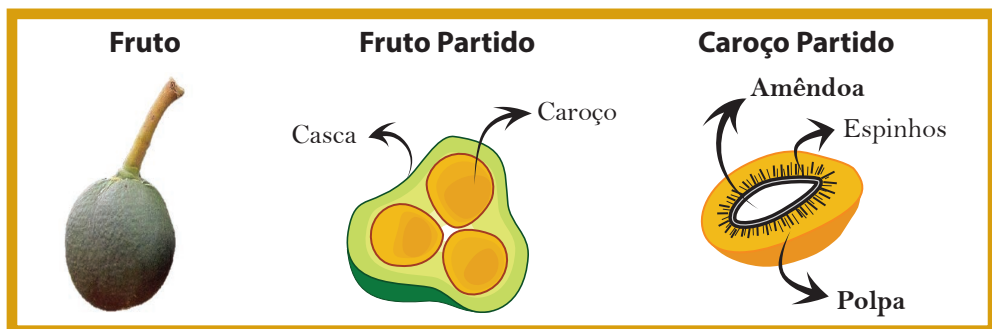
PASSO a PASSO COM a DONA NENZINHA



No dia 10 de maio de 2014 fizemos uma oficina sobre preparo do óleo de pequi na Floresta Nacional de Paraopeba, situada no município de Paraopeba, na região central de Minas Gerais. A estrutura da Floresta Nacional foi perfeita para realizar a oficina e a prefeitura da cidade buscou os moradores em Pontinha para que pudessem participar da oficina.

De que parte do fruto se extrai o Óleo?

O óleo do pequi pode ser extraído tanto da polpa do pequi (parte amarela do caroço), quanto da amêndoa! O óleo mais conhecido e usado é feito a partir da polpa.



Durante a oficina Dona Nenzinha ensinou passo a passo a receita, vejam a seguir!

Como se extrai o óleo do Pequi?

Antes de tudo temos que colher os pequis e depois separar os que estão bons e sadios! É preciso colher muitos! Para fazer **1 litro do óleo** vamos precisar de aproximadamente **400 caroços de pequi**.

Estão com os caroços em mãos? Ótimo, agora é hora de colocar pra cozinhar! Mas cuidado com o tempo, os caroços devem ficar no fogo por mais ou menos **1 hora**. Não pode deixar cozinhar demais, senão, os espinhos podem se soltar do caroço.



O Pequi está cozido, e agora?

Hora de usar o socador! Vamos despejar os caroços numa vasilha grande e alta, que pode ser de plástico, desde que seja resistente e limpa. Vamos mexer o socador até a polpa desprender do caroço cozido! Mas tem que tomar cuidado para nesse processo não ferir o caroço e soltar os espinhos!

Caroços sendo mexidos com o socador, para soltar a polpa - Pegar imagem Original





O socador que Dona Nenzinha usa no preparo do pequi foi feito em sua casa, com um cabo de madeira e vários pregos grandes colocados em volta de uma das pontas do cabo. Desse jeito, fica mais fácil na hora de desprender a polpa do pequi.

Peneirando

E aí? A polpa já soltou? Então podemos continuar...

A etapa seguinte é peneirar! Precisamos passar a água com os caroços socados na peneira. A caldo que está com a massa do pequi vai ser separada dos caroços.



Peneira usada na primeira etapa de separação do caldo dos caroços

Essa peneira é boa para ser usada, porque os buracos de sua tela (malha) não são nem muito pequenos nem muito grandes. É importante que a peneira seja resistente!

O que interessa pra gente depois dessa etapa é o caldo, que é o líquido que aparece depois de separar os caroços com a peneira.

Separando o caldo da massa

Vamos separar o caldo da massa. Para isso, precisamos de uma ferramenta muito simples: um saquinho de pano, de preferência feito de tergal. Esse saquinho funciona como um coador. O tergal é indicado, porque ele tem a malha bem fina e assim o caldo será mais bem filtrado!



Depois, vamos despejando o caldo do pequi dentro desse saquinho, torcendo com cuidado pra não derramar. Tem que espremer bem, para aproveitar todo o caldo. É importante que a massa que fica no coador saia bem sequinha para aproveitar bastante o caldo!



Moradoras da comunidade de Pontinha coando o caldo



Massa da polpa do Pequi que fica no saco de pano após a segunda etapa



Os participantes da oficina disseram que talvez seria possível fazer doce com a massa! Use sua criatividade e aproveite também essa massa em outras receitas na sua casa!



Ufa, conseguimos! Separamos o caldo amarelo da massa.

Ótimo! Depois de filtrar todo o caldo é só deixar descansar até o dia seguinte. É nessa etapa que o óleo vai subir e se separar do líquido. A vasilha ideal para descansar o óleo deve ter boca larga para facilitar a retirada do óleo no dia seguinte sem movimentar o caldo coado! Qualquer movimento pode misturar o óleo com a água de novo, e lá se vai mais um dia de espera. É importante deixar de um dia para o outro, porque quando esfria à noite, o óleo se separa mais fácil.

“Apurando” o óleo

Acordamos ansiosos! O líquido ficou parado a noite toda. Queremos terminar o óleo, podemos?

Claro, vamos lá! O processo final é conhecido como “apurar o óleo”. Nesta etapa, é preciso tirar com muito cuidado o óleo que subiu durante a noite e se separou do restante do caldo. Depois tem que colocar esse óleo para fritar e assim retirar a água que sobra no óleo. Agora tem que ir reparando no ponto... Quando perceberem que não tem mais água na panela, é hora de desligar! Deixem esfriar, e depois, é só embalar!

O óleo “coalhou?”

Fizemos tudo como Dona Nenzinha ensinou, mas nosso óleo “coalhou”. O que pode ter dado errado?

Não se preocupem, está tudo sob controle! Dona Nenzinha explicou que ao tirar o óleo no dia seguinte, se o dia estiver frio, pode ser que o óleo não fique todo na forma líquida, parte dele pode mesmo “coalhar”. Mas isso não é sinal que deu errado! Para o óleo ficar bem bonito é só deixar em banho-maria, como fazemos com o mel, quando ele cristaliza.



Óleo “coalhado” - Pegar
Imagem original



Óleo parcialmente
coalhado - Pegar Imagem
Original



INGREDIENTES, MATERIAIS E RECEITA



Dona Nenzinha já nos explicou como ela prepara o óleo. Então, vamos descrever abaixo todos os passos das etapas e dos materiais que precisamos!

Para fazer um litro de óleo, precisamos de:

Ingredientes

- 400 caroços de pequi
- Água filtrada



Materiais e utensílios:

- Panela para cozinhar os caroços
- Vasilha resistente de plástico, alta e com boca larga para socar
- Socador
- Peneira
- Outra vasilha para derramar o caldo depois de peneirado
- Saco de pano, de preferência de tergal. Para coar não pode ser um saco com malha muito aberta, nem saco de algodão (pois pode soltar alguns fiapos). Uma malha mais fechada é melhor e a água tem que ser bem filtrada.
- Mais uma vasilha, onde o caldo será coado (que deve ter a boca larga também, porque depois de descansar de um dia para o outro, o óleo será retirado dela)
- Concha (para retirar o óleo)
- Panela para fritar o óleo
- Garrafas para guardar o óleo pronto.



Procedimento de preparo do óleo:



1. Deixe os caroços cozinhando por aproximadamente uma hora. Quando a polpa estiver macia, é hora de desligar o fogo.
2. Despeje todos os caroços junto com toda a água do cozimento na primeira vasilha. Depois, use o socador, fazendo movimentos leves com ele dentro da vasilha, para soltar a massa dos caroços. Pode acrescentar um pouco de água fria, se a mistura tiver ficando muito grossa.
3. Jogue a mistura de água com os caroços socados sobre a peneira na segunda vasilha. Após peneirar, separe os caroços. O que interessa agora é o caldo do pequi peneirado.
4. Passe esse caldo pelo saco de tergal. Esse processo serve para separar bem a massa da polpa da água onde está o óleo do pequi. Esprema bem o pano, para a massa sair bem sequinha e o caldo ser aproveitado ao máximo.
5. O caldo do pequi filtrado vai para a terceira vasilha. É aí que ele ficará descansando até o dia seguinte. Quanto mais tempo conseguir deixá-lo parado nesse local, melhor.
6. Apurar o óleo: retirar o óleo com calma e devagar, com ajuda de uma concha. Cuidado para não pegar muita água!
7. Coloque o óleo em uma panela. É hora de fritar! Deixe no fogo até eliminar toda a água e a aparência se tornar oleosa.
8. Desligue a panela e deixe esfriar.

Agora é só embalar seu óleo!

Uma coisa interessante de se pensar é que, para fazermos um óleo sem gerar desperdício, podemos usar os caroços para outros fins (ainda tem uma amêndoa lá dentro!) e a massa amarela para fazer sabão, bolo, doce ou outras coisas.

Assim, o aproveitamento do caroço é maior!

Colocar uma foto aqui!



Agência Brasileira do ISBN

ISBN 978-85-65177-01-6



9 788565 177016



PROEX
PRÓ-REITORIA
DE EXTENSÃO

UFMG
UNIVERSIDADE FEDERAL
DE MINAS GERAIS



PROEXT
PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA
MIG/SESU

