# Marolo

Jabuti
Finalista 2021

## Saberes e Sabores do Cerrado



Marolo: *Saberes e Sabores do Cerrado* surgiu como ideia em 2015, começou a ser organizado em 2017, foi publicado em 2020 e terminou indicado ao Prêmio Jabuti em 2021. A verdade, porém, é que o livro nasceu muito antes, mais de um século atrás, quando homens e mulheres de Paraguaçu enxergaram potencial econômico na fruta nativa até então desvalorizada, recolheram-na do chão aos montes, colocaram-na em seus balaios e saíram pelo Sul de Minas Gerais espalhando o aroma adocicado da anonácea e fixando uma identidade que se perpetuaria ao longo do tempo.

Paraguaçuenses são maroleiros por excelência. Somos os herdeiros daqueles pioneiros que percorreram estradas na sola da botina, no lombo do cavalo, na carroceria do caminhão carregando nas costas não apenas o marolo, mas também as nossas tradições, os nossos sonhos e as nossas singularidades. A presente obra celebra esta trajetória, assim como reúne o acervo gastronômico de 112 receitas com marolo desenvolvidas na Festa do Marolo, evento surgido em 2010 e que anualmente promove um concurso de culinária para pratos salgados, doces e bebidas.

Quando veio a público, Marolo: S*aberes e Sabores do cerrado* garantiu à nossa gente mais um motivo para orgulhar-se de ser quem ela é. Era recompensa mais que suficiente. Mas o fato é que o livro resolveu voar: em pouco tempo ensejou reportagens de grandes jornais, atraiu atenção de várias partes do país e ganhou espaço em noticiários e programas de televisão. Entre 3.422 inscritos, foi um dos dez finalistas da categoria "Economia criativa" da maior honraria literária do Brasil, a única elaborada de forma independente e com trabalho voluntário. Nem o jabuti resiste ao sabor do marolo.

***Gilmara Aparecida de Carvalho***
***Luiz Felipe de Paiva Lourenção***
***Mariana Mirelle Pereira Natividade***
***Roberto Brasileiro Prado***
***Sandro Adauto Palhão***

No município de Paraguaçu, Sul de Minas Gerais, o bioma Cerrado abrange uma área significativa, principalmente nos bairros do Macuco, Alves, Santos, Sertãozinho e nos bairros ao redor do Distrito de Guaipava. Nessas regiões, onde no passado as terras eram desvalorizadas pelo baixo nível de fertilidade, o desenvolvimento da tecnologia permitiu que fossem desbravadas e desmatadas grandes áreas para a introdução de culturas como o milho, a soja, o café, a batata e a formação de pastagens, diminuindo sobremaneira, a vegetação nativa de cerrado em nossa localidade.

Nessa região, predominam frutos como o marolo, cajuzinho do campo, guabirobas, casacas e o pequi, ainda que em menor escala. Ainda tem uma infinidade de outros frutos e flores muito importantes para a alimentação de animais silvestres, pássaros e abelhas. O marolo, sem dúvida, é o fruto de maior destaque tanto cultural quanto econômico para os nossos munícipes, estando presente em inúmeras receitas de doces, licores, compotas, sorvetes, biscoitos e uma variedade de outros pratos doces e salgados.

***Carlos Magno de Mesquita***

Considerando que a valorização da cultura alimentar é uma das formas de garantir uma alimentação de qualidade e perpetuar os hábitos típicos de uma região, foi concebido o livro "Marolo: S*aberes e Sabores do Cerrado*", que reúne as receitas classificadas e premiadas durante as dez edições do Concurso "Culinária com Marolo", que acontece, anualmente, no município mineiro de Paraguaçu. No entanto, esta obra não se trata apenas de um compilado de receitas, mas também pontua a importância cultural, social, afetiva e histórica do fruto para a cidade e seus moradores, que possuem o Licor e os Doces de Marolo como patrimônios imateriais. No tocante ao valor afetivo do marolo, são apresentados relatos de memórias dos paraguaçuenses em relação ao fruto no seu cotidiano, com experiências e saberes vividos durante décadas. Necessariamente, são pessoas cujas vidas teriam sido diferentes sem o marolo e cujas contribuições ajudaram a sedimentar os caminhos que nos possibilitaram chegar até aqui, celebrando essas raízes mais que centenárias.

***Os Organizadores.***



# Marolo

## Saberes e Sabores do Cerrado

**Gilmara Aparecida de Carvalho**
**Luiz Felipe de Paiva Lourenção**
**Mariana Mirelle Pereira Natividade**
**Roberto Brasileiro Prado**
**Sandro Adauto Palhão**

**2ª edição**
**Paraguaçu-MG, 2024**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Marolo [livro eletrônico] : saberes e sabores do Cerrado / organização Gilmara Aparecida de Carvalho...[et al.]. -- Paraguaçu, MG : Gráfica CS, 2024.
PDF

Vários autores.
Outros organizadores: Luiz Felipe de Paiva Lourenção, Mariana Mirelle Pereira Natividade, Roberto Brasileiro Prado, Sandro Adauto Palhão.
Bibliografia.
ISBN 978-85-68898-54-3

1. Biodiversidade 2. Cerrado 3. Frutas 4. Marolo - Cultivo 5. Receitas culinárias I. Carvalho, Gilmara Aparecida de. II. Lourenção, Luiz Felipe de Paiva. III. Natividade, Mariana Mirelle Pereira. IV. Prado, Roberto Brasileiro. V. Palhão, Sandro Adauto.

24-199535 CDD-634.0981

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Marolo : Cultivo 634.0981

Aline Graziele Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

# ORGANIZADORES DO LIVRO



*Gilmara, Luiz Felipe, Mariana, Roberto e Sandro – Universidade Federal de Lavras-MG*
*Fotografia: Nathália de Fátima Joaquim – 2019*

**Gilmara Aparecida de Carvalho** é natural de Paraguaçu, Minas Gerais. É filha de Luzia Pereira de Carvalho e José Leal de Carvalho. Historiadora, pesquisadora associada da Agência Mineira de Entretenimento – AME Cultura, sócia fundadora do Coletivo Genma - Gestão e Nutrição Museal, membro do Conselho Consultivo do Museu da Memória e Patrimônio da Universidade Federal de Alfenas; membro fundadora da Associação Terra do Marolo de Paraguaçu. Possui vários cursos nas áreas de Museologia, Patrimônio e Cultura. É mentora, juntamente com Sandro Adauto Palhão, do Projeto "Marolo: um fruto, várias ideias!", de Paraguaçu - MG. Dedica-se à preservação do fruto na região do Sul de Minas. Em parceria com Sandro Adauto Palhão, é criadora e organizadora da Festa do Marolo - evento anual ocorrido no mês de março em Paraguaçu-MG, evento que criou e coordenou durante 11 anos. A Festa do Marolo é Patrimônio Imaterial de Paraguaçu. Coordenou a pesquisa e dirigiu os trabalhos para o Registro da Festa do Marolo e do Modo de fazer do Licor e dos Doce de Marolo como Patrimônios Imateriais de Paraguaçu. Idealizou e

coordenou a publicação dos livros: "Marolo: um fruto, várias ideias!", "Marolo: Saberes e Sabores do Cerrado" (finalista do Prêmio Jabuti 2022) e "Marolo: Nosso Patrimônio, em parceria com outros autores. É autora de vários artigos na área de patrimônio cultural, publicados em anais de congressos e seminários. Atua na produção de eventos culturais, coordenação de inventários e Dossiês de Registro de Patrimônio Cultural e elaboração e publicações de livros, cartilhas e outros.

**Luiz Felipe de Paiva Lourenção** é natural de Paraguaçu, Minas Gerais. É filho de Eunice Lourenção e Luis Wolney de Paiva. Sendo filho desta terra, recebeu sua educação básica nas escolas do município: Escola Municipal Professor José Augusto e Escola Estadual Padre Piccinini. Bacharel em Nutrição pela Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL MG e Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Lavras-UFLA e Doutor em Ciências Aplicadas à Pediatria pela Universidade Federal de São Paulo-UNIFESP. Ator social nas Políticas Públicas de Alimentação e Nutrição na execução de trabalhos nas temáticas da Segurança Alimentar e Nutricional e da Educação Alimentar e Nutricional junto ao Conselho Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável de Minas Gerais (CONSEA-MG). Adepto às Culturas e Tradições Alimentares, traduzindo para si as simbologias do alimento e o encanto das pessoas envolvidas no processo mútuo do saber e fazer. Foi jurado no Concurso Culinária com Marolo e desde então, contribuindo de forma efetiva para a manutenção dessa festividade. Idealizador deste Livro, e ainda, autor de vários trabalhos que seguem na temática da Alimentação Adequada e Saudável para as populações.

**Mariana Mirelle Pereira Natividade** é natural de Divinópolis, Minas Gerais. É filha de Maria Conceição Pereira Natividade e Geraldo Dias Natividade. Graduada em Nutrição, mestre e doutora em Ciências dos Alimentos. É docente do Curso de Graduação em Nutrição e do Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Nutrição, ambos da Universidade Federal de Lavras. Atua no ensino e na coordenação e orientação de projetos de pesquisa e extensão com temáticas relacionadas aos sentidos e significados das práticas alimentares, habilidades culinárias, cultura alimentar, qualidade nutricional e sensorial de alimentos e aplicação da gastronomia na nutrição.

**Roberto Brasileiro Prado** é natural de Paraguaçu, Minas Gerais. É filho de Ana Rosa Brasileiro Prado e Abel Prado. Graduado em Jornalismo pela Universidade Federal de Viçosa e em História pelo Claretiano Centro Universitário. É também pós-graduado em

Políticas e Relações Internacionais pela FESP-SP e mestrando em História Ibérica pela Universidade Federal de Alfenas. Atua, desde 2005, como diretor de redação do jornal A Voz da Cidade e, desde 2007, como assessor de imprensa da Câmara de Paraguaçu, funções que concilia com as atividades acadêmicas e de cunho cultural. Além de membro do Conselho do Patrimônio Cultural de Paraguaçu, Roberto é poeta, fundador do Clube de Leitura Caco de Prosa e ocupa a cadeira 15 da Academia Paraguaçuense de Letras.

**Sandro Adauto Palhão** é natural de Paraguaçu, Minas Gerais. Filho de Arlette Prado Palhão e José Adauto Palhão. Mentor, juntamente com Gilmara Aparecida de Carvalho, do Projeto "Marolo: um fruto, várias ideias!", que resultou no livro de mesmo nome, publicado no ano de 2018, já disponível em versão digital. Desde 2007 ambos trabalham na preservação do fruto símbolo do município, o marolo. No ano de 2020 participou do lançamento de dois livros: "Marolo – Nosso Patrimônio", com trabalhos de literatura de cordel, e "Marolo: Saberes e Sabores do Cerrado" em versão física. Membro fundador da Associação Terra do Marolo de Paraguaçu. Graduado em Administração de Empresas, com Especialização em Hotelaria e Língua Inglesa, além de possuir em seu currículo vários cursos nas áreas de Patrimônio Cultural, Museologia, Hotelaria, Inglês e Turismo. Atuante professor de Inglês, produtor cultural e incentivador da cena cultural local. É também organizador da tradicional Festa do Marolo de Paraguaçu, além de autor de artigos publicados na área de preservação do patrimônio cultural. Atualmente Sandro trabalha na organização, coordenação, revisão e lançamento de publicações de outros autores.

# Colaboradores do Livro

**Carlos Magno de Mesquita**
Engenheiro Agrônomo pela Escola Superior de Agricultura de Lavras (ESAL/UFLA)
Especialista em Cafeicultura Empresarial pela UFLA e em Secagem de Alimentos pela Universidade Federal de Viçosa (UFV)
Extensionista Agropecuário da EMATER- MG - escritório local de Paraguaçu-MG.

**Élido Bonomo**
Nutricionista pela Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP)
Mestre em Saúde Pública pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)
Doutor em Ciências da Saúde pela UFMG
Docente da Escola de Nutrição da UFOP
Presidente do Conselho Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável de Minas Gerais (CONSEA-MG) - 2016 – 2020

**Flávia Della Lucia**
Nutricionista pela Universidade Federal de Viçosa (UFV)
Mestra em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela UFV
Doutora em Ciência dos Alimentos pela Universidade Federal de Lavras (UFLA)
Docente do Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL)

**Luciana Menezes de Carvalho**
Museóloga pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO)
Mestra em Museologia e Patrimônio pela UNIRIO
Doutora em Museologia e Patrimônio pela UNIRIO
Diretora e Museóloga do Museu da Memória e Patrimônio da Universidade Federal de Alfenas (MMP/UNIFAL)

**Maria Cecília Evangelista Vasconcelos Schiassi**
Biomédica pela Universidade José do Rosário Vellano (UNIFENAS)
Mestra em Ciência dos Alimentos pela Universidade Federal de Lavras (UFLA)
Doutora em Ciência dos Alimentos pela UFLA

**Marta Gouveia de Oliveira Rovai**
Historiadora pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP)
Mestra em História pela PUC-SP
Doutora em História Social pela Universidade de São Paulo (USP)
Docente da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL)

**Simone de Faria Narciso Shiki**
Economista pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU)
Mestre em Desenvolvimento Econômico pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU)
Doutora em Desenvolvimento Sustentável pela Universidade Federal de Brasília (UnB)
Pós-Doutorado em Desenvolvimento, Agricultura e Sociedade da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (CPDA/UFRRJ)
Docente da Universidade Federal de São João Del Rei (UFSJ)
Presidente do Conselho Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional de Minas Gerais (CONSEA-MG) - 2023 – 2024

**Valéria Cristina Ribeiro Vieira**
Nutricionista pela Universidade Federal de Viçosa (UFV)
Mestra em Ciência da Nutrição pela UFV
Docente da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL)

*"O quanto em toda vereda em que se baixava, a gente saudava o buritizal e se bebia estável. Assim que a madotagem desmereceu em acabar, mesmo fome não curtimos, por um bem: se caçou boi. A mais, ainda tinha araticum maduro no cerrado".*

***Guimarães Rosa (1994, p. 527)***
***Livro Grande Sertão: Veredas***



***Marolo Maduro - Fotografia: Maria Aparecida Araújo – Foto Araújo – março de 2019***

# Idealização e organização

**Idealização e organização**
Gilmara Aparecida de Carvalho
Luiz Felipe de Paiva Lourenção
Mariana Mirelle Pereira Natividade
Roberto Brasileiro Prado
Sandro Adauto Palhão

**Coordenação Científica e Rotulagem Nutricional**
Mariana Mirelle Pereira Natividade

**Apoio Editorial**
Editora UFLA
Marco Aurélio Carbone Carneiro
Flávio Monteiro de Oliveira

**Apoio Operacional**
Associação Comercial, Industrial, de Turismo, Serviços e Agronegócios de Paraguaçu – ACIAP
Câmara dos Dirigentes Lojistas de Paraguaçu – CDL

**Capa**
Marco Aurélio Pavan

**Título**
Marolo: Saberes e Sabores do Cerrado

**Imagem de capa**
Marcilene Augusta Souza *(Em memória)*

**Revisão Ortográfica e Gramatical**
Ana Maria dos Santos
Breno Oliveira Correia

**Patrocínio**
Conselho Municipal do Patrimônio Cultural de Paraguaçu – COMPAC
Fundo Municipal do Patrimônio Cultural - FUMPAC

**Colaboração**
Adriana Aparecida de Souza Santos
Ana Cláudia Dias Vigato
Ana Rosa Brasileiro Prado
André Romão Nasser
Arlette Prado Palhão
Bar e Restaurante Avião
Carla Lopes
Carlos Magno de Mesquita
Carlos Marques
Casa Centro
Casa Dois Irmãos
Cláudia Prado Fressato Rocha
Cristiane Souza
Elaine Martins Roque
Evandro Barbosa Bueno
Eunice Lourenção
Francis Feliciano Santos
Gerson Nunes Cassimiro
Iraí Cássio Ferreira de Souza
Itamar Rodrigues Araújo
José Renato Fressato
José Tibúrcio do Prado Neto
Júlio César Ferreira Bueno
Júlio Cesar Souza
Ludielisson Messias Silvério
Mabel Andrade Lima e Silva
Mara Lúcia Prado Santos
Maria Paula Salles Fatosme
Marilene Palhão
Marcilene Augusta Souza

Marcos Maciel Dias de Almeida
Marta Maria Mazzeu Junqueira
Matheus Aparecido Gonçalves
Neila Luciano
Nilson Andrade
Panificadora Brasil
Raquel Moterani Silva
Renato Aparecido dos Santos
Restaurante da Tia Sandra
Rita de Cássia Campos Pereira e Silva
Sofia Bernardo Carvalho
Sorveteria e Gelateria Estação Verão
Tais Cristina Carneiro Vieira
Terezinha Palhão Dias
The Coffee 491
Vinnie Hyoiti Hirooka
Wanderlene Araújo
William Felipe

**Apoio Cultural**

AME Cultura - Platinny Dias de Paiva
Associação Terra do Marolo
Conselho Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável de Minas Gerais – CONSEA-MG
Conselho Municipal de Turismo – COMTUR
Cooperativa Mista Agropecuária de Paraguaçu – COOMAP
Escritório Local da EMATER-MG
Instituto Eduardo Frieiro – Belo Horizonte-MG
Adelia Martins de Aguilar - Presidente do Instituto Eduardo Frieiro
Edson Puiati - Coordenador da Frente da Gastrononia Mineira
Ideal Clube de Paraguaçu
JLeal Loteadora
Jornal A Voz da Cidade
Prefeitura do Município de Paraguaçu-MG
Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Universidade Federal de Lavras – UFLA

**Diagramação**

Juracy Queiroz e Oliveira





# Dedicatória

Com muita honra e satisfação, dedicamos esta obra, primeiramente, a Deus, que em sua infinita bondade, nos concede discernimento e inteligência para os nossos projetos e trabalhos. Aos nossos pais, familiares e amigos, pela parceria e pelos afetos que nos trouxeram até aqui.

Aos autores das receitas, grandes gênios da culinária, que executam com alegria e dedicação verdadeiras obras de arte na cozinha, expressas nesta obra como a valorização do patrimônio cultural e do marolo.

Dedicamos o livro ainda a todas as pessoas envolvidas no contexto cultural da alimentação, convidando-as a serem protagonistas na elaboração e no desempenho da arte culinária, assim como na expressão artística dos seus dons.

Esta produção é, enfim, dedicada a todos vocês, amantes da cozinha, da culinária, da arte, do patrimônio cultural, das memórias e, principalmente, do marolo, nosso fruto e essência para a concepção de receitas originais que constroem um jeito paraguaçuense de ver e levar a vida.

*Os Organizadores.*

# AGRADECIMENTOS

Qualquer publicação editorial, uma autobiografia que seja, é, em última instância, uma construção coletiva. Em essência, é assim que chega ao leitor o livro *"Marolo: Saberes e Sabores do Cerrado"* como um trabalho de várias mãos que resolveram se juntar para transpor ao papel o fascínio proporcionado por uma fruta.

Assim sendo, registramos sinceros agradecimentos a todas as pessoas que, direta ou indiretamente, dedicaram-se à finalização deste trabalho. Nosso reconhecimento especial é dedicado aos criadores das receitas, pessoas que expressam na arte culinária seus desejos e sua capacidade criativa. Aos professores também gravamos aqui nossa gratidão pelas suas contribuições ao disseminar conhecimentos e, dessa forma, contribuir para novas criações e perspectivas.

Agradecemos àqueles que, mesmo inseridos em um contexto contemporâneo de globalização e expansão das culturas de massas, ainda persistem na valorização do patrimônio local, no manejo e no cuidado com a terra, no plantio e na colheita dos frutos e no preparo de novas receitas que exploram sabores e conhecimentos próprios.

À força do Criador e da natureza, ao nos conceder uma infinidade de oportunidades para a realização de criações que manifestam a expressão cultural dos povos, traduzida em seus conhecimentos empíricos e intrínsecos.

No ensejo desta publicação, nossos agradecimentos à Universidade Federal de Lavras e à Editora UFLA, que seguem firmes incentivando a difusão do conhecimento e que, neste caso, nos deram todo o suporte e apoio editorial à edição deste livro, acreditando em seu potencial, nas suas diversas criações e em seus saberes e sabores extraordinários!

Institucionalmente, um agradecimento especial à Prefeitura do Município de Paraguaçu-MG, por meio da Secretaria Municipal de Educação e Cultura e ao Conselho Municipal do Patrimônio Cultural de Paraguaçu – MG (COMPAC), tornando-se possível a publicação deste material, e ainda, com o apoio operacional da Associação Comercial, Industrial, de Turismo, Serviços e Agronegócios de Paraguaçu (ACIAP) e da Câmara dos Dirigentes Lojistas de Paraguaçu (CDL), pelo empenho nas ações de valorização do nosso patrimônio local!

Por fim, fazemos nossos agradecimentos nominais aos amigos e amigas culinaristas, fotógrafos e jurados do Concurso de Culinária com Marolo:

## Culinaristas

Alexandre Oliveira, Ana Rosa Brasileiro Prado, Aloísio Tomé Ferreira, Bruna Carvalho Brito, Bruna Luzia Xavier, Denílson Júlio Leite, Elina Mara Dias Leite, Fábio José Santos Maciel Júnior, Flávia Silva Costa, Gislene Alexandrina Avelar, Gislene Prado de Castro, Gustavo Eduardo Leite de Andrade, Harrison Messias Pereira, Hérica Castilho Rocha Costa, Ivy Cristina Silva Vigato, José Clementino de Avelar Filho, Juliana Alves Arci Cândido, Juliana Bernardo, Júlio Cezar Souza, Luciana Dias, Luíza Maria Silva Vigato, Mabel Andrade Lima e Silva, Márcia Maria Cazelato, Marco Aurélio Ribeiro Dias, Maria José Borges de Oliveira Costa, Maria Margarida do Rosário Cândido, Marília Prado Alvarenga (in memoriam), Marlene Auxiliadora Castilho Carneiro, Maurício Vigato, Neila Luciano, Odineia Alves da Silva, Pedro Bianor Dias Júnior, Rafles Morais Júnior, Rejane de Fátima Santos, Renata Dias Silva, Rogério Araújo Pereira, Rosângela Biajo Madureira, Sandra de Fátima Ferreira Borim, Taís Cristina Carneiro Vieira, Valdinei Henrique Batista e Warley Mesquita.

## Fotógrafos e fotógrafas



Camila Patrocínio Feliciano Oliveira, Carlos Magno de Mesquita, Gilmara Aparecida de Carvalho, João Camilo dos Santos, José Leonardo Mariano de Souza, Marcilene Augusta Souza, Maria Aparecida Araújo e Renato Aparecido dos Santos, Roberto Brasileiro Prado e Rogério Araújo Pereira.

## Jurados e Juradas do Concurso de Culinária com Marolo

Adriana Castro Lettieri, Aline Manke Nachtigall, Ana Carla Fernandes Moura, Ana Márcia Alves de Lima Rodrigues, Ana Márcia Rodrigues , Andréa Marta Carbone Carneiro, Bruno Martins Dala Paula, Bruno Souza Ferraciolli, Carolina Rezende de Moraes, Débora Inácia Lima de Araújo, Eliane Garcia Resende, Flávia Della Lúcia, Geane Kely de Figueiredo, Giselli Oliveira, Ivan Carlos da Silva, João Gonçalves Pereira, Jucilene Dias de Paiva, Jussara Ferreira Lima, Karina de Oliveira Maciel Dias, Karina Pereira Dominguetti, Lidiane Nogueira, Luciana Azevedo, Luciana Marques, Luiz Felipe de Paiva Lourenção, Mariana Mirelle Pereira Natividade, Milsane de Paula, Nayane Suellen Maia de Assis, Renato Freire de Oliveira, Ricardo Lúcio Martin, Roqueline Ametila Glória Martins de Freitas Aversi Ferreira e Taísa Silvério.

*Os Organizadores.*

# ODE AO MAROLO

*Valéria Cristina Ribeiro Vieira*

Marolo, marolo ou araticum, araticum... oh que tamanho amor!
Poéticas aliterações quando te invoco nestes teus dois nomes
Sonoridade se somando ao aroma, à textura, à beleza e ao sabor
Instigando meus cinco sentidos, as minhas mais diversas fomes...

É assim que então me inspiras a, mais uma vez, poetizá-lo...

Abro mão, em parte, das rimas, todavia não cessa a poesia
O encanto e essa paixão por inteiro, que já tarde fui descobrir
Em doces, geleias, licores... pratos quentes, gelados ou salgados
Se degustá-los me leva ao paraíso, digo que, hoje, corro atrás do prejuízo
E que se a vida - generosa... - me permitir
Quero mais o dobro dela, em verso ou em prosa
Para cair de boca, abrir o coração... desfrutar e gozar dessa intensa relação
Delícia, perfume, maravilha dos deuses... a quem agradeço tão grande dádiva



Sumário

És fruto duro e tenro da terra
mãe-terra que gera e acolhe...
juntos, pois, para sempre:
nem a morte nos separa.



**Marolo maduro**
***Fotografia: Arquivos do Projeto Marolo: um fruto, várias ideias!***

# PREFÁCIO DA PRIMEIRA EDIÇÃO

*Élido Bonomo*

Cresce no Brasil e no mundo um movimento científico e popular pela preservação da sociobiodiversidade e por um desenvolvimento rural sustentável. Para isso, é necessário rever o modelo convencional de produção de alimentos baseado nos monocultivos extensos e no uso intensivo de agrotóxicos, portanto, com o desmatamento desenfreado, que gera doenças e mortes no campo e na cidade. Viabilizar e expandir o modelo que valorize e impulsione a agricultura familiar e camponesa, caminho mais fácil e justo para transitar para a produção orgânica de base agroecológica, é a única solução para a preservação ambiental e a sociobiodiversidade para gerações futuras de forma sustentável.

Nessa esteira de fomentar ações de produção e consumo que promovam a alimentação adequada e saudável para a população brasileira, cabe às universidades e aos pesquisadores/extensionistas papel de destaque na produção científica e publicações de livros, cartilhas, materiais educativos que venham a ser importantes fontes de informações e de conhecimento para o conjunto da população.



Sumário

Nessa linha, o Ministério da Saúde publicou em 2015 a 2ª edição do livro "Alimentos Regionais Brasileiros", com o objetivo principal de divulgar a imensa variedade de frutas, hortaliças, tubérculos e leguminosas brasileiras. Contribuiu, também, para divulgar a variedade de alimentos em todas as regiões, bem como demonstrar as preparações culinárias e resgatar, valorizar e fortalecer a cultura alimentar brasileira.

Nessa linha, parabenizo os autores e autoras do livro *"Marolo: Saberes e Sabores do Cerrado"*, que vem reforçar e favorecer o conhecimento de mais um alimento do cerrado brasileiro, o Marolo, também conhecido, popularmente, como arixicum, ariticum, articum, araticum, bruto, cabeça-de-negro, pinha-do-cerrado, pasmada, cortiça-de-comer, fruta-do-conde pequena, imbira, anona, araticu, ata, condessa, coração-de-boi e pinha, que pode ser consumido ao natural ou ter sua polpa utilizada na preparação de doces, sucos, geleias, iogurtes, licores, tortas e sorvetes.

Espero que esta edição possa contribuir para difundir o reconhecimento desse alimento com sugestões de preparações culinárias e as técnicas dietéticas adequadas à preservação do valor nutricional e de suas características de aroma e sabor, ao passo que motiva e valoriza a comida de verdade mais prazerosa, resgata e estimula a preservação da diversidade dos hábitos e culturas alimentares do povo brasileiro. E que estes sejam incorporados no cotidiano de cada cidadão e cidadã, melhorando os seus padrões alimentares e nutricionais. Desejo boa leitura e que este livro seja útil na prática dos leitores e leitoras, visando uma alimentação adequada e saudável.

# PREFÁCIO DA SEGUNDA EDIÇÃO

*Simone de Faria Narciso Shiki*

Estão em curso mudanças no sistema agroalimentar, que passam pelo fortalecimento do movimento de "virada da qualidade", caracterizado pelo questionamento do modelo de produção industrial, alicerçado dentro da lógica de qualidade baseada em parâmetros físico-químicos e microbiológicos, com produtos ultraprocessados de baixo valor nutricional. A "virada da qualidade" resgata a relevância dos produtos singulares, com padrões de qualidade baseados também em seus impactos ambientais e sociais, valorizando a relação de confiança e tradição, com métodos artesanais e de vínculos territoriais.

Este livro é uma relevante ação nessa direção, ressaltando a importância do cerrado, bioma que traz em sua aparência uma vegetação de formações savânicas, com árvores esparsas de troncos tortos, o que levou muitos a considerá-lo um bioma pobre. Todavia, possui rica biodiversidade, representada tanto na fauna como na flora, além de sua importância hídrica.

Os frutos do cerrado são reconhecidos pelo seu consumo in natura e também pela variedade de usos culinários, para o preparo de doces, sorvetes, licores, quitandas, molhos. São importantes atores para o desenvolvimento de movimentos culturais, baseados na alimentação nutritiva e na manutenção socioeconômica, nos territórios em que são utilizados. Traz em seus diferentes preparos sabores e saberes, que coadunam com a segurança alimentar e nutricional em sua multidimensionalidade cultural, ambiental, social, nutricional e econômica.

Portanto, "Marolo: Saberes e Sabores do Cerrado" traz para os leitores e leitoras a oportunidade de repensar o "alimento de verdade". Para além de matar a fome, o alimento representa a história de populações sobre suas relações com a natureza, promovendo a cultura alimentar de cada território, a partir de seus diferentes preparos.

O marolo representa a biodiversidade do Cerrado, sendo um dos frutos que guarda sabores e saberes, o que lhe garantiu o título de patrimônio cultural de Paraguaçu, onde os "maroleiros" mantém esse movimento cultural. Este livro reforça esse movimento cultural, resgatando sabores e saberes em diferentes receitas. Motivo suficiente para introduzir os leitores e as leitoras ao produto desse projeto, ciente de sua relevância e qualidade, realizado por essa equipe de pesquisadores qualificados, a quem parabenizo pelo excelente trabalho.

# APRESENTAÇÃO

***Roberto Brasileiro Prado***

Os dez anos de concurso de culinária com marolo, parte integrante da Festa do Marolo realizada na cidade sul-mineira de Paraguaçu desde 2010, construíram um acervo gastronômico que reivindicava uma publicação como a que agora chega às mãos do leitor com *"Marolo: Saberes e Sabores do Cerrado"*. As páginas aqui escritas contêm 112 receitas em salgados, doces e bebidas, todas elas orientadas por um elemento comum: a presença da peculiar *Annona crassiflora* Mart. como ponto de partida para os pratos.

Neste caso específico, a leitura é, sobretudo, uma experiência sinestésica, em que textos e imagens aguçam os sentidos e disparam memórias afetivas capazes de transportar-nos para a cozinha de casa em dia de domingo. Ganha especial valor, nesse sentido, a provocação da jornalista Heloísa Seixas. Ao retomar a memória de sua falecida mãe a partir da perspectiva dos seus dotes culinários, ela conclui que não existem grandes diferenças entre entregar como legado à posteridade uma proeza científica, uma preciosidade artística, uma construção arquitetônica ou... um livro de receitas. Ao fim e ao cabo, o fundamental na vida é aquilo que se mostra apto a tocar as pessoas e arrebatar-lhes para além da insipidez cotidiana.



Sumário

É exatamente o que proporciona este livro, que ainda entrega à posteridade o conhecimento acumulado em torno de uma fruta típica do cerrado brasileiro e suas relações com a comunidade que fez dela o seu grande símbolo de identidade. Os sabores e os saberes estão amalgamados de tal forma na obra que não sabemos se devemos desejar boa leitura ou boa degustação. Bom proveito!

# Sumário

**Parte 1**

Os Saberes do Marolo ..... 29
1. Introdução ..... 30
2. O que é o marolo? Conhecendo melhor esse fruto do cerrado ..... 32
3. Utilização do marolo no desenvolvimento de novas preparações: estudos de aceitabilidade ..... 35
4. A culinária, Paraguaçu e o patrimônio imaterial ..... 37
5. Licor e doces de marolo: patrimônio imaterial de Paraguaçu-MG ..... 39
O licor de marolo ..... 41
O doce de marolo ..... 43
Receita 1: doce de marolo ..... 44
Receita 2: doce de marolo ..... 45
6. Marolo: memórias, criações e perspectivas ..... 46
Histórias centenárias a serviço do marolo: Alcino Pedro de Castilho ..... 47
A força transformadora do trabalho e do marolo: Francisco Agnaldo Santos ..... 49
Sempre em frente, o marolo como guia: José Divino Tavares ..... 51
Paraguaçuense com orgulho, maroleiro com orgulho: José Silvério dos Santos ..... 53
Bebida com sabor de tradição: Mabel Andrade de Lima e Silva ..... 57
Com o marolo, do início ao fim: Maria do Carmo Alves Tavares ..... 59
Sonhos tão sonhados, marolo como um ideal: Múcio Prado Campos ..... 63
7. Marolo e maroleiros: o patrimônio vivencial ..... 65
8. Um agradecimento especial ..... 67

**Parte 2**

Os Sabores do Marolo ..... 69
1. Concurso de culinária com marolo ..... 70
2. Como preparar e conservar a polpa do marolo? ..... 77
3. Preparativos antes de iniciar as receitas ..... 80
As receitas ..... 83

**Receitas Salgadas**


1. Bacalhoada especial com marolo ..... 86
2. Batata rosti ao toque de marolo ..... 88
3. Calzone marolense ..... 90
4. Camarão e marolo na moranga ..... 94
5. Carne louca com marolo ..... 96
6. Cestinha maroleira ..... 98
7. Conchiglioni de frango ao molho de marolo ..... 100
8. Crepes de queijo com marolo ..... 102
9. Crespinhos de marolo ..... 104
10. Dadinhos de queijo da canastra com geleia apimentada de marolo ..... 106
11. Escondidinho de carne seca com marolo ..... 108
12. Explosão de marolo ..... 110
13. Filé ao molho de marolo e pimentas verdes ..... 112
14. Filé de frango com broto de bambu ao molho de marolo ..... 116
15. Filé mignon ao molho de marolo ..... 118
16. Filet mignon suíno com ervas e redução de balsâmico e marolo ..... 120
17. Frango com creme de marolo* ..... 122
18. Lombo assado agridoce recheado com marolo ..... 124
19. Lombo recheado ao molho de marolo* ..... 126
20. Macarronese com marolo ..... 128
21. Maionese com abacaxi e marolo ..... 130
22. Marolinas da mabel ..... 132
23. Marolo na gema ..... 134
24. Marolo na concha ..... 136
25. Marolo na língua ..... 138
26. Nhoque de marolo recheado com queijo ..... 140
27. Pão de queijo de marolo* ..... 142
28. Pastel assado de marolo light ..... 144
29. Quiche marobel ..... 146
30. Ravióli de Pesto de Marolo com Nozes, na Manteiga de Manjericão ..... 148
31. Rocambole de Carne Moída com Marolo ..... 150
32. Rocam-lolo ..... 152

33. Rolet de frango ao molho de laranja com marolo ..... 154
34. Salada especial com marolo ..... 156
35. Salada de feijão fradinho com marolo ..... 158
36. Salmão com ervas ao creme de marolo ..... 160
37. Strogonoff de frango com marolo ..... 162
38. Strogonoff de legumes com marolo ..... 164
39. Strogonoff de marolo ..... 166
40. Suflê de bacalhau com marolo ..... 168
41. Tortilha tropical de marolo ..... 170

**Receitas doces**

1. Agarra marido ..... 174
2. Beijinho de marolo* ..... 176
3. Bolo de aveia com marolo ..... 178
4. Bolo de marolo com amendoim ..... 180
5. Bolo de marolo com cenoura ..... 182
6. Bolo pudim de marolo ..... 184
7. Bombom aberto com marolo ..... 186
8. Bombom aberto de marolo ..... 188
9. Bombom delícia do marolo ..... 190
10. Brigadeiro de marolo ..... 192
11. Caixinha de coco de marolo ..... 194
12. ***Cake pop*** de marolo – bolo no palito ..... 196
13. Casadinho com doce de marolo ..... 198
14. Cheeselolo – cheesecake de marolo ..... 200
15. Cocada com marolo ..... 202
16. Dadinhos de tapioca com molho tropical ..... 204
17. Delícia gelada de marolo ..... 206
18. Marolina ..... 208
19. Marolo cheese ..... 210
20. Maroloffe ..... 212
21. Mil folhas de creme holandês com marolo ..... 214
22. Mousse de marolo* ..... 216

23. Mousse de marolo no copinho ..... 218
24. Mousse ***light*** de iogurte com marolo ..... 220
25. Ninho ***gourmet*** de marolo ..... 222
26. Nuvem de marolo ..... 224
27. Olho de marolo ..... 226
28. Ouriço de coco com marolo ..... 228
29. Pamonha com marolo ..... 230
30. Panna loto de marolo ..... 232
31. Pavê com marolo ..... 234
32. Pudim de marolo ..... 236
33. Rocambole de marolo* ..... 238
34. Rosca recheada com marolo ..... 240
35. Sorvete pudim de marolo ..... 242
36. Sorvetone de marolo ..... 244
37. ***Soupirer*** de marolo ..... 246
38. Tô frito ..... 248
39. Torta de marolo com coco ..... 250
40. Torta ***diet*** de ricota com marolo ..... 252
41. Torta mousse de marolo ..... 254
42. Torta vegana de marolo ..... 256
43. Tortinha da festa do marolo ..... 258

**Receitas de bebidas e *drinks***

1. Amarolo ..... 263
2. Batida com marolo ..... 265
3. Batida de marolo ..... 267
4. Batida de sonho de marolo ..... 269
5. Batidinha de fruta com marolo ..... 271
6. ***Beer drink*** ..... ***273***
7. ***Brain*** marolo* ..... 275
8. Caferolo ..... 277
9. Cerveja ***stout*** marolo ..... 279
10. Champanholo ..... 281

11. Conhaquelolo ..... 283
12. Coquetel de marolo ..... 285
13. Coquetel de marolo sem álcool ..... 287
14. Coquetel maroloko ..... 289
15. Coquetel marovinha ..... 291
16. Coquetel sabor da fruta ..... 293
17. Delícia gelada ..... 295
18. Drink do cerrado ..... 297
19. Drink marolense ..... 299
20. Drink saboroso de marolo ..... 301
21. Drink sonho de marolo ..... 303
22. Drink surreal ..... 305
23. Drink maroleiro de Paraguaçu ..... 307
24. Frappuccino sensação de marolo ..... 309
25. Marolo choco ..... 311
26. Marolo drink ..... 313
27. Marolo whisky ..... 315
28. Sagadura de marolo ..... 317

Referências ..... 319



# PARTE 1

## Os Saberes do Marolo



*Maroleiro e o Cerrado – Sítio Pôr do Sol,*
*Bairro do Macuco dos Alves – Paraguaçu (MG)*
*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2019)*

# 1. INTRODUÇÃO

***Os Organizadores.***

O Cerrado Brasileiro destaca-se pela riqueza de sua biodiversidade, que pode ser interpretada pela vasta extensão territorial, pela posição geográfica privilegiada, pela heterogeneidade vegetal e por ser cortado pelas três maiores bacias hidrográficas da América do Sul. Os frutos das espécies nativas do cerrado se destacam pelo elevado valor nutricional, além da cor, sabor e aroma peculiares e intensos, ainda pouco explorados comercialmente (ALMEIDA, 1998).

Um dos frutos mais tradicionais do Cerrado do Sul de Minas Gerais é o marolo (*Annona crassiflora* Mart.), pertencente à família *Annonaceae* e ao gênero *Annona* (DELLA LUCIA, 2011). Existe na lembrança dos habitantes deste bioma, a tradicional cena que se repetia em época de Semana Santa – geralmente entre os meses de março e abril, conforme tradição católica – período em que ocorre a safra da fruta, que era comercializada em ruas e praças por pessoas montadas em seus cavalos com cargueiros de balaios carregados de marolo (DELLA LUCIA, 2013; REZENDE et al., 2016). Essa era uma tradição familiar típica que contribuiu para a perpetuação do consumo do marolo e dos produtos com ele elaborados.



Sumário

Assim, o marolo representa uma expressão alimentar, cultural e econômica de muitas regiões brasileiras (DELLA LUCIA et al., 2011). Existem históricos da presença desse fruto desde o período colonial, com menção em passagens literárias clássicas, como se verifica em Cardim[1] (1584) e no livro "Grandes Sertões: Veredas", do autor mineiro Guimarães Rosa (1994, p. 527), que citou a relevância do marolo como suprimento alimentar do povo mineiro: "Assim que a madotagem desmereceu em acabar, mesmo fome não curtimos, [...], ainda tinha araticum maduro no cerrado" (BARBOSA, 2013).

O marolo é uma das 25 espécies mais frequentes do Bioma Cerrado (SOARES et al., 2009). Seus frutos apresentam polpa com coloração que pode variar do branco ao amarelo e rosa, podendo ser consumido *in natura* ou incorporado à produção de sobremesas, bebidas e pratos salgados (CARVALHO, 2002; SILVA et al., 2001). Sendo o marolo uma fruta sazonal, é importante que existam estratégias para o consumo da fruta em épocas de safra. Assim, seu processamento para a elaboração de polpas e sua inserção em receitas culinárias são possibilidades para ampliar o seu aproveitamento, usá-lo no período de

[1] CARDIM, Fernão. Tratados da terra e gente do Brasil. Rio de Janeiro: J. Leite e Cia., 1925. Pe. Fernão Cardim (1550-1625) - jesuíta que chegou no Brasil em 1583. Escreveu três tratados (o primeiro foi "Do clima e Terra do Brasil") posteriormente compilados em um único volume chamado "Tratados da terra e gente do Brasil" em 1925.

entressafra, reduzir as perdas pós-colheita e ainda agregar valor comercial, podendo ser inclusive uma alternativa de renda para os moradores da região.

Considerando que a valorização da cultura alimentar é uma das formas de garantir uma alimentação de qualidade e perpetuar os hábitos típicos de uma região, foi concebido o livro *"Marolo: Saberes e Sabores do Cerrado"*, que reúne as receitas classificadas e premiadas durante as dez edições do Concurso *"Culinária com Marolo"*, que acontece, anualmente, no município mineiro de Paraguaçu – MG.

No entanto, esta obra não se trata apenas de um compilado de receitas, mas também visa contextualizar a importância cultural, social, afetiva e histórica do fruto para a cidade e seus moradores, que possuem o Doce e o Licor de Marolo como patrimônios imateriais.

Desejamos que este livro desperte em cada leitor a paixão por esse tesouro do cerrado de Paraguaçu e o desejo de reproduzir suas receitas, que são repletas de sabores e saberes!

# 2. O QUE É O MAROLO? CONHECENDO MELHOR ESSE FRUTO DO CERRADO

*Gilmara Aparecida de Carvalho*
*Luiz Felipe de Paiva Lourenção*
*Mariana Mirelle Pereira Natividade*

O marolo (*Annona crassiflora* Mart.) é uma espécie nativa dos solos arenosos e elevados do cerrado brasileiro presente nos estados de Minas Gerais, Mato Grosso do Sul, Tocantins, Goiás, Pará, Piauí e Bahia, popularmente conhecida também como araticum-do-cerrado, araticum-do-campo ou pinha-do-cerrado. A árvore que origina o marolo é denominada de Maroleiro, com altura que varia de 4 a 8 metros, tronco tortuoso revestido de casca áspera e grossa e diâmetro de 20 cm a 30 cm. As folhas são crasso-membranosas e as flores são hermafroditas, com pétalas de coloração verde amarelada que não se abrem totalmente e que florescem nos meses de outubro a novembro. Já a frutificação se inicia em novembro, com a maturação do fruto concentrada entre os meses de janeiro e abril (SOARES, 2009). Na Figura 1, é possível visualizar algumas imagens das etapas do desenvolvimento do maroleiro e seus frutos.



Sumário

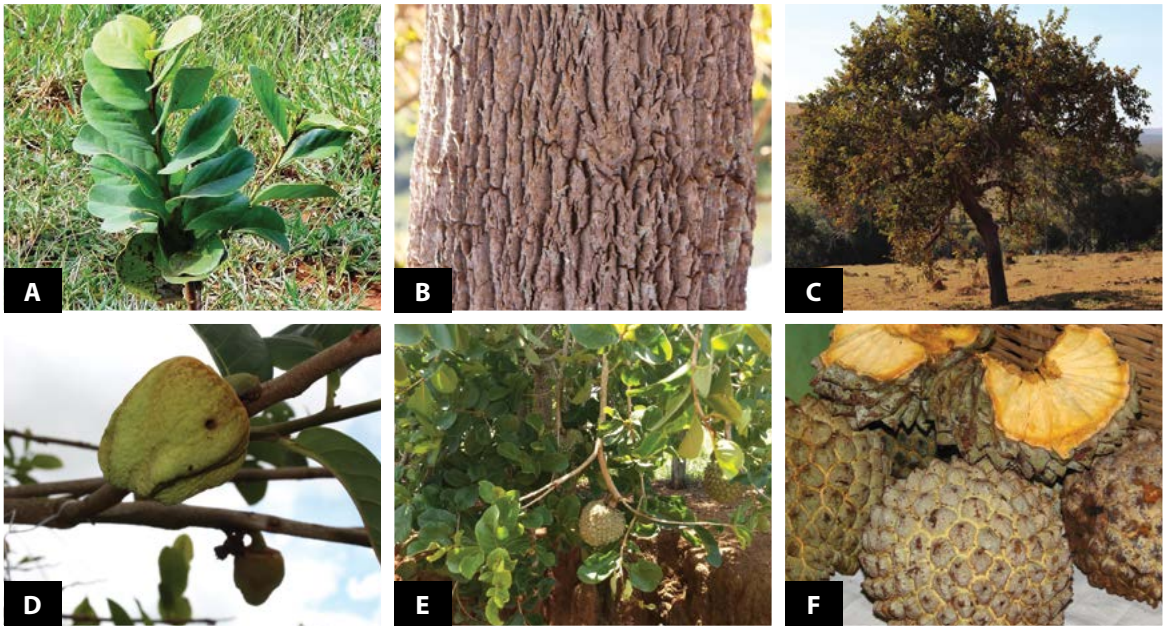



*Figura 1: A. Muda de maroleiro; B. Casca externa do tronco do maroleiro; C. Maroleiro adulto; D. Flor do maroleiro; E. Marolo verde; F. Marolo maduro. Fotografias: Gilmara Aparecida de Carvalho e Marcilene Augusta Souza (2019)*

O marolo possui formato oval ou alongado, medindo, aproximadamente, 15 cm de diâmetro e pesando até 2 kg. Sua polpa é macia, aquosa e possui coloração branca, amarela ou rosácea, com numerosas sementes aderidas. A casca tem coloração amarelo-esverdeada, podendo ser lisa ou recoberta por escamas carnosas. Esse fruto é muito apreciado pela sua polpa doce e sabor característico, podendo ser consumido *in natura* ou incorporado às preparações salgadas, bebidas e uma diversidade de preparações doces, como: geleias, sucos, licores, tortas, iogurtes ou sorvetes (ALMEIDA et al., 2011).

As sementes do marolo são relativamente grandes (100 sementes pesam entre 150 e 200 g) e formadas basicamente de endosperma. A dispersão das sementes é realizada por animais (zoocoria) durante a estação chuvosa (entre novembro e março) e seu tamanho é determinado por fatores ambientais e geográficos, sendo que a definição da distribuição da espécie é a partir do seu centro de origem (RIZZINI, 1971).

Uma característica marcante da produção do marolo é sua sazonalidade e o maroleiro adulto produz, geralmente, de 5 a 20 frutos, podendo chegar a 40 unidades quando a árvore é cultivada em regiões de clima quente, estação seca bem definida e baixa precipitação pluviométrica. Após o despolpamento, o rendimento da polpa varia de 50% a 60% (SOARES, 2009). Em relação ao valor nutricional, o marolo é uma fruta com riqueza de micronutrientes e compostos bioativos, como pode-se ver na Tabela 1.



Sumário

Tabela 1 – Informação nutricional em 100 g de marolo.

| **Composto** | **Quantidade** |
|---|---|
| Valor energético | 52 Kcal |
| Carboidrato | 10,3 g |
| Proteína | 0,4 g |
| Lipídeos | 1,6 g |
| Fibra alimentar | 3,8 g |
| Cálcio | 52 mg |
| Fósforo | 24 mg |
| Ferro | 2,3 mg |
| Vitamina C | 21 mg |
| Vitamina A | 50 mg |
| Vitamina B1 (tiamina) | 0,04 mg |
| Vitamina B2 (riboflavina) | 0,07 mg |
| Vitamina B3 (niacina) | 0,6 mg |
| Compostos fenólicos totais | 222 mg EAG* |

***Fonte: Almeida et al. (1998); Brasil (2015)***
****EAG (Equivalentes de ácido gálico)***

Um fato interessante no valor nutricional do marolo é o perfil dos lipídeos presentes na polpa de marolo, que possuem similaridade com o perfil lipídico do azeite de oliva, sobretudo em relação ao teor do ácido graxo oleico. A semente do marolo também possui um teor relativamente elevado de óleo (45% com base no peso seco), o que permite, inclusive, extração por prensa contínua (AGOSTINI; CECCHI; BARRERA-ARELLANO, 1995).

Além do perfil lipídico, a polpa do marolo também se destaca por ser fonte de ferro e de nove tipos de carotenoides, com predominância da pró-vitamina A (AGOSTINI; CECCHI; GODOY, 1996; DAMIANI et al., 2011). Outras vitaminas também estão presentes no fruto, como a vitamina C, que apesar de ter um teor baixo em relação às outras frutas nativas do Cerrado, é superior ao conteúdo de algumas frutas popularmente consumidas pelo brasileiro, como a banana (6,4 mg em 100 g) e a maçã (5,9 mg em 100 g) (ALMEIDA, 1998).

O marolo também possui em sua composição os compostos fenólicos, presentes em uma concentração muito superior aos 117 mg EAG por 100 g de alimentos encontrados na uva (MORAIS et al., 2017), que é considerada uma fruta referência desses bioativos. Os compostos fenólicos são definidos como metabólitos secundários produzidos para a defesa do vegetal. O fato de as plantas do cerrado crescerem em condições ambientais adversas – com solos pobres, incêndios periódicos, intensa radiação ultravioleta, longos períodos de seca ou de chuvas – explica a maior síntese dessas substâncias (BATLE-BAYER; BATJES; BINDRABAN, 2010). Sabe-se que os compostos fenólicos possuem ação antioxidante com reconhecido benefício ao organismo humano, com relato de atividades anti-inflamatórias, anti-hipertensivas, antimicrobianas e antimutagênicas, que consequentemente auxiliam na redução do risco de diversas Doenças Crônicas não Transmissíveis – DCNT (BATLE-BAYER; BATJES; BINDRABAN, 2010; KAUR et al., 2006; LIU E XU, 2011).

Por fim, não há dúvidas de que o marolo seja uma fruta de excelente valor nutricional e funcional, cujo consumo deve ser incentivado não apenas por razões culturais, mas também, pelos benefícios que o organismo pode obter pelo seu consumo frequente. Considerando isso, serão apresentadas no próximo capítulo algumas possibilidades de utilização do marolo na alimentação.

# 3. UTILIZAÇÃO DO MAROLO NO DESENVOLVIMENTO DE NOVAS PREPARAÇÕES: ESTUDOS DE ACEITABILIDADE

*Maria Cecília Evangelista Vasconcelos Schiassi*

O bioma Cerrado está entre as savanas mais ricas do mundo, pois apresenta recursos naturais renováveis, com ênfase em espécies exóticas de frutas, que apresentam características sensoriais únicas e intensas. Esses atributos conferem a esses frutos uma potencial fonte de exploração pela indústria de alimentos na busca por inovações e produtos saudáveis (MORZELLE et al., 2015).

Entre as frutas do Cerrado, encontra-se o marolo. O uso da sua polpa adicionado em produtos convencionais mostra a potencialidade do emprego dessa fruta para o desenvolvimento de novos produtos alimentícios, fazendo com que a utilização desse fruto não fique restrito somente ao consumo *in natura*.

O marolo proporciona atrativos sensoriais como cor (varia do branco ao amarelo), sabor (levemente adocicado) e aroma (peculiar e intenso), além do elevado valor nutricional. É uma espécie de interesse econômico, particularmente, pela utilização de seus frutos como matéria-prima em várias receitas.



Sumário

Uma aplicação para a polpa de marolo onde obteve-se boa aceitação foi em balas de gomas. Avellar et al. (2016) relataram que os confeitos utilizando frutas originárias do Cerrado (marolo, cagaita e ananás) foram bem aceitos sensorialmente, apresentaram potencial mercadológico e os resultados das análises indicaram viabilidade do uso dessas frutas para obtenção de produtos sem corantes artificiais e com potencial funcional.

Em pesquisa na qual foram desenvolvidas barras de cereais utilizando a polpa de marolo e diferentes grãos (chia e quinoa na formulação 1 e amaranto e linhaça na formulação 2), Oliveira (2015) identificou, por meio de teste sensorial, que 50% dos provadores comprariam a formulação 1 e 58% comprariam a formulação 2. A produção de barras de cereais com frutas diferenciadas, como o marolo, traz ao produto um caráter inovador, diferente do que se tem encontrado comercialmente e bem aceito pelos consumidores.

Uma outra aplicação para esse fruto é o desenvolvido de doce de leite com polpa de marolo, descrito por Arruda et al. (2016). Os autores avaliaram a aceitação sensorial de doce de leite sem marolo (padrão), com polpa de marolo e com polpa de marolo adicionado de coco ralado e verificaram que as três formulações foram igualmente aceitas, o que sugere um elevado potencial de mercado.

Um outro produto elaborado com polpa de marolo foi citado por Schiassi et al. (2018). Os autores desenvolveram dez formulações de sucos utilizando diferentes proporções de polpas (marolo, mangaba e cagaita) e avaliaram, sensorialmente e nutricionalmente,

as formulações. Verificou-se que a formulação elaborada somente com polpa de marolo ou em conjunto com a polpa de cagaita apresentou boa aceitação sensorial. Notou-se, também, que a utilização da polpa de marolo de forma isolada na formulação contribuiu para um maior potencial antioxidante e compostos fenólicos do produto quando comparado aos sucos que utilizaram polpas de mangaba e cagaita. Destaca-se que o processamento de sucos pode aumentar o acesso da população aos nutrientes presentes nas frutas do cerrado brasileiro, uma vez que são inacessíveis por grande parte da população, devido ao fato de serem frutos perecíveis e sazonais.

Além dos produtos já citados, há relatos da adição de marolo na formulação de iogurtes tradicionais (com sacarose) e *diet/light* (ciclamato de sódio/sacarina, na proporção de 2:1), com variação nas concentrações de polpa de marolo e doçura. Della Lucia et al. (2012) aplicaram teste sensorial e concluíram que as formulações foram bem aceitas, principalmente quando adoçadas com sacarose.

Vale ressaltar que a avaliação sensorial é uma análise muito utilizada em pesquisas e pelas indústrias de alimentos, onde se utiliza os sentidos humanos com a finalidade de avaliar as características ou atributos de um produto, podendo também ser avaliada a intenção de compra. Em relação ao marolo, pode-se observar que houve uma boa aceitação sensorial dos produtos elaborados, oferecendo à indústria informações de produtos saudáveis que podem ser desenvolvidos, e bem aceitos pelos consumidores, sendo uma alternativa para o emprego da fruta. Além disso, as diferentes possibilidades de utilização do marolo é uma alternativa para minimizar perdas na comercialização do produto *in natura*, agregar valor econômico e evitar desperdícios, visto que é um fruto sazonal.

Sendo assim, fica evidente a qualidade nutricional e sensorial dos produtos desenvolvidos e a importância dessa fruta para a indústria de alimentos. Acredita-se que, em pouco tempo, o fruto do maroleiro possa fazer parte de diferentes produtos alimentícios industrializados, ampliando e popularizando as possibilidades de consumo dessa fruta pela população brasileira, podendo ser considerada um verdadeiro patrimônio do Cerrado Brasileiro.

# 4. A CULINÁRIA, PARAGUAÇU E O PATRIMÔNIO IMATERIAL

*Luciana Menezes de Carvalho*

Em 1939, o reconhecido sociólogo Gilberto Freyre publicou um livro intitulado *"Açúcar: uma Sociologia do Doce"*, no qual, por meio de receitas doces providas pelo açúcar – elemento fundamental para a formação de Pernambuco e até mesmo do Brasil – apontou a importância de, aparentemente, simples e casuais receitas na formação e configuração de uma sociedade, seus hábitos e suas culturas.

Na atualidade não se questiona a importância dos modos de fazer nossas comidas como elementos caracterizantes de nossa forma de viver e coabitar e, portanto, um livro de receitas baseado no Marolo – fruto de extrema relevância social e cultural para Paraguaçu – está para além da difusão de meras comidas: é um meio de preservar parte de seus patrimônios imateriais.

O patrimônio imaterial sempre me fascinou. Aquilo que é etéreo, aquilo que não tem matéria, e que depende essencialmente do humano para existir. Porém, aquilo que, apesar da imaterialidade, precisa da materialidade para existir, como diria o teórico do patrimônio, José Reginaldo Gonçalves. Gonçalves discute e questiona então o conceito de materialidade, iniciando pela afirmativa de que o denominado patrimônio sempre foi e é material. Em meio às recentes discussões sobre a imaterialidade nos discursos de patrimônio que, por sua vez, se deve principalmente à atual concepção de cultura focada nas relações sociais, o autor coloca novamente em questão o conceito primeiro, ressignificando-o. Pois, para Gonçalves, não há como falar em patrimônio sem falar na sua dimensão material – que entende por uma categoria que por si reúne as duas dimensões: material e imaterial.

Aprofundando a questão da relação da imaterialidade com sua manifestação material, faz-se importante destacar o papel fundamental que a categoria patrimônio desempenha no processo de formação de subjetividades individuais e coletivas, no qual, inclusive, Gonçalves (2007, p. 224) aponta que "não há subjetividade sem alguma forma de patrimônio". Patrimônio, por sua vez, também pode ser entendido de duas formas: 1) expressão de uma nação ou grupo social, como algo "herdado" e 2) como um "trabalho consciente, deliberado e em constante reconstrução" (2007, p. 225). Para o autor, essas duas formas parecem "funcionar como uma espécie de mediador sensível entre essas duas importantes dimensões de cultura" (2007, p. 225). Outra dicotomia também pode existir nessa categoria: universal e singular – e, para o autor, é possível pensar patrimônio como uma mediação entre esses dois extremos, pois "os patrimônios não estão centrados na sociedade, na história ou na natureza; eles próprios é que, na verdade, constituem um centro que é histórico e culturalmente constituído, podendo assumir múltiplas formas no tempo e no espaço" (2007, p. 226).

Assim, objetos e coleções ganham espaços e usos simbólicos para construir identidades pessoais e coletivas, que podem ser identidades de uma cidade ou de uma região, por exemplo, cujas funções seriam a de representar determinadas categorias culturais, como o "passado nacional". Baseado em Gonçalves, poderíamos inferir que uma cidade como "ente" também constrói sua identidade por meio do conjunto de bens culturais: assim, "a cultura é pensada como coisa a ser possuída, preservada, restaurada" (2007, p. 267). Esses conjuntos de bens seriam registros do passado, e mais, conectam presente e futuro, garantindo uma continuidade dessa localidade.

E uma materialidade de patrimônios que Paraguaçu tomou para si também está nas receitas dos doces e do licor de marolo, já consideradas patrimônios imateriais e que, a cada dia em que as receitas são feitas, tornam também o patrimônio algo real e presente entre nós. Patrimônios que ajudam a constituir e formar aquilo que pode caracterizar ser Paraguaçu, ser paraguaçuense. Este livro também é uma manifestação desses patrimônios imateriais. Este é mais um momento em que a imaterialidade toca a materialidade. E é muito recompensador para mim, na qualidade de profissional do patrimônio, ter vivido e ter sido parte disso.

# 5. LICOR E DOCES DE MAROLO: PATRIMÔNIO IMATERIAL DE PARAGUAÇU-MG

*Gilmara Aparecida de Carvalho*
*Luiz Felipe de Paiva Lourenção*

O Patrimônio Cultural Imaterial, na qualidade de "patrimônio intangível"[2], está crescente, e nos últimos anos vem utilizando a perspectiva antropológica para desvendar a maneira pela qual as expressões culturais, as tradições, as criações, as festas e danças populares, as músicas e trajes típicos, os saberes, os modos de fazer, celebrações, dentre outros símbolos, podem servir como patrimônios locais, regionais ou nacionais (UNESCO, 2003; REZENDE et al. 2016).

O patrimônio cultural de uma localidade é um dos fatores responsáveis pela garantia da identidade de grupos e comunidades e sua preservação tem como objetivo resguardar a memória local, aflorando as lembranças de um passado identitário e significativo. É no espaço construído, representado pelo ambiente urbano, que se concentra grande parte desse patrimônio, revelando-se como um verdadeiro registro da história.

Na evolução histórica da cidade de Paraguaçu, pode-se notar uma intrínseca relação com o Marolo - fruto típico e abundante na região. Trata-se de um alimento que ao longo dos anos passou a ser considerado um verdadeiro símbolo para a cidade e seus moradores, que o elegeram, extraoficialmente, como verdadeiro estandarte do local (CARVALHO; PALHÃO, 2011). São vários os elementos que confirmam sua importância: manifestações culinárias, artísticas e atividades esportivas. Enfim, diversos eventos e expressões retiram, constantemente, da imaterialidade esse símbolo e o posiciona no cotidiano dos paraguaçuenses, especialmente o que fundamenta o *"Modo de fazer do licor e dos doces do Marolo"* (DOSSIÊ DE REGISTRO DE BEM IMATERIAL, 2010).

O registro do modo de fazer do licor e dos doces de marolo no município de Paraguaçu (MG) – por seu valor histórico cultural – foi inscrito no Livro dos Saberes por meio do Decreto Municipal nº 94 de 11 de dezembro de 2009. Na Figura 2 é possível ver os produtos mencionados.



[2] O Ministério da Cultura promulgou o Decreto nº 3551/2000 (BRASIL, 2000), instituindo o "Registro de Bens Culturais de Natureza Imaterial" que constituem patrimônio cultural brasileiro, criando o "Programa Nacional do Patrimônio Imaterial" (CARVALHO; PALHÃO, 2011). O "registro dos bens culturais de natureza imaterial são quatro livros: o Livro do Registro dos Saberes (para registro de conhecimentos e modos de fazer); o Livro das Celebrações (de festas, rituais e folguedos); o Livro das Formas de Expressão (inscrição de manifestações literárias, musicais, plásticas, cênicas e lúdicas) e o Livro dos Lugares (para inscrição de espaços onde se concentram e reproduzem práticas culturais coletivas)" (ABREU, 2005, p. 48).




*Figura 2: A. Licor e Doces de Marolo – Patrimônios Imateriais de Paraguaçu, registrados pelo Decreto Municipal nº 94 de 11 de dezembro de 2009. Praça João Eustáquio da Costa – Paraguaçu-MG. Doces: Taís Cristina Carneiro Vieira. Licor: Mabel Andrade Lima e Silva. Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2019). B. Licor: Mabel Andrade Lima e Silva e Doces de Marolo: Marta Maria Mazzeu Junqueira. Fotografia: José Leonardo Mariano de Souza (2018)*

# O LICOR DE MAROLO

O Licor de Marolo é uma bebida artesanal produzida há mais de um século no município de Paraguaçu. É tido como um dos *souvenirs* mais procurados por viajantes que passam por aquelas paragens e, por esse motivo, é também um dos responsáveis pela divulgação da prosperidade da colheita desse fruto obtida pela cidade. Trata-se de um produto, desde sua origem, pensado para fins comerciais e inserido em uma longa tradição familiar de comerciantes e produtores de elementos típicos paraguaçuenses, representada pela figura de Mabel Andrade Lima e Silva.

O livro de registro de compra e venda de Nestor Eustáquio de Andrade não admite falhas no apontamento do ano de início da produção do Licor de Marolo: 1912. Foi nesse ano que Nestor adquiriu o primeiro lote de Marolos e de vasilhames, objetivando a produção comercial do licor e subsequente comercialização desse em Paraguaçu e região.

Nestor Eustáquio de Andrade foi exímio comerciante local, que sempre buscou alternativas para o crescimento de seus empreendimentos, sendo o Licor de Marolo uma delas. Além disso, exerceu funções na política local, sendo prefeito em 1915, 1923, 1936 e 1947. Nascido em agosto de 1878, faleceu em 1971 com quase cem anos completos. Transmitiu aos seus os segredos da elaboração de Licor de Marolo, produção que foi encabeçada até 1970 por João Eustáquio de Andrade, seu filho. Após um lapso de onze anos, em 1981, a produção é retomada por Mabel Andrade Lima e Silva, neta de Nestor, e por ela é regida por firme batuta até os dias atuais. A produção do Licor mantém seu caráter artesanal, não sofrendo intervenções com o correr dos anos. Dessa forma, conjuga o ímpeto comercial com a doçura da tradição familiar.



Sumário

Após a colheita, a polpa do marolo é preparada removendo as sementes. Dona Mabel, então, acondiciona essa polpa em sacos plásticos e/ou potes de vidro e realiza o seu congelamento. É essa polpa que fornecerá matéria-prima para a produção do licor ao longo do ano. Para o preparo do licor, a polpa é descongelada, acrescida de açúcar, álcool de cereais e água. Esses ingredientes são levados ao fogo para ferver e a infusão resultante é acondicionada em galões de 20 litros, armazenados em ambiente fresco. Na medida em que há demanda do produto, a infusão é filtrada, engarrafada em recipientes de 01 litro e rotulada (Figura 3). Após esse processo de engarrafamento, o licor é levado para o Chalé do Queijo, situado na Praça Pedro Leite, nº 111, onde é exposto para a venda aos transeuntes, viajantes que passam pela rodoviária ou mesmo moradores apreciadores do saboroso aperitivo. A produção anual é de, aproximadamente, 50 litros.

Abaixo é descrita, com detalhes, a tradicional receita do Licor de Marolo, compartilhada por Mabel Andrade Lima e Silva.

## Receita do Licor de Marolo

*Autora: Mabel Andrade Lima e Silva*

**Ingredientes**:

- 5 kg de polpa de marolo
- 4 kg de açúcar
- Álcool de cereais (o suficiente)
- Água (o suficiente)

**Modo de preparo:**

1 - Em uma panela de inox, coloque a polpa de marolo juntamente com o açúcar e acrescente o álcool e a água na proporção de 1 porção de álcool para 2 porções de água, até cobrir a mistura de polpa e açúcar.

2 - Leve ao fogo médio e até levantar fervura, o que leva cerca de 30 minutos.

3 - Desligue o fogo, espere esfriar e reserve a infusão até o momento do engarrafamento final.

4 - Acondicione a infusão em local fresco e à sombra. Antes do engarrafamento final, filtre a infusão.




*Figura 3: Licor de Marolo. Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2019)*

# O DOCE DE MAROLO

O Doce de Marolo é elemento típico da produção artesanal de Paraguaçu. Famoso por seu sabor característico, o doce contribui ainda para a associação da cidade ao fruto, fortalecendo-o na condição de símbolo regional. Produzido artesanalmente e de receita transmitida de geração em geração dentre as famílias produtoras, representada principalmente na figura de Mabel Andrade Lima e Silva, o doce ainda guarda segredos escondidos em seu processo de fabricação, o que lhe confere uma aura toda especial. Pode ser indicado como um dos responsáveis pela divulgação da associação Paraguaçu/Marolo fora dos limites da urbe.

A produção do Doce de Marolo tem seu início envolvido aos primórdios da ocupação do território de Paraguaçu. Ainda que não tenhamos registros, é bastante provável que as cozinheiras de outrora tenham sido as primeiras, ainda na transição do século XVIII para o XIX, a realizarem experiências com o fruto do maroleiro a fim de obter dele doces, compotas e outras derivações.

Correndo os anos, esse conhecimento obtido da prática foi transmitido de geração em geração, sobretudo de mãe para filha e assim se mantém aos dias atuais. Praticamente toda família paraguaçuense dispõe de um membro próximo que sabe manufaturar o fruto a fim de obter a guloseima.

Uma doceira indicada como referência na produção do Doce de Marolo na cidade de Paraguaçu é a Dona Mabel – Mabel Andrade Lima e Silva –, que nos aponta que a ligação de sua família com o Marolo já se dá há vários anos. Desde 1912, seu avô – Nestor Eustáquio de Andrade – já produzia o Licor de Marolo. O trato da fruta para o feitio do Doce já era conhecido por sua família quando Nestor decidira produzir e comercializar o Licor de Marolo. Portanto, podemos afirmar que desde o século XIX, certamente, o Doce é produzido na localidade. Mabel ainda corrobora com a assertiva que indica a não interferência no processo produtivo do doce. Segundo ela, a receita que ela utiliza é a que aprendeu com seus familiares e essa mantém-se intacta.

Depois de colher o marolo, sua polpa é preparada removendo as sementes. Dona Mabel, então, acondiciona essa polpa em sacos plásticos e/ou potes de vidro e realiza seu congelamento, para tê-la disponível durante todo o ano. Quando se vai fazer o doce, descongela-se a polpa na proporção de 1/3 do total desejado de doce. Após descongelar, a polpa é cortada em pedaços miúdos e é reservada.

A doceira (a própria Mabel) prepara em seguida a base de doce de leite, com açúcar e leite na proporção de 2/3 do total desejado de doce. Atingido o ponto de doce de leite, a polpa de marolo é adicionada, homogeneizada e o doce é distribuído em tabuleiros, que ficam esfriando sobre uma bancada de pedra. Quando frio, o doce é cortado em pequenos cubinhos e armazenado em saquinhos de plástico, devidamente etiquetados com as informações do produto.

Como no caso do Licor de Marolo, o Doce de Marolo é comercializado no Chalé do Queijo, situado na Praça Pedro Leite, nº 111, também de propriedade da Mabel, sendo um produto de muita procura. Dona Mabel produz o mesmo uma ou duas vezes por semana, sempre em quantidade entre 1 kg e 2 kg. Essa produção pequena tem a finalidade de assegurar o frescor do produto e a qualidade do mesmo. A estimativa é da venda de cerca de 70 kg do doce por ano.

Abaixo, são descritas com detalhes, duas receitas do tradicional Doce de Marolo, feitas por Marta Mazzeu Junqueira e Taís Cristina Carneiro Vieira.

## Receita 1: Doce de Marolo

*Autora: Marta Maria Mazzeu Junqueira*



Sumário

**Ingredientes:**

- 400 g de polpa de marolo cozida
- 1 kg de açúcar
- 3 litros de leite
- 1 colher de chá rasa de fermento em pó químico

**Modo de fazer:**

1- Junte o açúcar, leite e o fermento em pó químico e leve ao fogo até que se obtenha um ponto de doce de leite.

2- Em seguida, junte a polpa de marolo cozida, previamente cortada em pedaços pequenos, e misture bem.

3- Despeje a mistura em tabuleiros e deixe esfriar.

4- Depois de frio, corte o doce em quadradinhos.



*Figura 4: Doces de marolo – Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2019)*



## Receita 2: Doce de Marolo

*Autora: Taís Cristina Carneiro Vieira*

**Ingredientes:**

- 2 litros de leite
- 1 kg de açúcar
- 300 g de polpa de marolo

**Modo de fazer:**

1- Coloque em uma panela de alumínio o leite e deixar ferver em fogo médio, mexendo sempre até que reduza à metade da quantidade colocada na panela.

2- Depois do leite ter reduzido, acrescente o açúcar e a polpa de marolo e mexa sem parar, até que o doce solte do fundo da panela. Desligue o fogo e deixe o doce esfriar um pouco.

3- Quando o doce estiver esfriando dentro da panela, é necessário mexer para não agarrar.

4- Assim que o doce amornar, transfira para um tabuleiro forrado com plástico filme ou plástico. Logo que estiver firme, corte em pedaços.

# 6. MAROLO: MEMÓRIAS, CRIAÇÕES E PERSPECTIVAS

*Roberto Brasileiro Prado*

Entre as tantas condições naturais favoráveis de que desfruta o Brasil, as confluências geográficas dotaram o território nacional de uma numerosa e diversificada reserva de espécies frutíferas. Eis um traço tão pronunciado que já em 1702 um observador estrangeiro registraria em seu *Frutas do Brasil*: "As terras, segundo as influências várias do Céu, assim como produzem homens de várias cores e línguas, produzem com a mesma diversidade infinitas castas de frutas: esta América de Portugal, como um novo mundo que depois de muitos séculos descobriram os portugueses, como é o novo Céu e Nova Terra" [3].

À pequena Paraguaçu, encravada nas montanhas do cerrado sul-mineiro, coube o privilégio de ver brotarem em seus domínios os pés de marolo que agora, nesse século XXI, têm permitido uma efervescência cultural de que esse livro é mais uma prova incontestável. As receitas em salgados, doces e bebidas gravadas nas páginas seguintes carregam não apenas sabores que degustamos com prazer nas edições anuais da Festa do Marolo. Elas são a extremidade de um fio que, enovelado numa trama de expressões da nossa identidade maroleira, vão dar sempre naquilo que existe de mais relevante: as pessoas.



Sumário

É sobre pessoas que trata este capítulo. Sobre figuras cujas vidas necessariamente teriam sido diferentes sem o marolo e cujas contribuições ajudaram a sedimentar os caminhos que nos possibilitaram chegar até aqui, celebrando as nossas raízes mais que centenárias. As entrevistas com Alcino Pedro de Castilho, Francisco Agnaldo Santos, José Divino Tavares, José Silvério dos Santos, Mabel Andrade Lima e Silva, Maria do Carmo Alves Tavares e Múcio Prado Campos, que estão apresentadas na forma de relatos, são antes de tudo um tributo a um povo que ressignifica e é ressignificado por uma fruta.

A escolha dos entrevistados não seguiu critérios específicos. Nem há metodologia científica aplicada aos questionários. O conteúdo que segue configura somente um registro simples da relação dos paraguaçuenses com o marolo. Deguste sem moderação!

---

[3] O trecho original consta da obra publicada ainda no século XVIII pelo frei português António do Rosário: ROSÁRIO, António do. *Frutas do Brasil*, Lisboa, A.P. Galram, 1702, p. Aj. apud CRISTÓVÃO, Fernando. *O mito do novo mundo na literatura de viagens*. Revista USP, São Paulo, n. 41, p. 191, março/maio 1999.

# HISTÓRIAS CENTENÁRIAS A SERVIÇO DO MAROLO: ALCINO PEDRO DE CASTILHO*





Sumário

** Em memória ✝ 19/12/2023*

***Figura 5: Alcino Pedro de Castilho***
***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado – julho de 2018***

*Alcino Castilho nasceu quando Paraguaçu era uma cidade recém-emancipada. E cresceu junto com ela…*

O correr do tempo não garante, necessariamente, uma vida repleta de boas histórias. No caso de Alcino Pedro de Castilho, no entanto, os cem anos permitiram colecionar diversos episódios marcantes. Ele é uma figura muito representativa da cidade que agora completou 105 anos. Seria impossível registrar a trajetória de Alcino sem Paraguaçu, assim como é impossível pensar Paraguaçu sem gente como Alcino.

Nascido no bairro rural do Macuco, ele começou ainda criança na labuta da roça. Plantava de tudo, cuidava das lavouras num tempo em que o café ainda não predominava, ordenhava as vacas, montava e castrava cavalos, alimentava porcos e galinhas, fazia todo tipo de serviço de casa. Os estudos tiveram que esperar. "Estudei no Macuco mesmo, mas

assim mesmo custou a chegar a escola lá. Quando apareceu, eu era rapazinho grande já. Aí o prefeito mandou a professora Iria Santos e começou a funcionar", relembra, enfatizando a rigidez da educação paterna. "Mas acabei estudando muito pouco. Naquela altura nada entrava na minha cabeça e aquilo me dava uma tristeza, tinha dia que até chorava", lamenta.

Os infortúnios dos tempos de escola não o impediram de progredir — não sem muita luta. Pedir a mão de Ana Maria de Castilho em casamento foi só o início de um processo de independência pessoal que ainda lhe custaria muito suor. Mesmo casado, Alcino passou dois anos trabalhando para o pai. Quando finalmente reuniu condições de ter a própria casa, construiu uma família numerosa, com 16 filhos (hoje somados a 38 netos, 32 bisnetos e dois trinetos). "A gente casou de teimoso. Ficamos dois anos na casa do sogro, porque a minha esposa era caçula e tinha que ajudar a mãe. Mas conseguimos criar uma filharada e ninguém passou fome", brinca. "E ainda construímos uma casa chique, de pedra. Está lá até hoje", diz.

**Festas, Marolos**

A relação do filho de Jeremias Pedro e Guilhermina Maria de Jesus com a terra sempre foi quase umbilical. Da terra ele tirava os alimentos, da terra ele tirava o sustento financeiro, na terra ele se divertia e saboreava o que crescia naturalmente no chão. "Quando eu era rapazinho havia muito marolo. Nós juntávamos marolo demais, tinha muito maroleiro, um perto do outro. Comia marolo no pé, juntava marolo para vender. Era uma época boa", conta Alcino, esbanjando uma memória que poucas pessoas conseguem ter. "Até hoje não esqueci quase nada das coisas da vida", comemora.



Vir à zona urbana era raro, quase sempre em ocasiões festivas, sobre um carro de boi ou sobre o lombo de um cavalo. Se tivesse que vir a pé, Alcino enfrentava uma caminhada de mais de duas horas para chegar à cidade. Mas a vida foi toda construída mesmo na roça. "A gente era muito simples, mas os gastos também eram poucos. Plantava os mantimentos tudo, não precisava comprar nada e tinha o gado para vender o leite. Todos os filhos foram criados assim, com esse trabalho", resume Alcino. "Depois a lavoura de alho deu nova vida ao Macuco, porque vendia muito, vinham até portugueses comprar".

A atuação como lavrador tinha de encontrar espaço para outras funções. Com o pai atuando como vereador, Alcino era procurado como uma liderança política na região e puxava voto para o seu grupo político. Mais adiante, aprendeu a aplicar injeções para cuidar da saúde da mãe e acabou se tornando uma espécie de agente de saúde do bairro. Octogenário, resolveu que era hora de parar e vir para a cidade, onde já estavam a esposa e os filhos. É numa casa simples da Rua Eustáquio Júnior que ele passa seus dias atualmente. Na sua propriedade rural, hoje administrada pelo filho Elias, o gado leiteiro predomina, mas podem ser avistados maroleiros plantados ainda na juventude pelo próprio Alcino. O tempo passa, os frutos se multiplicam...

# A FORÇA TRANSFORMADORA DO TRABALHO E DO MAROLO: FRANCISCO AGNALDO SANTOS*



* Em memória † 10/12/2020

***Figura 6: Alcídia de Jesus Santos e Francisco Agnaldo Santos***
***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado – setembro de 2019***

*Com 88 anos de idade, o conhecido Chicuta construiu sua trajetória com a força do cultivo do alho, mas sem deixar de lado o sabor do marolo*

Nascido aos 12 de março de 1931, nas cercanias das propriedades de Alfredo Teixeira, em área do município de Alfenas, Francisco Agnaldo Santos atravessou apenas os seis primeiros anos de sua vida sem que o trabalho fosse sua principal atividade. Melhor dizendo, os trabalhos. Qualquer consideração a respeito do conhecido Chicuta precisa ser feita assim, no plural.

Segundo filho de uma família de 12 irmãos gerados pelo casal Olímpia Amélia de Jesus e Jorge Agnaldo dos Santos, Chicuta fez de cada um dos seus dias uma oportunidade para aprender e, sobretudo, para progredir. Num tempo em que o acesso aos serviços públicos era quase inexistente, principalmente na zona rural, ele não passou mais do que duas semanas na escola. O conhecimento, porém, foi sendo adquirido por outros meios:

meios práticos, forjados na labuta da terra e no farejar dos negócios.

Ainda menino, ele transferiu-se com a família para o que viria a ser o bairro dos Santos (ou Chico dos Santos, em referência ao avô homônimo). Ali, Chicuta encontrou um cenário que, se estava longe do ideal, ao menos lhe permitia avançar a partir dos próprios esforços. E esforços, definitivamente, não faltaram. Depois de uma rápida passagem ainda na adolescência pelo interior de São Paulo, ele voltou para nunca mais sair de Paraguaçu. O seu destino era mesmo vencer por aqui.

Casou-se com a dona de casa Alcídia de Jesus Santos, em 1952. O jovem Francisco arava, plantava, colhia, carregava lenha, dirigia veículos, fazia entregas, enfim, desempenhava qualquer tarefa que lhe garantisse o sustento e alguma perspectiva de melhoria. Foi nesse contexto que vieram os filhos Fernando Tomé, Cleuza e Francisco Carlos, compondo uma família que hoje tem a companhia de dez netos e 17 bisnetos.

**O marolo vai à feira**

Nessa época, a produção agrícola já se expandia a olhos vistos, a ponto de Chicuta tornar-se empregador de numerosa mão de obra — alguns lavradores chegaram a morar em suas posses — e também a ponto de os cultivos pedirem uma comercialização mais organizada. É aí que Alcídia e Francisco abrem espaço para a atuação como feirantes, ocupação que marcaria suas trajetórias por mais de 50 anos, com bancas semanais em Poços de Caldas e até em cidades paulistas.



Sumário

Além da mercearia montada (a "venda" familiar, no linguajar mineiro), Chicuta centrou suas atenções na cultura do alho, que ele plantava, cuidava, colhia, limpava, trançava e vendia em quantidades crescentes. Trabalhando incessantemente, ele foi reunindo condições para diversificar a produção com café, frutas, leite e outros produtos, de tal forma que, durante anos, a economia do bairro quase inteiro girava em torno de suas atividades.

Entre as alternativas de negócios, uma delas ocupava um espaço especial: o marolo, que caía das árvores nativas em grandes quantidades e garantia uma renda extra. "Dava um dinheirinho bom", relembram Alcídia e Chicuta quando perguntados sobre os resultados das vendas. "Mas fora daqui tinha muito valor, muito mais do que aqui", dizem, recordando que às vezes era necessário ir e voltar de Poços de Caldas no mesmo dia para repor as frutas e outros cultivos. Felizmente, o tempo mostrou aos paraguaçuenses o valor que o marolo tem.

# SEMPRE EM FRENTE, O MAROLO COMO GUIA: JOSÉ DIVINO TAVARES





Sumário

***Figura 7: José Divino Tavares***
***Fotografia: Marcilene Augusta Souza – setembro de 2019***

*Dando sequência a uma tradição familiar mais que centenária, Zecão Tavares faz do marolo fonte de renda e estímulo de vida*

José Divino Tavares é um homem para quem a palavra suor não representa a ideia de trabalho apenas como figura de linguagem. Ainda hoje, é de sol a sol, na lida diária no campo, que ele tira o próprio sustento e o de sua família. Um dos 14 filhos de Ninfa Fagundes Tavares e Joaquim Dias Tavares, logo cedo o conhecido Zecão compreendeu o valor da terra e a importância de batalhar para progredir.

Tanto é assim que, em 73 anos de existência, ele nunca precisou deixar o seu torrão natal, o bairro rural do Macuco, para construir a sua trajetória, apesar de todas as dificuldades de uma época em que a rotina era incomparavelmente mais dura. "Éramos 14 irmãos, uma pobreza danada, mas sempre com fé. Não estudei quase nada, a vida era muito difícil, mal tinha roupa, cadernos", relembra. "Quem comprava fardo de arroz, fardo

de açúcar e podia comer três vezes por dia? Quase ninguém! Hoje as pessoas têm fartura, em comparação, é todo mundo rico agora", completa com simplicidade.

Sem oportunidade de focar suas atenções na escola, tendo que trabalhar e cuidar dos irmãos mais novos, Zecão nunca considerou a hipótese de ficar parado. Além da dedicação familiar ao gado e às lavouras de subsistência, o menino amansava boi, trazia lenha para a cidade, arava a terra e, nesse variado espectro de funções, encontrou no marolo uma fonte de renda antes descoberta pelo seu avô Jerônimo Tavares. "Meu avô era um homem de muita visão. Como tinha muita fartura de marolo e a fruta é muito cheirosa, ele falou que ia levar para vender em outras cidades. Assim ele começou a subir na vida", conta.

Mas a rotina em torno da fruta era sempre muito desafiadora. "Eu calçava uma bota de borracha e ia puxando cavalo daqui a Alfenas, andava até dez horas da noite, gritando para vender marolo. Ia e voltava caminhando no asfalto quente, durante 60 dias e 60 noites não conhecia cama não. A gente era novo, tinha saúde e coragem, não tinha medo de nada", explica Zecão, que algum tempo depois passou a rodar várias cidades da região de ônibus para expandir a venda dos marolos. O negócio fluiu a ponto de a família passar então a comprar frutas de outras propriedades e a revendê-las em bom número. "As pessoas gostam, tem gente que chega a pagar R$ 30, R$ 40 num marolo bom", anima-se.

Quando se casou com Tereza Gonçalves Lima Tavares, Zecão já tinha um pedaço de terra, onde pôde avançar pela força das sementes germinando e dos animais pastando. Os oito filhos (Pedro, Lucas, Fábio, Juliano, Adriana e Maria Aparecida, além dos falecidos Ana Rosa e Paulo) foram criados assim e seguem firme na tradição do marolo. "No ano que dá bastante marolo a gente consegue comer por seis meses com o dinheiro da fruta. Ainda hoje, já velhinho, eu carrego dois cestos de marolo. Enquanto tiver vida, estou lutando", garante o maroleiro paraguaçuense.

# PARAGUAÇUENSE COM ORGULHO, MAROLEIRO COM ORGULHO: JOSÉ SILVÉRIO DOS SANTOS*





Sumário

** Em memória ✝ 29/09/2022*

***Figura 8: José Silvério dos Santos***
***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado – maio de 2019***

*Empreendedor e sempre cheio de novas ideias, paraguaçuense pretende desenvolver máquina para beneficiar marolo*

Talvez você não saiba, exatamente, quem é o senhor José Silvério dos Santos, mas é bastante provável que o conheça pela singular alcunha de "Zé da Geladeira", uma figura que, a despeito de ter construído parte de sua trajetória profissional fora daqui, sempre guardou íntima identificação com Paraguaçu.

Nascido em 1951, no bairro rural Macuco, filho de Maria Francisca dos Santos e Sebastião Silvério dos Santos, o menino nunca encontrou na rotina escolar uma atividade intelectual confortável, ainda que apresentasse habilidade matemática, curiosidade aguçada e aspirações que não cabiam na realidade que o cercava. "Nunca fui de escola. Minha família queria que eu estudasse para engenheiro agrônomo, mas não tinha jeito. A única coisa que eu sabia era aritmética, mas eu sonhava", relembra. À professora Terezinha

Galdino, que certa vez o indagou em sala de aula sobre os planos para o futuro, José não titubeou: "Eu vou fazer uma fábrica para mim". Ele não tinha a menor ideia sobre como atingiria o seu objetivo nem sobre o que a fábrica produziria. Mas suas palavras, motivo de piada entre os colegas, acabariam sendo uma espécie de profecia.

Chegado à zona urbana em 1965, trabalhou três meses na Paraguaçu Têxtil até ser demitido junto com uma leva de funcionários num período de crise. Sem muitas perspectivas por aqui que não fosse o trabalho na enxada, já no ano seguinte o adolescente partiu para uma longa temporada no estado de São Paulo. Começou numa indústria que produzia doces em Mogi Mirim, transferiu-se para Paulínia, onde prestou serviços para a Petrobrás, e seguiu adiante atuando como ajudante de carpinteiro, marceneiro, encarregado e mestre de obras em quatro companhias diferentes. Rodou por cidades paulistas, paranaenses e goianas. Acumulando conhecimento prático, ele participou das obras de construção da fábrica da GoodYear, da velha rodoviária e do SESC de Campinas, entre outras. Já mais maduro, encontrou então sentido nos estudos e fez cursos de desenho industrial, torneiro mecânico modelador e ajustador pelo SENAI. Quando prática e teoria se encontraram, sua jornada ganhava então novas perspectivas.

**A própria fábrica**



Sumário

Casado com Vilma Ferreira de Souza Santos desde dezembro de 1978, José cedeu aos pedidos da esposa para voltar à terra natal em 1980. Nessa época, ele já trabalhava numa fábrica de refrigeração em Piracicaba, o que lhe chamou a atenção para as possibilidades de investir no ramo. "Aprendi bastante coisa e vim embora, mas quando cheguei aqui, sofri, foi um baque grande porque eu estava bem lá", conta. Depois de seis meses de trabalho com Mozart Prado, ele resolveu atender as demandas por reparos em geladeiras e passou quatro anos exercendo a função que lhe trouxe o apelido.

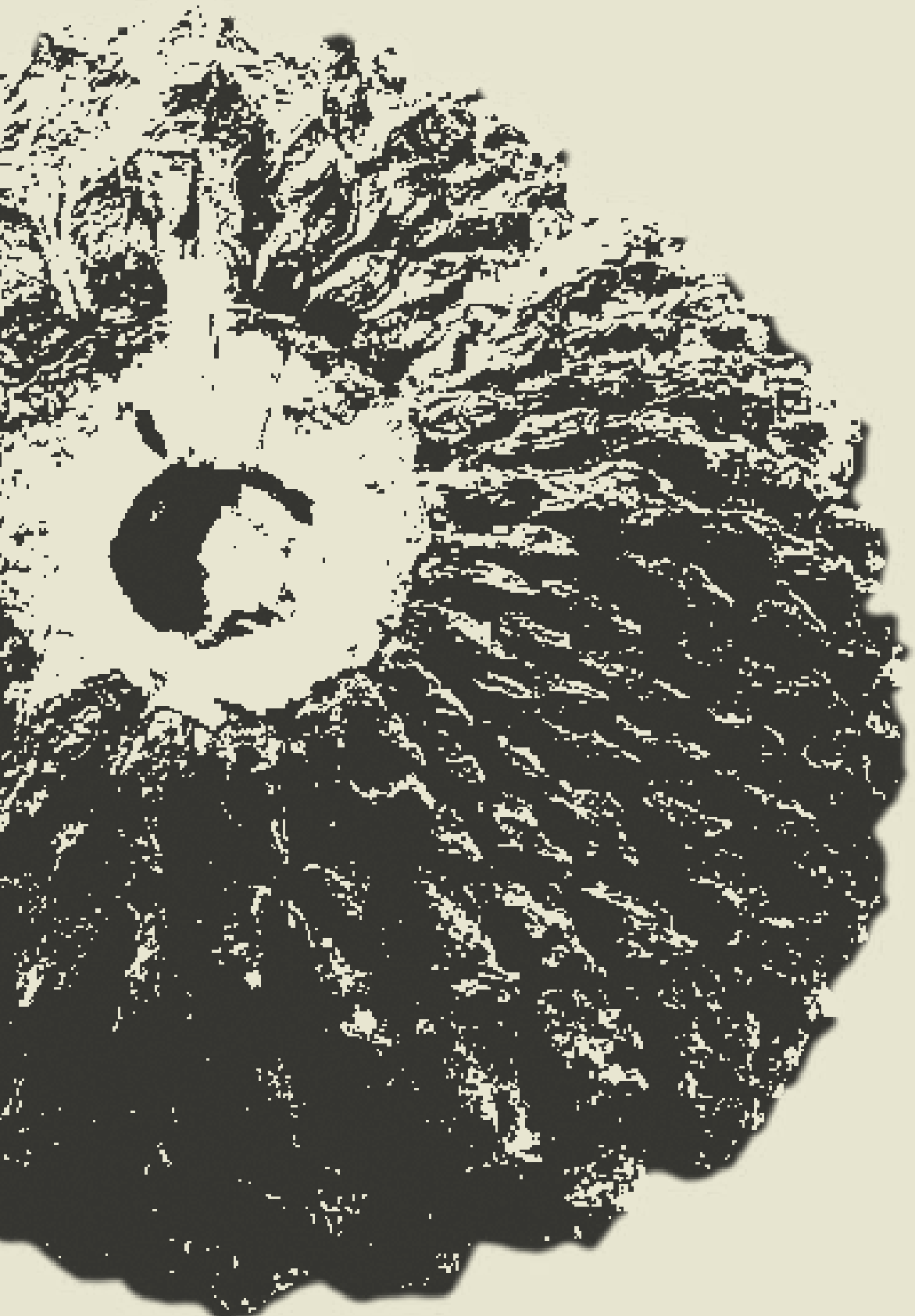
Em 1985 era hora de fazer valer a vontade dos tempos de infância. Produzindo resfriadores de leite, José organizou em sua própria casa uma fábrica que chegou a produzir cem máquinas por mês, com mais de 50 funcionários. Foi assim até 2005, mesmo diante de enormes sobressaltos — uma derrocada financeira em 1987, cinco infartos em 1996 e uma cirurgia no coração em 2004. Com a queda na procura, de novo ele teve de se reinventar. Foi quando surgiu a J&C Condensadores, dedicada a produzir a peça que faz a troca de calor na parte traseira de geladeiras, refrigeradores, bebedouros, purificadores e afins.

Com o negócio prosperando, a empresa passou a operar num barracão que o próprio José idealizou e construiu no Distrito Industrial, onde as atividades começaram em 2010 e seguem a pleno vapor com os braços de 25 funcionários.

**Engenhosidade à prova**

As idas e vindas profissionais e a dedicação quase integral ao trabalho industrial nunca impediram que José Silvério deixasse de lado seu pendor pelo cultivo das raízes paraguaçuenses. O parque industrial da J&C está cercado de maroleiros que ele apresenta com orgulho. "Comecei a catar marolo com seis, sete anos e vendia aqui. O pessoal comprava o nosso marolo e ia a pé vender em Alfenas, com os cavalos carregados de balaios", diz. "Então eu nasci e me criei no meio do marolo, ninguém plantava e mesmo assim era uma abundância. Mas eu sempre falava comigo mesmo: 'O dia em que eu puder, quero comprar um pedacinho de terra e plantar a fruta'".

Novamente, as aspirações viraram realidade. Hoje, José tem uma propriedade rural no bairro Grama onde trata do gado e cultiva uma pequena lavoura de café, um pomar de frutas e, claro, uma senda com quase mil pés de marolo. Não satisfeito, está há cinco anos junto de uma equipe de projetistas parceiros tentando desenvolver uma máquina capaz de extrair as sementes da fruta. "Esse ano ela vai ficar pronta. Eu pretendo preparar a polpa, porque não quero vender só o marolo *in natura*. E ainda vou plantar mais umas 2 mil mudas".



# BEBIDA COM SABOR DE TRADIÇÃO: MABEL ANDRADE DE LIMA E SILVA



*Figura 9: Mabel Andrade Lima e Silva*
*Fotografia: Roberto Brasileiro Prado – setembro de 2019*

*Guardiã de uma fórmula centenária, Mabel Andrade Lima e Silva segue produzindo o apreciado licor de marolo de Paraguaçu*

Da cabeça e das mãos de Mabel Andrade Lima e Silva saíram diversas das receitas premiadas no concurso de culinária realizado em Paraguaçu desde que a Festa do Marolo teve início, há dez anos, e que estão presentes nesse livro. Manejar a fruta típica do cerrado como matéria-prima, no entanto, é uma tarefa que ela desempenha há muito mais tempo.

Desde 1983, as cobiçadas garrafas de licor de rótulo amarelo que circulam na região são produtos de sua capacidade em dosar ingredientes e controlar processos que remontam a um passado mais que centenário. Corria o ano de 1912 quando a avó de Mabel, Dona Alzira Andrade, chegou a uma fórmula bem-acabada da bebida, com o apoio especializado do farmacêutico Álvaro Costa, o Vavico. Já em 1913, o licor era engarrafado e passou a ser vendido em algumas cidades da região e até de outros estados.

A fórmula seguiu adiante com o filho de Alzira e Nestor Eustáquio. Valendo-se de sua formação em Farmácia, João Eustáquio de Andrade deu sequência à produção até meados da década de 1970. Alguns anos mais tarde, com a produção interrompida, coube a Mabel, sobrinha de João e filha de Myrthes Campos Andrade e Edward Eustachio de Andrade, retomar a tradição. A essa altura, ela tinha voltado a Paraguaçu depois de uma longa temporada fora.

**Quatro meses de preparo**

Ainda menina, Mabel partiu para uma jornada de estudos que a conduziu primeiro a Varginha, para o Colégio Santos Anjos, e depois a Poços de Caldas, para o Colégio São Domingos. Em regime de internato, ela pouco via a família e concentrava-se no conhecimento. Assim foi até 1959, quando conseguiu o ingresso no curso de Ciências Sociais da Pontifícia Universidade Católica de Belo Horizonte.

Na capital mineira concluiu a graduação. Lecionou por quase dois anos e fez amigos, entre eles aquele que viria a ser seu marido, Luiz, então funcionário de Furnas, natural da cidade de Bonfim – Minas Gerais, mas residente em Poços de Caldas. Casados em abril de 1969, em celebração do tio Padre Marcelo, eles passaram pouco tempo em Poços antes de atravessar 13 anos no estado de São Paulo: de 1970 a 1972 em Mogi das Cruzes e de 1972 a 1981 em Campinas, onde Luiz continuava desempenhando funções para a usina hidroelétrica.



Sumário

A pedido do pai, Edward, Mabel, o marido e o filho Lício retornaram a Paraguaçu no início da década de 1980 e por aqui ficaram. Com Luiz cuidando das atividades do extinto Laticínio Paraguaçu, ela encontrou no marolo, enfim, o centro de novas ocupações. Após um período acompanhando as instruções do tio João, Mabel passou a fabricar o licor e nunca mais parou. Até hoje, com 78 anos de idade, ela manipula infusões, álcool de cereais e a polpa do marolo *in natura* para chegar, depois de quatro meses de preparo, a um aperitivo cristalino apreciadíssimo. “Desde criança que eu comia doce de marolo, então foi muito interessante trabalhar com isso depois de tanto tempo”, recorda, saudosa, a guardiã do nosso licor.

# COM O MAROLO, DO INÍCIO AO FIM: MARIA DO CARMO ALVES TAVARES





Sumário

***Figura 10: Jerônimo Fagundes Tavares e Maria do Carmo Alves Tavares***
***Fotografia: Marcilene Augusta Souza – setembro de 2019***

*Matriarca de uma das famílias mais identificadas com a produção e comercialização de marolo em Paraguaçu, Maria do Carmo Alves Tavares relembra sua jornada de vida ligada à fruta*

Existem estoques nativos de *Annona crassiflora* Mart. espalhados por boa parte da enorme extensão do cerrado brasileiro. Em diversos municípios, é possível encontrar a fruta nas suas distintas denominações (araticum, pinha, bruto, entre outras), em quantidades até muito maiores do que as de Paraguaçu. Mas coube à nossa terra a primazia da identificação com o fruto que nós chamamos de marolo.

Não se trata, afinal, de números, mas sim da relação visceral que os paraguaçuenses cultivam com a espécie. A essa condição peculiar, Maria do Carmo Alves Tavares pode responder com a própria vida: uma vida toda dedicada ao trabalho duro, em que o marolo nunca deixou de exercer papel crucial.

Nascida em 16 de julho de 1956 – mas registrada oficialmente como se tivesse vindo

ao mundo um dia antes – no bairro do Macuco, Maria é a terceira dos quatro filhos do casal Margarida dos Santos Alves e Otávio Galdino Alves. Sua jornada não difere tanto da dos milhões de brasileiros moradores da zona rural: estudou até o terceiro ano do ensino fundamental, desde menina ajudava nos serviços de casa, enfrentou dificuldades e casou-se cedo. "Com 16 anos eu já comecei a namorar o Jerônimo, aí nos casamos e já mudamos para os Alves *[outro bairro rural de Paraguaçu]* e estamos lá até hoje", conta, destacando a relação de amor e companheirismo com Jerônimo Fagundes Tavares, com quem ela construiu uma família de sete filhos (Ana, Fernando, Edevani, Erani, Alessandra, Jerônimo Filho e Marcionílio), 13 netos e um bisneto.

O encontro com o marido, aliás, é uma página muito colorida na vida de Maria, que se lembra da primeira vez em que eles se viram. Numa festa de casamento na zona rural, ela ficou na janela de uma casa acompanhando a movimentação que se dava numa área externa – era tudo que se permitia a uma menina naquela ocasião, de acordo com a rigorosa educação paterna. Eles se conheceram pelo olhar e logo Jerônimo confidenciou seu interesse a uma prima em comum. Antes, porém, Maria teve de dispensar alguns pretendentes: certa vez chegou a usar o vestido de domingo já no sábado apenas para sujá-lo e evitar ter de ir a um encontro que ela não queria. "Passados poucos dias, sem eu falar nada, o Jerônimo *[que é do bairro Andrequicé]* apareceu lá em casa com um primo nosso. Conversamos de longe e ele pediu permissão ao meu pai para namorarmos", relembra. Seu Otávio fez a concessão, desde que o namoro só acontecesse na sua casa e que o casamento não tardasse. "O Jerônimo queria comprar um lugar para morarmos e marcou um ano *[para conseguir adquirir um pedaço de terra]*. Passavam-se dois meses, meu pai tocava no assunto e o Jerônimo continuava falando do prazo de um ano. Até que papai perdeu a paciência e falou que era melhor parar com aquilo. Eu fiquei tão triste, porque eu tinha recuperado a alegria de viver com aquele rapaz que eu gostava tanto e que parecia gostar de mim. Como a gente não podia desobedecer aos pais, então eu chorei e falei para o Jerônimo aparecer quando fosse possível", explica.

Dias depois, o destino ajudou. Passeando com a mãe pela casa de uma conhecida, ela viu Jerônimo próximo a um pé de mexerica e não houve quem impedisse a conversa dos dois. De lá, Jerônimo já foi para a casa de Maria para reatar o namoro, que se beneficiou da oferta de um pedaço de terra que ele pôde comprar com suas mirradas economias. "Apareceu um homem vendendo uma casinha com pés de laranja carregados, pés de abóbora, era lindo! E o Jerônimo tinha vendido bastante marolo e tinha um gado, aí conseguiu comprar. Ele não queria morar no que é dos outros. Foi só comprar que ele marcou o casamento", diz, sorridente.

**O marolo vai e não volta**

Com o casamento oficializado pelas mãos do padre Pedro Meloni na ensolarada manhã de 27 de abril de 1974, Maria e Jerônimo arregaçaram as mangas e lançaram-se ao trabalho com todas as suas forças. Com muito suor, eles foram ampliando suas atividades, com o gado aumentando, o marolo sendo plantado nas suas propriedades e até uma mercearia, que Maria administrava em seus mínimos detalhes. "Toda a vida gostei muito de trabalhar. Apanhei muito café e, mesmo com as crianças pequenas, eu saía catando marolo para o Jerônimo vender nas outras cidades", afirma.

Na família do marido, a propósito, o marolo é uma tradição ainda mais remota. Seu avô, Jerônimo Dias Tavares, é considerado o primeiro vendedor da fruta na região. O neto, claro, fez disso um negócio e prosperou junto da esposa e dos filhos, comprando e revendendo e, sempre que possível, investindo os lucros em novos animais e novas terras. Mesmo com o progresso, ainda hoje o marolo responde por mais de 30% do faturamento de toda a família. Todos os filhos seguem envolvidos com a atividade, desde o plantio até a venda de mudas e de frutas, produção de polpas, doces e licor.

Todo ano, mais ou menos entre fevereiro e abril, os Alves Tavares mobilizam-se dia e noite em torno da fruta, que eles colocam no carro e vendem no varejo por um itinerário que inclui Alfenas, Areado, Botelhos, Conceição da Aparecida, Monte Belo, Muzambinho, Nova Resende e outras. "Tem fruta de até R$ 30, fruta boa. O certo é que o marolo que vai não volta", celebra Maria, que nessa época já está de pé às 3 da manhã para organizar os trabalhos. Ela garante que, enquanto vida tiver, vai continuar dedicada à fruta, que foi crucial para transformar a sua vida. "As coisas antes eram difíceis demais. Quando amanhece o dia, eu agradeço a Deus sem parar, porque nós éramos muito pobres. Papai comprava um quilo de toucinho para passar a semana inteirinha. Mamãe comprava meio litro de leite e repartia para os filhos. Hoje, graças a Deus, a gente tem mais de cem cabeças de gado e tem leite que dá para os filhos e até para os netos. Deus foi muito bom comigo".



# SONHOS TÃO SONHADOS, MAROLO COMO UM IDEAL: MÚCIO PRADO CAMPOS*





Sumário

** Em memória † 11/05/2023*

***Figura 11: Múcio Prado Campos***
***Fotografia: Renato Aparecido dos Santos – setembro de 2019***

*Com 93 anos de vida, Múcio Prado Campos acompanha com alegria a movimentação cultural para valorização do marolo como símbolo de Paraguaçu*

Foi num dos mais charmosos casarões de Paraguaçu, cuja fachada branca e azul e a escadaria retorcida brilham na histórica Rua Ferreira Prado, que nasceu Múcio Prado Campos. Corria o 21º dia de fevereiro de 1926 e o menino chegava para aumentar a descendência do casal Arinda Prado Campos e João Evangelista Campos Júnior, que naquele momento já contava com Myrthes, Maria do Carmo, Marta e Maurílio e depois ainda viria a contar com Marcelo.

O interesse pelo conhecimento o impulsionou aos estudos, cumpridos no Marista de Varginha na adolescência e depois em Alfenas com o curso de Contabilidade. Nessa época, ele já ajudava com os trabalhos familiares na Farmácia Campos antes de partir para uma função administrativa na nascente Paraguaçu Têxtil. Foi assim até que o jovem

Múcio se viu aprovado em concurso e começou a atuar como fiscal tributário do estado, tarefa que desempenharia até a sua aposentadoria – e que ele chegaria a conciliar com a missão de professor da Escola Comercial.

A rotina profissional exigia viagens constantes, em especial, para a distante Coronel Fabriciano, no Vale do Aço mineiro, mas Múcio nunca abriu mão de participar ativamente dos desígnios culturais de sua terra natal. Ávido leitor, ele ocupou a cadeira 19 da Academia Paraguaçuense de Letras e compôs a primeira equipe do Conselho do Patrimônio Cultural de Paraguaçu. Também foi um dos fundadores da Fundação Daud Gantus Nasser, atual Lar Criança Feliz, e integrava-se aos movimentos de Carnaval na cidade.

**Um apaixonado pelo marolo**

Um aspecto em particular, porém, tocava Múcio, profundamente, como uma aspiração a ser concretizada: a valorização do marolo como símbolo da identidade paraguaçuense. A paixão pela fruta era tanta que ele, por várias vezes, enviou marolos aos amigos de outras cidades pelo correio.

No início dos anos 1990, aliás, ele propôs e desenvolveu uma parceria com o escritório local da Emater-MG para a produção de mudas da fruta num viveiro devotado ao café, que estava sendo formado no antigo Parque da Bomba (hoje Parque Natural Municipal Coronel Olyntho Oliveira Leite). É nesse período que avança mais significativamente o conhecimento sobre a propagação do cultivo do marolo em escala comercial. Na condição de incentivador e entusiasta, ele ainda teve participação como sócio-fundador da Associação Terra do Marolo em 2011.

Os sonhos e idealizações de Múcio ganharam ainda mais vida com a criação, em 2010, da Festa do Marolo, evento que explora as potencialidades multiculturais da fruta e materializa planos que há muito tempo haviam sido imaginados por ele e por outros amantes da nossa Paraguaçu.

# 7. MAROLO E MAROLEIROS: O PATRIMÔNIO VIVENCIAL

*Marta Gouveia de Oliveira Rovai*

Para a história, cozinhar e comer são atos sociais e culturais que ultrapassam o objetivo de atender nossas necessidades biológicas. Configuram-se como manifestação do aprendizado numa atividade considerada corriqueira e cotidiana, mas que ganha sentido coletivo pela memória e pela sociabilidade. Como patrimônio, não são apenas conhecimentos recebidos como herança, mas elaboração constante que se constitui nas experiências vividas, trocadas e contadas, na afetividade entre as pessoas. Por meio deles, recriam-se as famílias, os modos de sobrevivência, os diversos significados de existir, de se conhecer e de se valorizar as comunidades.

Desta forma, o marolo deve ser entendido como expressão da cultura material, reveladora da organização social na cidade de Paraguaçu, na medida em que dá concretude às formas de pensar e agir de seus produtores, de suas famílias e de seus consumidores. Mas é, ainda, muito mais! O livro com memórias e receitas relacionadas a esse fruto trata de técnicas, elementos e artefatos que trazem o conhecimento adquirido no tempo, mas não fala das coisas em si. Revela-nos as práticas herdadas, as lembranças de famílias, das relações de amor e casamento, do valor do trabalho e das terras, das representações de uma coletividade.



Sumário

É o que chamamos de comensalidade. Quando homens e mulheres falam de si e de sua relação com o que produzem, revelam relações humanas de troca e de afeto, sentimentos de pertencimento, participação social, identidade e desejos de continuidade. Contam sobre o que importa ao seu viver, atribuindo sentido valoroso ao ato de plantar, colher, cozinhar e comer; falam do patrimônio vivencial, em que não é possível mais separar o material do imaterial, tão fortemente imbricados nas relações de compartilhamento.

As memórias sobre o marolo se referem às trajetórias de vidas, às lembranças de amor, de superação, não apenas de mercadorias de consumo. São, também, resistências culturais contra a homogeneização e a globalização, reconhecimento do valor daquilo que parece modesto e simples, mas grandioso por sua capacidade de dar sustento, de recriar as relações geracionais, unir cidadãos de uma cidade e de gerar cumplicidades coletivas e celebrações, como este livro.

A culinária aqui apresentada demonstra o vigor do regionalismo contra a internacionalização e o mercado global, que pasteuriza o saber e lhe atribui lógica apenas mercantil. Os detentores dos seus saberes nos revelam as técnicas e rituais de preparação implicados nos processos de seleção, apresentação, produção e consumo do alimento, mas, enquanto narram, deixam no ar a delicadeza dos gestos, dos cheiros, dos sabores e

afagos que os envolvem. São memórias afetivas, que desprezam o ritmo industrializado e valorizam práticas socializadas pela comunidade paraguaçuense, rompendo com certa mineiridade hegemônica.

É certo que não podemos tombar sentimentos e sentidos que envolvem os patrimônios, mas devemos registrá-los, para que façamos conhecer publicamente a gastronomia, as gestualidades, os saberes acumulados desde os antepassados, as sensibilidades que as coletividades trazem para dizer sobre o que foram, o que são e o que querem ser.

Sendo assim, as narrativas aqui encontradas sobre as receitas típicas de um lugar não tratam de qualquer objeto, mas expressam vivências, representam a tradição sempre em transformação e, ao fazê-lo, colocam-se em relação com os que vivenciam o presente. Enfatizam o patrimônio vivencial, deslocando o foco dos bens em si mesmos para os sujeitos que lhes atribuem sentidos e valores. Alcino, Francisco, José Divino, José Silvério, Mabel, Maria do Carmo e Múcio traduzem, por meio de suas histórias, como a comida é sociabilidade, comunidade, sentido e afeto. Afirmam que, mais do que a terra do marolo, Paraguaçu deve ser lembrada e celebrada como a terra das pessoas que o produzem, se relacionam, se identificam, amam e significam a vida a partir do saber que compartilham.

A memória, muitas vezes, pode servir à denúncia, à resistência e à contra-história. Aqui ela se manifesta em sentido de comemoração, valorização e festa!



Primavera de Paraguaçu, outubro de 2019.

Sumário

## 8. UM AGRADECIMENTO ESPECIAL

### *Ao Sr. Roberto Brasileiro Prado*

Para que estes relatos acontecessem, a partir de entrevistas realizadas no período de julho de 2018 a setembro de 2019, foram fundamentais o conhecimento e a experiência do jornalista e historiador Roberto Brasileiro Prado.

Com sua habilidade na atividade informativa, Roberto teve a companhia de Gilmara Aparecida de Carvalho que, segundo suas palavras, "se emocionou com os depoimentos e com a história de vida de cada um dos entrevistados".

Sandro Adauto Palhão também acompanhou uma das entrevistas e pôde testemunhar o profissionalismo e o amor com que Roberto exerce sua profissão.

***Os Organizadores.***



*Galho do maroleiro – Sítio São Diogo – Guaipava – Paraguaçu – Minas Gerais*
*Fotografia: Gilmara Aparecida de Carvalho (2019)*





# PARTE 2

## Os Sabores do Marolo

*Marolo verde*
*Fotografia: Gilmara Aparecida de Carvalho (2017)*

# 1. CONCURSO DE CULINÁRIA COM MAROLO

*Sandro Adauto Palhão*
*Gilmara Aparecida de Carvalho*

Toda festa típica, criada para celebrar o sabor de frutos originais e exóticos, não pode deixar de exaltar a criatividade de cozinheiras, quituteiras e doceiras que, com suas receitas trazidas de várias gerações ou com receitas inovadoras, buscam agradar paladares que vão desde os mais simples até os mais exigentes *gourmands* – aqueles apreciadores da mais alta gastronomia.

Pensando nisso, na 2ª edição da Festa do Marolo de Paraguaçu - MG, ocorrida no ano de 2011, foi instituído, como uma das novas atrações integrantes do evento, o "Concurso de Culinária com Marolo", certame esse idealizado por Sandro Adauto Palhão, que, como professor da disciplina de "Alimentos e Bebidas", ministrada em Cursos de Turismo e Hotelaria, sabe da importância da promoção de pratos que busquem retratar e identificar as tradições de cada local desse nosso imenso e rico país.

A criação do concurso teve por objetivo salvaguardar e divulgar esse importante fruto, buscando incentivar a criatividade de culinaristas de nosso município e contribuir com o aumento da produção da espécie, além da proteção ao bioma Cerrado, visando assim, fortalecer produtores e comunidade extrativista.



Promovido pelo Projeto *"Marolo: um fruto, várias ideias!"* – coordenado por Gilmara Aparecida de Carvalho e Sandro Adauto Palhão, com o apoio da Prefeitura do Município de Paraguaçu – o concurso contou, em suas duas primeiras edições, com o patrocínio da Cooperativa Mista Agropecuária de Paraguaçu (COOMAP), da Associação Comercial, Industrial, de Turismo, Serviços e Agronegócios de Paraguaçu (ACIAP) e da Câmara de Dirigentes Lojistas (CDL) de Paraguaçu, representadas nas pessoas de seus diretores, Sr. Nilson Andrade e Sr. Renato José de Melo, além do apoio sempre presente do Escritório Local da Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Estado de Minas Gerais (EMATER), representado pelos técnicos Carlos Magno de Mesquita, Irai Cássio Ferreira de Souza e Sandra Aparecida Gonçalves Lemos.

A 1ª edição do Concurso ocorreu no dia 27 de março de 2011, encerrando as festividades da Festa do Marolo e contando com o apoio imprescindível do Lions Clube de Paraguaçu – MG, que, gentilmente, ofereceu sua sede para a realização da competição. João Gonçalves Pereira, ex-técnico da EMATER de Monsenhor Paulo-MG, e Silvia Marques, paraguaçuense radicada em Cambuquira, onde à época atuava como funcionária da Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos, colaboraram na apuração das notas atribuídas pelos jurados convidados, sendo esses: Flávia Della Lúcia - nutricionista e professora da UNIFAL/MG;

Taísa Silvério - especialista na arte de produção de chocolates, da cidade de Três Pontas - MG; Ana Márcia Rodrigues - proprietária do Buffet Luara de Machado – MG; e Ricardo Lúcio Martin - turismólogo, chef de cozinha e sócio proprietário da Empresa João & Ricardo Eventos, da cidade de Varginha - MG. Vários pratos elaborados à base de marolo foram inscritos por culinaristas do município, mas apenas três em cada categoria - doce e salgada - foram agraciados com premiações em numerário, além de troféus, medalhas e certificados de participação.

Sempre buscando a valorização do concurso e as possibilidades infinitas que um ingrediente com um sabor único e, com certeza, difícil de harmonizar com outros ingredientes, os organizadores das provas convidam para compor a comissão julgadora especialistas das áreas de gastronomia, nutrição e chefs ou proprietários de *buffets* ou restaurantes, que julgam as receitas avaliando critérios que incluem: apresentação do traje dos candidatos, pontualidade no início do certame, higiene do manipulador, organização durante o preparo e a execução da receita, apresentação visual do prato ou bebida, fidelidade na elaboração à receita escrita, a harmonia de sabores, criatividade e originalidade de cada um dos pratos concorrentes.

Dessa forma, já integraram a comissão julgadora desse concurso vários *experts* em gastronomia, sendo alguns de destaque e renome nacionais, como o Chef Executivo da tradicional Confeitaria Colombo, localizada na cidade do Rio de Janeiro – Renato Freire de Oliveira, que após sua participação como jurado no concurso local, ao voltar ao Rio, recriou pratos de sobremesa da culinária internacional, como: *Macarron* de Coco e Marolo – francesa; Pastel de Belém de Marolo – portuguesa; e Profiteroles de Marolo e Chocolate Amargo – de origem italiana, mas difundida mundialmente; além de uma nova receita para o licor de marolo comparada ao conhecido licor Amarula, e um vinagrete de marolo. Seus experimentos com o fruto renderam uma matéria no Jornal "O Globo". Assim, a diversificação na escolha da mesa julgadora traz para o município pessoas experientes e sempre dispostas a analisarem não só a utilização do fruto na culinária, mas também seus aspectos e valores nutricionais.

Entre outros visitantes do concurso, temos como destaque o criador do famoso festival *"Comida di Buteco"* de Belo Horizonte – Eduardo Maya, que se encantou com as delícias preparadas com o fruto, convidando produtores da Associação Terra do Marolo a participarem da "Feira Aproxima" na capital mineira, também organizada pelo mesmo.

Como já citado inicialmente, a primeira edição do Concurso de Culinária com Marolo foi realizada na sede do Lions Clube de Paraguaçu. Nos anos seguintes, o evento aconteceu em alguns restaurantes da cidade: Restaurante Azeite & Alho, Ideal Clube, Cervejaria Paris e Restaurante, Bar e Cachaçaria Magia de Minas. A partir de uma parceria estabelecida com a direção do Ideal Clube de Paraguaçu, as duas últimas edições do concurso aconteceram na cozinha profissional do mesmo, que oferece também seus salões para a etapa final do

concurso quando o público presente tem o privilégio de degustar as iguarias feitas pelos concorrentes.

No ano de 2020, o concurso chegou em sua 10ª edição, e além de trazer as mais variadas receitas de pratos doces e salgados como as apresentadas neste livro, inclui nas provas a categoria *drinks* ou coquetéis, que abrange bebidas criadas com a polpa, essência ou o próprio fruto *in natura*.

Segundo Oliveira (2017, p. 238),

> A busca por sabores autênticos, com certeza será a nova tendência da gastronomia mundial e, nesse cenário, a culinária brasileira aparece como uma das últimas fronteiras do mundo, afinal, ainda temos, por aqui, dezenas ou talvez centenas de produtos e ingredientes totalmente desconhecidos fora das suas áreas de produção. Não será surpresa se, daqui para frente, os *gourmets* estiverem, cada vez mais, empenhados na busca de novidades gustativas naturais e autênticas. As culinárias típicas locais, já batizadas de culinárias de "*terroir*", serão as próximas bolas da vez. Nesse cenário, o Brasil tem muito a oferecer, pois ainda temos frutas, verduras e legumes praticamente desconhecidos no mercado. Dentre elas, o marolo merece destaque absoluto, pois se trata de uma fruta ímpar e com grandes possibilidades econômicas, que poderão ajudar no aumento da renda dos pequenos produtores, que poderão agregar valor, produzindo o doce base que poderá servir com ingredientes, tanto na produção caseira, como na industrial.



Por conta de seu pungente aroma floral combinado com um intenso sabor adocicado e um toque suave de acidez, o marolo pode ser considerado uma fruta perfeita para ser usada na culinária. Sua utilização na confeitaria tem um potencial fabuloso, pois ela, ao contrário de outras frutas que, na maioria das vezes, precisam ser concentradas para apurar o sabor, o marolo pode ser diluído sem perder suas propriedades sensoriais, já que ele é um fruto que mais parece ser uma essência aromática natural.

O uso do marolo não se restringe à confeitaria, pois pode ser incorporado também no preparo de pratos salgados. O importante é saber dosá-lo, pois seu gosto deve ser equilibrado com os demais ingredientes da preparação. Além disso, esse fruto combina bem com pratos agridoces, tais como: carne de porco, aves, alguns tipos de peixes e frutos do mar ou mesmo como molho de uma salada.

Contudo, é na confeitaria que o marolo tem sido mais utilizado, servindo para o preparo

de geleias, calda, doce em pasta ou de corte, misturado ou não com leite. Já é tradicional seu uso nas preparações de picolés, sorvetes e licores. Mas ele também pode ser usado no preparo de tortas, bolos, biscoitos, pães doces, bombons, trufas e muito mais.

Concluímos que, após a citação do reconhecido e experiente *chef* Renato Freire de Oliveira, a possibilidade de utilização do marolo como ingrediente *sui generis* na culinária está apenas em seu estágio inicial, de onde podemos vislumbrar a criação de novas iguarias, ou mesmo a recriação de pratos renomados da cozinha internacional.

Finalmente, deixamos aqui nossa gratidão especial aos culinaristas – inventivos criadores das receitas que, com a concepção do concurso, produziram pratos com sabores inigualáveis. Nossos sinceros agradecimentos e aplausos à todas e todos!

Disponibilizamos abaixo algumas imagens dos concursos realizados:



***Figura 12: 2º Concurso de Culinária com marolo.***
***Fotografia: João Camilo dos Santos (2012)***



*Figura 13: 3º Concurso de Culinária com marolo*
*Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2013)*



Sumário



*Figura 14: 5º Concurso de Culinária com marolo*
*Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2015)*



*Figura 15: 7º Concurso de Culinária com marolo*
*Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2017)*



Sumário



*Figura 16: 8º Concurso de Culinária com marolo.*
*Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2018)*



*Figura 17: 9º Concurso de Culinária com marolo.*
*Fotografia: Maria Aparecida Araújo – Foto Araújo (2019)*



Sumário



*Figura 18: 10º Concurso de Culinária com marolo*
*Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2020)*

## 2. COMO PREPARAR E CONSERVAR A POLPA DO MAROLO?

*Flávia Della Lucia*

É importante que a polpa do marolo seja preparada e conservada de acordo com as Boas Práticas de Fabricação (BPF), garantindo assim, a qualidade higiênico-sanitária do produto e de todos os produtos que serão preparados a partir dela.

Inicia-se o preparo da polpa com a aquisição de frutos, que estejam íntegros, livres de insetos e pragas, sem lesões em sua casca. Os frutos devem ser transportados do campo para o local de processamento de maneira adequada, sem contato com contaminantes, protegidos de sujidades, vento, insolação direta, colocados de maneira cuidadosa dentro de caixas plásticas adequadamente higienizadas. É comum a colheita do fruto maduro caído, porém este deve ser avaliado quanto à presença de insetos, pragas e de sujidades, pois podem prejudicar a qualidade e segurança da polpa.

De acordo com Carvalho (2002), se o fruto for colhido verde, sem que tenha atingido o ponto de maturação fisiológico, o fruto não atinge seu amadurecimento comercial, sendo que sua coloração irá apresentar-se negra, enrijecida, e suas sementes não irão germinar. A perda da intensidade da coloração verde da casca e o amarelecimento da polpa podem ser usados, subjetivamente, para indicar o possível momento da colheita do fruto (SILVA, 2009).



Sumário

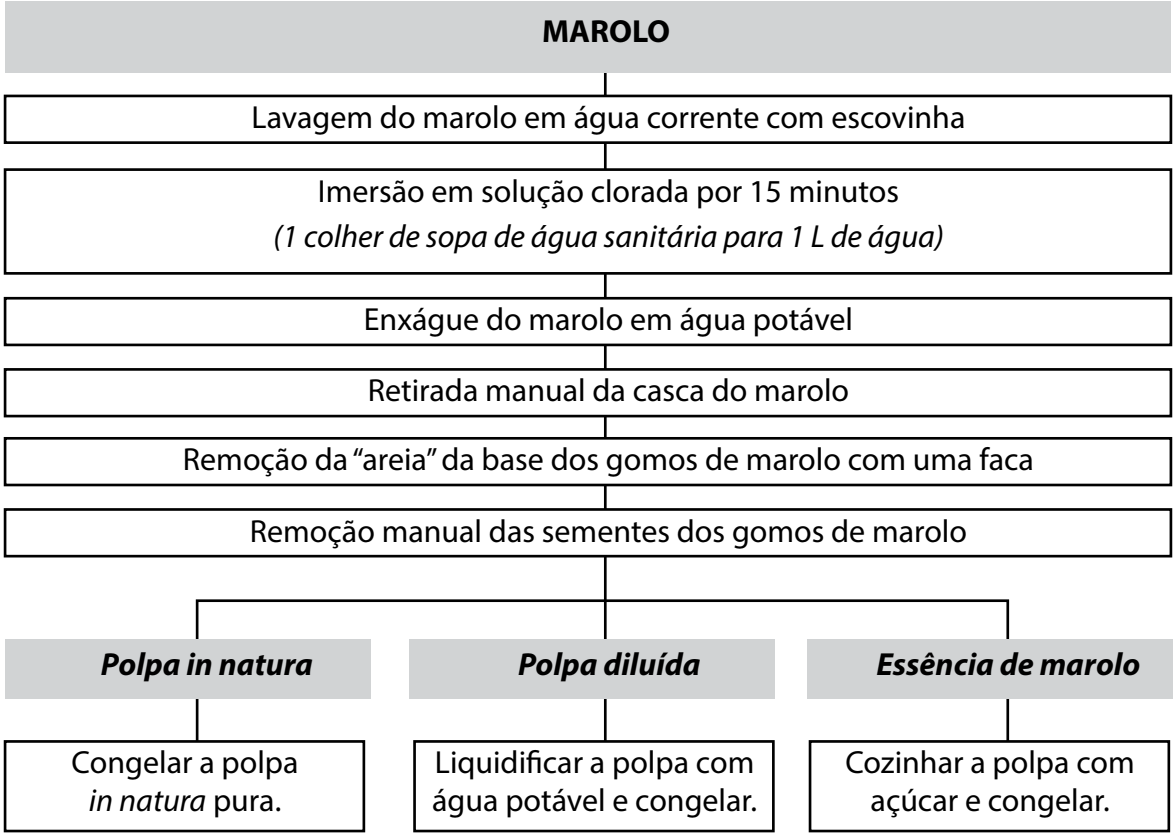
Após a aquisição, deve-se higienizar os frutos com água corrente para que todas as sujidades sejam eliminadas de sua casca, com auxílio de uma escova macia. Em seguida, devem ser imersos por 15 minutos em solução clorada (hipoclorito de sódio 200 $mg.L^{-1}$) preparada da seguinte forma: para cada 1 litro de água, diluir 1 colher de sopa (8 ml) de hipoclorito de sódio 2,5% (isto é, água sanitária para uso na desinfecção de alimentos com concentração de 2,5% de cloro livre). Em seguida, fazer o enxágue obrigatório com água potável.

A próxima etapa é a retirada manual da casca e, em seguida, retiram-se os grânulos (areia) que recobrem a base dos gomos com auxílio de uma faca. Todos os utensílios utilizados, tais como facas, tábuas, recipientes plásticos, devem ser higienizados com água e detergente neutro e sanitizados com a solução clorada preparada da mesma forma que foi preparada para a sanitização da fruta com casca. A fase seguinte é de despolpa, na qual serão retiradas as sementes. A polpa obtida nessa etapa estará pronta para o uso ou poderá ser armazenada de três diferentes formas: i) Polpa *in natura*; ii) Polpa diluída ou iii) Essência de marolo.

Para a **polpa *in natura***, deve-se colocar a polpa pura em embalagens plásticas, retirar o ar e congelar a -18°C em freezer. O período de validade de polpas de frutas congeladas

e armazenadas a uma temperatura de -18º C é de 6 a 12 meses (TOLENTINO; SILVA, 2008). Para a **Polpa Diluída**, deve-se liquidificar a polpa com água filtrada, na proporção de 1:1, ou seja, para cada quilo de polpa de marolo, usar 1 litro de água potável. E para a **Essência de Marolo**, deve-se cozinhar, juntamente, 1 kg de polpa descaroçada de marolo e 250 g de açúcar cristal, até apurar. Tanta a polpa diluída quanto a essência de marolo podem ser armazenadas em embalagens adequadas e congeladas em freezer. Um resumo das etapas de processamento do marolo é apresentado na Figura 19.

***Figura 19: Etapas do Processamento do Marolo***






Sumário

É importante ressaltar que as Boas Práticas de Fabricação devem ser rigorosamente respeitadas em todas as etapas de processamento do marolo. A higiene pessoal (mãos corretamente higienizadas, touca de proteção nos cabelos, vestuário limpo e adequado, evitar falar, evitar tossir sobre os alimentos, não usar adornos, dentre outros) e a higienização de utensílios e equipamentos (tábuas de corte, facas e utensílios, etc.), além dos cuidados com a fruta acima mencionados, são de suma importância para a qualidade

e segurança tanto da polpa quanto dos produtos que com ela forem elaborados (CASTRO; DELLA LUCIA; AZEVEDO, 2009).

Em bombons recheados ou como recheio de bolos e doces com polpa de marolo, recomenda-se, após o descongelamento, aquecer a polpa para que sua durabilidade seja maior quando comparada ao uso da polpa sem aquecimento. Isso se deve ao fato de que podem ocorrer proliferações de micro-organismos com mais facilidade, devido à grande manipulação (processo de picar) e também por causa do armazenamento ser totalmente, ou em parte, na temperatura ambiente desses produtos.

Por fim, ressalta-se que a qualidade dos produtos elaborados com marolo está relacionada aos seus aspectos sensoriais (sabor, aroma e textura), mas também envolve a segurança ao se consumir o alimento. Essa qualidade somente será garantida se, além da execução primorosa da receita, o manipulador se preocupar também com a higiene e segurança em todas as etapas.

# 3. PREPARATIVOS ANTES DE INICIAR AS RECEITAS

*Luiz Felipe de Paiva Lourenção*

O sucesso na execução de uma receita está relacionado, dentre outros fatores, à correta medição dos ingredientes que a compõem. Para isso, dois caminhos principais são possíveis, sendo eles: a utilização de medidas caseiras ou a medição em balanças, quando se tratam de alimentos sólidos e o emprego de utensílios de medição de volume, quando se tratam de alimentos líquidos.

Em particular, as medidas caseiras são definidas pela legislação como utensílios comumente utilizados pelo consumidor para medir alimentos, o que inclui os utensílios comuns presentes no dia a dia das residências, como: colheres (de café, chá, sobremesa, sopa, de servir), conchas (grande, funda, média, rasa), xícaras (chá ou café), pratos e copos (BRASIL, 2003). A utilização dessas medidas é uma forma de tornar a reprodução de uma receita mais acessível, além de contribuir para que a preparação mantenha um padrão de execução e o resultado final seja o esperado. Sabe-se que a forma de medição dos alimentos pode alterar significativamente os resultados de uma receita e, por isso, existem técnicas específicas para cada tipo de ingrediente, levando em consideração suas características e especificidades, como temperatura e consistência.



Para ingredientes secos, como farinhas, pós, açúcares, a recomendação é que sejam peneirados para evitar a formação de grumos, que podem interferir no peso final do alimento e no caso de se observar esses, é necessário desmanchá-los com o auxílio de uma colher, fora do recipiente onde será aferido. Além disso, recomenda-se que o alimento não seja retirado do pote ou da lata com o utensílio de medição e não seja apertado, para que não ocorra a compactação do alimento no utensílio, o que levaria a erros (BOSCO, CONDE 2013).

Já os ingredientes pastosos ou gordurosos, como doce de leite, banha, nata, manteiga e margarina devem estar à temperatura ambiente quando forem medidos ou pesados, devendo ser colocados no utensílio de pesagem ou medição com o auxílio de uma colher ou faca e pressionados a cada adição, para evitar a formação de bolhas de ar e preencher toda a área desejada (DOMENE, 2018; PHILIPPI, 2019).

A técnica de medição dos ingredientes líquidos é a mais simples, já que nesses não há preocupação com a formação de grumos e nem bolhas de ar. Quando se utilizam medidas caseiras para a mensuração dos líquidos, pode-se vertê-los diretamente sobre a xícara ou copo. Se for utilizar um medidor graduado, como uma proveta, um copo ou xícara com marcação dos mililitros, a recomendação é que o utensílio esteja em uma superfície plana quando a leitura do volume for feita e que o observador observe o nível do menisco, considerando sempre a parte inferior dele (PHILIPPI, 2019).

Por fim, uma observação é válida quando se opta por utilizar colheres para medição de ingredientes. Essas podem possuir três tipos de medidas: i) nivelada, que se obtém colocando o alimento na colher e passando o lado "cego" da faca que deve encostar-se às bordas da colher, retirando todo o excesso presente; ii) rasa, que é a medida com mais produto do que a nivelada e se obtém através da colocação do ingrediente sem retirar o excesso, mas com menos conteúdo que uma colher cheia e iii) cheia, que é representada pelo acúmulo do ingrediente, similar a uma pequena montanha (MONEGO, 2013). É importante notar se a receita faz a especificação de qual medição utilizar em cada ocasião, evitando usar medidas "a olho". Na quadro abaixo são apresentados alguns exemplos de equivalências.

**Quadro 1**: Equivalência de pesos, medidas e volumes.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  | **Líquidos (leite, óleo, água, bebidas alcoólicas, café, etc.)** | | | |
| | 1 xícara<br>240 ml | ½ xícara<br>120 ml | ¼ xícara<br>60 ml | 1 colher<br>(sopa) 15 ml |
|  | **Manteiga ou outras gorduras sólidas** | | | |
| | 1 xícara<br>200 g | ½ xícara<br>100 g | ¼ xícara<br>50 g | 1 colher (sopa)<br>14 g |
|  | **Açúcar** | | | |
| | 1 xícara<br>180 g | ½ xícara<br>90 g | ¼ xícara<br>45 g | 1 colher (sopa)<br>12 g |
|  | **Farinha de trigo** | | | |
| | 1 xícara<br>120 g | ½ xícara<br>60 g | ¼ xícara<br>30 g | 1 colher<br>(sopa) 8 g |

*Fonte: Brasil, 2019. Figuras: https://pixabay.com/pt*

Dadas as dicas para a execução adequada das receitas, te convido a fazer a leitura e a reprodução das preparações criadas com tanto carinho e dedicação por culinaristas e amantes da cozinha e do marolo. São 112 receitas, divididas em preparações Doces, Salgadas e Bebidas/*Drinks*. Certamente, são receitas que farão sucesso na mesa, agradarão os paladares mais exigentes e ainda contribuirão para a manutenção da tradição do consumo do Marolo, o tesouro do Cerrado do Sul de Minas Gerais e Patrimônio Imaterial de Paraguaçu!



# AS RECEITAS

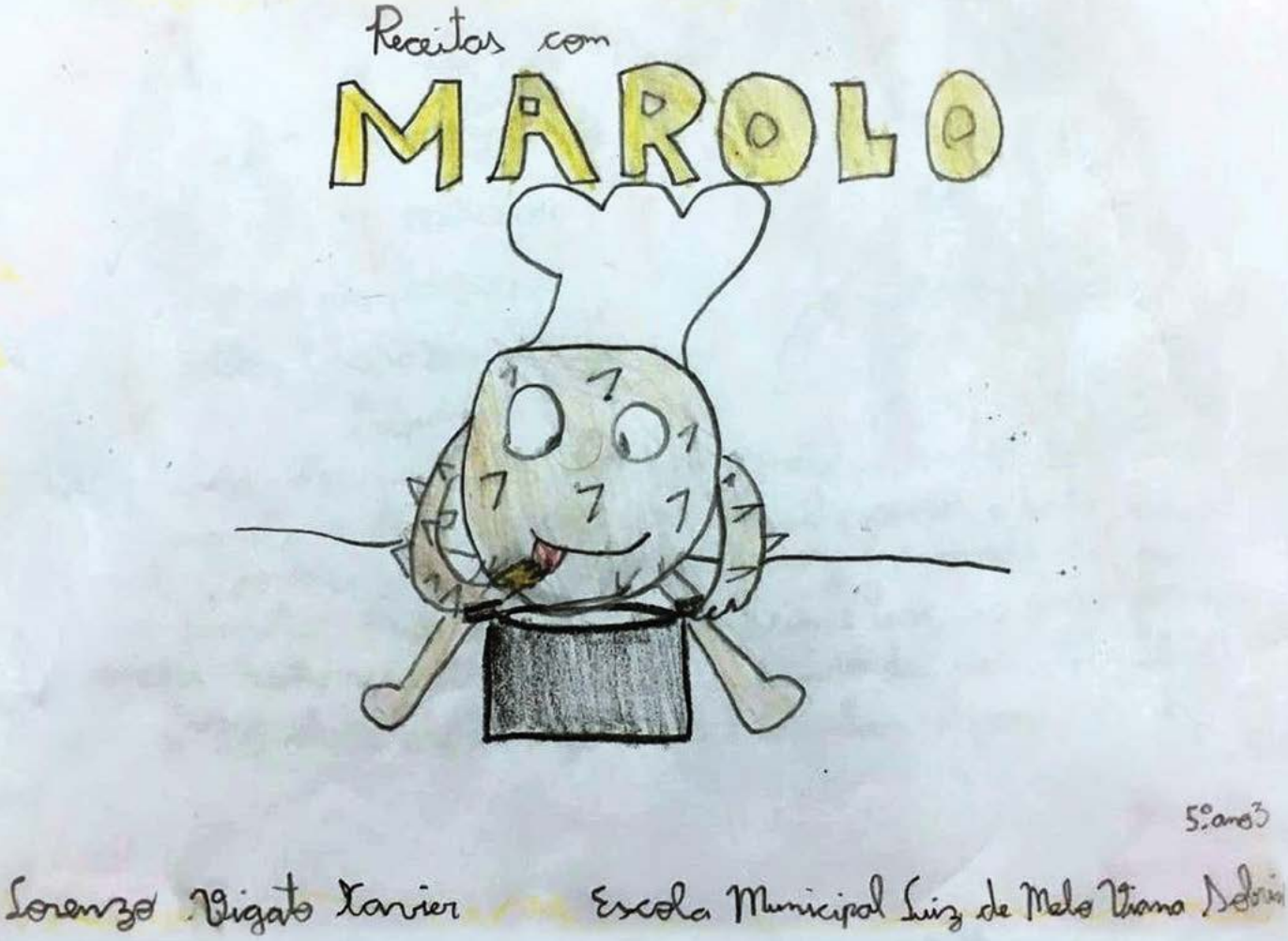



***Figura 18: Capa do Livro de Receitas com Marolo, criada no ano de 2017 por Lorenzo Vigato Xavier, aluno do 5º ano 3 da Escola Municipal Luiz de Melo Viana Sobrinho***

*"Penso que Deus deve ter sido um artista brincalhão para inventar coisas tão incríveis para se comer. Penso mais: que ele foi gracioso. Deu-nos as coisas incompletas, cruas. Deixou-nos o prazer de inventar a culinária."*

***(Rubem Alves)***



# RECEITAS SALGADAS



*Quiche Marobel*
*Autora: Juliana Alves Arci Cândido*
*Fotografia: Roberto Brasileiro Prado – março de 2016*

# 1. BACALHOADA ESPECIAL COM MAROLO

## *Autora: Gislene Alexandrina Avelar*

Ano do concurso: 2014
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: Médio



## Ingredientes:

- 500 g de bacalhau dessalgado
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 5 batatas
- 2 cebolas
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva
- 4 dentes de alho picados
- 150 g de azeitona preta
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo



## Modo de preparo:

1 - Deixe o bacalhau de remolho em água por cerca de 3 horas na geladeira, trocando a água a cada 1 hora.

2 - Cozinhe o bacalhau até a água começar a ferver e retirar. Reserve para amornar.

3 - Corte as batatas em rodelas mais grossas e cozinhe em água com um pouco de sal, até ficarem *al dente*.

4 - Tempere os pimentões e as batatas com azeite de oliva e o alho.

5 - Em uma assadeira, faça as camadas de batata, de pimentão verde, pimentão vermelho e pimentão amarelo, bacalhau, cebola e a polpa de marolo.

6 - Finalize com as azeitonas pretas e com o azeite de oliva e asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos. Sirva em seguida.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 311
- Carboidrato (g): 18,0
- Proteína (g): 17,0
- Gorduras totais (g): 19,0
- Gordura saturada (g): 3,1
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 3,5
- Sódio (mg): 1082,0

***Fotografia: Camila Patrocínio Feliciano Oliveira (2014)***

## 2. BATATA ROSTI AO TOQUE DE MAROLO

### *Autor: Júlio Cézar Souza*

Ano do concurso: 2015
Rendimento: 3 porções
Grau de dificuldade: Médio



*Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2015)*

## Ingredientes:

- 7 colheres (sopa) de polpa de marolo, batida no liquidificador
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de leite
- 6 batatas
- 700 g de coxa/sobrecoxa de frango
- 300 g de muçarela ralada
- ½ colher (sopa) de óleo de canola

## Modo de preparo:

1- Cozinhe as batatas *al dente* e deixe na geladeira por no mínimo 12 horas para firmarem. Depois, rale na parte grossa do ralador.

2- Cozinhe o frango, temperando-o ao seu gosto. Depois de cozido, desfie.

3- Coloque em uma panela e leve ao fogo: a polpa de marolo, o amido de milho, a manteiga e o leite. Misture, deixando ferver.

4- Para fazer a montagem do prato, utilize uma panelinha, modelo panquequeira, mais funda. Coloque ½ colher de sopa de óleo de canola e forre com uma camada de batatas raladas. Adicione uma colher do molho de marolo, uma camada de frango, outra colher de molho, queijo ralado e cubra com outra camada de batatas raladas.

5- Leve ao forno e vire a batata rosti quando um lado já estiver dourado, até a batata assar e ficar crocante dos dois lados. Se for preciso, regue com mais um pouquinho de óleo.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 353
- Carboidrato (g): 53,7
- Proteína (g): 6,6
- Gorduras totais (g): 12,5
- Gordura saturada (g): 6,1
- Gordura trans (g): 0,4
- Fibra alimentar (g): 4,2
- Sódio (mg): 98,0

## 3. CALZONE MAROLENSE

*Autor: Fábio José Santos Maciel*

Ano do Concurso: 2019
Rendimento: 5 porções
Grau de dificuldade: Médio



## Ingredientes da massa:

- 500 g de farinha de trigo pró-pastel
- 2 g de fermento biológico seco
- 25 g de azeite
- 7 g de leite em pó
- 12 g de sal
- 1 ovo
- 25 g de açúcar
- 400 ml da água onde o marolo foi cozido
- ¼ de maçã vermelha
- 1 g de orégano
- Pimenta do reino e noz moscada a gosto

## Ingredientes do molho de tomate:

- 500 g de tomate italiano bem maduro
- 6 dentes de alho
- 1 cebola
- 1 ramo de manjericão
- Sal e pimenta do reino preta a gosto

## Ingredientes do recheio:

- 700 g de queijo muçarela
- 150 g de alho poró
- 2 tomates italianos bem maduros
- 2 ramos de manjericão
- Marolo cozido desidratado a gosto
- Azeite a gosto



*Fotografia: Maria Aparecida Araújo - Foto Araújo - (2015)*

## Ingredientes para a finalização:

• 200 ml de creme de leite
• Queijo parmesão a gosto

## Modo de preparo da massa:

1 - Coloque os ingredientes secos na bacia, exceto o sal e misture bem. Abra o meio da mistura e adicione o azeite e o sal.

2- No liquidificador, bater os seguintes ingredientes: ovo, açúcar, água, maçã e orégano. Coe a mistura e incorpore aos poucos nos ingredientes da bacia.

3 - Sove de 15 a 20 minutos. Boleie e deixe a massa descansar por no mínimo 20 horas na geladeira.

## Modo de preparo do molho de tomate:



Sumário

1- Tire a pele e sementes dos tomates e corte-os em cubos médios.
2- Descasque e corte o alho a cebola em cubos pequenos.
3- Lave e corte o manjericão em fatias finas.
4- Refogue a cebola e o alho com um pouco de sal e pimenta e adicione os tomates.
5- Cozinhe até os tomates se desfazerem e secar parte do líquido.
6- Adicione o manjericão e corrija o sal e a pimenta.

## Modo de preparo do recheio:

1- Cozinhe o marolo e desidrate no forno, reserve a água para a massa.
2- Corte o tomate em rodelas finas e deixe escorrer o excesso de líquido em um coador.
3- Corte o alho poro em fatias finas e rale a muçarela.
4- Em uma bacia, misture a muçarela, o azeite, o alho poró e o marolo. Reserve os outros ingredientes.

## Montagem:

1- Abra a massa e passe o molho em metade, adicione o recheio, as rodelas de tomate e as folhas de manjericão.

2- Feche o calzone, trance a borda, pincele creme de leite e salpique queijo parmesão a gosto.

3- Asse em forno pré-aquecido a 200ºC por 8 minutos ou até que esteja dourado.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 1124
- Carboidrato (g): 103,1
- Proteína (g): 49,0
- Gorduras totais (g): 57,3
- Gordura saturada (g): 27,7
- Gordura trans (g): 1,5
- Fibra alimentar (g): 7,0
- Sódio (mg): 2249

# 4. CAMARÃO E MAROLO NA MORANGA

## *Autor: Júlio Cezar Souza*

Ano do concurso: 2017
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: Médio



***Fotografia: João Camilo dos Santos (2017)***



## Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de polpa de marolo
- Gomos de marolo
- 1 xícara (chá) de água
- 1 caixa de creme de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 colher (café) cheia de sal
- ½ colher (café) de noz moscada ralada
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva para untar a moranga

- 1 unidade de requeijão cremoso
- 1 caixinha de creme de leite
- 300 g de muçarela
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- 600 g de camarão médio limpos
- ½ cebola picada
- 1 moranga média

## Modo de preparo:

1- Abra uma tampa na moranga (10 cm de diâmetro) e retire as sementes e a polpa mole do interior com uma colher.

2- Unte a moranga por dentro e por fora com azeite de oliva, colocando um pouco de tempero no seu interior.

3- Envolva a moranga com 2 camadas de plástico filme e leve ao micro-ondas de 22 a 25 minutos.

4- Bata a polpa do marolo com 1 copo americano de água e reserve.

5- Cozinhe o camarão por 3 minutos com cebola picada e uma pitada de sal.

6- Dissolva o amido de milho no leite. Em seguida, coloque em uma panela: amido dissolvido, polpa de marolo, manteiga, molho de tomate, creme de leite e metade do requeijão. Tempere com sal e noz moscada a gosto e leve ao fogo, mexendo até virar um creme. Quando estiver pronto, adicione os camarões.

7- Pegue a moranga já cozida, forre com o requeijão restante e metade da muçarela.

8- Preencha com o molho de camarão e coloque pedaços do gomo do marolo.

9- Cubra o molho com a muçarela restante e asse em forno pré-aquecido a 120°C por 10 minutos, até gratinar.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 427
- Carboidrato (g): 20,7
- Proteína (g): 23,8
- Gorduras totais (g): 27,6
- Gordura saturada (g): 14,2
- Gordura trans (g): 0,6
- Fibra alimentar (g): 8,7
- Sódio (mg): 780,8

## 5. CARNE LOUCA COM MAROLO

*Autora: Neila Luciano*

Ano do concurso: 2017
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)***



## Ingredientes:

- 1 ½ kg de carne em cubos pequenos (paleta sem o músculo)
- 4 cebolas picadas
- 6 tomates picados
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 pimentão amarelo picado
- 200 g de azeitonas verdes picadas
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo picada
- 2 sachês de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 1/3 xícara (chá) de vinagre de maçã
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva

## Modo de preparo:



1- Aqueça metade do azeite e adicione as cebolas, a carne e o vinagre. Deixe cozinhar e reserve o caldo.

2- Em outra panela, aqueça o azeite restante e adicione a carne cozida e os demais ingredientes. Refogue bem, coloque o caldo da carne e deixe apurar.

3- Pode-se servir com pães, pão de queijo, bolacha salgada e torradas.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 412
- Carboidrato (g): 18,3
- Proteína (g): 35,9
- Gorduras totais (g): 21,7
- Gordura saturada (g): 5,3
- Gordura trans (g): 0,3
- Fibra alimentar (g): 6,2
- Sódio (mg): 699,4

## 6. CESTINHA MAROLEIRA

*Autora: Luciana Dias*

Ano do concurso: 2018
Rendimento: 20 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: João Camilo dos Santos (2018)***



## Ingredientes:

- 1 pacote de massa de pastel
- 1 kg de peito de frango (já cozido e desfiado)
- 4 colheres (sopa) de polpa de marolo picada
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cenoura
- 100 g de peito de peru fatiado
- 3 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- 1 caixa de creme de leite
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 colher (café) de sal
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 1 gema (para pincelar)

## Modo de preparo do recheio:

1- Em uma panela, doure o alho e a cebola no azeite de oliva. Adicione o frango e deixe dourar.

2- Acrescente a cenoura ralada, o marolo, o peito de peru picado, o requeijão, o sal e o cheiro verde. Por último, incorpore o creme de leite e mexa delicadamente.

Modo de preparo da cestinha:

1- Unte forminhas de empada e coloque a massa de pastel, modelando as bordas.

2- Fure o fundo da forminha com um garfo e pincele com a gema diluída em um pouco de água. Leve ao forno a 150°C por 10 minutos ou até as bordas estarem douradas.

3- Depois de frias, recheie as cestinhas.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 189
- Carboidrato (g): 16,2
- Proteína (g): 14,1
- Gorduras totais (g): 7,5
- Gordura saturada (g): 3,1
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,8
- Sódio (mg): 497,0

## 7. CONCHIGLIONI DE FRANGO AO MOLHO DE MAROLO

*Autor: Júlio Cézar Souza*

Ano do concurso: 2016
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Camila Patrocínio Feliciano Oliveira (2016)***



## Ingredientes:

- 1 kg de peito de frango sem osso e sem pele
- 1 pacote de macarrão conchiglioni
- ½ xícara (chá) de polpa de marolo
- 1 L de leite
- 4 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- 400 g de queijo prato ralado
- ½ colher (café) de pimenta calabresa desidratada
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 100 g de azeitona preta picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado



## Modo de preparo:

1- Aqueça o óleo, doure o alho e a cebola e refogue o frango picado em cubinhos. Tempere com sal e pimenta. Depois de cozido, adicione a azeitona e o cheiro verde.

2- Bata no liquidificador a polpa de marolo com o leite e o amido de milho. Leve ao fogo junto com o requeijão, até ficar cremoso, mas não muito espesso. Reserve.

3- Ferva 4 L de água e cozinhe o macarrão conchiglioni por 10 minutos após a água ferver novamente.

4- Recheie o conchiglioni cozido com o frango e coloque-os em uma travessa, regando com o molho de marolo e queijo prato por cima.

5- Gratine no forno a 180°C por 10 minutos.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 586
- Carboidrato (g): 53,4
- Proteína (g): 39,7
- Gorduras totais (g): 23,7
- Gordura saturada (g): 11,0
- Gordura trans (g): 0,5
- Fibra alimentar (g): 2,2
- Sódio (mg): 584,0

## 8. CREPES DE QUEIJO COM MAROLO

*Autora: Mabel Andrade Lima e Silva*

Ano do concurso: 2014
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2019)***



## Ingredientes para a massa:

- 8 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 ovos inteiros
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- ½ colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de conhaque
- Óleo para untar a frigideira

## Ingredientes para o recheio:

- 3 colheres (sopa) de marolo
- 300 g de muçarela

## Ingredientes para o molho:

- 2 xícaras (chá) de creme de leite
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 tablete de caldo de carne
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 200 g de queijo parmesão ralado



Sumário

## Modo de preparo:

1- Para a massa, bata todos os ingredientes no liquidificador. Aqueça uma frigideira, unte com óleo e faça os crepes. Reserve.

2- Para o molho, coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo por cerca de 3 minutos, até engrossar um pouco. Reserve.

3- Recheie os crepes com muçarela e marolo, conforme o gosto.

4- Coloque os crepes em um refratário, distribua o molho e sirva quente.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 633
- Carboidrato (g): 25,6
- Proteína (g): 29,9
- Gorduras totais (g): 45,7
- Gordura saturada (g): 24,9
- Gordura trans (g): 1,5
- Fibra alimentar (g): 0,7
- Sódio (mg): 1476,0

## 9. CRESPINHOS DE MAROLO

*Autora: Juliana Bernardo*

Ano do concurso: 2020
Rendimento: 30 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2020)***



## Ingredientes da Massa:

- 250 g de queijo prato ralado
- 250 g de queijo fresco amassado
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1/3 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de polpa de marolo batida no liquidificador

## Ingredientes do Recheio:

- 100 g de polpa de marolo picada

## Ingredientes para empanar:

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de água
- Macarrão "cabelo de anjo" triturado
- Óleo para fritar



Sumário

## Modo de preparo:

1- Para a massa: em um recipiente misture bem os queijos, a margarina, a farinha de trigo, o amido de milho e a polpa de marolo. Se necessário, acrescente sal a gosto.

2- Enrole a massa em pequenas bolinhas, colocando o marolo picado no centro e fechando-as.

3- Para empanar as bolinhas, bata os ovos com a água, passe as bolinhas no ovo batido e depois no macarrão triturado.

4- Frite em óleo quente até dourar e escorra sobre papel toalha.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 129
- Carboidrato (g): 8,2
- Proteína (g): 4,6
- Gorduras totais (g): 8,6
- Gordura saturada (g): 3,4
- Gordura trans (g): 0,2
- Fibra alimentar (g): 0,3
- Sódio (mg): 128

# 10. DADINHOS DE QUEIJO DA CANASTRA COM GELEIA APIMENTADA DE MAROLO

*Autor: Harrison Messias Pereira*

Ano do concurso: 2014
Rendimento: 12 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2019)***



## Ingredientes:

- 300 g de queijo canastra
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ½ xícara (chá) de farinha panko
- 4 ovos
- Quantidade suficiente de óleo para fritar

## Geleia de marolo com pimenta

- 2 ½ xícaras (chá) de polpa de marolo
- 2 xícaras (chá) de açúcar cristal
- 1 xícara (chá) de água
- 4 pimentas dedo de moça fatiadas sem sementes

## Modo de preparo:



1- Prepare a geleia: coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo para cozinhar até atingir ponto de geleia.

2- Corte o queijo canastra em dadinhos de 2 x 2 cm (12 unidades).

3- Passe cada dadinho de queijo na farinha de trigo, no ovo batido e na farinha panko.

4- Frite-os por imersão em óleo, no fogo baixo.

5- Sugestão: sirva os dadinhos ainda quentes, espetados com palitos decorados em um pote de porcelana com a geleia de marolo no centro.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 542
- Carboidrato (g): 73,9
- Proteína (g): 13,2
- Gorduras totais (g): 21,6
- Gordura saturada (g): 5,9
- Gordura trans (g): 0,3
- Fibra alimentar (g): 2,8
- Sódio (mg): 237

# 11. ESCONDIDINHO DE CARNE SECA COM MAROLO

## *Autora: Luciana Dias*

Ano do concurso: 2017
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Médio

*Fotografia: João Camilo dos Santos (2017)*





## Ingredientes:

- 5 pedaços de mandioca
- 10 batatas salsa
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- 1 colher (café) de sal
- 1 caixa de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho
- 500 g de carne seca
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 1 copo de requeijão cremoso
- 200 g de muçarela
- 100 g de queijo parmesão

## Modo de preparo do purê:

1- Cozinhe a mandioca e a batata salsa, esprema e reserve.

2- Bata o leite com a polpa de marolo no liquidificador.

3- Em uma panela, adicione a manteiga e o leite com o marolo. Coloque a mandioca e a batata espremidas e mexa até ficar mais consistente.

4- Por último, acrescente 200 g de creme de leite e acerte o sal.

## Modo de preparo do recheio:

1- Coloque a carne seca de remolho em água por 24 horas, na geladeira. Descarte a água do remolho.

2- Cozinhe a carne dessalgada com um pouco de água na panela de pressão, por 30 minutos.

3- Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho e a cebola. Adicione a carne, refogue bem e por último, coloque o cheiro verde.

4- Em um refratário, colocar metade do purê, o recheio, o requeijão e cubra com o restante do purê. Salpique o queijo ralado e gratine no forno pré-aquecido a 180 °C por 20 minutos.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 581
- Carboidrato (g): 36,0
- Proteína (g): 21,9
- Gorduras totais (g): 38,8
- Gordura saturada (g): 18,0
- Gordura trans (g): 1,1
- Fibra alimentar (g): 2,8
- Sódio (mg): 2787

## 12. EXPLOSÃO DE MAROLO

*Autora: Juliana Alves Arci Cândido*

Ano do concurso: 2017
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: João Camilo dos Santos (2017)***



## Ingredientes da carne:

- 500 g de pernil de porco moído
- 1 colher (café) de sal
- ½ colher (café) de pimenta do reino moída
- 1 colher (chá) de alho em pó
- 1 ovo
- 10 fatias de bacon
- 200 g de muçarela ralada

## Ingredientes da compota de marolo:

- 3 xícaras (chá) de açúcar cristal
- 300 ml de água
- 250 g de marolo *in natura* picado

## Modo de preparo da compota de marolo:

1- Faça uma calda com o açúcar e a água.

2- Quando estiver em ponto de caramelo, coloque o marolo e deixe apurar até obter o cozimento completo da fruta.



Sumário

## Modo de preparo da carne:

1- Coloque a carne moída de porco em um refratário e tempere com sal, pimenta do reino e alho em pó. Misture bem e adicione o ovo.

2- Com as mãos, faça bolinhas de carne e depois, envolva-as com as fatias de bacon e distribua em um refratário.

3- Faça um furo em cada bolinha para abrir espaço para o recheio e coloque uma colher da compota de marolo. Polvilhe com a muçarela e asse em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 299
- Carboidrato (g): 12,1
- Proteína (g): 17,1
- Gorduras totais (g): 20,2
- Gordura saturada (g): 7,7
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 0,3
- Sódio (mg): 283

# 13. FILÉ AO MOLHO DE MAROLO E PIMENTAS VERDES

## *Autora: Marília Prado Alvarenga (Em memória)*

Ano do concurso: 2014
Rendimento: 4 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Gilmara Aparecida de Carvalho (2014)***



## Ingredientes do Filé:

- 400 g de filé bovino bem limpo
- ½ colher (café) de sal
- ½ colher (café) de pimenta do reino moída (de preferência, na hora)
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal



## Ingredientes do Molho Roti (base):

- ½ kg de acém cortado em cubos pequenos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ½ litro de vinho tinto seco
- ½ lata pequena de massa de tomate
- 2 cebolas cortadas ao meio com 4 cravos espetados
- 2 cenouras picadas em pedaços médios
- 2 tomates picados
- 2 talos médios e folhas de aipo picado em pedaços grandes
- 1 alho poró fatiado
- 2 folhas de louro
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de açúcar cristal
- 5 colheres (sopa) de salsa picada
- 3 L de água



## Ingredientes do Molho de Marolo com Pimentas Verdes:

- 4 xícaras (chá) de molho roti (base)
- 8 gomos de marolo
- 2 colheres (sopa) de pimenta do reino verde

## Modo de Preparo do Molho Roti:

1- Aqueça uma panela grande, derreta a margarina com o óleo e doure bem a carne.

2- Após a carne dourar, acrescente a farinha de trigo e misture bem.

3- Deglace a panela com o vinho tinto e deixe reduzir um pouco.

4- Adicione os demais ingredientes e deixar ferver por aproximadamente 2 horas, até que tudo fique bem cozido. Se necessário, acrescente mais água durante o cozimento.

5- Coe o molho em uma peneira grande e aperte bem, para retirar o sabor.

## Modo de Preparo da carne:

1- Corte o filé em bifes de 200 g ou em iscas. Tempere com o sal, pimenta do reino moída e molho inglês.

2- Aqueça bem uma frigideira ou chapa de ferro fundido, derreta a manteiga com um fio de óleo vegetal e sele a carne dos dois lados, até o ponto desejado.

1- Para o preparo do Molho de Marolo com Pimenta Verde, leve ao fogo médio uma panela com o molho Roti, os gomos de marolo e a pimenta verde. Deixe ferver até reduzir a uma consistência adequada para o molho de carne.

2- Retire os gomos de marolo com um garfo, despeje sobre a carne e sirva quente.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 721
- Carboidrato (g): 43,5
- Proteína (g): 50,9
- Gorduras totais (g): 38,2
- Gordura saturada (g): 18,8
- Gordura trans (g): 1,0
- Fibra alimentar (g): 7,4
- Sódio (mg): 475,7

# 14. FILÉ DE FRANGO COM BROTO DE BAMBU AO MOLHO DE MAROLO

*Autora: Luciana Dias*

Ano do Concurso: 2019
Rendimento: 6 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Maria Aparecida Araújo – Foto Araújo (2019)***



## Ingredientes

- 200 g de broto de bambu em conserva ou fresco (seguindo o preparo)
- 500 g de peito de frango cortado em tiras
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de shoyu
- Bicarbonato de sódio
- Suco de limão
- Cheiro verde e sal a gosto

## Modo de preparo



1- Para preparar o broto de bambu, corte em rodelas as partes macias, ferva por três vezes em água com bicarbonato de sódio e uma vez com água e caldo de limão. Reserve.

2- Em uma panela, acrescente o óleo, doure a cebola e o alho e refogue o frango até dourar. Tempere com sal e adicione o marolo e a água necessária para o cozimento do frango.

3- Depois do frango cozido, adicione o broto de bambu e o shoyu. Deixe apurar por mais uns 10 minutos.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 132
- Carboidrato (g): 6,5
- Proteína (g): 19,2
- Gorduras totais (g): 3,3
- Gordura saturada (g): 1,0
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 2,3
- Sódio (mg): 636

## 15. FILÉ MIGNON AO MOLHO DE MAROLO

### *Autor: Aloísio Tomé Ferreira*

Ano do concurso: 2014
Rendimento: 5 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)***



## Ingredientes do Filé:

- 500 g de filé mignon
- ½ xícara (chá) de polpa de marolo
- 5 dentes de alho
- 100 g de margarina
- 1 cebola ralada
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 caldo de carne
- 2 caixinhas de creme de leite
- Sal a gosto

## Modo de preparar:

1- Tempere os filés com sal e alho. Aqueça uma frigideira, coloque um fio de óleo e doure a carne.

2- Para o preparo do molho, leve ao fogo uma panela com a margarina. Doure a cebola e em seguida coloque a farinha. Adicione o leite, o caldo de carne e mantenha em fogo brando até adquirir consistência.

3- Incorpore ao molho a polpa de marolo e o creme de leite. Regue a carne e sirva quente.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 375
- Carboidrato (g): 14,3
- Proteína (g): 24,5
- Gorduras totais (g): 24,4
- Gordura saturada (g): 12,6
- Gordura trans (g): 0,7
- Fibra alimentar (g): 1,2
- Sódio (mg): 535

# 16. FILET MIGNON SUÍNO COM ERVAS E REDUÇÃO DE BALSÂMICO E MAROLO

*Autora: Luíza Maria Silva Vigato*

Ano do concurso: 2016
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Roberto Prado Brasileiro (2016)***



## Ingredientes para a Marinada:

- 1 kg de filé mignon suíno
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 1 colher (café) de alecrim
- 1 colher (café) de tomilho
- 1 colher (café) de salsa picada
- ½ colher (café) de pimenta do reino moída
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1 laranja
- 1 xícara (chá) de água
- ¼ xícara (chá) de vinho tinto seco

## Ingredientes para a Redução:

- 5 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- 5 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de geleia de marolo



## Modo de preparo:

1- Em uma tigela, coloque o filé mignon e todos os ingredientes da marinada. Deixe sob refrigeração, marinando, no mínimo 4 horas.

2- Coloque o filé mignon e sua marinada em uma assadeira, cubra com papel alumínio e asse por aproximadamente 40 minutos. Escorra um pouco do caldo e reserve. Deixe o lombo assar por completo.

3- Em uma panela, coloque a manteiga, o caldo reservado da carne, o vinagre balsâmico e o açúcar mascavo. Deixe reduzir um pouco.

4- Acrescente a geleia de marolo em polpa e apure mais um pouco.

5-Em uma travessa, acomode o filé assado e cubra com a redução de balsâmico e marolo. Sugestão: sirva com salada de folhas, purê de batatas ou arroz branco.

## Informação nutricional por porção:

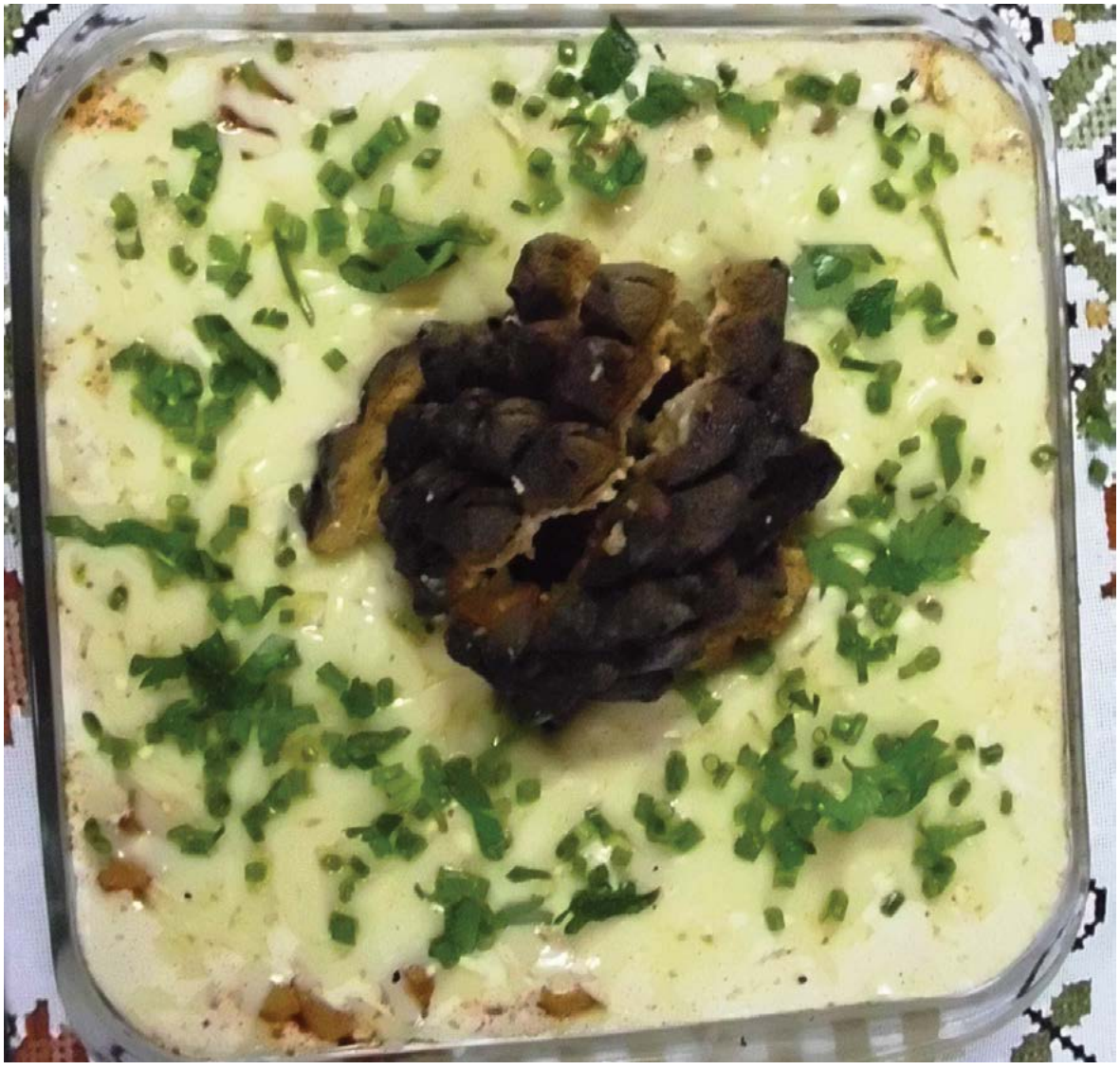
- Valor calórico (kcal): 388
- Carboidrato (g): 23,8
- Proteína (g): 28,7
- Gorduras totais (g): 19,8
- Gordura saturada (g): 8,4
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 0,5
- Sódio (mg): 1214

# 17. FRANGO COM CREME DE MAROLO*

## *Autor: Aloísio Tomé Ferreira*

Ano do concurso: 2011
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Carlos Magno de Mesquita (2011)***



## Ingredientes:

- 1 kg de filé de frango cortado em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher (café) de sal
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- 1 sachê de molho vermelho sabor ervas finas
- 300 g de azeitonas sem caroço
- 1 lata de ervilha
- 5 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 1 caixa de creme de leite
- 2 unidades de requeijão cremoso
- 300 g de muçarela ralada (ralador grosso)

## Modo de preparo:

1- Aqueça uma panela com metade do azeite e doure a cebola e metade do alho. Adicione o frango e deixe dourar. Tempere a gosto.

1- Em seguida, coloque o molho vermelho, as azeitonas, as ervilhas e o cheiro verde. Deixe apurar e reserve.

2- Para o molho, bata no liquidificador a polpa do marolo com uma xícara de água. Peneire e depois refogue com o azeite e o alho restantes, por cerca de 10 minutos.

3- Em seguida, retorne a mistura ao liquidificador e bata até ficar homogêneo. Acrescentar aos poucos o creme de leite.

4- Em um refratário, coloque o requeijão, o frango, o molho de marolo e por último a muçarela. Gratine no forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 486
- Carboidrato (g): 12,7
- Proteína (g): 34,7
- Gorduras totais (g): 32,9
- Gordura saturada (g): 14,6
- Gordura trans (g): 0,7
- Fibra alimentar (g): 4,4
- Sódio (mg): 1251

**Receita publicada originalmente no Livro "Marolo: um fruto, várias ideias" (Carvalho; Carvalho; Palhão, 2017).*

# 18. LOMBO ASSADO AGRIDOCE RECHEADO COM MAROLO

*Autora: Mabel Andrade Lima e Silva*

Ano do concurso: 2012
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2012)***



## Ingredientes para o lombo:

- 1 kg de lombo de porco
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 xícara (chá) de vinho branco seco
- 1 xícara (chá) de cachaça com marolo
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher (café) de pimenta do reino

## Ingredientes para o recheio:

- 500 g de queijo meia cura ralado
- 1 dente de alho amassado
- 1 cebola picada
- 1 alho-poró picado
- 1 xícara (chá) de salsa picada
- 1 xícara (chá) de cebolinha picada
- 1 colher (café) de sal
- ½ colher (café) de pimenta do reino
- 2 colheres (sopa) de pimenta vermelha
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 500 g de doce de marolo

## Modo de preparo:

1- Faça uma marinada com o suco de limão, cachaça e vinho branco. Reserve.

2- Com o auxílio de uma faca, abra o lombo e tempere com sal e pimenta do reino.

3- Em uma tigela, faça o recheio: misture o queijo, alho, alho-poró, cebola, salsa, cebolinha, sal, pimenta do reino, pimenta vermelha e manteiga.

4- Distribua o recheio sobre o lombo. Por cima, distribua o doce de marolo e enrole, amarrando com um barbante culinário.

5- Coloque o lombo em uma assadeira e despeje a marinada. Cubra com papel alumínio e deixe descansando por cerca de 3 horas, sobre refrigeração.

6- Asse em forno pré-aquecido a 180°C, por cerca de 1h. Retire o papel alumínio e deixe assar até dourar.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 493
- Carboidrato (g): 34,6
- Proteína (g): 34,1
- Gorduras totais (g): 24,2
- Gordura saturada (g): 11,5
- Gordura trans (g): 0,6
- Fibra alimentar (g): 1,5
- Sódio (mg): 724

## 19. LOMBO RECHEADO AO MOLHO DE MAROLO*

*Autora: Rejane de Fátima Santos*

Ano do concurso: 2011
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Médio

### Ingredientes:

- 1 kg de lombo
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 dentes de alho triturados
- Suco de um limão grande
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva



Sumário

*Fotografia: Carlos Magno de Mesquita (2011)*



## Ingredientes para o recheio:

- 1 cenoura
- 2 cebolas fatiadas
- 100 g de bacon em fatias
- 4 colheres (sopa) de polpa de marolo

## Ingredientes para o molho:

- 2 colheres (sopa) de polpa de marolo
- 2 colheres (chá) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ colher (café) de sal
- Quantidade suficiente de água

## Modo de preparo:



1- Abra o lombo e tempere com sal, alho triturado, suco de limão e o azeite de oliva.

2- Recheie o lombo com o bacon, a cenoura, a cebola e a polpa de marolo.

3- Enrole e amarre com um barbante culinário, colocando-o em uma assadeira.

4- Asse em forno pré-aquecido, em temperatura máxima, por aproximadamente 1 hora.

5- Após o lombo assar, coloque os ingredientes do molho na assadeira e deixe no fogo até atingir a consistência de molho. Despeje o molho sobre o lombo fatiado.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 280
- Carboidrato (g): 4,7
- Proteína (g): 24,4
- Gorduras totais (g): 18,2
- Gordura saturada (g): 5,6
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 1,1
- Sódio (mg): 1018

**Receita publicada originalmente no Livro "Marolo: um fruto, várias ideias" (Carvalho; Carvalho; Palhão, 2017).*

## 20. MACARRONESE COM MAROLO

### *Autor: José Clementino de Avelar Filho*

Ano do concurso: 2015
Rendimento: 5 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Camila Patrocínio Feliciano Oliveira (2015)***



## Ingredientes:

- ½ pacote de macarrão parafuso
- 1 sachê de maionese
- 1 xícara (chá) essência de marolo
- 100 g de presunto picado
- 100 g de bacon picado
- 3 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada

## Modo de preparo:

1- Cozinhe o macarrão em 1 L de água com sal. Depois de cozido, escorra e reserve.

2- Frite o bacon e na mesma panela, doure com o alho e a cebola. Acrescente o presunto e o cheiro verde.

3- Adicione o refogado frio ao macarrão já frio. Por último, acrescente o marolo e a maionese.

4- Deixe gelar antes de servir.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 476
- Carboidrato (g): 48
- Proteína (g): 11
- Gorduras totais (g): 27
- Gordura saturada (g): 5,4
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 2,9
- Sódio (mg): 541

## 21. MAIONESE COM ABACAXI E MAROLO

*Autora: Neila Luciano*

Ano do Concurso: 2019
Rendimento: 18 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Maria Aparecida Araújo – Foto Araújo (2019)***





## Ingredientes

- 2 abacaxis cortados em cubos
- 150 g de bacon cortado em cubos
- 150 g de uvas passas
- 100 g de marolo triturado
- 2 maçãs verdes cortadas em cubos
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 300 g de maionese
- 150 g de azeitona fatiada
- Batata palha a gosto

## Modo de preparo

1- Cozinhe o abacaxi e o bacon, na panela de pressão por 10 minutos.

2- Após o tempo de cozimento do abacaxi, desligue o fogo, deixe o vapor sair e adicione a maçã verde, a azeitona, o marolo e as uvas passas. Cozinhe por mais 10 minutos.

3- Retire os ingredientes da panela e coloque os no escorredor até retirar todo o líquido. Deixe esfriar e misture o creme de leite e a maionese.

4- Leve para gelar e no momento de servir, cubra com batata palha a gosto.

5- Sugestão: sirva como acompanhamento de Carne Suína Assada.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 296
- Carboidrato (g): 30,8
- Proteína (g): 4,5
- Gorduras totais (g): 17,3
- Gordura saturada (g): 5,0
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 2,6
- Sódio (mg): 291

## 22. MAROLINAS DA MABEL

### *Autora: Mabel Andrade Lima e Silva*

Ano do concurso: 2015
Rendimento: 20 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2015)***



## Ingredientes para a Massa:

- 4 colheres (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (café) de sal
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos

## Ingredientes para o Recheio:

- 1 copo de requeijão cremoso
- 100 g de peito de peru picado
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo

## Modo de preparo:



1- Em uma panela, coloque a margarina, a água e o sal. Leve ao fogo até dissolver a margarina. Depois, acrescente a farinha de trigo e mexa até desgrudar da panela.

2- Coloque a massa morna na batedeira e com ela ligada, adicione os ovos, um a um.

3- Transfira a massa para um saco de confeiteiro com bico pitanga e molde em formato de carolinas em uma assadeira untada e forrada com papel manteiga.

4- Asse as carolinas em forno pré-aquecido a 180°C até dourar.

5- Para o recheio, misture todos os ingredientes e coloque em um saco de confeitar.

6- Abra as carolinas, coloque o recheio e sirva.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 108
- Carboidrato (g): 6,2
- Proteína (g): 3,3
- Gorduras totais (g): 7,7
- Gordura saturada (g): 3,0
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,4
- Sódio (mg): 206

## 23. MAROLO NA GEMA

### *Autor: Fábio José Santos Maciel Júnior*

Ano do Concurso: 2020
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Médio



***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2020)***

## Ingredientes:

- 500 g de filé mignon suíno
- ¼ de ramo de tomilho picado finamente
- ¼ de ramo de salsinha picada finamente
- 5 unidades de cebolinha picada finamente
- 3 dentes de alho
- Páprica picante, sal e pimenta do reino a gosto
- 11 cebolas pequenas
- 100 g de manteiga
- 300 g de farinha de trigo
- 50 g de castanha de caju triturada
- 200 g de farinha panko
- 2 ovos
- 100 g de marolo *in natura*
- 500 ml de leite
- 1 g de gengibre
- Corante alimentício amarelo

- 1 folha de louro
- 2 cravos da Índia
- 20 tiras de bacon
- 1 L de óleo de canola

## Modo de preparo:

1- Tire o interior das cebolas, de modo a sobrar apenas a primeira camada.

2- Pese 50 g do miolo das cebolas que sobrou e pique.

3- Refogue a cebola picada com o alho amassado e triture no liquidificador ou mixer.

4- Pique o file mignon suíno em pedaços pequenos e tempere com salsinha, tomilho, cebolinha, pimenta do reino, páprica picante, o refogado de alho com cebola e sal.

5- Aqueça uma frigideira, derreta a manteiga e adicione 100 g de farinha de trigo. Mexa sem parar por 3 minutos e deixe esfriar.

6- No liquidificador, bata a polpa de marolo, o leite, o corante e o gengibre. Coloque a mistura em uma panela juntamente com uma cebola *piquèe* (cebola cortada ao meio com uma folha de louro espetada com 2 cravos). Aqueça até iniciar a fervura.

7- Adicione a mistura fria de farinha com manteiga no caldo acima, as castanhas de caju e misture. Tempere com sal e pimenta do reino e leve novamente ao fogo até espessar bem. Faça bolinhas e congele.

8- Recheie as cebolas até a metade com a carne temperada, coloque uma bolinha resfriada no meio e complete com a carne.

9- Empane a cebola recheada no ovo e no trigo. Em seguida, revista a cebola com duas fatias de bacon, fazendo um X e prenda com palito de dente.

10- Empane novamente no trigo, no ovo e na farinha panko. Frite em óleo pré-aquecido até dourar. Deixe descansar em papel toalha antes de servir.

11- Sugestão de acompanhamento: Geleia de marolo com pimenta.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 734
- Carboidrato (g): 47,2
- Proteína (g): 23,1
- Gorduras totais (g): 50,3
- Gordura saturada (g): 14,7
- Gordura trans (g): 0,4
- Fibra alimentar (g): 2,9
- Sódio (mg): 616

## 24. MAROLO NA CONCHA

*Autora: Rosângela Biajo Madureira*

Ano do concurso: 2016
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2016)***



## Ingredientes:

- 1 pacote de macarrão conchiglione
- 3 abobrinhas italianas
- 2 potes grandes de cream cheese
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de coentro picado
- 3 colheres (sopa) de manjericão
- 1 pimenta dedo de moça picada
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva

## Modo de preparo:

1- Cozinhe o macarrão e deixe esfriar. Reserve.

2- Leve uma panela ao fogo, aqueça 2 colheres de azeite de oliva e doure metade do alho e da cebola. Acrescente as abobrinhas e a pimenta e tempere com o sal. Deixe as abobrinhas cozinharem até ficar *al dente*. Adicione o manjericão e o coentro e deixe esfriar.

3- Em outra panela, aqueça o azeite, doure o alho restante

4- Em uma panela com azeite de oliva, refogue o marolo e tempere com sal. Deixe esfriar e adicione o cream cheese. Misture bem e recheie os conchigliones.

5- Coloque abobrinhas em um prato fundo e os conchigliones recheados por cima.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 462
- Carboidrato (g): 56,4
- Proteína (g): 12,3
- Gorduras totais (g): 20,8
- Gordura saturada (g): 11,0
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 3,5
- Sódio (mg): 262

# 25. MAROLO NA LÍNGUA

## *Autor: Júlio Cézar Souza*

Ano do concurso: 2019
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Maria Aparecida Araújo – Foto Araújo (2019)***





## Ingredientes:

- 2 línguas de boi
- ½ pimentão verde picado
- ½ pimentão amarelo picado
- ½ pimentão vermelho picado
- ½ xícara (chá) manjericão fresco
- 1 alho-poró em rodelas
- 2 tomates sem semente picados
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho picados
- 5 colheres (sopa) de azeite
- ¾ de xícara (chá) de vinho branco seco com condimentos

• 400 g de polpa de marolo sem caroço
• Pimenta do reino, pimenta calabresa e sal a gosto

## Ingredientes do Creme de Marolo:

• 1 xícara (chá) de leite
• 1 caixa de creme de leite
• 2 colheres (sopa) de manteiga
• Pimenta do reino, pimenta calabresa e sal a gosto

## Modo de preparo:

1- Cozinhe as duas línguas já limpas com um pouco de sal por cerca 60 minutos, até que fiquem macias.

2- Depois de frias, corte as línguas em medalhões de 2 a 3 cm.

3- Em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola e o alho. Em seguida, adicione o alho-poró, manjericão, pimentões e tempere com sal e pimenta.

4- Acrescente o vinho branco seco com condimentos e deixe por três minutos em fogo baixo. Em seguida acrescente os medalhões de língua e deixe pegar sabor.

5- Em outra panela, faça o creme de marolo: derreta a manteiga e acrescente o leite e a polpa de marolo e misture para ficar homogêneo. Em seguida, acrescente o creme de leite e corrija o sal.

6- Coloque os medalhões de língua em uma travessa e regue com o creme de marolo.



## Informação nutricional por porção:

• Valor calórico (kcal): 536
• Carboidrato (g): 18,0
• Proteína (g): 24,1
• Gorduras totais (g): 40,9
• Gordura saturada (g): 16,7
• Gordura trans (g): 0,8
• Fibra alimentar (g): 3,9
• Sódio (mg): 919

# 26. NHOQUE DE MAROLO RECHEADO COM QUEIJO

## *Autora: Renata Dias Silva*

Ano do concurso: 2017
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: João Camilo dos Santos (2017)***





## Ingredientes para o Nhoque:

- 4 batatas cozidas
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 gema
- 1 colher (café) de sal
- 200 g de muçarela em pedaços
- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 cebola ralada
- 1 xícara (chá) polpa de marolo processada

## Ingredientes para o Molho:

- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- ½ cebola ralada
- 2 dentes de alho triturados
- 1 xícara (chá) do caldo do cozimento do marolo
- ½ xícara (chá) de creme de leite
- ½ xícara (chá) de molho de tomate pronto
- 500 g de peito de frango cozido e desfiado

## Modo de preparo:

1- Esprema bem as batatas cozidas. Acrescente a gema, a polpa de marolo processada, margarina, sal, cebola ralada e misture. Vá adicionando farinha de trigo até dar o ponto para enrolar. Modele os nhoques e recheie com a muçarela (separe um pouco para utilizar no final).

2- Coloque um pouco de polpa do marolo para ferver em 1 L de água.

3- Após fervura, retire a polpa da água e acrescente o nhoque para cozinhar até que ele suba. Retire-o da água e coloque em um refratário.

4- Para o molho, aqueça o óleo em uma panela e doure a cebola e o alho. Acrescente o caldo de cozimento do marolo e o peito de frango. Deixar apurar por 10 minutos. Por fim, acrescente, o molho de tomate e o creme de leite.

5- Distribua o molho em cima da massa, salpique muçarela e leve para gratinar por 10 minutos em forno pré-aquecido a 180°C.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 420
- Carboidrato (g): 44,7
- Proteína (g): 25,2
- Gorduras totais (g): 15,7
- Gordura saturada (g): 7,0
- Gordura trans (g): 0,3
- Fibra alimentar (g): 3,0
- Sódio (mg): 388

## 27. PÃO DE QUEIJO DE MAROLO*

*Autora: Taís Cristina Carneiro Vieira*

Ano do concurso: 2011
Rendimento: 60 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)***



## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de óleo vegetal
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- 1 colher (sopa) cheia de sal
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 4 xícaras (chá) de polvilho azedo
- 2 ovos

## Modo de preparo:

1- Misture a farinha de trigo, o leite, a água, o óleo vegetal e o sal. Deixe a farinha de trigo inchar. Depois, acrescente o queijo, a polpa de marolo e o polvilho azedo. Amasse bem e depois enrole, com as mãos untadas com óleo.

2- Distribua os pães de queijo em uma assadeira e asse em forno pré-aquecido a 180°C até dourarem.



Sumário

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 85
- Carboidrato (g): 10,9
- Proteína (g): 1,1
- Gorduras totais (g): 4,2
- Gordura saturada (g): 0,9
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 0,2
- Sódio (mg): 179

**Receita publicada originalmente no Livro "Marolo: um fruto, várias ideias" (Carvalho; Carvalho; Palhão, 2017).*

## 28. PASTEL ASSADO DE MAROLO LIGHT

*Autora: Mabel Andrade Lima e Silva*

Ano do concurso: 2013
Rendimento: 6 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2019)***



## Ingredientes para a massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 copo de requeijão cremoso
- 2 gemas (1 para a receita e 1 para pincelar)
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó

## Ingredientes para o recheio:

- 120 g de peito de peru picado
- 120 g de ricota ralada
- 120 g de queijo canastra
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- 1 cebola picada
- Sal a gosto

## Modo de preparo:



1- Para o recheio, coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. Reserve.

2- Para a massa, pegue uma tigela e coloque a farinha de trigo, o requeijão, o fermento, 1 gema e o sal. Misture bem até formar uma massa lisa e homogênea.

3- Transfira a massa para uma superfície lisa levemente enfarinhada, e com o auxílio de um rolo, abra a massa até ficar bem fina.

4- Com um cortador redondo ou uma xícara, corte a massa em círculos. Coloque o recheio no centro e dobre a massa ao meio. Aperte bem as pontas.

5- Distribua os pastéis em uma forma untada e pincele cada um com uma mistura feita com uma gema misturada e 1 colher de sopa (chá) de água.

6- Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até dourar.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 341
- Carboidrato (g): 23
- Proteína (g): 17
- Gorduras totais (g): 20
- Gordura saturada (g): 10,3
- Gordura trans (g): 0,5
- Fibra alimentar (g): 1,5
- Sódio (mg): 765

## 29. QUICHE MAROBEL

*Autora: Juliana Alves Arci Cândido*

Ano do concurso: 2016
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Médio



*Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2016)*

## Ingredientes para a massa:

- 2 colheres (sopa) de leite
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 gema
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico
- Quantidade suficiente de farinha de trigo

## Ingredientes para o recheio:

- 300 g de lombo canadense ralado
- ½ xícara (chá) de polpa de marolo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de queijo canastra ralado
- 1 pote pequeno de cream cheese
- 100 g de muçarela ralada
- 100 g de queijo canastra ralado
- 150 g de provolone ralado
- Sal e pimenta do reino a gosto



## Modo de preparo:

1- Para a massa: coloque em uma vasilha a margarina, o leite, a gema e o fermento. Misture bem. Acrescente a farinha de trigo até dar consistência, mexendo com as pontas do dedo. A massa não deve ser sovada.

2- Para o creme de queijo: dilua a farinha de trigo no leite e leve ao fogo até engrossar. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Quando engrossar, adicione a muçarela, o queijo canastra e o cream cheese e misture bem.

3- Para a montagem: forre uma forma redonda de fundo removível com a massa aberta na espessura de aproximadamente 0,5 cm. Distribua o lombo canadense, a polpa de marolo e cubra com o creme de queijo. Polvilhe o provolone ralado e asse em forno pré-aquecido a 180°C até dourar.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 423
- Carboidrato (g): 43,3
- Proteína (g): 22,9
- Gorduras totais (g): 17,5
- Gordura saturada (g): 8,3
- Gordura trans (g): 0,2
- Fibra alimentar (g): 1,5
- Sódio (mg): 274

# 30. RAVIÓLI DE PESTO DE MAROLO COM NOZES, NA MANTEIGA DE MANJERICÃO

*Autor: Harrison Messias Pereira*

Ano do concurso: 2015
Rendimento: 6 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2015)***





## Ingredientes para a massa:

- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- Quantidade suficiente de farinha de trigo (aproximadamente 300 g)

## Ingredientes para o recheio (pesto de marolo):

- ½ xícara (chá) de polpa de marolo
- 12 unidades de nozes
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 ½ colher (chá) de sal

## Ingredientes para o molho:

- 200 g de manteiga em temperatura ambiente
- 50 g de manjericão picado

## Modo de preparo:

1- Para a massa: bata ligeiramente os ovos e coloque um fio de óleo. Adicione a farinha de trigo aos poucos, sovando com as mãos, até que fique com consistência firme para abrir no rolo ou cilindro de massas. Cortar a massa em círculos.

2- Para o pesto: bata todos os ingredientes no liquidificador.

3- Para o molho: derreta a manteiga em fogo baixo juntamente com o manjericão picado.

4- Montagem: coloque um pouco de pesto sobre o círculo de massa, cubra com outro círculo e aperte bem as bordas, para fechar os raviólis. Cozinhá-los em água fervente com sal até ficarem *al dente*.

5- Servir com o molho de manteiga e manjericão.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 559
- Carboidrato (g): 41,6
- Proteína (g): 9,8
- Gorduras totais (g): 39,3
- Gordura saturada (g): 18,2
- Gordura trans (g): 1,1
- Fibra alimentar (g): 2,3
- Sódio (mg): 1235

# 31. ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA COM MAROLO

## *Autora: Rejane de Fátima Santos*

Ano do concurso: 2013
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2013)***





## Ingredientes da massa:

- 1 kg de carne bovina moída
- 1 pacote de sopa de cebola
- 1 colher (café) cheia de sal
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de polpa de marolo
- 200 g de presunto
- 200 g de muçarela

## Ingredientes do molho:

- 4 colheres (sopa) de margarina
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de polpa de marolo
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- 2 ½ xícaras (chá) de leite

## Modo de preparo:

1- Para o preparo da massa, misture bem a carne, a sopa de cebola, o sal, o alho e o azeite de oliva. Acrescente a polpa de marolo e misture mais um pouco.

2- Unte um pedaço de papel alumínio com azeite de oliva e espalhe a carne. Recheie com as fatias de presunto e queijo e enrole no formato de rocambole.

3- Coloque o rocambole em uma forma e asse em forno alto até ficar dourado.

4- Para o preparo do molho, derreta a margarina, acrescente a farinha de trigo e mexa. Adicione o leite gelado aos poucos, mexendo para não empelotar. Mantenha no fogo até ficar cremoso. No final, adicione o marolo e o requeijão cremoso. Sirva com o rocambole de carne.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 302
- Carboidrato (g): 10,1
- Proteína (g): 30,9
- Gorduras totais (g): 15,4
- Gordura saturada (g): 7,0
- Gordura trans (g): 0,3
- Fibra alimentar (g): 0,3
- Sódio (mg): 954

## 32. ROCAM-LOLO

### *Autora: Juliana Alves Arci Cândido*

Ano do Concurso: 2019
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Maria Aparecida Araújo – Foto Araújo (2019)***





## Ingredientes da Carne:

- ½ kg de carne de pernil de porco moída
- 1 pacote de creme de cebola
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de alho picadinho
- 1 colher (chá) de cebola ralada
- 200 g de queijo muçarela ralado

- 200 g de peito de peru fatiado
- 50 g de parmesão ralado
- 20 a 30 colheres (sopa) da compota de marolo
- Sal e pimenta do reino a gosto

## Ingredientes da Compota de Marolo:

- 3 xícaras (chá) de açúcar cristal
- 300 mL de água
- 250 g de marolo *in natura*

## Modo de preparo:

1- Para a compota de marolo: faça uma calda com o açúcar e a água. Quando estiver no ponto de caramelo, coloque o marolo picado e deixe apurar até a fruta cozinhar.

2- Para o preparo da carne: tempere a carne com sal, pimenta do reino, alho, cebola, o creme de cebola e os ovos. Misture bem. Coloque a carne sobre uma folha de papel alumínio e abra a massa com um rolo. Espalhe a compota de marolo sobre a carne e distribua as fatias de peito de peru e os queijos. Enrole a carne e asse em temperatura alta, por cerca de 30 minutos.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 402
- Carboidrato (g): 34,8
- Proteína (g): 26,1
- Gorduras totais (g): 17,5
- Gordura saturada (g): 8,0
- Gordura trans (g): 0,3
- Fibra alimentar (g): 0,8
- Sódio (mg): 1248

# 33. ROLET DE FRANGO AO MOLHO DE LARANJA COM MAROLO

*Autora: Rejane de Fátima Santos*

Ano do concurso: 2012
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Médio



*Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2012)*

## Ingredientes:

- 1 kg de filé de peito de frango
- 300 g de presunto fatiado
- 1 colher (café) cheia de sal
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- ½ colher (café) de orégano
- ½ xícara (chá) de polpa de marolo
- Suco de 4 laranjas
- 1 caixa de creme de leite
- Óleo de soja suficiente para dourar os filés

## Modo de Preparo:

1- Tempere os filés de frango com o sal, alho, vinagre e orégano.

2- Recheie-os com o presunto e enrole, usando um palito de dente para prender.

3- Doure-os em uma panela com um pouco de óleo.

4- Na mesma panela que os filés foram dourados, acrescente o suco de laranja e deixe apurar. Para finalizar, acrescente o creme de leite e o marolo e coloque sobre os filés.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 215
- Carboidrato (g): 7,8
- Proteína (g): 26,7
- Gorduras totais (g): 8,6
- Gordura saturada (g): 3,7
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,3
- Sódio (mg): 478

## 34. SALADA ESPECIAL COM MAROLO

*Autora: Luciana Dias*

Ano do concurso: 2016
Rendimento: 12 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Camila Patrocínio Feliciano Oliveira (2016)***



## Ingredientes:

- 1 unidade de alface picada
- 2 cenouras raladas
- 2 tomates picados em cubos
- 1 manga picada em cubos
- 2 xícaras (chá) de polpa de marolo picada
- 1 linguiça calabresa frita, picada em cubos
- 200 g de bacon frito, picado em cubos
- Quantidade suficiente de batata palha

## Ingredientes para o molho:

- 1 unidade pequena de maionese
- 1 caixa de creme de leite
- 1 colher (sopa) de polpa de marolo



## Modo de preparo:

1- Para o preparo do molho, liquidifique a maionese, creme de leite e polpa de marolo.

2- Utilize um refratário de vidro para montar a salada, fazendo camadas com os ingredientes. Distribua o molho de marolo por cima e cubra com a batata palha.

3- Gele a salada antes de servir.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 304
- Carboidrato (g): 11,5
- Proteína (g): 6,9
- Gorduras totais (g): 25,5
- Gordura saturada (g): 8,1
- Gordura trans (g): 42,2
- Fibra alimentar (g): 1,6
- Sódio (mg): 213

## 35. SALADA DE FEIJÃO FRADINHO COM MAROLO

*Autora: Sandra de Fátima Ferreira Borim*

Ano do concurso: 2020
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2020)***



## Ingredientes:

- 500 g de feijão fradinho
- 100 g de bacon cortado em cubos
- 200 g de polpa de marolo
- 150 g de tomates picados em cubinhos
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher de tempero de alho e sal
- 2 dentes de alho triturados
- 1 xícara (chá) de cebolinha e salsinha picadas
- Sal e coentro picado a gosto

## Modo de preparo:

1- Deixe o feijão de molho de um dia para o outro. Escorra-o e coloque para ferver em 2 L de água. Quando levantar fervura, retire a espuma que se forma e cozinhe o feijão na pressão 10 minutos em fogo alto. Escorra a água e deixe o feijão esfriar.

2- Frite o bacon, deixe esfriar e reserve.

3- Em um refratário, coloque todos os ingredientes, misture e sirva.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 152
- Carboidrato (g): 10,0
- Proteína (g): 5,9
- Gorduras totais (g): 9,9
- Gordura saturada (g): 2,5
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 4,7
- Sódio (mg): 413

## 36. SALMÃO COM ERVAS AO CREME DE MAROLO

*Autor: Júlio Cézar Souza*

Ano do concurso: 2018
Rendimento: 7 porções
Grau de dificuldade: Fácil



*Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2018)*

## Ingredientes:

- 1 kg de salmão sem pele, cortado em postas
- ½ xícara (chá) de polpa de marolo
- 1 colher (café) de amido de milho
- ¾ xícara (chá) de leite
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- ½ colher (café) de manjerona desidratada
- ½ colher (café) de manjericão desidratado
- ½ colher (café) de alecrim desidratado
- ½ colher (café) de pimenta calabresa desidratada
- ½ colher (café) de pimenta-do-reino moída



## Modo de preparo:

1- Bata no liquidificador o leite, o amido de milho e a polpa de marolo.

2- Derreta a manteiga e adicione o creme batido no liquidificador. Mexa até engrossar.

3- Tempere as postas de salmão com sal e sele cada uma delas em uma frigideira untada com azeite.

4- Coloque as postas de salmão em um refratário, pincele com creme de marolo e salpique as ervas, separadamente, por cima do creme.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 301
- Carboidrato (g): 3,1
- Proteína (g): 28,1
- Gorduras totais (g): 19,6
- Gordura saturada (g): 6,2
- Gordura trans (g): 0,2
- Fibra alimentar (g): 0,4
- Sódio (mg): 273

## 37. STROGONOFF DE FRANGO COM MAROLO

*Autora: Gislene Alexandrina Avelar*

Ano do concurso: 2013
Rendimento: 3 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)***





## Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 300 g de filé de peito de frango cortado em cubos
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- ½ xícara (chá) de molho de tomate
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- ½ lata de creme de leite
- 1 colher (café) de sal
- ½ colher (café) de pimenta do reino

## Modo de preparo:

1- Em uma panela, derreta a manteiga, doure a cebola e o alho e adicione o frango.
2- Tempere com sal e pimenta do reino e deixe cozinhar até apurar.
3- Acrescente o molho de tomate, o marolo e deixe cozinhar por 5 minutos.
4- Junte o creme de leite, deixe apurar um pouco e sirva quente.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 367
- Carboidrato (g): 13,0
- Proteína (g): 23,5
- Gorduras totais (g): 24,6
- Gordura saturada (g): 12,3
- Gordura trans (g): 0,7
- Fibra alimentar (g): 3,0
- Sódio (mg): 618

## 38. STROGONOFF DE LEGUMES COM MAROLO

*Autora: Gislene Alexandrina Avelar*

Ano do concurso: 2015
Rendimento: 5 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Camila Patrocínio Feliciano Oliveira (2015)***



## Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 xícara (chá) de tomate sem pele e sem semente
- 2 ½ xícaras (chá) de batata picada
- 1 xícara (chá) de abobrinha verde picada
- ½ xícara (chá) de vagem
- ½ xícara (chá) de cenoura picada
- ½ xícara (chá) de água
- 1 tablete de caldo de legumes
- ½ colher (sopa) de orégano
- ½ colher (café) de noz moscada
- 1 xícara (chá) de essência de marolo
- 3 colheres (sopa) de catchup
- ½ lata de creme de leite
- 1 colher (café) de sal

## Modo de preparo:

1- Aqueça o azeite de oliva e doure a cebola e o alho. Acrescente os legumes, o caldo de legumes, temperos e água suficiente para cozinhar.

2- Depois dos legumes cozidos, adicione o creme de leite, o marolo e o catchup. Deixe apurar e acerte o sal, se necessário.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 154
- Carboidrato (g): 14,4
- Proteína (g): 2,5
- Gorduras totais (g): 9,6
- Gordura saturada (g): 4,0
- Gordura trans (g): 0,2
- Fibra alimentar (g): 3,2
- Sódio (mg): 641

# 39. STROGONOFF DE MAROLO

## *Autora: Sandra de Fátima Ferreira Borim*

Ano do concurso: 2013
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)***



## Ingredientes:

- 1 kg de filé de peito de frango cortado em cubos pequenos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho
- ½ colher (café) de noz moscada
- 1 colher (café) de sal
- 1 caixa de creme de leite
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 3 colheres (sopa) de catchup
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo *in natura*
- Batata palha para acompanhar

## Modo de preparo:



1- Lave a polpa de marolo em água corrente até remover a areia. Retire as sementes e cozinhe a polpa por 8 minutos em uma panela com 3 xícaras (chá) de água e 2 colheres (sopa) de vinagre. Escorra a água e reserve.

2- Aqueça uma panela, derreta a manteiga, doure a cebola e o alho e refogue o frango. Tempere com sal e noz moscada e deixe cozinhar.

3- Depois do frango cozido, acrescente o creme de leite, mostarda, catchup e a polpa de marolo. Deixe apurar e sirva acompanhado de batata palha.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 287
- Carboidrato (g): 10,0
- Proteína (g): 22,9
- Gorduras totais (g): 17,2
- Gordura saturada (g): 8,6
- Gordura trans (g): 0,3
- Fibra alimentar (g): 1,0
- Sódio (mg): 315

# 40. SUFLÊ DE BACALHAU COM MAROLO

## *Autora: Maria Margarida do Rosário Cândido*

Ano do concurso: 2012
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2012)***



## Ingredientes:

- ½ kg de bacalhau dessalgado e desfiado
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 cebolas picadas em cubos pequenos
- 2 colheres (chá) de amido de milho
- 3 tomates picados
- 3 ovos
- 1 lata de creme de leite
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- ½ xícara (chá) de cheiro verde
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 1 colher (café) de sal

## Modo de preparo:

1- Aqueça o azeite de oliva e refogue o bacalhau, temperando a gosto.

2- Aqueça a margarina e doure a cebola e o tomate. Deixe apurar.

3- Acrescente o creme de leite e o amido de milho dissolvido no leite e acrescente no refogado. Mexa até engrossar e antes de desligar, coloque a polpa de marolo e o bacalhau refogado.

4- Bata as claras em neve e depois acrescente as gemas. Incorpore as claras delicadamente ao creme de bacalhau.

5- Colocar a mistura em um refratário, polvilhar com queijo ralado e assar em forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 520
- Carboidrato (g): 12,1
- Proteína (g): 19,6
- Gorduras totais (g): 43,7
- Gordura saturada (g): 11,2
- Gordura trans (g): 0,3
- Fibra alimentar (g): 1,9
- Sódio (mg): 1030

# 41. TORTILHA TROPICAL DE MAROLO

## *Autora: Taís Cristina Carneiro Vieira*

Ano do concurso: 2018
Rendimento: 20 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: João Camilo dos Santos (2018)***





## Ingredientes para a massa:

- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 10 colheres (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de polpa de marolo
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal

## Ingredientes para o recheio:

- 1 kg de peito de frango cozido e desfiado
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 tomates picados
- 9 colheres (sopa) de polpa de marolo
- 1 colher (café) de sal

## Ingredientes para a cobertura:

- 2 caixas de creme de leite
- 2 ovos

## Modo de preparo:



1- Para a massa, coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. Se a massa ficar dura, coloque um pouco mais de margarina. Forre forminhas de empada com a massa, não deixando muito grossa.

2- Para o recheio, aqueça o azeite, doure a cebola e acrescente os demais ingredientes, refogando bem.

3- Para a cobertura, misture os ingredientes até ficar homogêneo.

4- Para a montagem: distribua o recheio sobre a massa, coloque 1 colher (sopa) de cobertura e asse em forno pré-aquecido a 180°C até que esteja dourado.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 391
- Carboidrato (g): 21,4
- Proteína (g): 21,1
- Gorduras totais (g): 24,5
- Gordura saturada (g): 8,4
- Gordura trans (g): 0,3
- Fibra alimentar (g): 1,0
- Sódio (mg): 709



# RECEITAS DOCES

*Mil-folhas de creme holandês com marolo.*
*Autora: Rosângela Biajo Madureira.*
*Fotografia: Roberto Brasileiro Prado – março de 2016*

# 1. AGARRA MARIDO

## *Autora: Renata Dias*

Ano do concurso: 2018
Rendimento: 15 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2018)***



## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de doce de leite cremoso
- 1 lata de creme de leite
- 1 ½ xícara (chá) de polpa de marolo
- ¾ de xícara (chá) de arroz
- 1,5 litro de leite (para o creme de arroz)
- 1 xícara (chá) de leite (para o preparo do chantilly)
- 1 pacote de chantilly em pó
- 2 colheres (sopa) de mel

## Modo de preparo:

1- Para o preparo da base: misture o doce de leite em pasta com o creme de leite e 100 g de polpa de marolo. Forre um refratário e leve à geladeira por 15 minutos.

2- Para o preparo do creme de arroz: ferva o leite com o arroz e deixe cozinhar bem. Acrescente o leite condensado, a polpa de marolo restante e deixe engrossar. Depois de frio, coloque em cima da base e levar à geladeira por 15 minutos.

3- Preparo do chantilly: bata a mistura de chantilly com o leite gelado até ficar firme e espalhe por cima do creme de arroz.

4- Preparo da calda: aqueça o mel com um pouco de caldo de marolo até o ponto de calda. Decore o chantilly com essa calda.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 343
- Carboidrato (g): 51,9
- Proteína (g): 7,1
- Gorduras totais (g): 11,9
- Gordura saturada (g): 5,6
- Gordura trans (g): 0,3
- Fibra alimentar (g): 0,6
- Sódio (mg): 135

## 2. BEIJINHO DE MAROLO*

*Autora: Taís Cristina Carneiro Vieira*

Ano do concurso: 2011
Rendimento: 40 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)***



## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 medida (lata de leite condensado) de polpa de marolo
- 150 g de coco seco ralado sem açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga

## Modo de preparo:

1- Coloque o leite condensado, a polpa de marolo, 50 g de coco e a manteiga em uma panela e leve ao fogo brando. Mexa até desgrudar da panela, de 12 a 15 minutos.

2- Deixe a massa esfriar, unte as mãos com manteiga e faça bolinhas. Passe no coco ralado e sirva.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 67
- Carboidrato (g): 7,4
- Proteína (g): 1,1
- Gorduras totais (g): 3,6
- Gordura saturada (g): 2,7
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 0,6
- Sódio (mg): 14

**Receita publicada originalmente no Livro "Marolo: um fruto, várias ideias" (Carvalho; Carvalho; Palhão, 2017).*

## 3. BOLO DE AVEIA COM MAROLO

*Autor: Warley Mesquita*

Ano do concurso: 2018
Rendimento: 15 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Gilmara Aparecida de Carvalho (2018)***



## Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar cristal
- 2 xícaras (chá) de polpa de marolo
- ½ xícara (chá) de óleo vegetal
- 1 pacote de aveia em flocos finos (200 g)
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos grossos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico

## Modo de preparo:

1- Misture em uma tigela as aveias e o fermento em pó químico. Reserve.

2- Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, a polpa de marolo e o óleo vegetal. Incorpore essa mistura na tigela com os ingredientes secos, mexendo delicadamente.

3- Despeje a massa em uma forma de furo central, untada e enfarinhada.

4- Asse em forno pré-aquecido a 180°C, até dourar.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 247
- Carboidrato (g): 34,6
- Proteína (g): 4,7
- Gorduras totais (g): 10,0
- Gordura saturada (g): 1,7
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 2,4
- Sódio (mg): 104

# 4. BOLO DE MAROLO COM AMENDOIM

## *Autora: Ivy Cristina Silva Vigato*

Ano do concurso: 2019
Rendimento: 15 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Maria Aparecida Araújo – Foto Araújo (2018)***



## Ingredientes da Massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar cristal
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de amendoim torrado e moído
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- ½ xícara (chá) de óleo de soja
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 ovos (clara e gema separadas)

## Ingredientes da Cobertura:

- 6 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo

## Modo de preparo:



1- Preparo da massa: bata no liquidificador as gemas, o óleo, o leite, açúcar, a polpa de marolo e o amendoim. Despeje a mistura em uma vasilha, adicione a farinha aos poucos, mexendo com um fuê. Bata as claras em neve e incorpore delicadamente à massa. Por último, adicione o fermento em pó. Asse em forma untada e enfarinhada, em forno pré-aquecido a 180º até dourar. Espere esfriar para desenformar.

2- Para o preparo da cobertura: Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo, mexendo até atingir ponto de fio. Despeje a cobertura ainda quente por cima do bolo desenformado.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 381
- Carboidrato (g): 53,8
- Proteína (g): 6,5
- Gorduras totais (g): 15,6
- Gordura saturada (g): 3,3
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 1,8
- Sódio (mg): 134

## 5. BOLO DE MAROLO COM CENOURA

*Autora: Ivy Cristina Silva Vigato*

Ano do concurso: 2016
Rendimento: 15 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2016)***



## Ingredientes para o bolo:

- 2 cenouras
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- 1 xícara (chá) de óleo vegetal
- 3 ovos
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar cristal
- 1 colher (sopa) fermento em pó químico

## Ingredientes para a cobertura:

- 6 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) da água do marolo

## Modo de preparo:

1- Para o preparo do bolo, bata no liquidificador as cenouras, a polpa de marolo, o óleo vegetal, os ovos e o açúcar cristal.

2- Em uma vasilha separada, coloque o trigo e acrescente aos poucos a mistura do liquidificador. Por último, adicione o fermento.

3- Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada e asse em forno pré-aquecido a 180°C até dourar.

4- Para o preparo da cobertura. Leve todos os ingredientes ao fogo, mexendo sempre até dar o ponto. Despeje sobre o bolo.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 406
- Carboidrato (g): 62,0
- Proteína (g): 4,9
- Gorduras totais (g): 15,4
- Gordura saturada (g): 3,0
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 1,5
- Sódio (mg): 122

# 6. BOLO PUDIM DE MAROLO

## *Autora: Juliana Bernardo*

Ano do concurso: 2014
Rendimento: 12 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2014)***





## Ingredientes para a calda de açúcar:

- 1 xícara (chá) de açúcar cristal
- ½ xícara (chá) de água fervente

## Ingredientes para bolo:

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal
- ¾ de tablete de manteiga
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 2 xícaras (chá) de polpa de marolo

## Ingredientes para o pudim:

- 1 ½ xícara (chá) de leite condensado
- 4 ovos
- 3 xícaras (chá) de leite
- 3 xícaras (chá) de polpa de marolo

## Modo de preparo do bolo:



1- Prepare a forma: derreta o açúcar até ficar dourado e adicione a água. Mexa com uma colher até dissolver os torrões de açúcar e a calda engrossar. Distribua a calda em uma forma de furo central. Reserve.

2- Preparo do pudim: no liquidificador, batata o leite e a polpa de marolo. Coe essa mistura e volte ao liquidificador, para bater junto os ovos e o leite condensado.

3- Para o preparo do bolo: em uma vasilha, coloque a manteiga e o açúcar e misture até formar um creme claro. Depois, acrescente os ovos e misture mais um pouco até virar um creme. Acrescente o chocolate, a polpa de marolo e misture bem. Por último, adicione a farinha de trigo aos poucos e o fermento químico.

4- Montagem: coloque a massa de bolo na forma caramelizada e sobre ela, o pudim. Leve para assar em banho-maria, em forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 1 hora e meia.

5- Depois de assado, gele o bolo por mais ou menos 2 horas antes de desenformar.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 349
- Carboidrato (g): 46,8
- Proteína (g): 7,7
- Gorduras totais (g): 14,6
- Gordura saturada (g): 7,2
- Gordura trans (g): 0,4
- Fibra alimentar (g): 1,9
- Sódio (mg): 228

## 7. BOMBOM ABERTO COM MAROLO

*Autora: Juliana Alves Arci Cândido*

Ano do concurso: 2013
Rendimento: 40 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2019)***



## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 2 caixas de creme de leite
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal
- 2 barras de chocolate meio amargo (200 g)

## Modo de preparo:

1- Leve ao fogo o leite condensado com uma caixa de creme de leite e deixe ferver até engrossar. Coloque em um refratário.

2- Em outra panela, coloque a polpa de marolo picada com o açúcar e deixe engrossar até virar uma geleia. Esperar amornar e coloque sobre o creme de leite condensado.

3- Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas e acrescente uma caixa de creme de leite. Mexa bem e quando amornar, coloque sobre a geleia de marolo.

4- Deixe gelar bem antes de servir.



Sumário

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 103
- Carboidrato (g): 14,3
- Proteína (g): 1,2
- Gorduras totais (g): 4,5
- Gordura saturada (g): 2,3
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,4
- Sódio (mg): 15

## 8. BOMBOM ABERTO DE MAROLO

*Autor: Valdinei Henrique Batista*

Ano do concurso: 2018
Rendimento: 60 porções
Grau de dificuldade: Fácil



***Fotografia: João Camilo dos Santos (2018)***

## Ingredientes:

- 3 latas de leite condensado
- 3 latas de creme de leite
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de essência de marolo
- 3 barras de chocolate meio amargo
- 1 ½ xícara (chá) de polpa de marolo

## Modo de preparo:

1- Escalde a polpa do marolo e deixe esfriar. Coloque em um refratário e reserve.

2- Para o creme: leve o leite condensado ao fogo, mexendo até engrossar. Deixe esfriar e acrescente 2 latas de creme de leite e o leite. Misture bem e coloque no refratário sobre o marolo. Leve para gelar.

3- Derreta o chocolate em micro-ondas ou banho-maria e acrescente a última lata de creme de leite. Misture bem e distribua sobre o creme de leite condensado. Gele antes de servir.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 130
- Carboidrato (g): 15,9
- Proteína (g): 2,1
- Gorduras totais (g): 6,4
- Gordura saturada (g): 3,3
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,4
- Sódio (mg): 29

## 9. BOMBOM DELÍCIA DO MAROLO

### *Autora: Luciana Dias*

Ano do concurso: 2014
Rendimento: 50 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2014)***



## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado (cozido na panela de pressão por 1 hora)
- 1 xícara (chá) de essência de marolo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 100 g de coco seco ralado sem açúcar
- 500 g de chocolate ao leite de boa qualidade

## Modo de preparo:

1- Leve ao fogo baixo o leite condensado cozido, a essência de marolo, a manteiga e o coco. Mexa até ponto de brigadeiro, quando desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar, enrole os bombons e leve à geladeira.

2-Derreta e tempere o chocolate conforme indicação do fabricante. Banhe os bombons no chocolate, coloque sobre uma forma forrada com papel alumínio. Quando o chocolate endurecer, retire as bordinhas excedentes e sirva.



Sumário

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 106
- Carboidrato (g): 11,5
- Proteína (g): 1,6
- Gorduras totais (g): 6,0
- Gordura saturada (g): 4,1
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,6
- Sódio (mg): 18,9

## 10. BRIGADEIRO DE MAROLO

### *Autora: Rejane de Fátima Santos*

Ano do concurso: 2012
Rendimento: 35 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil



***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2012)***

## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 150 g de chocolate branco
- 4 colheres (sopa) cheias de polpa de marolo
- 1 colher (sopa de açúcar

## Modo de preparo:

1- Cozinhe a polpa de marolo com açúcar até amaciar e bata no liquidificador.

2- Em uma panela, coloque o leite condensado, o chocolate branco picado e a polpa do marolo cozida. Leve ao fogo médio, mexendo sempre, até dar ponto de brigadeiro. Depois de frio, enrole.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 53
- Carboidrato (g): 8,3
- Proteína (g): 1,0
- Gorduras totais (g): 1,7
- Gordura saturada (g): 1,0
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 0,0
- Sódio (mg):  13,7

## 11. CAIXINHA DE COCO DE MAROLO

### *Autora: Taís Cristina Carneiro Vieira*

Ano do concurso: 2013
Rendimento: 50 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)***



## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 8 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 1 colher (sopa) de margarina
- 5 colheres (sopa) de polpa de marolo triturada
- 1 coco seco ralado (sem a casca)
- 4 gemas

## Modo de preparo:

1- Misture o açúcar refinado, as gemas e a margarina até formar um creme claro e cremoso. Acrescente o leite condensado, o marolo e o coco. Misture bem.

2- Coloque forminhas de papel n° 4 em formas de empada e distribua a massa.

3- Asse em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos.

## Informação nutricional por porção:



- Valor calórico (kcal): 76
- Carboidrato (g): 8,6
- Proteína (g): 1,1
- Gorduras totais (g): 4,1
- Gordura saturada (g): 2,5
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 0,4
- Sódio (mg): 12,6

# 12. *CAKE POP* DE MAROLO – BOLO NO PALITO

## *Autora: Renata Dias Silva*

Ano do concurso: 2020
Rendimento: 30 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2020)***





### Ingredientes do pão de ló

- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 ½ xícara (chá) de leite
- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1 xícara (chá) de suco de marolo
- 1 pitada de sal

## Ingredientes da massa do Cake pop

- 1 lata de doce de leite pastoso
- 150 g de polpa de marolo

## Ingredientes da cobertura

- 250 g de chocolate ao leite
- Cacau em pó

## Modo de preparo:

1- Para o pão de ló, bata as claras em neve, acrescente a gema e depois o açúcar refinado. Adicione a farinha de trigo, mexa delicadamente e escalde com o leite e a margarina quentes. Coloque uma pitada de sal, o marolo e o fermento. Unte uma forma com margarina, despeje a massa e asse em forno pré-aquecido a 180°C.

2- Para preparar a massa do *cake pop*, processe o doce de leite com a polpa de marolo. Coloque o pão de ló aos poucos e continue processando, até obter uma massa homogênea. Faça bolinhas, coloque um palito de churrasquinho ou picolé e deixe gelar por 15 minutos.

3- Banhe as bolinhas geladas no chocolate derretido, polvilhe o cacau em pó e leve para gelar por mais 15 minutos antes de servir.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 200
- Carboidrato (g): 34,9
- Proteína (g): 3,6
- Gorduras totais (g): 5,1
- Gordura saturada (g): 2,2
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 0,6
- Sódio (mg): 68

## 13. CASADINHO COM DOCE DE MAROLO

*Autora: Juliana Bernardo*

Ano do concurso: 2013
Rendimento: 80 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Maria Aparecida Araújo - Foto Araújo (2019)***



### Ingredientes para a massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) cheia de fermento em pó químico
- 1 xícara (chá) de margarina
- 1 colher (sopa) cheia de açúcar cristal
- 1 colher (sopa) cheia de água
- Quantidade suficiente de açúcar de confeiteiro

## Ingredientes para o recheio:

- 1 litro de leite
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar cristal
- 2 xícaras (chá) de polpa de marolo

## Modo de preparo:

1- Peneire a farinha com fermento em pó químico.

2- Faça uma cova no centro e acrescentar a margarina, o açúcar cristal e a água.

3- Misture até obter uma massa que não grude nas mãos, dosando com farinha.

4- Cubra e deixe descansar por 20 minutos.

5- Abra a massa e corte com um cortador redondo.

6- Leve para assar em assadeira untada e enfarinhada em forno pré-aquecido a 220°C, até que elas fiquem levemente douradas.



## Modo de preparo do recheio:



1- Leve ao fogo o leite, o açúcar cristal e a polpa de marolo, deixe até iniciar fervura, ir mexendo de vez em quando até engrossar.

2- Comece a mexer continuamente até dar um ponto de não soltar da colher.

3- Após assar os biscoitos, deixar esfriar e depois rechear, unindo os pares.

4- Passe pelo açúcar de confeiteiro.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 57
- Carboidrato (g): 8,8
- Proteína (g): 0,7
- Gorduras totais (g): 2,2
- Gordura saturada (g): 0,7
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 0,2
- Sódio (mg): 27,8

# 14. CHEESELOLO – CHEESECAKE DE MAROLO

## *Autora: Mabel Andrade Lima e Silva*

Ano do concurso: 2016
Rendimento: 12 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2016)***





## Ingredientes para a massa:

- 1 pacote de bolacha maisena
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- ½ colher (café) de canela em pó

## Ingredientes para o recheio:

- 9 fatias médias de ricota
- 1 pote grande de *cream cheese*
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- ½ colher (café) de sal
- 2 ovos inteiros
- 1 gema
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal
- 1 caixa de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 ½ xícara (chá) de doce de marolo em calda
- 5 colheres (sopa) de doce de leite
- 1 dose de rum

## Modo de preparo:

1- Para a massa: quebre a bolacha e bata no processador até formar uma farinha. Junte o açúcar, a canela e a manteiga e processe até virar uma massa homogênea. Cubra o fundo de uma forma removível com a massa, pressionando bem. Asse em forno pré-aquecido a 180°C.

2- Para o recheio: coloque no liquidificador o *cream cheese*, a ricota, a farinha de trigo, o açúcar cristal, o sal, o creme de leite, o leite condensado, a baunilha e duas colheres (sopa) do doce de marolo. Bata até obter uma mistura homogênea.

3- Na batedeira, bata os ovos e a gema até obter um creme claro. Adicione a mistura do liquidificador e continue batendo até obter uma mistura lisa.

4- Distribua o doce de leite sobre a massa assada e em seguida, coloque o doce de marolo e regue com o rum. Coloque a mistura da batedeira sobre o doce e leve para assar em fogo baixo por aproximadamente 45 minutos. Gele antes de servir.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 551
- Carboidrato (g): 75,5
- Proteína (g): 11,5
- Gorduras totais (g): 22,5
- Gordura saturada (g): 11,9
- Gordura trans (g): 0,7
- Fibra alimentar (g): 0,7
- Sódio (mg): 363

## 15. COCADA COM MAROLO

### *Autora: Gislene Alexandrina Avelar*

Ano do concurso: 2014
Rendimento: 15 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)***



## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de açúcar cristal
- 1 lata de leite condensado
- 2 xícaras (chá) de coco seco ralado
- ½ xícara (chá) de polpa de marolo

## Modo de preparo:

1- Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo por aproximadamente 20 minutos ou até que solte do fundo da panela.

2-Transfira a cocada para uma superfície untada com manteiga e corte em quadradinhos ou modelar com o auxílio de uma colher.

3- Dica: essa receita também pode ser usada como recheio de bolos. A sugestão é deixá-la menos tempo no fogo, para que fique mais mole.

## Informação nutricional por porção:



- Valor calórico (kcal): 247
- Carboidrato (g): 30,6
- Proteína (g): 3,0
- Gorduras totais (g): 12,5
- Gordura saturada (g): 8,7
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 1,5
- Sódio (mg): 28,7

# 16. DADINHOS DE TAPIOCA COM MOLHO TROPICAL

*Autora: Luíza Maria Silva Vigato*

Ano do concurso: 2019
Rendimento: 15 porções
Grau de dificuldade: Fácil

*Fotografia: Maria Aparecida Araújo – Foto Araújo (2019)*



## Ingredientes do Dadinhos de Tapioca:

- 1 litro de leite
- 500 g de queijo canastra ralado grosso
- 500 g de tapioca granulada
- Sal e pimenta do reino a gosto

## Ingredientes do molho:

- 1 xícara (chá) de calda do marolo
- 1 colher (sobremesa) de amido de milho
- ¼ xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de espumante demi-sec ou brut
- 1 xícara (chá) de pêssego em calda picados
- 1 xícara (chá) de abacaxi em calda picados
- 1 xícara (chá) de marolo em calda picados
- ½ xícara (chá) de cereja ao marrasquino picadas
- ½ colher (café) de canela em pó

## Modo de preparo:



1- Preparo do dadinho de tapioca: ferva o leite com uma pitada de sal e a pimenta. Misture a tapioca e o queijo em uma vasilha e adicione o leite fervente. Misture até ficar homogêneo e distribua a massa em uma assadeira retangular forrada com plástico filme. Deixe gelar por 3 horas. Depois, corte a massa em quadradinhos, distribua em uma assadeira antiaderente e asse a 180º até dourar até dourar.

2- Preparo do molho: Leve ao fogo a calda do marolo, água quente e o amido. Deixe ferver por 5 minutos, mexendo sempre. Acrescente as frutas, a canela, o espumante e deixe ferver mais alguns minutos. Deixe esfriar e sirva com os dadinhos.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 366
- Carboidrato (g): 59,2
- Proteína (g): 9,0
- Gorduras totais (g): 10,4
- Gordura saturada (g): 5,3
- Gordura trans (g): 0,3
- Fibra alimentar (g): 0,7
- Sódio (mg): 292

# 17. DELÍCIA GELADA DE MAROLO

*Autora: Juliana Alves Arci Cândido*

Ano do concurso: 2016
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Médio

## Ingredientes para o 1º creme:

- 1 lata de leite condensado
- 1 medida (lata de leite condensado) de leite
- 1 medida (lata de leite condensado) de doce de marolo em polpa
- 3 gemas



Sumário

## Ingredientes para o 2º creme:

- 1 lata de creme de leite sem soro
- 3 claras em neve
- 3 colheres de sopa cheias de açúcar cristal

***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2016)***



## Ingredientes para a calda de chocolate:

- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 4 colheres (sopa) de leite
- ½ lata de leite condensado

## Modo de preparo:

1- Para o preparo do 1° creme: leve ao fogo o leite condensado e o leite. Quando ferver, retire do fogo e coloque 2 colheres (sopa) dessa mistura nas gemas, para temperá-las. Faça esse processo até completar 12 colheres. Verta a mistura de gemas na panela e mantenha em fogo médio até engrossar, mexendo sem parar. Quando esfriar, incorpore o doce de marolo.

2- Para o preparo do 2° creme: bata as claras em neve com o açúcar e quando estiverem em ponto de pico firme, incorpore à mão, delicadamente, o creme de leite.

3- Para o preparo da calda de chocolate: leve todos os ingredientes ao fogo médio e mexa até atingir ponto de calda. Reserve.

4- Montagem: misture o 1° e o 2º creme, coloque em um refratário e leve ao congelador por 12 horas. Para servir, tire do congelador 15 minutos antes e coloque a calda de chocolate.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 283
- Carboidrato (g): 44,5
- Proteína (g): 5,5
- Gorduras totais (g): 9,2
- Gordura saturada (g): 4,7
- Gordura trans (g): 0,2
- Fibra alimentar (g): 0,3
- Sódio (mg): 83,8

## 18. MAROLINA

*Autora: Márcia Maria Cazelato*

Ano do concurso: 2020
Rendimento: 26 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)***



## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 2 ovos
- 1 lata de leite (medida da lata de leite condensado)
- 100 g de marolo *in natura*
- 30 g de coco fresco picado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Lascas de marolo a gosto

## Modo de preparo:

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador.

2- Distribua a massa em forminhas de papel dentro de forminhas de alumínio (apropriadas para empadas).

3- Coloque lascas de marolo dentro da massa e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C até as marolinas dourarem.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 79
- Carboidrato (g): 10,5
- Proteína (g): 2,1
- Gorduras totais (g): 3,2
- Gordura saturada (g): 1,8
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,2
- Sódio (mg): 36

## 19. MAROLO CHEESE

*Autora: Luciana Dias*

Ano do concurso: 2020
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)***



## Ingredientes:

- 200 g de bolacha maisena
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 300 g de *cream cheese*
- 4 ovos
- 200 g de creme de leite (sem o soro)
- 200 g de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de polpa de marolo em calda
- 200 g de doce de marolo pastoso

## Modo de preparo:

1- Para a massa, bata no liquidificador a bolacha até virar uma farinha. Despeje em uma vasilha, acrescente a manteiga derretida e amasse com a ponta dos dedos até formar uma massa. Distribua uma forma de fundo removível untada com manteiga e aperte até ficar lisa. Fure com um garfo e leve na geladeira por 10 minutos.

2- Para o creme, bata no liquidificador o *cream cheese*, os ovos, o leite condensado, o creme de leite e a polpa de marolo. Despeje a mistura sobre a massa e leve ao forno a 280°C por 10 minutos. Abaixe o fogo para 220°C e deixe por mais 40 minutos.

3- Deixe a torta esfriar, retire da forma e decore com doce de leite.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 462
- Carboidrato (g): 52,2
- Proteína (g): 10,5
- Gorduras totais (g): 23,5
- Gordura saturada (g): 12,3
- Gordura trans (g): 0,7
- Fibra alimentar (g): 0,5
- Sódio (mg): 277

## 20. MAROLOFFE

### *Autora: Juliana Alves Arci Cândido*

Ano do concurso: 2015
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2015)***



## Ingredientes:

- 1 pacote de bolacha maisena
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 lata de leite condensado cozido
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- 500 mL de creme de leite fresco (chantilly)
- 4 colheres (sopa) de açúcar refinado

## Modo de preparo:

1- Triture os biscoitos no processador de alimentos e acrescente a manteiga derretida. Processe mais um pouco. Utilize essa massa para forrar o fundo e as laterais de uma forma de fundo removível, pressionando bem.

2- Espalhe o leite condensado cozido sobre a massa e distribua o doce de marolo.

3- Bata o creme de leite fresco e o açúcar na batedeira até ponto de chantilly. Distribua sobre o doce de marolo e leve para gelar por no mínimo 4 horas antes de servir.



Sumário



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 411
- Carboidrato (g): 41,9
- Proteína (g): 5,6
- Gorduras totais (g): 24,6
- Gordura saturada (g): 13,1
- Gordura trans (g): 1,0
- Fibra alimentar (g): 0,9
- Sódio (mg): 18

## 21. MIL FOLHAS DE CREME HOLANDÊS COM MAROLO

*Autora: Rosângela Biajo Madureira*

Ano do concurso: 2016
Rendimento: 20 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2016)***



## Ingredientes para a massa:

- 3 pacotes de massa folhada (300 g)
- 2 latas de leite condensado
- 4 caixas de creme de leite
- 3 gemas
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- ½ xícara (chá) de açúcar cristal
- 3 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro

## Modo de preparo:

1- Corte a massa folhada em tiras de 10 cm e asse em forno pré-aquecido a 180°C até ficar dourado. Reserve.

2- Ferva a polpa de marolo com o açúcar cristal, até ficar macia e sem água.

3- Leve ao fogo o leite condensado e o creme de leite. Quando ferver, retire do fogo e coloque 2 colheres (sopa) dessa misturar nas gemas, para temperá-las. Faça esse processo até completar 12 colheres. Verta a mistura de gemas na panela e mantenha em fogo médio até engrossar, mexendo sem parar. Quando esfriar, incorpore a polpa de marolo. Deixe esfriar.

4- Montagem: distribua um pouco do creme sobre uma tira de massa folhada, cubra com outra tira de massa, coloque creme e cubra com outra tira. Polvilhe com o açúcar de confeiteiro. Repita esse processo com o restante da massa e do creme.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 503
- Carboidrato (g): 50,8
- Proteína (g): 7,5
- Gorduras totais (g): 29,9
- Gordura saturada (g): 9,1
- Gordura trans (g): 0,3
- Fibra alimentar (g): 0,8
- Sódio (mg): 60,2

## 22. MOUSSE DE MAROLO*

### *Autora: Gislene Prado de Castro*

Ano do concurso: 2011
Rendimento: 15 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)***



## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de caldo de marolo peneirado
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 envelope de gelatina em pó, incolor e sem sabor

## Modo de preparo:

1- Hidrate a gelatina em 5 colheres (sopa) de água e leve ao micro-ondas por 15 segundos em potência média. Mexa para dissolver e reserve.

2- Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em um refratário e leve ao congelador/freezer para gelar por 3 horas.

## Informação nutricional por porção:



- Valor calórico (kcal): 238
- Carboidrato (g): 44,3
- Proteína (g): 3,3
- Gorduras totais (g): 5,3
- Gordura saturada (g): 2,8
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,3
- Sódio (mg): 39,8

**Receita publicada originalmente no Livro "Marolo: um fruto, várias ideias" (Carvalho; Carvalho; Palhão, 2017).*

## 23. MOUSSE DE MAROLO NO COPINHO

*Autora: Taís Cristina Carneiro Vieira*

Ano do concurso: 2015
Rendimento: 26 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

***Fotografia: Camila Patrocínio Feliciano Oliveira (2015)***



## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 1 sachê de gelatina em pó sem sabor
- 4 colheres (sopa) de polpa de marolo
- Quantidade suficiente de polpa de marolo para decorar

## Modo de preparo:

1- Hidrate a gelatina em 5 colheres (sopa) de água e leve ao micro-ondas por 15 segundos em potência média. Mexa para dissolver.

2- Bata no liquidificador o leite condensado, creme de leite, polpa de marolo e a gelatina hidratada. Distribua em copinhos, leve para gelar e depois de frio, decore com gomos de polpa de marolo.

## Informação nutricional por porção:



- Valor calórico (kcal): 88
- Carboidrato (g): 9,6
- Proteína (g): 2,2
- Gorduras totais (g): 4,5
- Gordura saturada (g): 2,4
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,1
- Sódio (mg): 24,0

## 24. MOUSSE *LIGHT* DE IOGURTE COM MAROLO

*Autora: Luiza Maria Silva Vigato*

Ano do concurso: 2015
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

***Fotografia: Camila Patrocínio Feliciano Oliveira (2015)***



## Ingredientes para a calda de marolo:

- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário em pó
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 caixa de creme de leite *light*
- 2 potes de iogurte desnatado (340 g)
- 1 sachê de gelatina em pó sem sabor

## Modo de preparo:

1- Faça uma calda com o marolo, o suco de limão e o açúcar mascavo. Reserve.

2- Hidrate a gelatina em 5 colheres (sopa) de água e leve ao micro-ondas por 15 segundos em potência média. Mexa para dissolver.

3- Bata no liquidificador: o iogurte desnatado, a gelatina hidratada, o adoçante e o creme de leite. Distribua em um refratário e leve para gelar. Antes de servir, coloque a calda de marolo.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 92
- Carboidrato (g): 8,0
- Proteína (g): 3,8
- Gorduras totais (g): 5,0
- Gordura saturada (g): 2,4
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,5
- Sódio (mg): 35,4

## 25. NINHO *GOURMET* DE MAROLO

*Autora: Elina Mara Dias Leite*

Ano do concurso: 2017
Rendimento: 60 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: João Camilo dos Santos (2017)***



## Ingredientes para o recheio:

- 2 xícaras (chá) de polpa de marolo picadas
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar cristal
- 3 xícaras (chá) de água

## Ingredientes para a massa:

- 2 xícaras (chá) de leite em pó
- 2 xícaras (chá) de açúcar de confeiteiro peneirada
- ½ lata de leite condensado

## Ingredientes para a cobertura:

- 300 g de chocolate branco para cobertura



## Modo de preparo:

1- Para o preparo do recheio (doce de marolo): coloque em uma panela a polpa de marolo, o açúcar cristal e a água. Leve ao fogo médio até apurar. Deixe esfriar.

2- Para o preparo da massa: coloque os ingredientes em uma tigela e misture até desgrudar das mãos. Pegue uma porção de massa, enrole na forma de bolinha, achate e recheie com o doce de marolo. Feche e enrole novamente. Reserve.

3- Derreta o chocolate branco conforme instruções do fabricante e banhe os docinhos recheados, colocando-os sobre uma folha de papel de manteiga até secarem.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 68
- Carboidrato (g): 13,1
- Proteína (g): 1,2
- Gorduras totais (g): 1,2
- Gordura saturada (g): 0,7
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 0,2
- Sódio (mg): 14,6

## 26. NUVEM DE MAROLO

*Autora: Mabel Andrade Lima e Silva*

Ano do concurso: 2017
Rendimento: 15 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2017)***



## Ingredientes do creme:

- 1 xícara (chá) de margarina sem sal
- 1 lata de leite condensado
- 2 caixas de creme de leite
- 2 xícaras (chá) de leite em pó integral
- 1 colher (sobremesa) de emulsificante
- 1 ½ xícara (chá) de compota de marolo

## Modo de preparo do creme:

1- Na batedeira, bata a margarina com o leite condensado até formar um creme suave.

2- Acrescente o leite em pós aos poucos, sem parar de bater.

3- Em seguida, coloque o creme de leite e bata por mais 2 minutos. Por último, acrescente o emulsificante e bata por 4 minutos.

4- Distribua o creme em um refratário e leve para gelar por 2 horas.

5- Bata a compota de marolo no liquidificador e coloque sobre o creme gelado. Leve à geladeira por mais 1 hora e sirva.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 354
- Carboidrato (g): 36,4
- Proteína (g): 5,9
- Gorduras totais (g): 20,5
- Gordura saturada (g): 9,4
- Gordura trans (g): 0,4
- Fibra alimentar (g): 0,3
- Sódio (mg): 157

## 27. OLHO DE MAROLO

*Autora: Taís Cristina Carneiro Vieira*

Ano do concurso: 2016
Rendimento: 40 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Camila Patrocínio Feliciano Oliveira (2016)***



## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 medida (lata de leite condensado) de polpa de marolo
- 1 xícara (chá) de leite em pó
- 1 pacote de coco ralado sem açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 400 g de ameixas secas sem caroço
- Quantidade suficiente de açúcar refinado para empanar

## Modo de preparo:

1- Leve a manteiga, o leite condensado, a polpa de marolo e o coco ralado ao fogo. Mexa sem parar até engrossar. Desligue o fogo e acrescente o leite em pó aos poucos. Deixe esfriar.

2- Abra as ameixas secas ao meio e recheie com o doce. Passe no açúcar refinado.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 88
- Carboidrato (g): 11,2
- Proteína (g): 2,1
- Gorduras totais (g): 3,8
- Gordura saturada (g): 2,7
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,5
- Sódio (mg):  25,5

## 28. OURIÇO DE COCO COM MAROLO

### *Autora: Ana Rosa Brasileiro Prado*

Ano do concurso: 2019
Rendimento: 50 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)***



## Ingredientes do Doce:

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (sopa) de margarina sem sal
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 100 gramas de coco ralado sem açúcar
- 3 gemas

## Ingredientes do recheio e cobertura:

- 400 g de doce de leite com marolo
- 200 g de coco queimado em flocos

## Ingredientes da Calda:

- 1 xícara (chá) de açúcar cristal
- 1 colher (café) de fermento químico em pó
- 2 colheres (sopa) de vinagre branco de álcool ou arroz
- ½ xícara (chá) de água

## Modo de Preparo:

1- Para o doce de coco, coloque o leite condensado, as gemas, a margarina, a farinha de trigo e o coco em uma panela e leve ao fogo, mexendo até desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar.

2- Corte o doce de leite com marolo em pequenos cubos, faça bolinhas e envolva-as com o doce de coco. Espete um palito de madeira em cada doce e gele por 3 horas.

3- Para calda, coloque em uma panela todos os ingredientes e misture antes de levar ao fogo. Limpe as bordas da panela com papel toalha. Leve a panela ao fogo baixo, sem mexer, até que se forme uma calda em ponto frio, cor de guaraná.

4- Passe os doces, um a um, na calda e depois empane com os flocos de coco queimado. Coloque-os em uma forma untada com margarina, deixe esfriar e coloque em forminhas de papel.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 113
- Carboidrato (g): 15,7
- Proteína (g): 1,4
- Gorduras totais (g): 5,0
- Gordura saturada (g): 3,9
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 0,7
- Sódio (mg): 18,3

## 29. PAMONHA COM MAROLO

*Autor: Rogério Araújo Pereira*

Ano do concurso: 2013
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Rogério Araújo Pereira (2013)***



## Ingredientes:

- 10 espigas grandes de milho no ponto de pamonha
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 fatia grande de queijo minas frescal
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- ½ colher (café) de canela em pó
- ½ colher (café) de sal

## Modo de preparo:

1- Rale o milho verde e passe a massa por uma peneira média (de arroz).

2- Junte à massa peneirada, o leite, a canela, o sal e a margarina derretida, mexendo até obter uma mistura homogênea.

3- Leve a massa de pamonha e a polpa de marolo ao liquidificador, batendo até formar uma massa homogênea.

4- Coloque a massa na palha de milho em forma de copo e adicione a fatia de queijo. Com outra palha, feche a pamonha e amarre bem firme com barbante.

5- Cozinhe as pamonhas em uma panela com água fervente por 45 minutos.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 261
- Carboidrato (g): 49,9
- Proteína (g): 7,7
- Gorduras totais (g): 3,4
- Gordura saturada (g): 1,2
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 4,4
- Sódio (mg): 67,7

## 30. PANNA LOTO DE MAROLO

*Autora: Mabel Andrade Lima e Silva*

Ano do concurso: 2018
Rendimento: 12 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2018)***



## Ingredientes para a gelatina de marolo:

- 250 g de doce de marolo
- 1 ½ xícara (chá) de água
- 1 sachê de gelatina em pó sem sabor

## Ingredientes para o panna loto:

- 1 xícara (chá) de doce de marolo em polpa
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de creme de leite
- ¼ de xícara (chá) de açúcar cristal
- 1 sachê de gelatina em pó sem sabor

## Modo de preparo:



1- Para a gelatina de marolo: bata o doce de marolo e a água no liquidificador e reserve. Hidrate a gelatina em 5 colheres (sopa) de água e leve ao micro-ondas por 15 segundos em potência média. Mexa para dissolver e misture ao doce de marolo. Distribua a gelatina sobre forminhas untadas com margarina sem sal e leve à geladeira até ficarem firmes.

2- Para o preparo do creme: leve ao fogo baixo o leite, o creme de leite, o açúcar cristal e a gelatina em pó sem sabor (já hidratada, como explicação anterior). Mexa a mistura até a gelatina dissolver completamente, mas sem ferver. Depois de frio, distribua sobre a gelatina de marolo e gele por 2 horas. Desenforme com cuidado e sirva.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 241
- Carboidrato (g): 24,7
- Proteína (g): 8,3
- Gorduras totais (g): 12,2
- Gordura saturada (g): 6,7
- Gordura trans (g): 0,4
- Fibra alimentar (g): 0,3
- Sódio (mg): 79,1

## 31. PAVÊ COM MAROLO

*Autor: Alexandre Oliveira*

Ano do concurso: 2015
Rendimento: 15 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2015)***



## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 2 medidas (lata de leite condensado) de leite
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 pacote de bolacha maisena
- 3 claras
- 2 xícaras (chá) de essência de marolo batida no liquidificador
- 3 colheres (sopa) de açúcar refinado

## Modo de preparo:

1- Preparo do creme: leve ao fogo o leite condensado, o amido de milho dissolvido no leite e a essência de marolo. Mexa até engrossar e deixe esfriar.

2- Em um refratário, faça uma camada de bolacha, uma de creme, e assim por diante até terminar os ingredientes.

3- Na batedeira, bata as claras em neve e adicione no final o açúcar refinado. Incorpore delicadamente o creme de leite e distribua por cima das camadas. Decore com polpa de marolo e gele por mínimo 4 horas antes de servir.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 266
- Carboidrato (g): 38,4
- Proteína (g): 5,7
- Gorduras totais (g): 10,0
- Gordura saturada (g): 4,7
- Gordura trans (g): 0,4
- Fibra alimentar (g): 0,9
- Sódio (mg): 128

## 32. PUDIM DE MAROLO

### *Autora: Mabel Andrade Lima e Silva*

Ano do concurso: 2012
Rendimento: 12 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2012)***



## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 ½ xícara (chá) de leite
- 100 g de coco ralado sem açúcar
- 3 colheres (sopa) cheias de amido de milho
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal

## Modo de preparo:

1- Dilua o amido de milho no leite e coloque em uma panela juntamente com o leite condensado e o coco. Leve ao fogo mexendo até engrossar. Em seguida, adicione a polpa de marolo e continue mexendo, até ponto de manjar. Coloque esse creme em uma forma untada com óleo e leve para gelar até endurecer.

2- Prepare a forma: derreta o açúcar cristal até ficar dourado e adicione 1 xícara (chá) de água fervente. Mexa com uma colher até dissolver os torrões de açúcar e a calda engrossar. Deixe esfriar.

3- Desenforme o pudim e sirva com a calda de açúcar.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 291
- Carboidrato (g): 50,3
- Proteína (g): 4,0
- Gorduras totais (g): 8,2
- Gordura saturada (g): 6,4
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 1,2
- Sódio (mg): 47,6

## 33. ROCAMBOLE DE MAROLO*

*Autora: Marlene Auxiliadora de Castilho Carneiro*

Ano do concurso: 2011
Rendimento: 12 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Gilmara Aparecida de Carvalho (2019)***



## Ingredientes da Massa:

- 8 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 8 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 6 ovos
- ½ laranja
- 1 pitada de sal

## Ingredientes do recheio

- 200 g de doce de leite | • 100 g de polpa de marolo

## Modo de Preparo:

1- Para a massa, bata os ovos, o açúcar e a pitada de sal na batedeira até obter um creme claro e cremoso. Desligue a batedeira e adicione aos poucos a farinha de trigo, mexendo com um fuê. Incorpore delicadamente o suco de laranja e por último, o fermento. Coloque em uma forma retangular untada e enfarinhada e asse a 160°C até dourar. Espere esfriar um pouco antes de desenformar.

2- Para o recheio, misture os ingredientes.

3- Montagem: espalhe o recheio sobre a massa de rocambole desenformado e enrole. Se desejar, polvilhe com açúcar de confeiteiro.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 222
- Carboidrato (g): 29,4
- Proteína (g): 6,0
- Gorduras totais (g): 9,0
- Gordura saturada (g): 2,6
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 0,4
- Sódio (mg): 98,4

**Receita publicada originalmente no Livro "Marolo: um fruto, várias ideias" (Carvalho; Carvalho; Palhão, 2017).*

# 34. ROSCA RECHEADA COM MAROLO

## *Autora: Luciana Dias*

Ano do concurso: 2014
Rendimento: 30 unidades
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)***





## Ingredientes da rosca:

- 1 lata de leite condensado
- ¾ de lata (medida do leite condensado) de óleo vegetal
- 1 xícara (chá) de polpa ou essência de marolo
- 4 ovos inteiros
- 80 g de fermento biológico fresco
- 1 unidade média de batata cozida e espremida
- 1 ½ kg de farinha de trigo
- Quantidade suficiente de açúcar cristal
- Quantidade suficiente de canela em pó

## Ingredientes da calda:

- 1 xícara (chá) de açúcar cristal
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de essência de marolo

## Modo de preparo:

1- Bata no liquidificador o leite condensado, a polpa de marolo, os ovos, o leite, o óleo, a batata cozida e o fermento biológico.

2- Despeje a mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de trigo aos poucos, sovando bem até a massa ficar macia.

3- Cubra a vasilha com um pano de prato e deixe a massa crescer até dobrar de volume.

4- Enrole as roscas em formato de tranças. Coloque-as em uma forma untada e polvilhe açúcar cristal e canela. Se preferir, faça roscas recheadas: abra a massa com o rolo, recheie com doce de marolo, enrole, corte em tiras de 10 cm e coloque em forma redonda com furo central. Deixe as roscas crescerem até dobrar de volume.

5- Asse-as em forno pré-aquecido a 180°C até ficarem coradas.

6- Para a calda, coloque o açúcar, água e essência de marolo em uma panela e leve ao fogo até ferver e engrossar um pouco. Pincele a calda nas roscas ainda quentes.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 351
- Carboidrato (g): 53,3
- Proteína (g): 7,5
- Gorduras totais (g): 12,0
- Gordura saturada (g): 2,4
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 1,6
- Sódio (mg): 25,5

## 35. SORVETE PUDIM DE MAROLO

*Autora: Taís Cristina Carneiro Vieira*

Ano do concurso: 2014
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Camila Patrocínio Feliciano Oliveira (2014)***



## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 2 medidas (lata de leite condensado) de leite
- 1 medida (lata de leite condensado) de polpa de marolo
- 1 lata de creme de leite
- 4 ovos inteiros
- 5 colheres (sopa) de açúcar refinado

## Modo de preparo:

1- Em uma panela, coloque o leite condensado, o leite e a polpa de marolo e as gemas. Leve ao fogo baixo, sem levantar fervura. Quando esfriar, coloque o creme de leite, misture bem e reserve.

2- Bata as claras em neve com o açúcar na batedeira em ponto de suspiro. Acrescente essa mistura ao creme reservado e misture bem. Despeje em uma forma untada com calda de chocolate de sua preferência e leve ao congelador/freezer por no mínimo 6 horas. Retire e espere alguns minutos para desenformar e servir.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 345
- Carboidrato (g): 45,8
- Proteína (g): 8,3
- Gorduras totais (g): 14,3
- Gordura saturada (g): 6,9
- Gordura trans (g): 0,3
- Fibra alimentar (g): 0,9
- Sódio (mg): 137

## 36. SORVETONE DE MAROLO

*Autora: Maria José Borges de Oliveira Costa*

Ano do concurso: 2017
Rendimento: 15 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)***



## Ingredientes para a calda:

- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 colheres (sopa) de açúcar cristal
- 9 colheres (sopa) de água

## Ingredientes para o 1° creme:

- 1 lata de leite condensado
- 2 medidas (lata de leite condensado) de leite
- 3 gemas
- Marolo cristalizado amolecido no leite a gosto

## Ingredientes para o 2° creme:

- 2 caixas de creme de leite | • 6 colheres (sopa) de açúcar refinado | • 3 claras



## Modo de preparo:

1- Calda: levar os ingredientes ao fogo médio e deixe engrossar até ponto de calda. Distribua essa calda em uma forma de furo central e leve ao congelador/freezer para endurecer.

2- Preparo do 1° creme: peneire as gemas e coloque em uma panela com os demais ingredientes. Cozinhe por aproximadamente 10 minutos até engrossar. Deixe esfriar.

3- Preparo do 2° creme: bater as claras em neve com o açúcar até ponto de suspiro. Incorporar o creme de leite delicadamente.

4- Montagem: misturar os dois cremes e distribuir na forma preparada com a calda de chocolate. Levar ao congelador/freezer até endurecer. Desenformar e servir.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 307
- Carboidrato (g): 47,1
- Proteína (g): 5,3
- Gorduras totais (g): 10,8
- Gordura saturada (g): 5,3
- Gordura trans (g): 0,2
- Fibra alimentar (g): 0,6
- Sódio (mg): 89,6

## 37. *SOUPIRER* DE MAROLO

### *Autora: Odinea Alves da Silva*

Ano do concurso: 2020
Rendimento: 20 *soupirer* médios
Grau de dificuldade: médio



***Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2020)***

## Ingredientes do suspiro:

- 180 g de claras (aproximadamente 6 ovos)
- 300 g de açúcar cristal
- 15 ml de vinagre branco
- 18 g de amido de milho
- 0,5 g de sal (1 pitada)

## Ingredientes do creme de chantininho:

- 500 g de creme de leite fresco ou de chantilly
- 100 g de leite condensado
- 5 colheres (sopa) de leite em pó

## Ingredientes da cobertura de marolo:

- 300 g de marolo (fruto *in natura*)
- 100 g de açúcar cristal
- 100 ml de água filtrada
- 18 g de amido de milho

## Ingredientes da calda de açúcar

- 200 g de açúcar cristal
- 100 ml de água
- Folhas de hortelã

## Modo de preparo:

1- Para o suspiro: pré-aqueça o forno a 120°C e forre uma assadeira com papel manteiga. Em seguida, bata as claras em neve com uma pitada de sal, na batedeira, até formar picos. Acrescente o açúcar, uma colher por vez, batendo bem após cada adição. Continue batendo até formar picos firmes. Acrescente o vinagre e o amido de milho e bata por mais 1 minuto.

2- Coloque o *soupirer* formando círculos sobre o papel manteiga. Com a ajuda de uma espátula ou colher faça uma cavidade no centro do merengue para poder colocar o recheio de chantininho e o creme de marolo.

3- Leve ao forno pré-aquecido a 120°C por aproximadamente uma hora. Após este tempo, desligue o forno e mantenha-o no forno até esfriar.

4- Para o preparo do chantininho, bata o creme de leite na batedeira até ficar firme. Acrescente o leite condensado e o leite em pó e bata por mais 1 minuto.

5- Para o preparo da cobertura, leve a polpa de marolo e o açúcar ao fogo até iniciar fervura. Dissolva o amido de milho na água e incorpore ao creme. Ferva por 1 minuto.

6- Para o preparo da calda, derreta o açúcar em fogo baixo até atingir cor de guaraná. Adicione a água e deixe engrossar até atingir o ponto de fio grosso.

7- Montagem: quando os *soupirer* estiverem completamente frios, recheie-os com o creme de chantininho e a cobertura de marolo, finalize com a calda de açúcar e decore com hortelã.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 233
- Carboidrato (g): 39,4
- Proteína (g): 2,9
- Gorduras totais (g): 7,1
- Gordura saturada (g): 3,5
- Gordura trans (g): 0,2
- Fibra alimentar (g): 0,7
- Sódio (mg): 61,9

## 38. TÔ FRITO

### *Autora: Renata Dias da Silva*

Ano do concurso: 2019
Rendimento: 30 porções
Grau de dificuldade: Fácil

***Fotografia: Maria Aparecida Araújo – Foto Araújo (2019)***



## Ingredientes da Massa:

- 2 ½ xícaras (chá) de trigo
- 2 xícaras (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (chá) de sal

## Ingredientes do Recheio:

- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 250 g de polpa de marolo
- Óleo para fritar

## Modo de preparo:



1- Preparo da massa: em uma panela, aqueça a água, a margarina e o sal. Quando ferver, adicione a farinha de uma só vez e mexa vigorosamente, até a massa desgrudar do fundo da panela. Despeje a massa em uma superfície, sove e deixe esfriar.

2- Preparo do recheio: leve ao fogo o leite condensado, a margarina e a polpa do marolo. Mexa até desgrudar da panela, como se fosse um brigadeiro. Depois de frio, enrole pequenas bolinhas.

3- Montagem: faça pequenas esferas de massa, achate, recheie com as bolinhas e feche em formato de coxinha. Frite em óleo quente.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 169
- Carboidrato (g): 16,2
- Proteína (g): 2,1
- Gorduras totais (g): 10,7
- Gordura saturada (g): 2,5
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 0,4
- Sódio (mg): 116

# 39. TORTA DE MAROLO COM COCO

## *Autor: Denílson Júlio Leite*

Ano do concurso: 2016
Rendimento: 30 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)***





## Ingredientes para a massa:

- 6 ovos inteiros
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal
- ½ xícara (chá) de leite fervente
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

## Ingredientes para o creme:

- 12 colheres (sopa) de polpa de marolo
- 2 xícaras (chá) de açúcar cristal
- 2 xícaras (chá) de água
- 3 xícaras (chá) de leite
- 4 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 gemas

## Ingredientes para a cobertura:

- 4 claras
- 8 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de coco ralado sem açúcar
- ½ colher (café) de sal

## Modo de preparo:

1- Preparo da massa: na batedeira, bata claras em ponto de neve firme. Junte as gemas e o açúcar e bata até clarear. Desligue a batedeira e incorpore delicadamente o leite e depois, os ingredientes secos. Coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada e asse em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos. Depois de frio, corte ao meio no sentido do comprimento e reserve.

2- Preparo do creme: cozinhe na água por 10 minutos o marolo com um pouco do açúcar. Coe, triture o marolo no liquidificador e reserve a calda. Em uma panela, coloque o leite e dilua o amido de milho e as gemas. Adicione o açúcar restante e leve ao fogo, mexendo até engrossar. Desligue o fogo e adicione o marolo triturado.

3- Preparo do glacê: bata as claras em neve com o açúcar e o sal. Reserve.

4- Montagem: coloque em um refratário uma parte do bolo, molhe com a calda de cozimento do marolo e espalhe o creme sobre o bolo. Coloque a outra parte do bolo, molhe com o restante da calda e cubra com o glacê. Polvilhe coco ralado e gele antes de servir.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 196
- Carboidrato (g): 37,5
- Proteína (g): 3,8
- Gorduras totais (g): 3,5
- Gordura saturada (g): 1,9
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 0,6
- Sódio (mg): 97

# 40. TORTA *DIET* DE RICOTA COM MAROLO

## *Autora: Luiza Maria Silva Vigato*

Ano do concurso: 2013
Rendimento: 15 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)***





## Ingredientes para a massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
- 2 colheres (sopa) de água

## Ingredientes para o recheio:

- ½ sachê de gelatina em pó sem sabor
- 3 gemas
- 2 xícaras (chá) de leite em pó desnatado
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 2 ½ xícaras (chá) de ricota amassada
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário em pó
- 3 claras em neve

## Ingredientes para a calda:

- ½ xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo

## Modo de preparo:

1- Preparo da massa: misture a farinha e o fermento. Adicione a margarina e faça uma farofinha com a ponta dos dedos. Adicione a água até a massa ficar no ponto de abrir. Forre o fundo e a lateral de uma forma com fundo removível com a massa. Reserve.

2- Preparo do recheio: hidrate a gelatina em ¼ de xícara (chá) de leite desnatado quente. Coloque no liquidificador a gelatina hidratada, gemas, leite em pó, leite desnatado, ricota e adoçante. Bata bem e leve ao fogo até engrossar. Deixe esfriar e depois de frio incorpore delicadamente as claras em neve.

3- Preparo da calda: bata os ingredientes no liquidificador e leve ao fogo até engrossar.

4- Montagem: distribua o recheio sobre a massa e asse em forno pré-aquecido a 180°C até dourar. Deixe esfriar e coloque a calda. Decore com gomos de marolo.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 170
- Carboidrato (g): 16,3
- Proteína (g): 9,4
- Gorduras totais (g): 7,5
- Gordura saturada (g): 2,7
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,5
- Sódio (mg): 236

# 41. TORTA MOUSSE DE MAROLO

## *Autora: Luciana Dias*

Ano do concurso: 2015
Rendimento: 15 porções
Grau de dificuldade: Médio

*Fotografia: Camila Patrocínio Feliciano Oliveira (2015)*



## Ingredientes para o creme:

- 1 lata de leite condensado
- 1 medida (lata de leite condensado) de leite
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 gemas

## Ingredientes para o mousse:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 medida (lata de leite condensado) de suco de marolo
- 1 sachê de gelatina em pó sem sabor (hidratada conforme a embalagem)

## Ingredientes para a cobertura:

- 4 claras
- 4 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 1 lata de creme de leite

## Modo de preparo:

1- Preparo do creme: coloque todos os ingredientes em uma panela, misture para diluir as gemas e o amido de milho e leve ao fogo até engrossar. Despeje em um refratário e deixe esfriar.

2- Preparo do mousse: bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje sobre o creme frio. Leve à geladeira para endurecer.

3- Preparo da cobertura: bata as claras em neve com o açúcar até ponto firme. Incorpore delicadamente o creme de leite e coloque por cima do mousse gelado. Volte à geladeira para gelar antes de servir.



## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 339
- Carboidrato (g): 43,7
- Proteína (g): 8,4
- Gorduras totais (g): 14,5
- Gordura saturada (g): 7,5
- Gordura trans (g): 0,4
- Fibra alimentar (g): 0,6
- Sódio (mg): 108

# 42. TORTA VEGANA DE MAROLO

## *Autora: Luiza Maria Silva Vigato*

Ano do concurso: 2020
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: médio

***Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)***





## Ingredientes para a massa:

- 150 g de castanhas (Pará, caju ou nozes)
- 150 g de semente de girassol
- 200 g de tâmaras sem caroço

## Ingredientes para o recheio:

- 560 g de abacate
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara ou adoçante culinário
- 240 g de polpa de marolo
- 50 g de óleo de coco extra virgem
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 2 ½ colheres (sopa) de chia
- 1 colher (sopa) de essência de marolo (opcional)

## Ingredientes para Chantilly

- 200 ml de leite de coco gelado
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado ou adoçante culinário
- 1 colher (sopa) emulsificante

## Modo de preparo:



1- Para o preparo da massa, triture as castanhas e sementes de girassol no processador até obter uma farofa. Acrescente as tâmaras picadas e processe até formar uma massa. Forre uma forma de fundo removível (25 cm de diâmetro) com papel manteiga, distribua a massa e leve para gelar.

2- Para o preparo do recheio, bata o abacate, o açúcar, a polpa de marolo, o óleo de coco, o leite de coco e a essência no liquidificador e distribua sobre a massa. Leve ao congelador até endurecer o creme. Hidrate a chia com um pouco de água, cubra o recheio e congele por 10 minutos.

3- Para o preparo do chantilly, bata os ingredientes por aproximadamente 10 minutos na batedeira e distribua sobre a torta. Gele antes de servir.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 580
- Carboidrato (g): 55,5
- Proteína (g): 7,1
- Gorduras totais (g): 36,6
- Gordura saturada (g): 15,0
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 10,5
- Sódio (mg): 22,1

# 43. TORTINHA DA FESTA DO MAROLO

*Autora: Taís Cristina Carneiro Vieira*

Ano do concurso: 2017
Rendimento: 40 porções
Grau de dificuldade: Médio

***Fotografia: Camila Patrocínio Feliciano Oliveira (2017)***



## Ingredientes para a massa:

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 4 colheres (sopa) de polpa de marolo
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1 gema

## Ingredientes para o recheio:

- 1 lata de leite condensado
- 1 medida (lata de leite condensado) de polpa de marolo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de leite em pó
- 150 g de coco ralado sem açúcar
- Cravos para decorar

## Modo de preparo:



1- Preparo da massa: misture os ingredientes secos e adicione a margarina, fazendo uma farofinha com a ponta dos dedos. Adicione a gema e a polpa de marolo, mexendo sem sovar, até obter uma massa lisa. Forre forminhas de empada com a massa, fure o fundo com um garfo e asse em forno pré-aquecido a 180°C até dourar.

2- Preparo do recheio: Coloque o leite condensado, a polpa de marolo, metade do coco e a manteiga em uma panela e leve ao fogo mexendo sempre, até engrossar. Desligue o fogo e adicione o leite em pó. Mexa bem. Quando o recheio esfriar, unte as mãos com manteiga, enrole bolinhas e passe no coco restante. Coloque cada bolinha na massa assada, espete um cravo e sirva.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 125
- Carboidrato (g): 13,9
- Proteína (g): 2,7
- Gorduras totais (g): 6,4
- Gordura saturada (g): 4,0
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,8
- Sódio (mg): 50,6



# RECEITAS DE BEBIDAS E *DRINKS*



*Conhaquelolo. Autora: Taís Cristina Carneiro Vieira. Avião Monumento- Bem tombado pelo Decreto Municipal n° 118 de 29 de outubro de 2010*

*Fotografia: Marcilene Augusta Souza – setembro de 2019*



*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)*

# 1. AMAROLO

## *Autora: Mabel Andrade Lima e Silva*

Ano do concurso: 2015
Rendimento: 12 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 2 caixas de creme de leite
- 1 medida (lata de leite condensado) de conhaque
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo

## Modo de preparo:



1- Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 158
- Carboidrato (g): 22,4
- Proteína (g): 3,0
- Gorduras totais (g): 6,3
- Gordura saturada (g): 3,4
- Gordura trans (g): 0,2
- Fibra alimentar (g): 0,4
- Sódio (mg): 40,8



*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)*

## 2. BATIDA COM MAROLO

*Autora: Rejane de Fátima Santos*

Ano do concurso: 2013
Rendimento: 2 porções
Grau de dificuldade: Muito Fácil

### Ingredientes:

- 8 gomos de marolo
- 1 colher (sopa) de açúcar cristal
- 2 colheres (sopa) de leite condensado
- 1 dose de vodka
- Quantidade suficiente de gelo



Sumário

### Modo de preparo:

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

### Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 189
- Carboidrato (g): 35,2
- Proteína (g): 2,7
- Gorduras totais (g): 4,2
- Gordura saturada (g): 0,9
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 3,8
- Sódio (mg): 22,2



*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2019)*

## 3. BATIDA DE MAROLO

### *Autora: Tais Cristina Carneiro Vieira*

Ano do concurso: 2013
Rendimento: 13 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil.

## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 medida (lata de leite condensado) de vodka
- 1 medida (lata de leite condensado) de polpa de marolo
- 1 medida (lata de leite condensado) de água com gás
- 1 caixa de creme de leite
- Quantidade suficiente de gelo



Sumário

## Modo de preparo:

1- Bata o leite condensado, vodka, creme de leite, água com gás e gelo no liquidificador.

2- Adicione a polpa de marolo e bata rapidamente para que fiquem pedacinhos de marolo. Sirva gelado.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 150
- Carboidrato (g): 21,1
- Proteína (g): 2,8
- Gorduras totais (g): 6,1
- Gordura saturada (g): 3,1
- Gordura trans (g): 0,2
- Fibra alimentar (g): 0,7
- Sódio (mg): 37,4



*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)*

# 4. BATIDA DE SONHO DE MAROLO

## *Autora: Taís Cristina Carneiro Vieira*

Ano do concurso: 2014
Rendimento: 11 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

### Ingredientes:

- 3 unidades de Sonho de Valsa®
- 1 lata de leite condensado
- 1 medida (lata de leite condensado) de vodka
- 1 medida (lata de leite condensado) de polpa de marolo
- 1 lata de refrigerante sabor guaraná

### Modo de preparo:



Sumário

1- Bata os bombons, o leite condensado, a vodka e o refrigerante no liquidificador. Por último, acrescente a polpa de marolo e bata rapidamente, para que fiquem os pedacinhos da fruta.

### Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 178
- Carboidrato (g): 30,5
- Proteína (g): 3,3
- Gorduras totais (g): 4,7
- Gordura saturada (g): 2,3
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,9
- Sódio (mg): 44,1



*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)*

## 5. BATIDINHA DE FRUTA COM MAROLO

*Autor: Alexandre Oliveira*

Ano do concurso: 2015
Rendimento: 12 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil.

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de cachaça
- 2 xícaras (chá) de polpa de morango
- 2 xícaras (chá) de polpa de marolo
- 1 lata de leite condensado

### Modo de preparo:

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

### Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 136
- Carboidrato (g): 24,4
- Proteína (g): 3,1
- Gorduras totais (g): 2,9
- Gordura saturada (g): 1,4
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 1,4
- Sódio (mg): 32,1



*Fotografia: José Leonardo Mariano de Souza (2018)*

## 6. *BEER DRINK*

### *Autora: Flávia Silva Costa*

Ano do concurso: 2019
Rendimento: 5 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

## Ingredientes

- 1 garrafa (275 ml) de cerveja *lager*
- ½ dose de cachaça
- 2 doses de leite condensado
- 3 doses de marolo descaroçado
- 1 pitada de canela
- 1 copo de gelo triturado



Sumário

## Modo de preparo

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 96
- Carboidrato (g): 17,3
- Proteína (g): 2,1
- Gorduras totais (g): 2,1
- Gordura saturada (g): 0,9
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 1,0
- Sódio (mg): 22,1




*Fotografia: João Camilo dos Santos (2012)*

## 7. *BRAIN* MAROLO*

### *Autor: Gustavo Eduardo Leite de Andrade*

Ano do concurso: 2012
Rendimento: 1 porção
Grau de dificuldade: Fácil

## Ingredientes:

- 30 ml de licor de pêssego
- 30 ml de amarolo
- 10 ml de groselha

## Modo de preparo:



1- Coloque o licor de pêssego em um copo *short drink*.

2- Usando uma colher, derrame, com cuidado, o amarolo, não deixando misturar as duas bebidas. Pingue gotas de groselha e sirva.

Sumário

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 113
- Carboidrato (g): 28,2
- Proteína (g): 0,0
- Gorduras totais (g): 0,0
- Gordura saturada (g): 0,0
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 0,0
- Sódio (mg): 3,7

**Receita publicada originalmente no Livro "Marolo: um fruto, várias ideias" (Carvalho; Carvalho; Palhão, 2017).*



*Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2018)*

## 8. CAFEROLO

*Autora: Flávia Silva Costa*

Ano do concurso: 2018
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

### Ingredientes:

- 2 bolas grandes de sorvete de marolo (200 g)
- ½ xícara (chá) de rum
- ½ xícara (chá) de café sem açúcar
- 4 colheres (sopa) de polpa de marolo congelada
- 1 xícara (chá) de gelo picado



Sumário

### Modo de preparo:

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

### Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 58
- Carboidrato (g): 7,4
- Proteína (g): 1,0
- Gorduras totais (g): 2,7
- Gordura saturada (g): 1,6
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 0,4
- Sódio (mg): 15,4



*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)*

## 9. CERVEJA *STOUT* MAROLO

***Autores: Gustavo Eduardo Leite de Andrade; Pedro Bianor Dias Junior; Rafles Morais Junior***

Rendimento: 20 litros (66 porções)
Grau de dificuldade: Médio.

### Ingredientes:

- ½ kg de polpa de marolo
- 3,6 kg de malte *pale ale*
- 210 g de malte de chocolate
- 180 g de malte de crystal
- 100 g de malte ácido
- 450 g de cevada torrada
- 23 g de *Northern Brewer* (amargor)
- 12 g de *East Kent Goldings* (amargor)
- 1 sachê de fermento *Brewferm Top*® (temperatura de fermentação 20-22°C)
- 500 g de açúcar cristal



Sumário

### Modo de preparo:

1- Moa os maltes, junte16 litros de água a 72°C e mantenha a 65°C durante 90 minutos.
2- Aqueça a mistura a 78°C e filtre. Recircule os 5 litros inicias da filtração.
3- Recolha o mosto e adicione mais 18 litros de água a 78°C (lavagem do malte).
4- Inicie o processo de fervura, por 90 minutos.
5- Adicione o lúpulo de amargor e a polpa de marolo no início da fervura.
6- Quando faltarem 5 minutos para o fim da fervura, adicione o açúcar cristal.
7- Arrefeça o mosto, oxigene e adicione a levedura.
8- Fermente por 10 dias a 20°C.

**Álcool provável**: 4.8 % vol.



*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2019)*

## 10. CHAMPANHOLO

### *Autora: Taís Cristina Carneiro Vieira*

Ano do concurso: 2012
Rendimento: 13 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 medida (lata de leite condensado) de polpa de marolo
- 1 garrafa de espumante *demi-sec* ou *brut*
- Quantidade suficiente de gelo

## Modo de preparo:

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva a seguir.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 146
- Carboidrato (g): 28,0
- Proteína (g): 2,6
- Gorduras totais (g): 2,6
- Gordura saturada (g): 1,3
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,7
- Sódio (mg): 32,1



*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2019)*

## 11. CONHAQUELOLO

*Autora: Taís Cristina Carneiro Vieira*

Ano do concurso: 2016
Rendimento: 16 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

### Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 medida (lata de leite condensado) de polpa de marolo
- 1 medida (lata de leite condensado) de conhaque
- 1 garrafa de espumante *demi-sec* ou *brut*
- Quantidade suficiente de gelo



Sumário

### Modo de preparo:

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva a seguir.

### Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 119
- Carboidrato (g): 22,9
- Proteína (g): 2,1
- Gorduras totais (g): 2,1
- Gordura saturada (g): 1,0
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,6
- Sódio (mg): 26,6



*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)*

## 12. COQUETEL DE MAROLO

### *Autora: Maria Margarida do Rosário Cândido*

Ano do concurso: 2012
Rendimento: 15 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 xícara (chá) de vodka
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- Quantidade suficiente de gelo



Sumário

## Modo de preparo:

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador, colocando o gelo e a polpa de marolo por último. Observação: se as polpas estiverem sem açúcar, acrescente 3 colheres (sopa) de açúcar refinado.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 137
- Carboidrato (g): 17,3
- Proteína (g): 2,4
- Gorduras totais (g): 6,5
- Gordura saturada (g): 3,5
- Gordura trans (g): 0,2
- Fibra alimentar (g): 0,3
- Sódio (mg): 35,4



*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)*

## 13. COQUETEL DE MAROLO SEM ÁLCOOL

*Autora: Bruna Carvalho Brito*

Ano do concurso: 2017
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

### Ingredientes:

- 2 latas de refrigerante de limão
- 1 ½ xícara (chá) de suco de marolo
- 1 lata de leite condensado
- Quantidade suficiente de gelo

### Modo de preparo:

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2- Sirva gelado em um copo enfeitado com uma rodela de limão.

### Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 216
- Carboidrato (g): 41,0
- Proteína (g): 4,0
- Gorduras totais (g): 4,0
- Gordura saturada (g): 2,1
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,9
- Sódio (mg): 54,8



*Autora: Camila Patrocínio Feliciano Oliveira (2015)*

## 14. COQUETEL MAROLOKO

### *Autora: Luciana Dias*

Ano do concurso: 2015
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 xícara (chá) de conhaque
- 5 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 3 colheres (sopa) de polpa de marolo
- Quantidade suficiente de gelo



Sumário

## Modo de preparo:

1-Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 207
- Carboidrato (g): 26,5
- Proteína (g): 3,7
- Gorduras totais (g): 9,6
- Gordura saturada (g): 5,3
- Gordura trans (g): 0,3
- Fibra alimentar (g): 0,1
- Sódio (mg): 53,6



*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2019)*

## 15. COQUETEL MAROVINHA

*Autora: Gislene Alexandrina Avelar*

Ano do concurso: 2014
Rendimento: 7 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de vinho tinto seco
- 1 xícara (chá) de leite condensado
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- Quantidade suficiente de gelo

### Modo de preparo:

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

### Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 199
- Carboidrato (g): 35,5
- Proteína (g): 4,6
- Gorduras totais (g): 4,3
- Gordura saturada (g): 2,4
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,6
- Sódio (mg): 54,6



*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)*

## 16. COQUETEL SABOR DA FRUTA

### *Autor: Marco Aurélio Ribeiro Dias*

Ano do concurso: 2020
Rendimento: 6 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 200 ml de leite de coco
- 200 ml de rum branco
- 200 ml de creme de leite
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- Gelo a gosto



Sumário

## Modo de preparo:

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos.
2- Por último coloque o gelo e bata mais um pouco. Sirva gelado.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 365
- Carboidrato (g): 43,2
- Proteína (g): 6,1
- Gorduras totais (g): 18,6
- Gordura saturada (g): 11,9
- Gordura trans (g): 0,4
- Fibra alimentar (g): 1,0
- Sódio (mg): 95



*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2019)*

## 17. DELÍCIA GELADA

### *Autora: Bruna Luzia Xavier*

Ano do concurso: 2019
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

## Ingredientes

- 1 litro de sorvete de marolo
- 5 colheres (sopa) de mistura para *cappuccino*
- 500 ml de leite
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- Calda de marolo e *chantilly* para decorar



Sumário

## Modo de preparo

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador, decore com calda de marolo, *chantilly* e sirva em seguida.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 273
- Carboidrato (g): 35,7
- Proteína (g): 5,4
- Gorduras totais (g): 12,1
- Gordura saturada (g): 7,2
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 1,2
- Sódio (mg): 113



*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)*

# 18. DRINK DO CERRADO

## *Autor: Marco Aurélio Ribeiro Dias*

Ano do concurso: 2019
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

## Ingredientes

- 240 ml de leite fermentado
- ½ lata de leite condensado
- ½ xícara (chá) de cachaça
- 1 xícara (chá) de polpa de morolo
- 6 morangos médios
- 1 xícara (chá) de gelo



Sumário

## Modo de preparo

1- Bata no liquidificador, o leite fermentado, o leite condensado, os morangos e a polpa de marolo. Coe em uma peneira para tirar as fibras do marolo.

2- Volte a mistura para o liquidificador e acrescente a cachaça e o gelo. Bata novamente até triturar bem o gelo. Sirva a seguir.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 120
- Carboidrato (g): 22,3
- Proteína (g): 2,8
- Gorduras totais (g): 2,1
- Gordura saturada (g): 1,1
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,8
- Sódio (mg): 34,2



*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)*

## 19. DRINK MAROLENSE

*Autora: Luíza Maria Silva Vigato*

Ano do concurso: 2015
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

### Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de conhaque
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado cozido
- 1 colher (sopa) de leite em pó
- 4 colheres (sopa) de polpa de marolo
- Quantidade suficiente de gelo



Sumário

### Modo de preparo:

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

### Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 257
- Carboidrato (g): 31,5
- Proteína (g): 4,9
- Gorduras totais (g): 12,4
- Gordura saturada (g): 6,8
- Gordura trans (g): 0,4
- Fibra alimentar (g): 0,2
- Sódio (mg): 72,5



*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)*

## 20. DRINK SABOROSO DE MAROLO

*Autor: Mauricio Vigato*

Ano do concurso: 2020
Rendimento: 1 porção
Grau de dificuldade: Muito fácil

### Ingredientes:

- 1 lata de refrigerante de limão
- 1 ½ xícara (café) de suco de marolo
- Folhas de hortelã e gelo a gosto

### Modo de preparo:

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador e acrescente o refrigerante.
2- Sirva gelado em um copo decorado.

### Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 179
- Carboidrato (g): 40,1
- Proteína (g): 1,2
- Gorduras totais (g): 1,5
- Gordura saturada (g): 0,0
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 1,9
- Sódio (mg): 33,9



*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2019)*

## 21. DRINK SONHO DE MAROLO

### *Autor: Luíza Maria Silva Vigato*

Ano do concurso: 2013
Rendimento: 9 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

## Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de vodka
- 1 lata de refrigerante sabor guaraná
- 1 lata de leite condensado
- 3 unidades de bombom Sonho de Valsa®
- 2 colheres (sopa) de polpa de marolo
- Quantidade suficiente de gelo



Sumário

## Modo de Preparo:

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 193
- Carboidrato (g): 33,2
- Proteína (g): 3,7
- Gorduras totais (g): 5,0
- Gordura saturada (g): 2,8
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,1
- Sódio (mg): 52,7



*Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2018)*

## 22. DRINK SURREAL

### *Autor: Marco Aurélio Ribeiro Dias*

Ano do concurso: 2018
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

## Ingredientes:

- 2 latas de Skol *Beats Spirit*®
- 1 lata de leite condensado
- 4 colheres (sopa) de polpa de marolo
- Suco de 1 limão
- Quantidade suficiente de gelo



Sumário

## Modo de preparo:

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o gelo.
2- Coloque as pedras de gelo no copo, despeje o drink e sirva gelado.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 146
- Carboidrato (g): 27,1
- Proteína (g): 3,1
- Gorduras totais (g): 2,8
- Gordura saturada (g): 1,7
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,2
- Sódio (mg): 37,2



*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2020)*

## 23. DRINK MAROLEIRO DE PARAGUAÇU

*Autora: Luíza Maria Silva Vigato*

Ano do concurso: 2016
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de cachaça de boa qualidade
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- 2 xícaras (chá) de água com gás
- 1 lata leite condensado
- Quantidade suficiente de gelo



Sumário

### Modo de preparo:

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

### Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 138
- Carboidrato (g): 24,6
- Proteína (g): 3,2
- Gorduras totais (g): 3,0
- Gordura saturada (g): 1,7
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,5
- Sódio (mg): 38,1



*Fotografia: Roberto Brasileiro Prado (2018)*

# 24. FRAPPUCCINO SENSAÇÃO DE MAROLO

## *Autora: Hérica Castilho Rocha Costa*

Ano do concurso: 2018
Rendimento: 2 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

### Ingredientes para o Frappuccino:

- 4 bolas grandes de sorvete de marolo
- 100 ml de *cappuccino* de chocolate
- 50 ml de *chantilly*
- 30 g de Nutella®

### Ingredientes para a calda:

- 20 ml de leite condensado
- 10 g de polpa de marolo



Sumário

### Modo de preparo:

1- Para o preparo da calda, misture os ingredientes e reserve.

2- Passe a Nutella® na borda da taça. Coloque o sorvete, o cappuccino e adicione chantilly até o nível acima da borda. Decore com a calda.

### Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 484
- Carboidrato (g): 56,2
- Proteína (g): 7,4
- Gorduras totais (g): 25,5
- Gordura saturada (g): 19,5
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 2,1
- Sódio (mg): 116



*Fotografia: Camila Patrocínio Feliciano Oliveira (2015)*

## 25. MAROLO CHOCO

*Autora: Taís Cristina Carneiro Vieira*

Ano do concurso: 2015
Rendimento: 15 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

### Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 medida (lata de leite condensado) de polpa de marolo
- 1 medida (lata de leite condensado) de vodka
- 1 lata de refrigerante sabor guaraná
- 2 unidades de chocolate Chokito®
- Quantidade suficiente de gelo



Sumário

### Modo de preparo:

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

### Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 129
- Carboidrato (g): 23,4
- Proteína (g): 2,3
- Gorduras totais (g): 2,9
- Gordura saturada (g): 1,5
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,6
- Sódio (mg): 27,6



*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2019)*

## 26. MAROLO DRINK

*Autora: Luciana Dias*

Ano do concurso: 2016
Rendimento: 11 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

### Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 2 xícaras (chá) de vodka
- 1 xícara (chá) de polpa de marolo
- Quantidade suficiente de gelo



Sumário

### Modo de preparo:

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

### Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 185
- Carboidrato (g): 23,2
- Proteína (g): 3,3
- Gorduras totais (g): 8,8
- Gordura saturada (g): 4,7
- Gordura trans (g): 0,3
- Fibra alimentar (g): 0,4
- Sódio (mg): 48,4



*Fotografia: Marcilene Augusta Souza (2019)*

## 27. MAROLO WHISKY

### *Autora: Marlene Auxiliadora de Castilho Carneiro*

Ano do concurso: 2017
Rendimento: 11 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil.

## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 medida (lata de leite condensado) de *whisky*
- 1 medida (lata de leite condensado) de polpa de marolo
- 1 ½ xícara (chá) de água com gás
- Quantidade suficiente de gelo

## Modo de preparo:

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 136
- Carboidrato (g): 24,1
- Proteína (g): 3,0
- Gorduras totais (g): 3,1
- Gordura saturada (g): 1,5
- Gordura trans (g): 0,1
- Fibra alimentar (g): 0,9
- Sódio (mg): 34,8



*Fotografia: Maria Aparecida Araújo – Foto Araújo (2017)*

## 28. SAGADURA DE MAROLO

### *Autora: Flávia Silva Costa*

Ano do concurso: 2017
Rendimento: 5 porções
Grau de dificuldade: Muito fácil

## Ingredientes:

- 1 pedaço grande de rapadura
- 4 colheres (sopa) de leite condensado
- ½ xícara (chá) de polpa de marolo
- 3 ½ doses de Sagatiba®
- Quantidade suficiente de gelo



Sumário

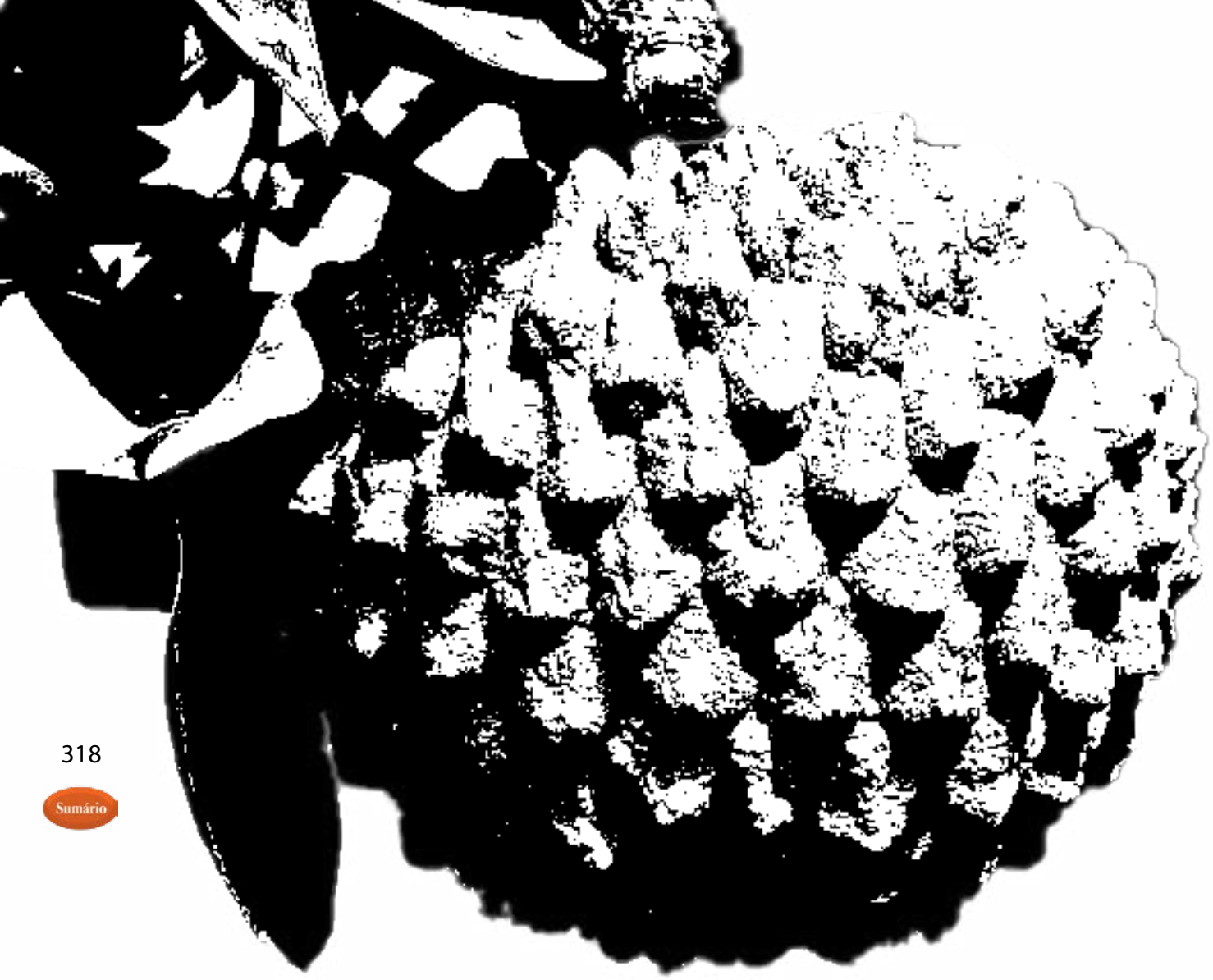
## Modo de preparo:

1- Em uma panela, derreta a rapadura.

2- No liquidificador, bata a rapadura derretida, o leite condensado, a polpa de marolo, a Sagatiba® e os cubos de gelo, até ficar bem cremoso. Sirva em seguida.

## Informação nutricional por porção:

- Valor calórico (kcal): 137
- Carboidrato (g): 29,3
- Proteína (g): 1,6
- Gorduras totais (g): 1,5
- Gordura saturada (g): 0,7
- Gordura trans (g): 0,0
- Fibra alimentar (g): 0,5
- Sódio (mg): 20.



# REFERÊNCIAS


ABREU, R. Quando o campo é o patrimônio: notas sobre a participação de antropólogos nas questões do patrimônio. **Sociedade e Cultura**, Goiânia, v. 8, n. 2, p. 37-52, jul./dez. 2005.

AGOSTINI, T. S.; CECCHI, H. M.; BARRERA-ARELLANO, D. Caracterização química da polpa e do óleo de marolo. **Archivos Latinoamericanos de Nutriciòn**, Caracas, v. 45, n. 3, p. 237-241, set. 1995.

AGOSTINI, T. S.; CECCHI, H. M.; GODOY, H. T. Composição de carotenoides no marolo *in natura* e em produtos de preparo caseiro. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, Campinas, v. 16, n. 1, p. 67-71, 1996.

ALMEIDA, M. M. B. et al. Bioactive compounds and antioxidant activity of fresh exotic fruits from northeastern Brazil. **Food Research International**, Kidlington, v. 44, n. 7, p. 2155-2159, Aug. 2011.

ALMEIDA, S. P. Frutas nativas do cerrado: caracterização físico-química e fonte potencial de nutrientes. In: SANO, S. M.; ALMEIDA, S. P. (Eds.) **Cerrado**: ambiente e flora. Planaltina: Ed. EMBRAPA-CPAC, 1998. p. 247-285.

ALMEIDA, S. P. et al. **Cerrado**: espécies vegetais úteis. Planaltina: EMBRAPA-CPAC, 1998. 464 p.

ARRUDA, H. S. et al. Development and sensory evaluation of products containing the Brazilian Savannah fruits araticum (*Annona crassiflora* Mart.) and cagaita (*Eugenia dysenterica* Mart.). **Brazilian Journal of Food Technology**, Campinas, v. 19, e2015105, p. 1-7, Sept. 2016.

AVELAR, M. H. et al. Desenvolvimento de balas de goma elaboradas com frutas do Cerrado. **Magistra**, Cruz das Almas, v. 28, n. 1, p. 21-28, jan./mar. 2016.

BARBOSA, G. T. O. **Sertão Cerrado de Guimarães Rosa**: espaço movimentante. 225 f. 2013. Dissertação (Mestrado em Geografia) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.

BATLE-BAYER, L.; BATJES, N. H.; BINDRABAN, P. S. Changes in organic carbon stocks upon land use conversion in the Brazilian Cerrado: A review. **Agriculture, Ecosystems and Environment**, v. 137, n. 1-2, p. 47-57, Apr. 2010.

BOSCO, S. M. D.; CONDE, S. R. **Nutrição e Saúde**. Lajeado: Univates, 2013. 231 p.

BRASIL. Decreto n° 3.551, de 4 de agosto de 2000. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF, 7 ago. 2000. Seção 1, p. 2.

_____. Agência Nacional de Vigilância Sanitária Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF, 23 dez. 2003. Seção 1.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

_____. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Amazônia à mesa**: receitas com produtos da sociobiodiversidade para alimentação escolar. Secretaria de Agricultura Familiar e Cooperativismo. Brasília: MAPA/SAF, 2019.

CARDIM, F. **Tratados da terra e gente do Brasil.** Rio de Janeiro: J. Leite e Cia., 1925. 434 p.

CARVALHO, G. A.; CARVALHO, L. M.; PALHÃO, S. A. **Marolo**: um fruto, várias ideias. Machado: Gráfica e Editora Gilcav, 2017. 277 p.



CARVALHO, G. A.; PALHÃO, S. A. Marolo: patrimônio e memória de Paraguaçu. In: SEMANA NACIONAL DE MUSEUS, 9., 2011, Alfenas. **Anais**... Alfenas: UNIFAL, 2011. p. 69-80.

CARVALHO, J. A. **Marolo**: o doce sabor do cerrado: sugestões de cultivo. [S.l.]: Gráfica Editora Folha Machadense, 2002. 20 p.

CASTRO, F. A. T.; DELLA LUCIA, F.; AZEVEDO, L. **Processamento artesanal do marolo**. Alfenas: Ed. EMATER-MG, 2009. 34 p.

DAMIANI, C. et al. Characterization of fruits from the savanna: Araça (*Psidium guinnensis Sw*.) and Marolo (*Annona crassiflora* Mart.). **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, Campinas, v. 31, n. 3, p. 723-729, Sept. 2011.

DELLA LUCIA, F. et al. Acceptability of yoghurt with Marolo pulp (*Annona crassiflora* Mart.) in the traditional and diet/light formulations. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Betim, v. 10, n. 2, p. 85-92, ago./dez. 2012.

DELLA LUCIA, F. **Qualidade do marolo (*Annona crassiflora* Mart.) *in natura* e minimamente processado**. 2013. 129 p. Tese (Doutorado em Ciência dos Alimentos) - Universidade Federal de Lavras, Lavras, 2013.

DELLA LUCIA, F. et al. Marolo (*Annona crassiflora* Mart.): gerando trabalho e renda. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, Florianópolis, v. 8, n. 11, p. 81-91, 2011.

DOMENE, S. M. A. **Técnica Dietética**: teoria e aplicações. 2. ed. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan, 2018. 280 p.

DOSSIÊ DE REGISTRO DE BEM IMATERIAL. Dossiê de registro do **Modo de fazer do licor e dos doces de marolo, Paraguaçu/MG**. Belo Horizonte, 2010. Disponível em: < http://memoriaarquitetura.com.br/projetos/modo-de-fazer-do-licor-e-dos-doces-demarolo-paraguacu-mg/>. Acesso em: 23 out. 2019.

GONÇALVES, J. R. S. **Antropologia dos objetos**: coleções, museus e patrimônios. Ministério da Cultura: Rio de Janeiro, 2007. 256 p.

GUIMARÃES ROSA, J. **Grande Sertão**: Veredas. v. 2. [S.1.]: Editora Nova Aguilar, 1994. 876 p.

KAUR, G. et al. Punica granatum (pomegranate) flower extract possesses potent antioxidant activity and abrogates Fe-NTA induced hepatotoxicity in mice. **Food and Chemical Toxicology**, Oxford, v. 44, n. 7, p. 984-993, July 2006.

LIU, D. P.; XU, Y. p53, Oxidative stress, and aging. **Antioxidants & Redox Signaling**, New York, v. 15, n. 6, p. 1669-1678, Sept. 2011.

MONEGO, E. et al. **Alimentos brasileiros e suas porções**: um guia para avaliação do consumo alimentar. Rio de Janeiro: Ed. Rubio, 2013. 136 p.



MORAIS, E. C. et al. Compostos bioativos e características físico-químicas de polpa de araticum *in natura* e pasteurizada. **Brazilian Journal of Food Technology**, Campinas, v. 20, n. 13, e2016142, jul. 2017.

MORZELLE, M. C. et al. Caracterização química e física de frutos de curriola, gabiroba e murici provenientes do Cerrado brasileiro. **Revista Brasileira de Fruticultura**, Jaboticabal, v. 37, n. 1, p. 96-103, mar. 2015.

OLIVEIRA, E. C. T. **Produção de barra de cereal a partir da fruta do cerrado araticum *(Annona crassiflora)***. 2015. 58 p. Monografia (Graduação em Engenharia de Alimentos) - Universidade Federal de Uberlândia, Patos de Minas, 2015.

OLIVEIRA, R. F. Aplicações culinárias do marolo. In: CARVALHO, G. A.; CARVALHO, L. M.; PALHÃO, S. A. **Marolo**: um fruto, várias ideias. Machado: Gráfica e Editora Gilcav, 2017. p. 237-239.

PHILIPP, S. T. **Nutrição e Técnica Dietética**. 4. ed. São Paulo: Manole, 2019. 464 p.

REZENDE, E. G. et al. Representações socioculturais e econômicas do marolo no Sul de Minas Gerais. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 14, n. 1, p. 545-554, jan./jul. 2016.

RIZZINI, C. T. Aspectos ecológicos da regeneração em algumas plantas do cerrado. In: SIMPOSIO SOBRE O CERRADO, 3. 1971, São Paulo. **Anais**... São Paulo: E. Blucher Edusp, 1971. p. 61-64.

SCHIASSI, M. C. E. V. et al. Mixed fruit juices from Cerrado: optimization based on sensory properties, bioactive compounds and antioxidant capacity. **British Food Journal**, United Kingdom, v. 120, n. 10, p. 2334-2348, Oct. 2018.

SILVA, D. B. et al. **Frutas do cerrado**. Brasília: Embrapa Informação Tecnológica, 2001. 179 p.

SILVA, E. P. **Caracterização do desenvolvimento de frutos do cerrado**: marolo (*Annona crassiflora* Mart.) e gabiroba (*Campomanesia pubescens*). 2009. 115 p. Dissertação (Mestrado em Ciência dos Alimentos) – Universidade Federal de Lavras, Lavras, 2009.

SOARES, F. P. et al. **Marolo**: uma frutífera nativa do Cerrado. Lavras: UFLA, 2009. 17 p. (Boletim Técnico, 82).



TOLENTINO, V. R.; SILVA, A. G. **Processamento de vegetais**: frutas/polpas congeladas. Niterói: Programa Rio Rural, 2008. 24 p. (Manual Técnico, 12).

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A EDUCAÇÃO, A CIÊNCIA E A CULTURA – UNESCO. **Convenção para a salvaguarda do Patrimônio Cultural Imaterial**. Paris, 2003. Disponível em: <http://portal.iphan.gov.br/uploads/ckfinder/arquivos/ConvencaoSalvaguarda.pdf>. Acesso em: 17 jun. 2019.

O marolo - Annona crassiflora Mart. - é um fruto nativo do cerrado brasileiro pertencente à família das anonáceas, muito encontrado na região do Sul de Minas Gerais. A polpa do marolo apresenta coloração que varia do branco ao amarelo e rosáceo, e possui aroma atraente e marcante, possibilitando sua utilização harmoniosa em diferentes preparações culinárias.

No município de Paraguaçu, Sul de Minas Gerais, o marolo é um fruto com interesse econômico, histórico, social, afetivo e cultural, aspectos que, certamente, impulsionaram a idealização da "Festa do Marolo e do seu "Concurso de Culinária com Marolo: no qual são julgadas, há dez anos, receitas que ampliam as possibilidades de consumo desse alimento tão tradicional.

Considerando que a valorização da cultura alimentar é uma das formas de perpetuar os hábitos típicos de uma região, foi concebido o livro "Marolo: saberes e sabores do Cerrado". Esta obra reúne 112 receitas com mareio, sendo pratos salgados, doces e bebidas classificadas e premiadas nos concursos culinários. Além disso, são apresentados aos leitores relatos emocionantes e carregados de afeto de pessoas que tiveram a vida marcada e transformada por esse fruto, além de uma contextualização da importância sociocultural e histórica do marolo para o município de Paraguaçu e seus moradores, que possuem o Licor e os Doces de Marolo como patrimônios imateriais.

Desejamos que este livro desperte em cada leitor a paixão por esse tesouro do cerrado de Paraguaçu e demais regiões brasileiras, e o desejo de reproduzir suas receitas, que são repletas de saberes e sabores!

ISBN: 978-85-68898-54-3
CBL
9 788568 898543

Apoio Cultural
ane CULTURA