

Receitas com pinhão

Figueiredo, Maria do Carmo de. Ghizzoni, Leila.

Fôlder / 2012

Cód. Acervo: 49895

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/49895>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:50

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

Pinhão

O pinhão é a semente da planta Araucária angustifólia, ou pinheiro-brasileiro. Concentra-se principalmente na região Sul do Brasil.

É um fruto cuja amêndoa é rica em carboidrato, fonte de energia para alimentação, tanto humana quanto animal, e contém micronutrientes e propriedades, como:

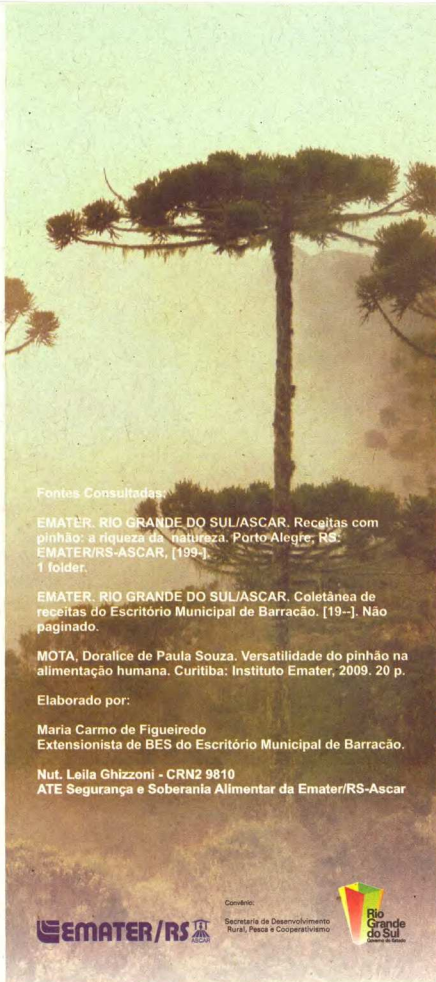
- fósforo: importante para boa memória;
- potássio: auxilia na contração muscular;
- fibra: importante na manutenção do bom funcionamento intestinal.

Pode ser consumido cozido, assado ou grelhado, e o sabor neutro permite uma diversidade em preparações culinárias, tanto doces quanto salgadas. Além disso, é possível utilizar suas cascas e folhas em artesanato, bem como para corantes naturais.

Legalmente, a colheita inicia em 15 de abril e pode estender-se até agosto, com maior intensidade nos meses de maio e junho, período em que o pinhão concentra maior valor nutritivo e suas potencialidades são melhor aproveitadas.

Para melhor conservá-lo após sua colheita, é necessário armazená-lo em baixa temperatura: crus e com casca, na geladeira, e cozidos e sem casca, no congelador/freezer.

Fornece 174 calorias em 100 gramas (5 unidades).



Fontes Consultadas:

EMATER. RIO GRANDE DO SUL/ASCAR. Receitas com pinhão: a riqueza da natureza. Porto Alegre, RS: EMATER/RS-ASCAR, [199-]. 1 folder.

EMATER. RIO GRANDE DO SUL/ASCAR. Coletânea de receitas do Escritório Municipal de Barracão. [19-]. Não paginado.

MOTA, Doralice de Paula Souza. Versatilidade do pinhão na alimentação humana. Curitiba: Instituto Emater, 2009. 20 p.

Elaborado por:

Maria Carmo de Figueiredo
Extensionista de BES do Escritório Municipal de Barracão.

Nut. Leila Ghizzoni - CRN2 9810
ATE Segurança e Soberania Alimentar da Emater/RS-Ascar

Coordenador

EMATER/RS

Secretaria de Desenvolvimento Rural, Pesca e Cooperativismo



Receitas com Pinhão

CASADINHO DE PINHÃO

Ingredientes

20 pinhões cozidos e descascados
70 g de queijo fatiado
orégano, sal e pimenta a gosto
1 ovo
3 colheres (sopa) de farinha de rosca

Modo de preparo

- 1º - Abra os pinhões pelo meio.
- 2º - Recheie com queijo, orégano, sal e pimenta.
- 3º - Junte as 2 partes do pinhão fechando-o com um palito.
- 4º - Passe no ovo e na farinha de rosca.
- 5º - Asse no forno ou frite.

Tempo de preparo: 45 minutos.
Rendimento: 20 unidades.

BISCOITO DE PINHÃO E COCO

Ingredientes

100 g de manteiga sem sal
150 g de açúcar
1 ovo
120 g de farinha de trigo
1 colher de chá de fermento químico em pó
200 g de coco fresco
100 g de pinhão cozido e triturado

Modo de preparo

- 1º - Bata a manteiga com o açúcar até a mistura ficar homogênea e lisa.
- 2º - Acrescente o ovo e continue batendo até misturar.
- 3º - Acrescente a farinha peneirada com o fermento.
- 4º - Desligue a batadeira e misture o coco e o pinhão manualmente.
- 5º - Forme as bolinhas e asse em fogo médio.

PINHÃO COM CHOCOLATE

Ingredientes

300 g de pinhão
200 g de chocolate ao leite

Modo de preparo

- 1º - Lave bem o pinhão e corte as pontas.
- 2º - Cozinhe em panela de pressão até ficar macio.
- 3º - Descasque e reserve.
- 4º - Derreta o chocolate em banho-maria e banhe os pinhões.
- 5º - Coloque para secar sobre papel-manteiga.

Tempo de pré-preparo: 40 minutos.
Tempo de preparo: 30 minutos.

SALADA DE PINHÃO

Ingredientes

1 kg de pinhão
1 molho de tempero verde
1 cebola média
óleo, sal e vinagre a gosto

Modo de preparo

- 1º - Cozinhe, descasque e corte os pinhões em tiras.
- 2º - Pique fino a cebola e o tempero verde.
- 3º - Misture tudo e acrescente o óleo, o sal e o vinagre a gosto.

Tempo de preparo: 30 minutos.
Rendimento: 5 porções.

CONSERVA DE PINHÃO

Ingredientes

½ xícara de vinagre
½ xícara de água
½ xícara de sal
½ colher (chá) de sal
10 grãos de pimenta
1 amarrado de alecrim
1 folha de louro
1 xícara de pinhões cozidos e descascados
1 dente de alho

Modo de preparo

- 1º - Em uma panela, coloque o vinagre, a água, o sal, a pimenta e o amarrado de ervas (alecrim e louro) e deixe ferver em fogo alto. Reserve.
- 2º - Coloque os pinhões em um vidro para conserva já esterilizado.
- 3º - Junte o dente de alho, encha de vinagre até 1 cm da boca do vidro e feche bem.

Obs.: guarde em lugar fresco e protegido por pelo menos 5 dias antes de servir.

Tempo de preparo: 40 minutos.
Rendimento: 1 vidro de 500 g.