
ENTRE SABORES E COOPERAÇÃO
BELÉM
CIDADE CRIATIVA DA GASTRONOMIA
Livro de Receitas do Cooperativismo Paraense
Sistema OCB/PA
FECOOP NORTE | OCB/PA | SESCOOP/PA
somoscoop
Sicredi
abrasel

ENTRE SABORES E COOPERAÇÃO

Livro de Receitas do Cooperativismo Paraense

Sistema OCB/PA
FECOOP NORTE | OCB/PA | SESCOOP/PA

somoscoop

Sicredi

abrasel

FICHA TÉCNICA
Título: ENTRE SABORES E COOPERAÇÃO: UM LIVRO DE RECEITAS DO COOPERATIVISMO PARAENSE
Autor: Serviço Nacional de Aprendizagem do Cooperativismo do Estado do Pará
Curadoria: Sandra Regina Pereira de Azevedo dos Santos
Apoio: Organização das Cooperativas Brasileiras do Estado do Pará, SICREDI Ouro Verde MT/PA e ABRASEL Pará
Colaborador: Ticianny Cassandra Barbosa Silva dos Santos
Diagramador, Capa e Projeto gráfico: Lays Kelly dos Santos Teixeira
Fotografia: Matheus de Aquino Pinheiro
Editor: Jamylle Araújo dos Santos
Revisor: Melize Borges Pereira
Supervisor: Ernandes Raiol da Silva, Jorge Moura Serra Júnior, Diego Junio Leal de Andrade.
ISBN: 978-65-977127-0-0

© 2026 SESCOOP. Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, sem autorização prévia da autora, exceto para breves citações em resenhas e trabalhos acadêmicos.

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

Serviço Nacional de Aprendizagem do Cooperativismo do
Estado do Pará
Entre sabores e cooperação : livro de receitas do cooperativismo Paraense / Serviço Nacional de Aprendizagem do Cooperativismo do Estado do Pará ; [organização Sistema OCB Pará Abrasel Pará e Sicredi Ouro Ver Mato Grosso e Pará ; curadoria Sandra Regina Pereira de Azevedo dos Santos]. -- Belém, PA : Sescoop/PA, 2026.

Bibliografia
ISBN 978-65-977127-0-0

1. Cooperativismo 2. Culinária brasileira 3. Culinária brasileira - Amazônia 4. Receitas 5. Receitas (Culinária) 6. Gastronomia - Brasil I. Pará, Sistema OCB Pará Abrasel Pará e Sicredi Ouro Ver Mato Grosso e. II. Santos, Sandra Regina Pereira de Azevedo dos. III. Título.

26-385167.0 CDD-641.59811

Índices para catálogo sistemático:

1. Amazônia : Culinária : Economia doméstica
641.59811

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964



O cooperativismo no Pará reflete a riqueza e diversidade da Amazônia. Com um território vasto e culturalmente diverso, as cooperativas atuam em múltiplos setores, impactando direta e indiretamente a economia local, promovendo a inclusão social e a preservação ambiental. Cada segmento carrega características únicas da região e da cultura, oferecendo serviços e produtos essenciais para o dia a dia da população.

O cooperativismo está na mesa da população através dos alimentos produzidos por agricultores; no transporte de passageiros e cargas; na construção civil; na educação; no atendimento à saúde física, mental e odontológica; no artesanato; na segurança; na reciclagem; no turismo, entre outros serviços.

A pluralidade do cooperativismo no Pará não apenas movimenta a economia, mas também transforma vidas e fortalece as comunidades onde está presente. Os cooperados têm acesso a melhores condições de trabalho, capacitações e ao mercado nacional e internacional. Essa estrutura fortalece a economia local e contribui para a redução das desigualdades sociais.

Só no estado do Pará, mais de 1,6 milhão de pessoas são impactadas direta e indiretamente pelas cooperativas e pela comercialização de seus produtos e serviços. São mais de 5 mil empregos gerados, representando 12% da economia estadual e movimentando mais de R$ 4 bilhões por ano.

Grande parte dessa força está representada nas páginas deste livro. As cooperativas do ramo agropecuário que contribuíram com as receitas levam à mesa ingredientes produzidos com qualidade e sustentabilidade. São produtos cultivados e beneficiados por cooperados que dão vida às receitas aqui apresentadas, valorizando os sabores do Pará e evidenciando como o cooperativismo transforma a produção local em desenvolvimento, geração de renda e segurança alimentar. Mais do que um livro de receitas, esta obra é um convite para conhecer, apreciar e fortalecer o trabalho das cooperativas que alimentam e desenvolvem o nosso estado.

Ernandes Raiol
Presidente do Sistema OCB/PA

SUMÁRIO

07 **O SISTEMA OCB/PA**

08 **A ABRASEL**

09 **SICREDI OURO VERDE MT/PA**

10 **EMPÓRIO COOPERATIVISTA**

11 **COOPERATIVAS ENVOLVIDAS**

12 **DADINHO DE AÇAÍ COM GELEIA DE PIMENTA** [CHEF MAÍZA REQUINTE]

14 **PIRARUCU COM FAROFA DE COCO CARAMELIZADO** [CHEF ALESSANDRA SANTOS]

16 **TERRINE DE GORGONZOLA COM MEL NATIVO E GELEIA DE CUPUAÇU** [CHEF JOELMA NUNES]

18 **ONIGIRI AMAZÔNICO DE PIRARUCU COM MAIONESE DE TUCUPI** [CHEF JÚNIOR TORRES]

20 **CASCALHO DE CHARQUE COM CHICÓRIA** [CHEF LIANA CUNHA]

22 **COPA-LOMBO SUÍNO NA MANTEIGA DE CHICÓRIA, MOUSSELINE DE PUPUNHA COM PUXURI E CRUMBLE DE CASTANHA-DO-PARÁ** [CHEF ARTURO BÁEZ]

24 **PANNA COTTA INTER COOP** [CHEF RITA AGUIAR]

26 **CEVICHE DE LOMBO DE SUÍNO DUROC** [CHEF RODRIGO TORRES]

28 **TAPIOCA PAI D'ÉGUA** [CHEF ELIANA FURTADO]

30 **VATAPÁ DE TUCUPI** [CHEF PRAZERES QUARESMA]

32 **CHICÓRIA GINGER PUNCH** [CHEF YVENS PENNA]

34 **OSTRAS NO TUCUPI COM JAMBU** [CHEFS CARLOS E IVONE]

36 **ESTROGONOFE DE CAMARÃO COM CREME VEGETAL DO CUPU DA MAMORANA** [CHEF MARTA MACHADO]

38 **PORCO ENROLADO** [CHEF SANDRA DE AZEVEDO]

40 **BELLA TILÁPIA AL FUSILLI** [CHEF SÉRGIO EZEQUIEL]

42 **LOMBO SUÍNO SALTEADO SOBRE MOLHO DE TUCUPI, MEL E LARANJA ACOMPANHADO COM FAROFA AMAZÔNICA DE SUÍNO DESFIADO E VINAGRETE DE HIDROMEL** [CHEF BERNARDO RIBEIRO]

44 **NHOQUE DE MACAXEIRA COM RAGU DE GALINHA CAIPIRA** [CHEF DANIELA MARTINS]

46 **LOMBO SUÍNO DESFIADO COM PURÊ DE PUPUNHA** [CHEF JULIANA DIAS]

48 **MOVIMENTO SOMOSCOOP**

49 **PANORAMA DO COOPERATIVISMO 2026**

50 **MAPA DO COOPERATIVISMO**

51 **AGRADECIMENTOS**

O SISTEMA OCB/PA

A Organização das Cooperativas Brasileiras (OCB) nasceu com o objetivo de unir pessoas que acreditam no cooperativismo. Nos organizamos para fortalecer o movimento cooperativista e defendê-lo como modelo socioeconômico capaz de transformar o mundo em um lugar mais justo e com melhores oportunidades para todos. Constituída em 1969 e consolidada pela Lei nº 5.764/1971, que instituiu o regime jurídico das cooperativas no Brasil, a OCB passou a coordenar e integrar as organizações estaduais, contribuindo para a profissionalização da gestão, a defesa dos interesses do segmento e a expansão do cooperativismo como modelo econômico e social capaz de gerar prosperidade compartilhada.

No Pará, o Sistema OCB/PA foi instituído em 1973 com a missão de fortalecer o cooperativismo como instrumento de desenvolvimento regional, promovendo a representatividade das cooperativas e impulsionando iniciativas capazes de transformar realidades por meio da cooperação. Mais do que um modelo de negócios, o cooperativismo representa um movimento em que o desenvolvimento acontece de forma coletiva. Hoje, esse movimento reúne cerca de 1,4 milhão de pessoas em 224 cooperativas distribuídas por todas as regiões do estado, gerando mais de 4.800 empregos diretos e contribuindo significativamente para a economia paraense, com participação equivalente a 12% do PIB estadual.

A presença das cooperativas no Pará alcança os mais diversos segmentos. Elas estão presentes no campo, impulsionando a agricultura familiar; na pequena mineração, fornecendo matérias-primas utilizadas na fabricação de equipamentos eletrônicos e de diversos produtos essenciais ao cotidiano; nas cidades, oferecendo serviços de crédito, saúde, educação, transporte, construção civil e produção de bens; e nas comunidades tradicionais, fortalecendo cadeias produtivas. Em todos esses espaços, o cooperativismo demonstra sua capacidade de promover desenvolvimento econômico aliado à inclusão social, à sustentabilidade e à prosperidade.

Com o objetivo de ampliar o reconhecimento do cooperativismo pela sociedade paraense, fomentar negócios, promover o acesso a mercados e evidenciar a contribuição das cooperativas para o desenvolvimento econômico e social do Estado, nasceu, em 2019, a Feira de Negócios do Cooperativismo Paraense – FENCOOP®. Desde sua primeira edição, a feira vem construindo uma trajetória marcada por crescimento, oportunidades e impacto. Em 2019, reuniu 50 expositores, recebeu mais de 5 mil visitantes e movimentou cerca de R$ 2 milhões em negócios. Sete anos depois, em sua edição de 2026, alcançou números históricos, com 101 expositores, mais de 25 mil visitantes e mais de R$ 8,5 milhões em negócios gerados. Mais do que uma feira, a FENCOOP® tornou-se a principal vitrine do cooperativismo paraense, refletindo a força, a pluralidade e o crescimento do movimento cooperativista, representado por cooperativas que atuam em áreas essenciais para a sociedade.

Foi nesse cenário de valorização dos produtos da sociobioeconomia que nasceu, em parceria com a ABRASEL, a Cozinha Show. Mais do que um espaço gastronômico, a iniciativa transformou ingredientes e produtos em experiências e histórias. Durante a programação, chefs convidados deram novos significados aos produtos produzidos pelas cooperativas, mostrando ao público, com receitas inéditas, a riqueza da produção regional cooperativista, de proteínas animais a hortaliças, passando por mel, ostras, castanhas, cacau e farinhas.

Cada receita apresentada foi uma celebração à produção cooperativista, conectando inovação e identidade cultural em pratos que despertaram memórias, emoções e pertencimento. O sucesso da iniciativa ultrapassou os limites da feira e resultou na produção deste livro de receitas exclusivo, reunindo os pratos desenvolvidos durante o evento. Mais do que um registro gastronômico, a publicação tornou-se um legado da FENCOOP®, preservando sabores, valorizando a produção cooperativista e eternizando a contribuição das cooperativas para a cultura alimentar amazônica.

ABRASEL

A Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrasel) é uma entidade empresarial que representa e desenvolve o setor de alimentação fora do lar, atuando para tornar o ambiente de negócios mais simples, competitivo e favorável ao empreendedorismo no Brasil. Ao longo de sua trajetória, consolidou-se como referência nacional na defesa dos interesses do setor, contribuindo para o fortalecimento da gastronomia brasileira por meio da articulação institucional, qualificação profissional, promoção do conhecimento e incentivo à inovação.

Fundada no Pará em 2006 e reconhecida como de Utilidade Pública no Município de Belém pela Lei nº 8.709/2009, a Abrasel no Pará desempenha papel relevante no fortalecimento dos negócios locais e na valorização da gastronomia amazônica. Por meio de capacitações, encontros empresariais, missões técnicas, festivais gastronômicos e parcerias estratégicas, promove a integração entre empresários, fornecedores e instituições, ampliando a visibilidade, a competitividade e o potencial econômico da gastronomia paraense.

Da parceria entre o Sistema OCB/PA e a Abrasel nasceram as Rodadas de Negócios, iniciativa criada para ampliar oportunidades às cooperativas agropecuárias, fortalecer a comercialização e impulsionar a aquisição de insumos produzidos pela agricultura familiar. A ação consolidou-se como importante estratégia de abertura de mercado para os produtos da sociobioeconomia amazônica, aproximando produtores e compradores e evidenciando a qualidade, a diversidade e o potencial da produção cooperativista paraense.

Essa trajetória avançou para a Feira de Negócios do Cooperativismo Paraense – FENCOOP® 2025, realizada na Estação das Docas, em Belém, com a criação da primeira edição da Cozinha Show. Durante os três dias de evento, chefs convidados criaram experiências gastronômicas que conectaram sabores, histórias e ancestralidade amazônica. Na edição de 2026, a Cozinha Show alcançou um novo patamar. Os protagonistas passaram a ser os produtos das cooperativas de todas as regiões do Pará, que tiveram suas histórias transformadas pelas mãos de chefs renomados. O impacto da iniciativa foi reconhecido com o Selo Cidade Criativa da Gastronomia, destacando o papel das cooperativas na valorização dos ingredientes da sociobioeconomia e do desenvolvimento sustentável.

SELO DA CIDADE CRIATIVA DA GASTRONOMIA

Belém é reconhecida mundialmente por sua gastronomia, resultado da combinação de influências indígenas, portuguesas e africanas, que refletem a riqueza cultural e natural da Amazônia. Ingredientes como açaí, tucupi, jambu e peixes amazônicos fazem da culinária paraense uma expressão da identidade regional e um importante patrimônio cultural.

Em 11 de dezembro de 2015, Belém tornou-se a primeira cidade brasileira a receber da UNESCO o título de Cidade Criativa da Gastronomia, reconhecimento que fortaleceu o turismo, valorizou os saberes tradicionais e impulsionou a economia criativa local. A conquista resultou de uma mobilização iniciada em 2014, envolvendo instituições, pesquisadores, profissionais da gastronomia e órgãos públicos. Hoje, Belém integra a Rede de Cidades Criativas da UNESCO, que reúne 350 cidades no mundo, sendo 56 na categoria Gastronomia, reafirmando o papel da culinária amazônica como elo entre tradição, inovação, sustentabilidade e identidade cultural.

Ao longo dos anos, iniciativas de capacitação, valorização cultural e promoção da gastronomia fortaleceram esse reconhecimento. Entre elas, destacam-se as cozinhas-show, que aproximam chefs, produtores e o público por meio da valorização dos ingredientes e saberes amazônicos. Dessa conexão entre cultura, criatividade e gastronomia nasce este livro, reunindo receitas apresentadas durante as cozinhas-show da FENCOOP® 2026 e celebrando os sabores que tornaram a gastronomia paraense reconhecida mundialmente.

SICREDI OURO VERDE MT/PA

A história da Sicredi Ouro Verde é resultado da união de pessoas que acreditaram no cooperativismo como instrumento de desenvolvimento econômico e social. Ao longo de 36 anos, a cooperativa construiu uma trajetória marcada pela gestão participativa, proximidade com os associados e compromisso com o desenvolvimento das comunidades.

Suas origens estão em Mato Grosso, com iniciativas como a Credilucas, a Credimutum e a Riocredi, que impulsionaram a expansão do cooperativismo financeiro em diversos municípios do estado. Com o passar dos anos, a cooperativa ampliou sua atuação, consolidando-se como parceira de produtores rurais, empreendedores e famílias.

No Pará, essa história ganhou um novo capítulo a partir de 2017, quando a cooperativa local fundada por médicos em Belém passou a integrar o Sistema Sicredi, fortalecendo a presença do cooperativismo de crédito na região e ampliando o acesso a soluções financeiras cooperativas. E em 2026, quando a Sicredi Ouro Verde, sediada em Lucas do Rio Verde-MT, e a Sicredi Norte, com sede em Belém-PA, se uniram em uma só cooperativa, nascendo assim a Sicredi Ouro Verde MT/PA.

Ao longo dessa trajetória, a Sicredi Ouro Verde estreitou sua relação com o Sistema OCB/PA, tornando-se parceira ativa de iniciativas voltadas ao fortalecimento do cooperativismo no estado. Entre elas, destaca-se a Feira de Negócios do Cooperativismo Paraense (FENCOOP®), da qual a cooperativa é apoiadora desde a primeira edição. O evento se consolidou como um importante espaço de integração, geração de negócios, troca de experiências e valorização da força econômica e social das cooperativas paraenses.

É nesse espírito de união, valorização da cultura regional e fortalecimento do movimento cooperativista que surge esta iniciativa da OCB/PA: reunir, neste livro, as receitas apresentadas Durante a Cozinha Show realizada ao longo da FENCOOP® 2026. Mais do que registrar tradições, a publicação celebra a riqueza da culinária paraense e evidencia como o cooperativismo também se manifesta na preservação da cultura, no compartilhamento de conhecimentos e na valorização das pessoas e de suas histórias. Que cada receita apresentada nestas páginas seja um convite para conhecer, valorizar e compartilhar os sabores que fazem do Pará uma referência gastronômica para o Brasil e o mundo.



EMPÓRIO COOPERATIVISTA: A VITRINE DO COOPERATIVISMO PARAENSE

Os sabores que compõem este livro vêm de todas as regiões do estado, de cooperados que, diariamente, produzem e transformam insumos em alimentos e produtos de qualidade. Para aproximar essa produção da população e valorizar o cooperativismo paraense, o Sistema OCB/PA inaugurou, em 2021, o Empório Cooperativista, um pedaço de cada região do estado bem pertinho de você.

O Empório Cooperativista é um espaço de valorização da produção das cooperativas, reunindo alimentos, artesanatos, cosméticos e diversos outros produtos produzidos em diferentes regiões do estado, em um só lugar. É um convite para conhecer a diversidade da produção paraense e apoiar um modelo de negócio que gera equidade, renda, prosperidade e desenvolvimento sustentável.

Muitos dos ingredientes utilizados nas receitas apresentadas neste livro podem ser encontrados neste espaço. Assim, além de reproduzir os pratos, você também fortalece as cooperativas e incentiva a produção local.

O Empório Cooperativista está na Sede do Sistema OCB/PA, localizada na Avenida Visconde de Souza Franco, 567, no Bairro Umarizal. De segunda à sexta, das 8h às 17h.

Para mais informações, entre em contato:
(91) 98405-0223 / (91) 3226-4140

COOOPERATIVAS ENVOLVIDAS NO PROJETO

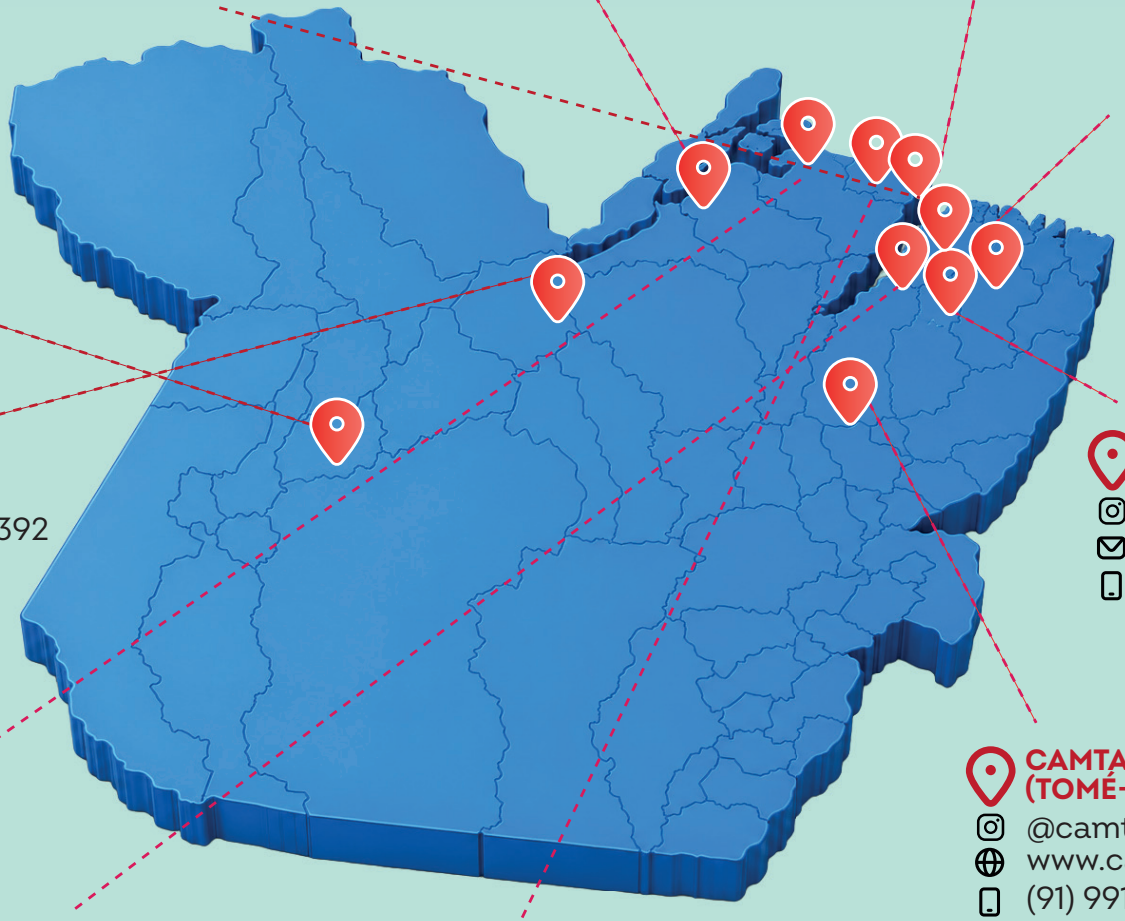
CASP (VIGIA)
@caspcooperativa
www.casp.coop.br
(91) 98474-5561

CART TAILÂNDIA (TAILÂNDIA)
@carttailandia
(91) 99170-4844

COOPRIMA (PRIMAVERA)
@cooprima
www.cooprima.com.br
(91) 98532-5874

COAFRA (CASTANHAL)
@coafra
www.coafra.com.br
(91) 99230-3649

COOPATRANS (MEDICILÂNDIA)
@cacauwayoficial
www.cacauway.com.br
(93) 99140-1505



COOPMARAJÓ (PORTEL)
@marajocooperativa
Cooperativa Marajó
(91) 98215-5041 | (91) 98600-6392
(91) 99288-8245

AURORACOOP (MARITUBA)
auroracoopoficial
sac@auroracoop.com.br
0800 011 3500
(11) 98717-0714

COAPEMI (IRITUIA)
coapemiirituia13@gmail.com
(91) 9912-25910

CAMTA (TOMÉ-AÇU)
@camta.brasil
www.camta.com.br
(91) 99110-3001

COOPASMIG (SÃO MIGUEL DO GUAMÁ)
@coopasmig
www.coopasmig.coop.br
91) 99172-1603

REDE NOSSA PÉROLA (SALINAS)
@nossaperola_coopaa
(91) 99132-2932



DADINHO DE AÇAÍ COM GELEIA DE PIMENTA

PRODUTOS UTILIZADOS DE COOPERATIVAS

Nesta receita, a COOPRIMA convidou a cozinheira Maíza Requinte para criar um prato utilizando algumas hortaliças produzidas pela cooperativa, evidenciando a versatilidade e a qualidade desse ingrediente da agricultura familiar paraense. Constituída em 2014, no município de Primavera, a COOPRIMA nasceu da união de 30 famílias agricultoras e hoje reúne cerca de 140 famílias cooperadas, com forte protagonismo feminino.

Com atuação na região dos Caetés, a cooperativa produz mel, hortaliças, polpas de frutas, farinha de mandioca e seus derivados, fortalecendo a produção regional e valorizando os saberes do campo. Além da comercialização direta ao consumidor, abastece mercados institucionais, como PNAE, CONAB, Plataforma Mais Brasil e Cozinhas Solidárias, contribuindo para ageração de renda, o desenvolvimento sustentável e o fortalecimento da agricultura familiar no Nordeste paraense.

INGREDIENTES

DADINHO DE AÇAÍ

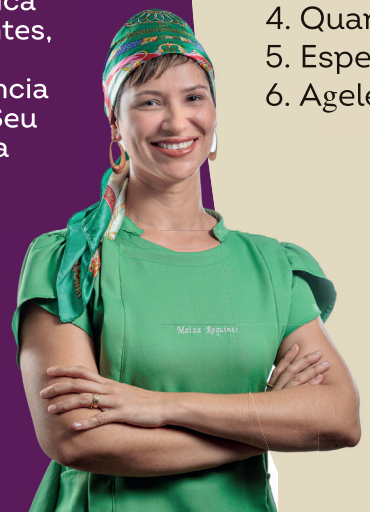
- 600g de tapioca granulada
- 1 litro de açaí (espessura fina)
- 50g de parmesão ralado
- 50g de queijo provolone
- 50g de manteiga
- 15g de sal
- 25g de açúcar

GELEIA TRADICIONAL DE PIMENTA

- 5 pimentas dedo-de-moça sem sementes
- 1 maçã pequena picada
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de água.
- 1 dente de alho pequeno
- Suco de 1/2 limão
- 1 pitada de sal

CHEF MAÍZA REQUINTE

Maíza Requinte é cozinheira e especialista na criação de mesas gastronômicas para eventos. Apaixonada pela culinária regional, dedica sua atuação à valorização dos ingredientes, sabores e tradições da gastronomia paraense, transformando cada experiência em um encontro entre cultura e afeto. Seu trabalho evidencia a riqueza da culinária amazônica por meio de apresentações que unem estética, sabor e identidade regional. Para Maíza, agastronomia é uma forma de preservar memórias, fortalecer a cultura local e criar experiências que celebram a autenticidade e os sabores da Amazônia.



MODO DE PREPARO

DADINHOS

1. Aquecer o açaí até o início da fervura.
2. Em um bowl, colocar a tapioca granulada e adicionar lentamente o açaí quente.
3. Misturar bem e acrescentar os queijos, a manteiga, o sal e o açúcar.
4. Mexer novamente até obter uma mistura homogênea.
5. Transferir para uma forma retangular (aproximadamente 30 x 20 cm) forrada com plástico filme.
6. Levar à refrigeração por cerca de 1 hora, até firmar.
7. Após a massa ficar consistente, cortar em quadradinhos.
8. Levar para pré-assar em forno a 200°C por aproximadamente 30 minutos.
9. Depois desse processo, os dadinhos estarão prontos para fritar ou congelar.

Dica: Fritar sempre em temperatura alta para criar uma crostinha crocante por fora.
Rendimento: aproximadamente 50 quadradinhos.

GELEIA

1. Bater no liquidificador as pimentas, a maçã, a água e o alho.
2. Transferir para uma panela e adicionar o açúcar, o limão e o sal.
3. Cozinhar em fogo baixo, mexendo ocasionalmente.
4. Quando atingir consistência levemente espessa e brilhante, desligar.
5. Esperar esfriar antes de servir.
6. Ageleia combina perfeitamente com os dadinhos de açaí.

SUGESTÃO DE APRESENTAÇÃO:

Servir os dadinhos quentes acompanhados da geleia em pequenas cumbucas ou colheres de degustação.

PREPARO
1h30min

PORÇÕES
50 unidades

PIRARUCU COM FAROFA DE COCO CARAMELIZADO



PRODUTOS UTILIZADOS DE COOPERATIVAS

Nesta receita, a COOPRIMA convidou a chef Alessandra Santos para criar um prato utilizando as hortaliças produzidas pela cooperativa. Constituída em 2014, no município de Primavera, a COOPRIMA nasceu da união de 30 famílias agricultoras e hoje reúne cerca de 140 famílias cooperadas, com forte protagonismo feminino.

Com atuação na região dos Caetés, produz hortaliças, mel, polpas de frutas, farinha de mandioca e seus derivados, fortalecendo a produção regional. A cooperativa abastece mercados institucionais, como PNAE, CONAB, Plataforma Mais Brasil e Cozinhas Solidárias, além da comercialização direta ao consumidor, promovendo o desenvolvimento sustentável, ageração de renda e a valorização da agricultura familiar no Nordeste paraense.

INGREDIENTES

PIRARUCU

- Pirarucu salgado
- Cebola
- Alho
- Chicória
- Cheiro-verde
- Pimenta a gosto

FAROFA DE COCO CARAMELIZADO:

- 50g de manteiga
- 30g de açúcar mascavo
- 700g de farinha (baguda)
- 100g de coco ralado

CHEF ALESSANDRA SANTOS

Alessandra Santos é chef de cozinha, formada em gastronomia pela Unicesumar, com trajetória construída a partir da vivência em comunidades tradicionais e da valorização da culinária regional brasileira. Sua formação foi enriquecida pelo contato com ribeirinhos, agricultores, quilombolas e cozinheiras de diferentes territórios do país. Em sua cozinha, privilegia ingredientes amazônicos, técnicas tradicionais e receitas que preservam a memória afetiva da alimentação brasileira. Defensora da cozinha raiz, desenvolve um trabalho baseado no respeito aos saberes populares e na valorização dos sabores que expressam a identidade cultural da Amazônia.



MODO DE PREPARO

PIRARUCU

1. Fazer a dessalga do pirarucu pelo menos 2 dias antes, deixando de molho e trocando a água várias vezes até retirar o excesso de sal.

2. Após isso, ferver por cerca de 10 minutos e desfiar em pedaços médios.

3.Refogar com cebola, alho, chicória, cheiro-verde e pimenta a gosto.

4. Reservar.

FAROFA DE COCO CARAMELIZADO:

1. Em uma frigideira, aquecer o coco ralado até começar a soltar seus açúcares naturais.

2. Adicionar o açúcar mascavo para acelerar a caramelização.

3. Quando estiver bem caramelizado, adicionar a manteiga e deixar derreter.

4. Acrescentar a farinha e mexer bem até ficar bem torrada e crocante.

MONTAGEM:

1. Servir o pirarucu acompanhado da farofa de coco caramelizado.

PREPARO
60 minutos

PORÇÕES
1

TERRINE DE GORGONZOLA COM MEL NATIVO E GELEIA DE CUPUAÇU

PRODUTOS UTILIZADOS DE COOPERATIVAS

O mel utilizado nesta receita é produzido pela COOPRIMA, cooperativa constituída em 2014, no município de Primavera, a partir da união de 30 famílias agricultoras. Atualmente, reúne cerca de 140 famílias cooperadas, com forte protagonismo feminino, e atua na região dos Caetés, abrangendo os municípios de Primavera, Capanema, Santa Luzia do Pará, Quatipuru, Salinópolis, São João de Pirabas e Santarém Novo. Além do mel, a cooperativa produz hortaliças, polpas de frutas, farinha de mandioca e seus derivados, valorizando a agricultura familiar e a produção regional.

A COOPRIMA abastece mercados institucionais, como PNAE, CONAB, Plataforma Mais Brasil e Cozinhas Solidárias, além da comercialização direta ao consumidor. Nesta receita, o mel simboliza a qualidade da produção cooperativista e o compromisso da COOPRIMA com o desenvolvimento sustentável e ageração de renda no Nordeste paraense.

INGREDIENTES

- 130g de queijo gorgonzola
- 140g de ricota condimentada
- 450g de cream cheese
- 2 colheres de sopa cheias de mel nativo
- Geleia de cupuaçu (para finalizar)
- Tapioca caramelizada (para finalizar)

CHEF JOELMA NUNES

Joelma Nunes é chef de cozinha, presidente da COOPRIMA e representante do cooperativismo paraense. Desenvolve receitas autorais com ingredientes da bioeconomia amazônica, como mel, açaí e tucupi, valorizando a agricultura familiar e os produtos da floresta. Seu trabalho une gastronomia, empreendedorismo e desenvolvimento sustentável, incentivando ageração de renda e o fortalecimento das cadeias produtivas locais. Defensora da bioeconomia, acredita que a culinária amazônica é uma importante ferramenta para preservar os saberes tradicionais, agregar valor aos ingredientes regionais e contribuir para a conservação da floresta.



MODO DE PREPARO

1. Em um bowl, amasse ou desmanche o gorgonzola até ficar bem homogêneo.

2. Adicione a ricota condimentada e misture bem até incorporar.

3. Acrescente o cream cheese e misture tudo até obter uma textura cremosa e uniforme.

4. Adicione o mel nativo e misture novamente.

5. Forre uma forma ou recipiente plástico com filme e coloque a mistura, pressionando bem.

6. Leve à geladeira por aproximadamente 6 horas (o ideal é deixar de um dia para o outro).

7. Após firmar, finalize com geleia de cupuaçu e tapioca caramelizada.

8. Sirva com torradinhas ou chips de sua preferência.

PREPARO
15 minutos

PORÇÕES
1

ONIGIRI AMAZÔNICO DE PIRARUCU COM MAIONESE DE TUCUPI



PRODUTOS UTILIZADOS DE COOPERATIVAS

O mel e o tucupi utilizados nesta receita são produzidos pela COOPRIMA, constituída em 2014, no município de Primavera, a partir da união de 30 famílias agricultoras. Atualmente, reúne cerca de 140 famílias cooperadas, com forte protagonismo feminino, e atua na região dos Caetés, abrangendo os municípios de Primavera, Capanema, Santa Luzia do Pará, Quatipuru, Salinópolis, São João de Pirabas e Santarém Novo.

Com produção diversificada, a cooperativa oferece mel, hortaliças, polpas de frutas, farinha de mandioca e seus derivados, como o tucupi, valorizando os saberes da agricultura familiar. A COOPRIMA abastece mercados institucionais, como o PNAE, a CONAB, a Plataforma Mais Brasil e as Cozinhas Solidárias, além da comercialização direta ao consumidor, fortalecendo o desenvolvimento sustentável e ageração de renda no Nordeste paraense.

INGREDIENTES

BASE ARROZ

- 1 kg de arroz japonês (grão curto)
- 1 L de água
- 200g de cariru (refogado)
- Alga Nori

RECHEIO

- 1 kg de pirarucu seco (dessalgado)
- 500g de maionese
- 1 L de tucupi
- 3 dentes de alho
- Chicória a gosto
- Alfavaca a gosto
- Mel a gosto

CHEF JÚNIOR TORRES

Júnior Torres é gastrólogo formado pela Universidade da Amazônia (UNAMA), com estudos complementares realizados no Brasil, Espanha, Japão e Tailândia. Especialista em gastronomia nipo-amazônica, desenvolve uma cozinha que une técnicas orientais aos ingredientes e sabores característicos da Amazônia. Sua trajetória é marcada pela valorização da cultura alimentar amazônica, aliando pesquisa, criatividade e inovação. Em seus pratos, promove o diálogo entre diferentes tradições gastronômicas, evidenciando a riqueza dos ingredientes regionais e sua conexão com a culinária contemporânea.



MODO DE PREPARO

ARROZ

Lavar o arroz até a água ficar transparente e cozinhar na proporção 1:1 (arroz: água) após cozido, incorporar o cariru refogado ainda quente e reservar.

PIRARUCU

Dessalgar o pirarucu (troca de água ou fervura leve) fritar até dourar levemente, esfriar e reservar.

BASE TUCUPI

Em panela, adicionar tucupi, alho, chicória e alfavaca. Reduzir até concentrar sabor e finalizar com mel para equilibrar a acidez.

RECHEIO

Misturar o pirarucu desfiado com a redução de tucupi e incorporar a maionese até obter uma pasta cremosa

MONTAGEM

COM AS MÃOS OU MOLDE:

Colocar uma porção de arroz, adicionar o recheio no centro, fechar em forma de triangulo ou oval e finalizar envolvendo com alga nori.

PREPARO 2h20min

PORÇÕES 40

CASCALHO DE CHARQUE COM CHICÓRIA



PRODUTOS UTILIZADOS DE COOPERATIVAS

A polpa de açaí utilizada nesta receita é produzida pela CAMTA, de Tomé-Açu, fundada em 1929 por imigrantes japoneses que iniciaram o cultivo de cacau, hortaliças e arroz na região. Atualmente, reúne 166 cooperados, produz polpas de frutas, sorbets e outros alimentos da sociobiodiversidade amazônica, além de exportar para diversos países.

A cooperativa também é referência pelo Sistema Agroflorestal de Tomé-Açu (SAFTA), modelo reconhecido internacionalmente por integrar produção agrícola, conservação ambiental e desenvolvimento sustentável. A chicória é fornecida pela CASP, de Vigia, que reúne 110 agricultores familiares e atua nas cadeias do leite, fruticultura, olericultura e derivados da mandioca. Seus produtos abastecem feiras, a Região Metropolitana de Belém e programas institucionais como o PNAE e o PAA.

INGREDIENTES

GELEIA DE AÇAÍ APIMENTADA

- 800 ml de polpa de açaí concentrado
- 100g de açúcar orgânico
- 2 unidades de pimenta Cumari com semente
- Uma pitada de sal.

MASSA DE CASCALHO

- 3 xícaras chá de farinha de trigo
- 240ml de água morna
- 3 colheres (sopa) de óleo (ou banha de porco para mais sabor)
- 1 colher (sopa) de aguardente (cachaça) ou vinagre branco
- 1 colher (chá) de sal.

RECHEIO

- 500g de charque
- 1 maço de chicória
- 1 litro de óleo.
- Você vai precisar: saco de congelamento de 2kg aberto e papel toalha.

CHEF LIANA CUNHA

Liana Cunha é gastróloga formada pela Universidade do Estado do Pará (UEPA), chef de cozinha e empreendedora. Natural de Salinópolis (PA), é responsável pela cozinha e coordenação gastronômica do restaurante D'Cunha, onde desenvolve um trabalho voltado à valorização da culinária amazônica e dos ingredientes regionais. Sua trajetória é marcada pela dedicação à gastronomia paraense, aliando conhecimento técnico, experiência prática e respeito às tradições locais. Em sua cozinha, transforma os sabores da Amazônia em experiências que valorizam a cultura, a memória e a identidade alimentar da região.



MODO DE PREPARO

GELEIA DE AÇAÍ APIMENTADA

1. Em uma panela, adicione o açaí e o açúcar. Leve ao fogo baixo e cozinhe por aproximadamente 30 minutos, mexendo levemente, até que a mistura reduza.
2. Quando começar a reduzir, adicione as pimentas picadas com semente.
3. Adicione gotas de limão e pitadas de sal para intensificar a cor, após isso, deixe ferver por mais 10 minutos.

MASSA DE CASCALHO

1. Para a mistura inicial, em uma tigela grande, coloque a farinha e o sal. Abra um buraco no meio e adicione o óleo, a cachaça e aos poucos vá despejando água morna.
2. Sove a massa até ficar homogênea e reserve.

RECHEIO

1. Cozinhe o charque na panela de pressão por aproximadamente uma hora e meia. Depois de cozido, espere esfriar, desfie e lave rapidamente em água corrente. Coloque em um escorredor e tire o excesso de água. Após seco, pique o charque e a chicória.
2. Abra a massa com a ajuda de um rolo. Sobre a massa, salpique a chicória e o charque. Em seguida, cubra a massa com plástico e passe o rolo delicadamente sobre ela, pressionando levemente para que o recheio adira à massa.
3. Corte a massa no tamanho desejado. Frite em óleo a 180 °C até que fique dourada e crocante. Retire, escorra sobre papel toalha para remover o excesso de óleo e sirva em seguida.

PREPARO
50 min

PORÇÕES
10 doses

COPA-LOMBO SUÍNO NA MANTEIGA DE CHICÓRIA, MOUSSELINE DE PUPUNHA COM PUXURI E CRUMBLE DE CASTANHA-DO-PARÁ



PRODUTOS UTILIZADOS DE COOPERATIVAS

A carne suína utilizada nesta receita é fornecida pela AuroraCoop, uma das maiores cooperativas de alimentos do Brasil, formada por 14 cooperativas filiadas e mais de 150 mil famílias produtoras. Com atuação na produção e industrialização de proteínas animais, a cooperativa é reconhecida pela qualidade, inovação e pelo fortalecimento das cadeias produtivas do campo.

A pupunha é produzida pela COAFRA, de Castanhal, cooperativa paraense que reúne 375 cooperados, com atuação em 19 municípios e 80 comunidades da Amazônia, fortalecendo a agricultura familiar e a produção sustentável.

Já as castanhas-do-pará são fornecidas pela CART Tailândia, cooperativa do município de Tailândia, formada por 26 cooperados e especializada no beneficiamento e comercialização de castanhas, oferecidas em diferentes versões, como natural, light e caramelizada, presentes em grandes redes de supermercados.

INGREDIENTES

MOUSSELINE DE PUPUNHA COM PUXURI

- 200g de pupunha cozida
- 40ml de creme de leite fresco
- 20g de manteiga
- 1 pitada de puxuri ralado
- Sal a gosto

COPA LOMBO SUÍNO

- 200g de copa-lombo suíno
- 1 colher de sopa de azeite
- 20g de manteiga
- 1 folha de chicória
- 1 dente de alho amassado
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

CRUMBLE DE CASTANHA–DO–PARÁ

- 80g de castanha-do-Pará picada
- 100g de farinha panko
- 1 colher de sopa de manteiga com sal
- 1 fio de azeite

CHEF ARTURO BÁEZ

Arturo Báez é chef de cozinha formado pela Universidade de Caxias do Sul, com especialização pelo Instituto Italiano de Cozinha para Estrangeiros (ICIF). Finalista do programa Top Chef Brasil, também atuou nas cozinhas das Embaixadas do Brasil em Madri e Berlim. Sua gastronomia tem como essência a valorização do bioma amazônico, traduzindo os ingredientes regionais por meio de técnicas contemporâneas. Em seu trabalho, une memória, território e identidade para promover uma cozinha autoral que evidencia a riqueza dos sabores do Pará e fortalece o reconhecimento da culinária amazônica.



MODO DE PREPARO

MOUSSELINE DE PUPUNHA COM PUXURI

1. Processe a pupunha ainda quente com o creme de leite fresco e a manteiga até obter textura lisa e aveludada.
2. Finalize com puxuri ralado e ajuste o sal. Reserve aquecido.

COPA LOMBO SUÍNO

1. Tempere o lombo com sal e pimenta-do-reino.
2. Aqueça uma frigideira com azeite e sele a proteína até formar crosta dourada.
3. Adicione a manteiga, o alho amassado e a folha de chicória.
4. Realize a técnica de arroser, regando constantemente a proteína com a manteiga aromatizada até atingir o ponto desejado. Reserve.

CRUMBLE DE CASTANHA–DO–PARÁ

1. Aqueça a castanha-do-Pará em uma sauteuse para liberar seus aromas e óleos naturais.
2. Adicione um fio de azeite, a manteiga com sal e, em seguida, a farinha panko.
3. Mexa constantemente até atingir a coloração dourada e uma textura crocante.

MONTAGEM

1. Disponha a mousseline de pupunha como base do prato.
2. Posicione o copa-lombo suíno ao centro e finalize com o crumble de castanha-do-Pará sobre a proteína e finalize com o azeite aromatizado da cocção.

PREPARO
90 min

PORÇÕES
2

PANNA COTTA INTER COOP



PRODUTOS UTILIZADOS DE COOPERATIVAS

Nesta receita, a COOPATRANS convidou a chocolatier Rita Aguiar para criar um prato utilizando produtos da Cacauway, marca da cooperativa que valoriza o cacau fino produzido na região da Transamazônica. Constituída em 2010, no município de Medicilândia, a Cooperativa Agroindustrial da Transamazônica reúne 39 cooperados dos municípios de Medicilândia, Uruará, Brasil Novo e Altamira, consolidando-se como referência na produção e transformação do cacau amazônico.

A cooperativa beneficia amêndoas de alta qualidade em chocolates e derivados, como amêndoas caramelizadas, trufas, kits artesanais, chocolates com 50% e 70% cacau e cacau em pó 100%. Ao agregar valor à produção local, a COOPATRANS fortalece a cadeia produtiva do cacau paraense e leva os sabores da Amazônia para consumidores de todo o país.

INGREDIENTES

BASE DE PANNA COTTA DE CHOCONUTS

- 400ml de creme de leite fresco
- 150ml de leite integral
- 180g de Choconuts de castanha de caju Cacauway
- 80g de açúcar
- 1 envelope (10g) de gelatina incolor sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água para hidratar a gelatina

CAMADA DE PANNA COTTA DE CHOCOLATE BRANCO

- 400 ml de creme de leite fresco
- 50 ml de leite integral
- 170g de chocolate branco 33% Cacauway
- 1 envelope (10g) de gelatina incolor sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água para hidratar a gelatina

CHEF RITA AGUIAR

Rita Aguiar é produtora rural, chocolatier e cooperada da COOPATRANS. Filha de pioneiros da Transamazônica e integrante de uma família tradicional na produção de cacau em Medicilândia, construiu sua trajetória na valorização do chocolate amazônico. Em 2018, especializou-se na Chocolataria Castelli, tornando-se a primeira chocolatier da Transamazônica. Seu trabalho é dedicado ao cacau produzido na região, desenvolvendo produtos para a CacauWay e unindo inovação e tradição. Atualmente cursa Engenharia de Produção na Universidade do Estado do Pará (UEPA), buscando fortalecer a produção regional e o desenvolvimento sustentável da cacauicultura amazônica.



MODO DE PREPARO

BASE DE PANNA COTTA DE CHOCONUTS

1. Em um recipiente pequeno, hidrate agelatina com as 5 colheres de água e reserve por aproximadamente 5 minutos.
2. Em uma panela, adicione o creme de leite fresco, o leite integral e o açúcar. Misture bem.
3. Leve ao fogo baixo, mexendo constantemente até a mistura começar a soltar vapor. Não deixe ferver.
4. Acrescente o Choconuts de castanha de caju e mexa até que esteja completamente derretido e incorporado.
5. Retire do fogo e adicione agelatina hidratada, misturando até dissolver completamente.
6. Distribua a mistura nas taças ou copos individuais, preenchendo apenas metade de cada recipiente.
7. Leve à geladeira por 2 horas, aproximadamente, ou até firmar completamente.

PANNA COTTA DE CHOCOLATE BRANCO

1. Hidrate novamente agelatina com as 5 colheres de água e reserve.
2. Em outra panela, aqueça o creme de leite fresco junto com o leite integral em fogo baixo.
3. Adicione o chocolate branco 33% e misture até obter um creme liso e homogêneo.
4. Acrescente agelatina hidratada e misture até dissolver totalmente.
5. Aguarde a mistura esfriar levemente antes de despejar sobre a camada de Choconuts.
6. Complete cuidadosamente as taças com a segunda camada.
7. Leve novamente à geladeira por mais 2 a 3 horas, até atingir textura firme e cremosa.

FINALIZAÇÃO

Finalize com mel de cacau concentrado e decore com castanhas de caju. Sirva bem gelado. Uma sobremesa elegante, cremosa e sofisticada, valorizando os sabores amazônicos e o chocolate artesanal.

PREPARO 25 min

GELADEIRA 4 A 6 horas

PORÇÕES 10 doses

CEVICHE DE LOMBO DE SUÍNO DUROC



PRODUTOS UTILIZADOS DE COOPERATIVAS

A pimenta-do-reino utilizada nesta receita é produzida pela CAMTA, de Tomé-Açu, fundada em 1929 por imigrantes japoneses que iniciaram o cultivo de cacau, hortaliças e arroz na região. Atualmente, reúne 166 cooperados e é referência na produção de polpas de frutas, sorbets e outros produtos da sociobiodiversidade amazônica, além de exportar para diversos países.

O tucupi é fornecido pela AMAZONCOOP, cooperativa sediada em Castanhal, com 272 cooperados e atuação no fortalecimento da agricultura familiar e do desenvolvimento sustentável da Amazônia. O limão é produzido pela CPRAT, de São Miguel do Guamá (PA), formada por 50 agricultores familiares que trabalham com produção 100% orgânica de hortifrúti.

Já a pimenta utilizada nesta receita é fornecida pela COOPERURAIM, de Paragominas, cooperativa que reúne 61 cooperados e atua no fortalecimento da agricultura familiar por meio da produção de hortifrúti e polpas de frutas, valorizando os produtos regionais e as cadeias produtivas locais.

INGREDIENTES

• 1 bife grosso de 250gramas de lombo de suíno DUROC com a capa de gordura
• 300 ml de Tucupi
• 1 Limão Taiti deprimido
• 1/4 de cebola roxa média
• Broto de coentro ou 24 galhos de coentro
• 1 pimenta dedo-de-moça média
• Flor de sal ou sal moído na hora
• Pimenta do reino moída na hora
• 2 colheres de sopa de banha suína ou óleo de soja
• 1 pacote de chips de batata-doce. Caso não encontre, prepare os chips utilizando 1 batata-doce roxa (preferencialmente de polpa roxa). Com o auxílio de um mandolim, fatie a batata em lâminas de aproximadamente 1,5 mm de espessura. Frite em óleo bem quente ou asse no forno ou na air fryer a 180 °C até que as fatias fiquem douradas e bem crocantes.

CHEF RODRIGO TORRES

Rodrigo Torres é empresário, cozinheiro e entusiasta da gastronomia, área à qual se dedica desde 1990. Formado em Arquitetura e Urbanismo pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), com especializações em gestão e governança corporativa, alia sua experiência empresarial ao universo da gastronomia e da produção agropecuária. É fundador e CEO da ARO Premium Frigorífico e atua no fortalecimento da suinocultura brasileira por meio de entidades representativas do setor. Sua trajetória reúne empreendedorismo, inovação e valorização da produção de alimentos, com foco na qualidade dos ingredientes e no desenvolvimento sustentável das cadeias produtivas.



MODO DE PREPARO

1. Corte 1/4 de cebola roxa em fatias bem finas (corte julienne).

2. Parta a pimenta dedo-de-moça ao meio, retire o cabinho, as sementes e a parte branca interna e pique-a em cubos bem pequenos.

3. Desfolhe o coentro e pique os talos bem fininhos.

4. Grelhe o bife de lombo em todos os lados na banha ou no óleo, até ficar dourado por fora e bem malpassado por dentro. Deixe descansar por 3 minutos e fatie-o transversalmente em fatias bem finas, com cerca de 2 mm.

5. Tempere as fatias suínas com sal e pimenta-do-reino moída na hora. Massageie, pique e esprema o limão, misturando seu suco ao tucupi.

MONTAGEM

1. Monte em taças de Martini ou em outro recipiente, dispondo 1/4 de cada ingrediente: fatias de carne, cebola roxa fatiada, pimenta dedo-de-moça, caldo de tucupi com limão e, por fim, finalize com os talos e as folhas de coentro.

2. Adorne com 3 ou 4 chips de batata-doce roxa e sirva.

PREPARO
60 minutos

PORÇÕES
4

TAPIOÇA PAI D'ÉGUA



PRODUTOS UTILIZADOS DE COOPERATIVAS

A pupunha utilizada nesta receita é produzida pela COAFRA, de Castanhal, cooperativa constituída em 2021 que reúne 375 cooperados e atua em 19 municípios e 80 comunidades da Amazônia paraense. A cooperativa fortalece a agricultura familiar por meio da produção sustentável e da valorização dos ingredientes regionais, levando seus produtos a mercados institucionais e a redes de supermercados do estado.

O jambu é fornecido pela CASP, de Vigia, constituída em 2009 e formada por 110 agricultores familiares organizados nas cadeias produtivas do leite, fruticultura, olericultura e derivados da mandioca. Seus produtos abastecem feiras locais, a Região Metropolitana de Belém e programas institucionais como PNAE e PAA, contribuindo para o fortalecimento da agricultura familiar e o desenvolvimento sustentável no nordeste paraense.

INGREDIENTES

- 200g de goma de tapioca
- 200g cebola picada
- 150g tomate picado
- 2 unidades pimentinha verde picado
- 200g de jambu picado
- 200g de camarão rosa
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto
- 150g pupunha cozida sem casca e caroço
- 125 ml de leite de coco
- Duas fatias de queijo de búfala

CHEF ELIANA FURTADO

Eliana Lacerda Furtado é empreendedora e fundadora da Tapioquinha da Amazônia. Apaixonada pela culinária regional, iniciou sua trajetória ainda jovem e transformou seu talento na cozinha em um negócio reconhecido pela valorização dos sabores e das tradições amazônicas. Por meio da Tapioquinha da Amazônia, promove a cultura gastronômica paraense com preparos que destacam ingredientes regionais e saberes tradicionais. Sua trajetória é marcada pelo empreendedorismo, dedicação e compromisso em fortalecer a identidade da culinária amazônica, inspirando pessoas por meio da gastronomia.



MODO DE PREPARO

PURÊ DE PUPUNHA

Em uma panela de pressão, coloque a pupunha, cubra com água e adicione o sal. Cozinhe por aproximadamente 20 minutos após o início da pressão. Deixe esfriar, retire a casca e o caroço e transfira a polpa para o liquidificador. Acrescente 125 ml de leite de coco e bata até obter um creme liso e homogêneo. Reserve.

RECHEIO DE CAMARÃO

Em uma frigideira preaquecida, adicione o azeite, a cebola, o tomate e as pimentas picadas. Refogue até que os ingredientes estejam macios. Acrescente o camarão e refogue junto aos temperos por aproximadamente 2 minutos e 30 segundos. Ajuste o sal, finalize com o jambu, desligue o fogo e reserve.

TAPIOCA

Divida a goma em duas partes. Em uma frigideira antiaderente quente, espalhe uma das porções, formando um disco uniforme. Cozinhe em fogo médio-baixo por aproximadamente 1 a 2 minutos, até que os grãos da goma se unam. Quando as bordas começarem a se soltar e a massa estiver firme, vire e deixe aquecer por mais 30 segundos. Retire do fogo e reserve. Repita o mesmo processo com a segunda parte da goma.

MONTAGEM:

Com a tapioca ainda quente, monte o recheio. Para uma porção, utilize um disco de tapioca, uma fatia de queijo, duas colheres generosa de purê de pupunha e a metade do recheio de camarão. Enrole sutilmente. Finalize e decore com camarão, purê de pupunha e ervas frescas.

PREPARO
40 minutos

PORÇÕES
2

VATAPÁ DE TUCUPI



PRODUTOS UTILIZADOS DE COOPERATIVAS

A chicória e o cheiro-verde utilizados nesta receita são produzidos pela CASP, de Vigia. Constituída em outubro de 2009, a cooperativa reúne atualmente 110 cooperados, organizados em quatro cadeias produtivas: leite, fruticultura, olericultura e derivados da mandioca. Com atuação nos municípios de Vigia, Santo Antônio do Tauá, Santa Izabel do Pará, São Caetano de Odivelas e Colares, a CASP fortalece a agricultura familiar e amplia as oportunidades de comercialização para seus cooperados.

Além de abastecer feiras locais e a Região Metropolitana de Belém, seus produtos também chegam aos mercados institucionais, por meio do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e do Programa de Aquisição de Alimentos (PAA), contribuindo para a segurança alimentar e o desenvolvimento sustentável da região.

INGREDIENTES

- 1 kg de Camarão seco
- 3L de tucupi
- 500g de arroz
- 500g de farinha de trigo
- 1 cabeça de alho
- 300g cebola picada
- 200g tomate picado
- 5 unidades pimentinhas verdes picadas
- ½ maço de chicória picada
- ½ maço de cheiro verde picado
- 50 ml de azeite
- 80 ml de azeite de dendê
- 500 ml de leite de coco

CHEF PRAZERES QUARESMA

Prazeres Quaresma dos Santos é empresária, turismóloga, chef de cozinha e sócia-proprietária do Eco-Restaurante Saldosa Maloca, na Ilha do Combu, em Belém. Formada em Turismo pela Universidade Federal do Pará (UFPA) e especialista em Ecoturismo, dedica sua trajetória à valorização da gastronomia amazônica e do turismo sustentável. Mulher ribeirinha e defensora da preservação ambiental, atua em iniciativas voltadas ao desenvolvimento da Ilha do Combu e à valorização das tradições locais. Afrente de um empreendimento familiar com mais de quatro décadas de história, promove experiências que unem cultura, natureza e os sabores autênticos da Amazônia.



MODO DE PREPARO

1. Descasque os camarões, em recipientes separados coloque de molho para retirar o excesso de sal.

2. Ferva o tucupi com 4 dentes de alho, 4 folhas de Chicória e 3 pimentinhas verdes, após os 10 primeiros minutos de fervura adicione as cascas e cabeças dos camarões já dessalgadas e deixe ferver em fogo baixo por mais 15 minutos, espere esfriar um pouco, bata no liquidificador e coe em uma peneira fina, reserve.

3. Em outra panela adicione 50ml do dendê e refogue 2 dentes de alho, uma cebola, e duas pimentinhas, quando estiverem murchos os temperos, acrescente os camarões já dessalgados, o tomate e a metade da Chicória picada, mexa para incorporar todos os temperos e acrescente o restante do dendê tampe a panela e deixe por aproximadamente cinco minutos em fogo médio

4. Em uma panela e leve ao fogo, 1 ½ do tucupi que ferveu com as cascas, e em outro recipiente coloque a farinha de trigo e dissolva com a outra parte do tucupi, adicionando aos poucos e mexendo sem parar para não empelotar, deixe cozinhar por cerca de 15 minutos e adicione os camarões refogados, o restante da Chicória picada e o coentro picado, mexa para incorporar, acrescente o leite de coco e cozinhe por cerca de 3 a 5 minutos, e reserve.

5. Em uma panela, adicione o azeite e frite 2 dentes de alho picados, acrescente o arroz e deixe fritar por 1 minuto, acrescente água e acerte o sal deixe cozinhar normalmente.

MONTAGEM

Sirva quente sobre ou ao lado do arroz decorre com flores e folhas de jambu e de 2 a três camarões inteiros defumados.

PREPARO
60 minutos

PORÇÕES
5

CHICÓRIA GINGER PUNCH



PRODUTOS UTILIZADOS DE COOPERATIVAS

A chicória utilizada nesta receita é produzida pela CASP, de Vigia. Constituída em 2009, a cooperativa reúne 110 agricultores familiares organizados nas cadeias produtivas do leite, fruticultura, olericultura e derivados da mandioca. Com atuação nos municípios de Vigia, Santo Antônio do Tauá, Santa Izabel do Pará, São Caetano de Odivelas e Colares, a CASP fortalece a agricultura familiar e amplia as oportunidades de comercialização para seus cooperados.

Seus produtos abastecem feiras locais, a Região Metropolitana de Belém e programas institucionais, como o PNAE e o PAA, contribuindo para a segurança alimentar, ageração de renda e o desenvolvimento sustentável no nordeste paraense. Nesta receita, a chicória evidencia a qualidade dos ingredientes produzidos pela cooperativa e a riqueza da agricultura familiar amazônica.

INGREDIENTES

- 50 ml de gin de jambu
- 30 ml srub de abacaxi com gengibre
- 30 ml xarope de chicória
- Água tônica (completar)
- 15 ml limão taiti
- Gelo
- Folha de chicória.

SHRUB DE ABACAXI E GENGIBRE

- 250ml de vinagre de maçã
- 200g de açúcar refinado
- 200g de abacaxi s/ casca e cortado em quadrados pequenos.
- 200g de gengibre s/ casca e picado

XAROPE DE CHICÓRIA

- 500 ml de xarope simples
- 8 folhas de chicória (branqueadas)

CHEF YVENS PENNA

Yvens Penna é publicitário, empresário e especialista em coquetelaria amazônica. Natural de Belém, iniciou sua trajetória profissional em São Paulo, onde aprofundou seus conhecimentos na área de bares e bebidas, incluindo uma experiência no premiado Bar Carnaval, em Lima, no Peru. De volta ao Pará, fundou o Muamba Bar e criou o projeto Amazônia Sour, dedicados à valorização da identidade da coquetelaria amazônica. Seu trabalho pesquisa ingredientes da floresta e utiliza insumos regionais na criação de bebidas autorais, fortalecendo os sabores da Amazônia na gastronomia e na mixologia nacional.



MODO DE PREPARO

Em uma panela, adicione todos os ingredientes. Deixe cozinhar entre 10 a 15 minutos. Espere esfriar e bata no liquidificador. Coe e transfira para um recipiente higienizado. Guarde em refrigeração por até 45 dias.

XAROPE DE CHICÓRIA
Em um liquidificador, adicione o xarope e as folhas de chicória branqueadas e secas. Bata na potência 1. Em seguida, faça uma coagem muito fina e reserve em recipiente limpo e esterilizado.

MONTAGEM
Em um copo longo, adicione o gin, o xarope de chicória, o shrub de abacaxi, o limão e o gelo. Misture delicadamente com uma bailarina e finalize com água tônica e uma folha de chicória. Sirva em seguida.

PREPARO
20 minutos

PORÇÕES
1

OSTRAS NO TUCUPI COM JAMBU



PRODUTOS UTILIZADOS DE COOPERATIVAS

Nesta receita, a Rede Nossa Pérola convidou os chefs Carlos Luiz Malicheski e Ivone Terezinha de Oliveira para desenvolver um prato utilizando as ostras produzidas pela cooperativa, valorizando a aquicultura sustentável e os sabores do litoral paraense. Constituída em 29 de outubro de 2021, a Cooperativa de Aquicultores e Agricultores Rede Nossa Pérola surgiu com o objetivo de fortalecer as associações da região do Salgado.

Com sede na Vila Santo Antônio de Urindeua, em Salinópolis, reúne 25 cooperados dos municípios de Salinópolis, Nova Olinda e Curuçá, beneficiando mais de 55 famílias da agricultura familiar. A ostreicultura e a apicultura são as principais atividades da cooperativa, que comercializa suas ostras diretamente ao consumidor e abastece restaurantes de Salinópolis, Bragança e Belém, fortalecendo agastronomia regional e o desenvolvimento sustentável.

INGREDIENTES

- 6 unidades de ostras bem escovadas
- 1 maço de Jambu pequeno
- 500 ml de tucupi
- Sal A gosto
- 20g alho
- 2 folhas de chicória,
- 80g cebola roxa

CHEFS CARLOS E IVONE

Carlos Luiz Malicheski e Ivone Terezinha de Oliveira são chefs de cozinha e empreendedores estabelecidos em Salinópolis (PA) desde 2009. Naturais de Rio do Sul (SC), dedicam sua trajetória à valorização da gastronomia paraense, participando de festivais gastronômicos e desenvolvendo ações voltadas ao fortalecimento da ostreicultura na região. Carlos é autor do primeiro livro de receitas de ostras do Norte do Brasil e referência no cultivo sustentável da espécie, atividade realizada em parceria com comunidades ribeirinhas. Ao lado de Ivone, promove a culinária amazônica por meio de receitas autorais, capacitação de produtores e iniciativas de preservação ambiental e desenvolvimento sustentável.



MODO DE PREPARO

1. Abra as ostras e desprenda a polpa.

2. Coloque o jambu em água fervente por 3 minutos. Em seguida, retire e dê um choque em água gelada. Reserve.

3. Em uma panela, despeje o tucupi, adicione o alho amassado, chicória e a cebola. Faça a correção do sal. Ferva por três minutos e adicione, em seguida, o jambu por mais um minuto.

4. Adicione as ostras, aproveitando também o líquido natural que elas liberam, realçando o sabor característico do prato. Deixe ferver por apenas 3 minutos.

MONTAGEM DO PRATO:
Sirva na casca ou em um recipiente apropriado para o caladinho com as ostras, o tucupi e o jambu.

Importante: Não deixe as ostras cozinharem por mais de 3 minutos.

PREPARO
30 minutos

PORÇÕES
2

ESTROGONOFE DE CAMARÃO COM CREME VEGETAL DO CUPU DA MAMORANA



PRODUTOS UTILIZADOS DE COOPERATIVAS

Nesta receita, a COOPMARAJÓ convidou a chef Marta Machado para desenvolver um prato utilizando produtos da cooperativa, valorizando os ingredientes da agricultura familiar do Arquipélago do Marajó. Fundada em 1994, no município de Portel, a cooperativa reúne 54 cooperados e atua nos municípios de Portel e Melgaço, contribuindo para o fortalecimento da produção local e o desenvolvimento econômico da região. Entre seus principais produtos estão farinha de mandioca, farinha de tapioca, farinha de macaxeira, frango, peixe, verduras e hortaliças, alimentos que expressam a diversidade da produção marajoara. A COOPMARAJÓ atende principalmente a Prefeitura de Portel e o comércio local,garantindo alimentos de qualidade e ampliando as oportunidades de comercialização para os agricultores familiares. Por meio do cooperativismo, fortalece os saberes tradicionais e valoriza a produção sustentável no território amazônico.

INGREDIENTES

- 500g de camarão regional grande e fresco.
- Suco de ½ limão
- 1 cebola média picada (150g)
- 2 dentes de alho picados
- 20ml de azeite ou óleo
- 1 kg de creme vegetal do cupu da mamorana
- Cheiro-verde picado a gosto
- Pimentinha de Cheiro a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Colorau ou urucum a gosto.

PREPARO 25-30min

PORÇÕES 10

CHEF MARTA MACHADO

Marta Machado é tecnóloga em gastronomia, chef de cozinha, palestrante cultural e fundadora do Projeto GastroArte. Ribeirinha das margens do Rio Campari, em Portel, no arquipélago do Marajó, construiu sua trajetória inspirada na valorização da cultura alimentar amazônica e na pesquisa sobre os ingredientes da biodiversidade regional. Seu trabalho une tradição, criatividade e sustentabilidade na elaboração de receitas que evidenciam os sabores da Amazônia. Por meio da gastronomia, contribui para preservar os saberes tradicionais, incentivar o uso consciente dos recursos da floresta e fortalecer a identidade da culinária amazônica.



MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, coloque os camarões descascados e limpos. Tempere com sal, pimenta-do-reino, colorau ou urucum e suco de meio limão. Reserve por aproximadamente 10 minutos para absorção dos sabores.

2. Em uma panela média, aqueça o azeite ou o óleo em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente e levemente dourada. Em seguida, acrescente o alho e a pimenta-de-cheiro picados, mexendo delicadamente por cerca de 1 minuto, para liberar seus aromas.

3. Adicione os camarões no refogado, mexendo por 3 minutos, até ficarem rosados. Retire os camarões do molho e reserve.

4. Acrescente o creme vegetal do cupu da mamorana aos poucos no molho do refogado. Mexa lentamente para incorporar todos os sabores e formar um molho cremoso e uniforme. Cozinhe em fogo médio por cerca de 7 a 8 minutos, faça a correção de sal e temperos. Continue mexendo para que o creme não grude no fundo da panela e cozinhe de maneira uniforme.

5. Finalize adicionando o camarão reservado e o cheiro-verde picado a gosto, trazendo frescor e aroma ao prato.

6. Desligue o fogo e deixe descansar por 2 minutos antes de servir.

EMPRATAMENTO

Sirva o estrogonofe em prato fundo ou recipiente artesanal, destacando o molho cremoso que envolve os camarões, acompanhado de arroz branco. Finalize com cheiro-verde picado para valorizar a apresentação regional e realçar os sabores amazônicos do creme vegetal à base de cupuaçu da mamorana, zero lactose.

PORCO ENROLADO



PRODUTOS UTILIZADOS DE COOPERATIVAS

A calabresa toscana utilizada nesta receita é produzida pela AuroraCoop, uma das maiores cooperativas de alimentos do Brasil, formada por 14 cooperativas filiadas e mais de 150 mil famílias produtoras. Referência na produção e industrialização de proteínas animais, a cooperativa alia qualidade, inovação e compromisso com o desenvolvimento do cooperativismo brasileiro.

O tucupi é fornecido pela COOPRIMA, de Primavera, cooperativa criada em 2014 que reúne cerca de 140 famílias cooperadas, com forte protagonismo feminino. Atuando na região dos Caetés, no Nordeste paraense, a COOPRIMA produz farinha de mandioca e seus derivados, além de mel, polpas de frutas e hortaliças, fortalecendo a agricultura familiar e promovendo o desenvolvimento sustentável por meio da comercialização em mercados institucionais e diretamente ao consumidor.

INGREDIENTES

MASSA:

- 400g calabresa toscana de porco Aurora
- 10g de jambu cortado em tiras finas
- 10g de chicória cortado em tiras finas
- 40g queijo provolone em bastão
- 40g queijo coalho ralado grosso
- 3g de pimenta calabresa
- Papel alumínio 2 pedaços de 20cm

MOLHO:

- 120 ml de leite líquido integral gelado
- 1 dente de alho sem casca
- 30g de cebola em cubos
- Sal a gosto
- Suco de ½ limão pequeno coado
- 500 ml de olho de girassol
- 100ml de molho de tucupi
- 80g folha e caule de jambu fresco
- Molho de pimenta amarela a gosto.

CHEF SANDRA DE AZEVEDO

Sandra de Azevedo é chef de cozinha, formada em gastronomia pela Universidade da Amazônia (UNAMA), e proprietária do restaurante Eguatchê, em Belém. Há quase duas décadas, dedica-se à valorização dos ingredientes amazônicos e da produção local, unindo influências da culinária paraense e gaúcha. Reconhecida por sua atuação em prol da sustentabilidade, participa de iniciativas que fortalecem agastronomia e o turismo no Pará, incentivando a redução do desperdício de alimentos e o consumo consciente. Para Sandra, agastronomia é uma ferramenta para preservar a cultura, valorizar a biodiversidade amazônica e gerar impacto social.



MODO DE PREPARO

1. Em um bowl, coloque as calabresas e retire a película de proteção.
2. Em seguida, adicione a chicória, jambu, pimenta calabresa e o queijo coalho ralado. Misture a massa ficar bem distribuída.
3. Divida a massa em duas partes iguais
4. Disponha sobre o papel alumínio, abra a massa e acrescente a barra de queijo provolone, feche como se fosse um cilindro coberto com o papel alumínio. Repita o processo na segunda porção.
5. Leve ao forno ou à churrasqueira por cerca de 15 minutos para selar a carne e garantir o cozimento interno. Em seguida, retire o papel e finalize o preparo até que fique levemente dourada e suculenta. Reserve.

MOLHO:

1. Adicione ao liquidificador o leite, a cebola e o alho. Bata até ficar sem pedaços, adicione o suco de limão o sal batendo novamente, quando estiver bem misturado, adicione de forma bem lenta um fio de óleo até a mistura ficar em ponto de maionese.

2. Leve à geladeira por cerca de 15 minutos para ficar mais firme e gelado. Em seguida, acrescente as folhas e os talos de jambu, algumas gotas de molho de pimenta-de-cheiro e o molho de tucupi. Bata novamente até obter um molho homogêneo e de consistência espessa. Retorne à geladeira para manter a consistência.

MONTAGEM:

Em um prato raso disponha uma camada de molho verde, e em seguida corte delicadamente os enrolados em fatias grossas sobrepondo ao molho. Decore com folhas e flores de jambu.

PREPARO
45 minutos

PORÇÕES
2

BELLA TILÁPIA AL FUSILLI



PRODUTOS UTILIZADOS DE COOPERATIVAS

A tilápia utilizada nesta receita é produzida pela COAFRA, de Castanhal, cooperativa constituída em 2021 que reúne 375 cooperados e atua em 19 municípios e 80 comunidades da Amazônia paraense. Com foco no fortalecimento da agricultura familiar e na produção sustentável, a cooperativa diversifica sua atuação com produtos que valorizam a biodiversidade regional.

A COAFRA tornou-se a primeira cooperativa do Pará a comercializar proteína animal para o mercado institucional, ampliando as oportunidades de negócios para seus cooperados e fortalecendo a inserção da produção familiar em políticas de abastecimento. Além da piscicultura, a cooperativa atua com outros produtos amazônicos e comercializa sua produção para mercados institucionais e redes de supermercados do estado, contribuindo para ageração de renda, o desenvolvimento sustentável e a valorização dos produtores rurais paraenses.

INGREDIENTES

- 250g de tilápia defumada
- 200g massa grano duro
- 50ml de azeite
- 1 dente de alho
- 30g cebola
- 3g manjericão
- 3g hortelã
- 50g manteiga
- 30g jambu picado
- 30g de queijo parmesão

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aquecida, adicione um fio de azeite;

2. Acrescente a cebola, o alho e refogue. Em seguida, coloque o peixe desfiado e mexa delicadamente até dourar, coloque o peixe desfiado e mexa delicadamente até dourar.

3. Adicione o manjericão e o hortelã fresco.

4. Após alguns minutos de cozimento, incorpore o fusilli já cozido ao ponto ideal, envolvendo delicadamente a massa ao sabor do peixe defumado e das ervas.

5. Finalize com a manteiga, com um toque final de parmesão e o jambu picado para decorar. Sirva ainda quente.

CHEF SÉRGIO EZEQUIEL

Sérgio Ezequiel é chef de cozinha especializado em gastronomia italiana, com destaque para a produção de massas artesanais e molhos clássicos. Condecorado com a Medalha Master Chef pela FIC Brasil e, desenvolve uma cozinha autoral que une as tradições italianas aos ingredientes amazônicos. Sua proposta gastronômica valoriza o encontro entre culturas culinárias, combinando técnica, criatividade e respeito aos produtos regionais. Em seus pratos, evidencia a diversidade de sabores da Amazônia por meio de interpretações contemporâneas que refletem sua trajetória e paixão pela gastronomia.



PREPARO
30 minutos

PORÇÕES
2



LOMBO SUÍNO SALTEADO SOBRE MOLHO DE TUCUPI, MEL E LARANJA ACOMPANHADO COM FAROFA AMAZÔNICA DE SUÍNO DESFIADO E VINAGRETE DE HIDROMEL

PRODUTOS UTILIZADOS DE COOPERATIVAS

A carne suína utilizada nesta receita é fornecida pela AuroraCoop, uma das maiores cooperativas de alimentos do Brasil, formada por 14 cooperativas filiadas e mais de 150 mil famílias produtoras. O mel é produzido pela COOPRIMA, de Primavera, que reúne cerca de 140 famílias cooperadas e fortalece a agricultura familiar no Nordeste paraense.

A farofa tradicional é da AMAZONCOOP, sediada em Castanhal, cooperativa com 272 cooperados provenientes de 16 municípios paraenses, dedicada ao fortalecimento da agricultura familiar e ao desenvolvimento sustentável da Amazônia. A farinha de tapioca é produzida pela COOPASMIG, de São Miguel do Guamá, que reúne 102 cooperados e tem nos derivados da mandioca seu principal destaque. Já as castanhas-do-pará são fornecidas pela CART Tailândia, cooperativa do município de Tailândia, formada por 26 cooperados, especializada no beneficiamento e na comercialização de castanhas em diferentes versões, como natural, light e caramelizada, distribuídas para grandes redes de supermercados do estado.

INGREDIENTES

PROTEÍNA MARINADA

- 800g lombo suíno
- 500ml tucupi
- 250ml vinho branco seco
- 5 dentes de alho amassado
- 2 ramos tomilho fresco
- Sal 1 colher de sopa rasa
- Pimenta-do-reino a gosto.

FAROFA AMAZÔNICA

- 350g Carne desfiada do suíno cozido
- 2 colheres de sopa manteiga
- 2 colheres de sopa azeitem
- 4 dentes alho picado
- 1 maço pequeno chicória picada
- 1 maço de jambu branqueado e picado
- 80g castanha-do-pará picada
- 60g Castanha de caju picada
- 120g farinha d'água
- 60g farinha de tapioca granulada
- ½ maço de jambu branqueado e picado
- Sal

VINAGRETE DE HIDROMEL

- 200g uva verde em cubos
- 1 xícara abacaxi em cubos pequenos
- 1 xícara pimenta de cheiro verde
- 1 unidade pimenta dedo-de-moça sem sementes
- 1 unidade de pimenta biquinho
- 4 unidades folhas de chicória picada
- 2 colheres de sopa hidromel
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal A gosto

MOLHO DE TUCUPI, MEL E LARANJA

- 300ml de tucupi
- 200ml de suco de laranja
- 200ml de mel
- 2 colheres de sopa mant
- Sal A gosto

PREPARO
60min

PORÇÕES
4



MODO DE PREPARO

MARINADA DO SUÍNO

1. Em um recipiente, misture tucupi, vinho branco, alho, tomilho, pimenta do reino moída e sal. Adicione o lombo suíno e deixe marinar em refrigeração por 12h e sempre revolvendo
2. Retire o lombo da marina e reserve. Divida o lombo em duas partes iguais
3. Aqueça uma frigideira grossa, adicione o azeite e a manteiga. Coloque a primeira parte do lombo e salteie em fogo médio-alto. Regue constantemente a carne com manteiga quente, sele todos os lados.
4. O restante do lombo coloque em uma panela de pressão preaquecida adicione o restante da marinada. Após pegar pressão, cozinhe por 35 a 40 minutos.
5. Retire a carne e desfie completamente
6. Coe o caldo do cozimento, leve ao fogo médio e reduza até obter textura mais encorpada. Reserve.

FAROFA: em uma frigideira aqueça com manteiga e azeite e refogue o alho, chicória, jambu e adicione a castanha-do-pará, castanha de caju e em seguida as farinhas e o lombo desfiado. Faça o ajuste de sal

MOLHO: Em uma panela, adicione o tucupi e o suco de laranja e mel. Cozinhe em fogo médio até leve redução, ajuste o sal, desligue o fogo e incorpore a manteiga gelada. Misture até emulsificar.

VINAGRETE: Misture a uva verde, o abacaxi, as pimentas e a chicória. Regue com azeite e hidromel. Faça a correção do sal.

MONTAGEM DO PRATO

No centro do prato, coloque o fundo reduzido do suíno, fatie o lombo salteado e disponha sobre o molho base. Regue com o molho e ao lado disponha a farofa e finalize com o vinagrete.

CHEF BERNARDO RIBEIRO

José Bernardo Almeida Nogueira Ribeiro (J.B. Ribeiro) é cozinheiro amazônico, empreendedor e pesquisador da gastronomia regional. Especialista no desenvolvimento de receitas, produtos e cardápios com ingredientes da Amazônia, também atua como consultor e na promoção da culinária amazônica em eventos. Há mais de cinco anos dedica-se à pesquisa e valorização da cultura alimentar da região, participando de concursos gastronômicos, aulas-show e projetos que difundem os sabores amazônicos. Seu trabalho une tradição, inovação e identidade, contribuindo para fortalecer e ampliar o reconhecimento da gastronomia paraense dentro e fora da Amazônia.

NHOQUE DE MACAXEIRA COM RAGU DE GALINHA CAIPIRA



PRODUTOS UTILIZADOS DE COOPERATIVAS

O frango caipira utilizado nesta receita é produzido pela COAPEMI, cooperativa constituída em 2020, no município de Irituia. Atualmente, reúne 40 cooperados e fortalece a agricultura familiar por meio da atuação diversificada, com frutas in natura, farinhas, proteínas de aves e suínos, além da criação de peixes, promovendo o aproveitamento sustentável da produção local e ageração de renda para as famílias cooperadas. Ao agregar produtores rurais e incentivar a diversificação das cadeias produtivas, a COAPEMI amplia o acesso ao mercado e contribui para o desenvolvimento econômico da região. O frango caipira utilizado nesta receita representa a qualidade da produção cooperativista e o compromisso da cooperativa com o fortalecimento da produção regional.

INGREDIENTES

NHOQUE

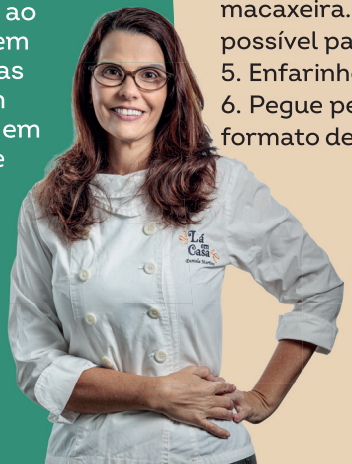
•500g de macaxeira cozida
•50g de leite em pó
•50g de farinha de trigo
•5g de sal
•25g de queijo ralado
•25g de ovo (quebra o ovo, bater levemente e usar apenas metade dele)

RAGU

• 1 kg de coxa e sobrecoxa de galinha caipira (sem pele)
• 1 cebola grande picada,
• 3 dentes de alho
• Azeite
• 1 lata de tomate pelado
•1 colher (sopa) de extrato de tomate
•500 ml de caldo de frango (ou água)
•Sal a gosto
•Pimenta-do-reino a gosto
•2 Folha de louro
•2 ramos de tomilho
•Cheiro-verde a gosto.
•1 cenoura picada em cubinhos (para adocicar).

CHEF DANIELA MARTINS

Daniela Martins é chef de cozinha e uma das principais referências na preservação da gastronomia amazônica. Filha de Paulo Martins, reconhecido como o "Embaixador da Cozinha Paraense", e neta de Dona Anna Maria, dá continuidade ao legado do tradicional restaurante Lá em Casa, unindo técnicas contemporâneas às tradições culinárias da região. Com formação internacional e experiência em consultoria gastronômica, desenvolve projetos voltados à valorização da biodiversidade amazônica e da culinária paraense. Atualmente, está à frente do É Pra Levar Congelados e Eventos e do Lá em Casa Balcão, no Mercado de São Brás, em Belém.



MODO DE PREPARO

1. Descasque a macaxeira e a lave bem em água corrente. Corte em pedaços (2 – 3 dedos de espessura). Retire o "fio" central, se houver.
2. Coloque os pedaços de macaxeira em uma panela de pressão com água suficiente para cobrir. Cozinhe por cerca de 15 a 20 minutos após pegar pressão, ou até que esteja muito macia e se desfaça facilmente. Se for em panela comum, o tempo será maior.
3. Escorra a água e amasse a macaxeira imediatamente enquanto ainda estiver quente. Use um espremedor de batatas para garantir que não fiquem pedaços. Se não tiver espremedor, amasse bem com um garfo até obter um purê liso. Deixe o purê esfriar um pouco, mas não completamente.

NHOQUE:

1. Em uma ou diretamente sobre uma bancada limpa, coloque o purê de macaxeira ainda morno.
2. Adicione o leite em pó integral, o sal integral, a noz-moscada ralada e o queijo parmesão ralado. Misture bem.
3. Adicione o ovo (bata-o levemente antes de adicionar, se for um ovo inteiro) e misture até incorporar.
4. Comece a adicionar a farinha de trigo aos poucos, misturando com as mãos até que a massa fique homogênea, macia e ligeiramente pegajosa, mas que seja possível modelar. A quantidade de farinha pode variar um pouco, dependendo da umidade da macaxeira. O segredo é adicionar o mínimo de farinha possível para não deixar o nhoque pesado.
5. Enfarinhe levemente a bancada.
6. Pegue pequenas porções da massa e enrole-as em formato de cordões com aproximadamente 1,5 a 2 cm de diâmetro.
7. Com uma faca, corte os cordões em pedaços de cerca de 2 cm.
8. Se desejar, passe cada pedaço sobre as costas de um garfo para criar as ranhuras que ajudam o molho a aderir, ou, simplesmente, deixe-os lisos.
9. Em uma panela grande, ferva bastante água com uma pitada generosa de sal.
10. Adicione os nhoques à água fervente em pequenas porções para não superlotar a panela e evitar que a temperatura da água diminua.
11. Os nhoques estarão cozidos quando começarem a flutuar na superfície da água. Isso geralmente leva de 1 a 3 minutos, dependendo do tamanho.
12. Com uma escumadeira, retire os nhoques da água e coloque-os em um prato ou travessa, ou diretamente no molho de sua preferência.

RAGU

1. Marinar: Tempere agalinha com limão, alho, sal e pimenta. Deixe na geladeira por pelo menos 1 hora.
2. Selar: Em uma panela de pressão ou caçarola pesada, doure bem os pedaços de frango no azeite.
3. Refogar: Adicione a cebola e o alho e refogue até dourarem.
4. Cozinhar: Acrescente o tomate pelado, a folha de louro, o caldo/água e o tomilho. Tampe e cozinhe em fogo baixo ou, se for caipira, na pressão por 20 a 30 minutos até a carne ficar macia.
5. Desfiar e Apurar: Retire o frango, desfie e volte para a panela. Deixe cozinhar sem tampa até o molho engrossar bem.
6. Finalizar: Ajuste o sal, finalize com cheiro-verde e um fio de azeite.

MONTAGEM:

Em um prato fundo, coloque uma porção generosa de ragu e sobreponha os nhoques bem ao centro, decore com ervas aromáticas.

PREPARO 90 minutos

PORÇÕES 4

LOMBO SUÍNO DESFIADO COM PURÊ DE PUPUNHA



PRODUTOS UTILIZADOS DE COOPERATIVAS

A pupunha é produzida pela COAFRA, de Castanhal, que reúne 375 cooperados distribuídos em 19 municípios e 80 comunidades da Amazônia Paraense, fornecendo sua produção para o mercado institucional e supermercados da região metropolitana. O mel é fornecido pela COOPRIMA, de Primavera, formada por cerca de 140 famílias cooperadas que se destacam pela produção diversificada no Nordeste paraense.

A pimenta-do-reino é produzida pela CAMTA, de Tomé-Açu com 166 cooperados, primeira cooperativa agropecuária do Pará e reconhecida nacionalmente e internacionalmente pelo Sistema Agroflorestal de Tomé-Açu (SAFTA) e sua excelência na produção que é exportada para outros países. Já a carne suína é fornecida pela AuroraCoop, uma das maiores cooperativas de alimentos do Brasil, formada por 14 cooperativas filiadas e mais de 150 mil famílias produtoras, referência na produção e industrialização de proteínas animais.

INGREDIENTES

PURÊ
• 500g de pupunha cozida e limpa (sem casca)
• 150g de requeijão cremoso de boa qualidade
• 100ml de leite integral ou creme de leite
• 1 colher de sopa de manteiga
• Sal e noz moscada a gosto
• 10g chicória picada

MEL
• 100g de mel de abelha
• 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes, picada bem fina (brunoise)
• 1gota de vinagre de maçã (opcional, para quebrar a doçura excessiva)

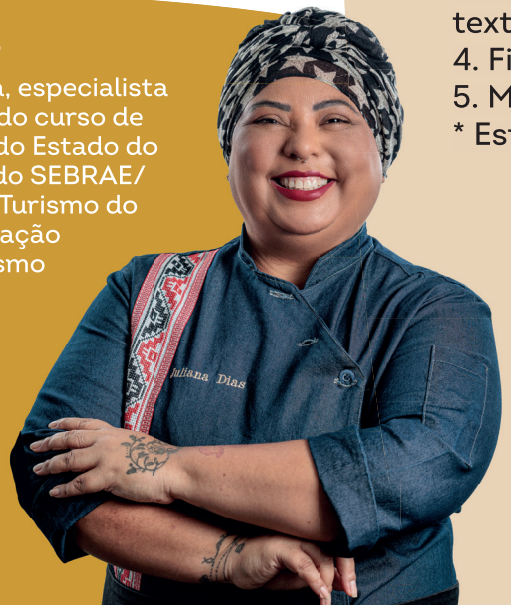
LOMBO
• 800g de lombo suíno cortado em cubos pequenos
• 500ml de passata de tomate ou tomate pelado batido
• 1 cebola média picada
• 3 dentes de alho amassados
• 100ml de vinho tinto seco
• 2 folhas de louro
• 2 ramos tomilho fresco
• Sal e pimenta-do-reino a gosto
• 150ml azeite para selar

PREPARO
60min

PORÇÕES
2

CHEF JULIANA DIAS

Juliana Dias Alves é turismóloga e gastróloga, especialista em Estudos Culturais da Amazônia. Docente do curso de Tecnologia em gastronomia da Universidade do Estado do Pará (UEPA), também atua como consultora do SEBRAE/PA e instrutora dos cursos de gastronomia e Turismo do Senac/PA. Sua trajetória é dedicada à valorização do patrimônio alimentar amazônico e do turismo de base comunitária. Por meio de pesquisas, capacitações e projetos, contribui para preservar saberes tradicionais, promover ingredientes regionais e fortalecer agastronomia amazônica como expressão de identidade cultural e desenvolvimento sustentável.



MODO DE PREPARO

LOMBO
1. Tempere o lombo com sal e pimenta. Em uma panela de fundo grosso, sele a carne em azeite até dourar bem. Retire e reserve.
2. Na mesma panela, refogue a cebola e o alho. Volte a carne e deglaceie com o vinho tinto, raspando o fundo da panela.
3. Adicione o molho de tomate, o louro e o tomilho.
4. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 1h30 (ou 40 min na pressão) até que a carne esteja desmanchando. Ajuste o sal.

MEL
1. Em um pequeno bowl, misture o mel com a pimenta picada.
2. Deixe descansar por pelo menos 30 minutos antes de servir para que o sabor da pimenta infusione no mel. Se preferir menos picante, retire as sementes e as fibras brancas internas da pimenta.

PURÊ
1. Processe ou bata a pupunha cozida com o leite até obter um creme liso.
2. Leve ao fogo com a manteiga, mexendo sempre.
3. Adicione o requeijão e misture bem até incorporar e ganhar textura aveludada.
4. Finalize com sal e chicória picada. Reserve aquecido.
5. Mel de Pimenta Dedo-de-Moça

* Este componente traz o brilho e o contraste final ao prato.

MONTAGEM DO PRATO:
1. No centro de um prato fundo ou raso, coloque uma porção generosa do purê de pupunha.
2. Faça uma pequena cavidade no centro do purê e disponha o lombo desfiado com bastante molho.
3. Finalize regando o prato com fios do mel apimentado por cima da carne e ao redor do purê.
4. Decore com brotos verdes ou folhas de tomilho fresco.

MOVIMENTO SOMOSCOOP

O SomosCoop é o movimento nacional de valorização do cooperativismo. Ele conecta cooperativas, cooperados e consumidores em torno de um propósito comum: mostrar que, quando as pessoas cooperam, todos crescem juntos.

Escolher um produto ou serviço de cooperativa é muito mais do que fazer uma compra. É optar por qualidade, propósito, preço justo e pelo compromisso de quem produz com responsabilidade, respeito às pessoas e ao meio ambiente.

Cada escolha fortalece comunidades, gera trabalho e renda, impulsiona a economia local e incentiva práticas mais sustentáveis. É o resultado de um modelo de negócios que coloca as pessoas no centro, promove o desenvolvimento coletivo e transforma realidades por meio da cooperação.

O carimbo SomosCoop identifica os produtos e serviços de cooperativas. Se tem esse carimbo, é coop. Procure por ele nos pontos de venda e nas comunicações das cooperativas e tenha a certeza de estar fazendo uma escolha que valoriza pessoas, fortalece comunidades e contribui para um futuro mais sustentável.



PANORAMA DO COOPERATIVISMO EM 2026

NO BRASIL

4,4 mil
COOPERATIVAS

29 mi
COOPERADOS

R$ 848,4
EM INGRESSOS

613,4 mil
EMPREGOS DIRETOS

R$ 1,6 tri
EM ATIVOS

R$ 61,3 bi
EM SOBRAS

O COOPERATIVISMO SE ORGANIZA EM OITO RAMOS



NO PARÁ

204
COOPERATIVAS

506,1 mil
COOPERADOS

5.412
EMPREGOS

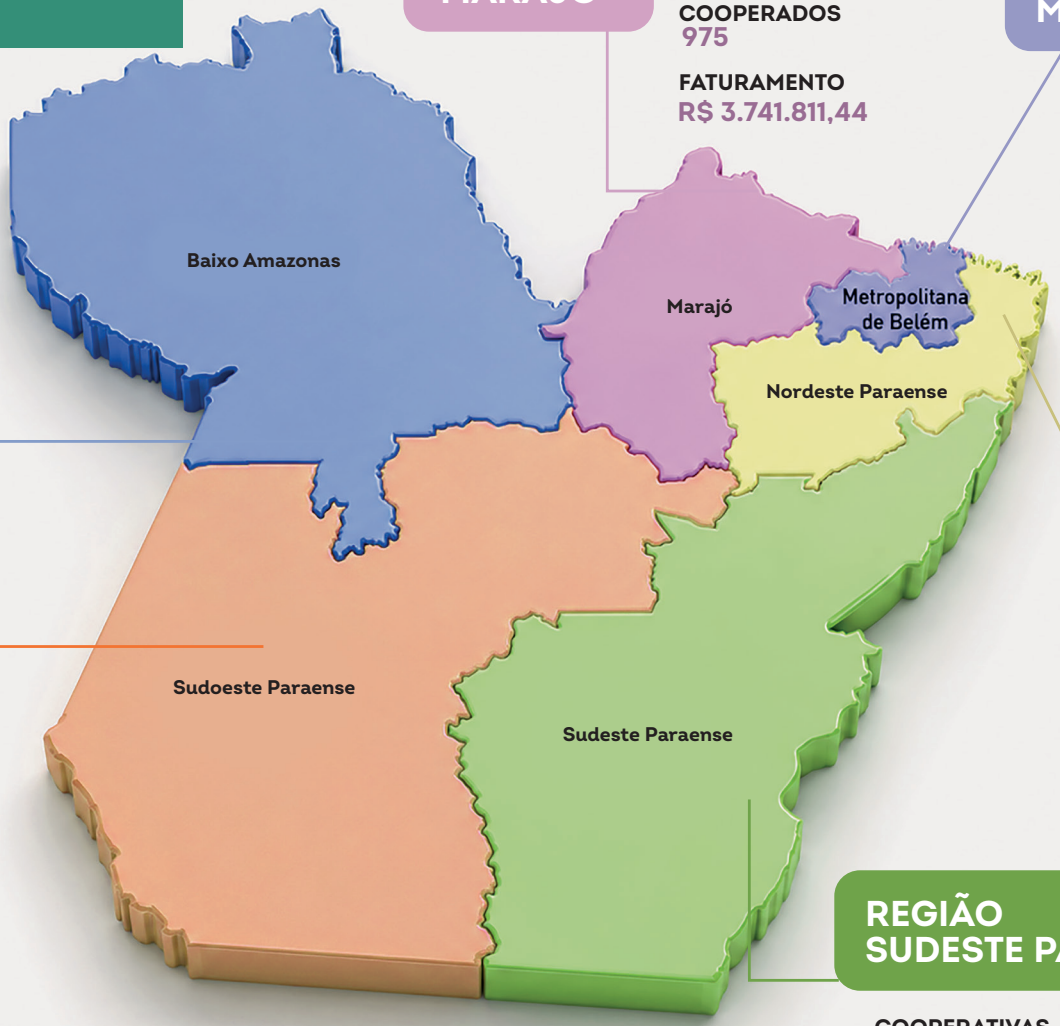
R$ 4,1 bi
EM INGRESSOS

R$ 4,3 bi
EM ATIVOS

R$ 204.2 mi
EM SOBRAS

	COOPERATIVAS	COOPERADOS	EMPREGADOS	INGRESSOS	ATIVOS	SOBRAS
	82	6.857	665	R$ 1.5 bi	R$ 1,7 bi	R$ 97, 1mi
	3	8.376	22	R$49,8 mi	R$ 31,1 mi	R$ 25.4 mi
	7	472.809	1.573	R$ 321,4 mi	R$ 1,5 bi	R$ 26,8 mi
	1	148	12	0	0	0
	7	3.340	2.990	R$ 2,1 bi	R$ 987,3 mi	R$ 52.8 mi
	66	12.076	49	R$ 71,9 mi	R$ 46,7 mi	R$ 366,5 mil
	38	2.592	101	R$ 57,7 mi	R$ 35,4 mi	R$ 1,5 mi
TOTAL	**204**	**506.199**	**5.412**	**R$ 4,1 bi**	**R$ 4,3 bi**	**R$ 204,2 mi**

MAPA DO COOPERATIVISMO NO PARÁ



REGIÃO BAIXO AMAZONAS

COOPERATIVAS
26

COOPERADOS
3.461

FATURAMENTO
R$ 280.560.949,82

REGIÃO MARAJÓ

COOPERATIVAS
8

COOPERADOS
975

FATURAMENTO
R$ 3.741.811,44

REGIÃO METROPOLITANA DE BELÉM

COOPERATIVAS
51

COOPERADOS
7.886

FATURAMENTO
R$ 1.279.041.046,85

REGIÃO NORDESTE PARAENSE

COOPERATIVAS
38

COOPERADOS
52.124

FATURAMENTO
R$ 2.286.845.139,00

REGIÃO SUDOESTE PARAENSE

COOPERATIVAS
26

COOPERADOS
19.356

FATURAMENTO
R$ 126.311.697,16

REGIÃO SUDESTE PARAENSE

COOPERATIVAS
55

COOPERADOS
7.886

FATURAMENTO
R$ 1.279.041.046,85



AGRADECIMENTOS

Este livro de receitas foi construído por muitas mãos que acreditam no poder transformador do cooperativismo na vida das pessoas. Cada receita, ingrediente e história reunidos nestas páginas representam o compromisso de quem trabalha para fortalecer o cooperativismo.

Em nome do Sistema OCB/PA, agradecemos à Ticianny Barbosa, colaboradora da instituição e idealizadora deste livro de receitas. Sua visão e iniciativa deram origem a este projeto, que une o cooperativismo, a gastronomia e a valorização dos produtos das cooperativas paraenses da agricultura familiar.

Nosso reconhecimento também à Chef Sandra Azevedo, associada da ABRASEL e responsável por conduzir a Cozinha Show. Seu talento, dedicação e amor pela gastronomia foram essenciais para reunir os chefs participantes, orientar a elaboração das receitas e transformar esta iniciativa em uma verdadeira celebração gastronômica paraense.

Agradecemos, ainda, à Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (ABRASEL), pela parceria, confiança e apoio na realização deste projeto e aos chefs convidados, que compartilharam seu conhecimento e criatividade, transformando cada receita em histórias.

Registramos um agradecimento especial às cooperativas participantes, por cederem seus insumos e convidarem chefs para reproduzir receitas que contam a história da comunidade onde estão inseridas. Mais do que produzir diariamente alimentos de qualidade, essas cooperativas promovem o desenvolvimento sustentável, geram oportunidades e contribuem para preservação da floresta em pé

Nosso agradecimento especial também ao Sicredi Ouro Verde MT/PA, patrocinador deste livro, pelo apoio e pela confiança nesta iniciativa. Sua parceria foi fundamental para tornar possível a realização deste projeto, contribuindo para a valorização dos produtos das cooperativas paraenses, da agricultura familiar e da rica gastronomia do nosso estado..

Também expressamos nossa gratidão ao Presidente do Sistema OCB/PA, Ernandes Raiol, e ao Superintendente, Júnior Serra, pelo apoio e por acreditarem no potencial desta iniciativa. O incentivo à inovação, à criatividade e à valorização das ideias desenvolvidas pela equipe foram fundamentais para transformar este projeto em realidade, reafirmando o compromisso do Sistema OCB/PA com ações que fortalecem o cooperativismo e aproximam as cooperativas da sociedade.

A todos que contribuíram para tornar este livro realidade, o nosso mais sincero agradecimento. Que estas receitas inspirem novos encontros, valorizem a produção cooperativista e levem à mesa o melhor dos sabores e da cultura paraense.

Nascido da união entre cooperativismo, gastronomia e identidade amazônica, este livro reúne receitas que celebram a riqueza dos produtos cultivados e produzidos pelas cooperativas paraenses.

Inspirada na Cozinha Show da FENCOOP® (Feira de Negócios do Cooperativismo Paraense), a obra apresenta criações exclusivas desenvolvidas por chefs convidados, que transformaram ingredientes da sociobioeconomia em pratos cheios de sabor, criatividade e história.

Mais do que um livro de receitas, esta publicação é um convite para conhecer a força do cooperativismo, valorizar a produção regional e preservar os sabores que traduzem a cultura alimentar da Amazônia. Cada página evidencia que cozinhar também é uma forma de contar histórias, fortalecer comunidades e celebrar a riqueza do Pará.



Sistema OCB/PA
FECOOP NORTE | OCB/PA | SESCOOP/PA

somoscoop

Sicredi

abrasel

ISBN: 978-65-977127-0-0
CBL
9 786597 712700