**A IMPORTÂNCIA DO CAJU NA CULINÁRIA BRASILEIRA E NO MUNDO VEGANO**

**Antonia Lucia da Costa Sousa**

**Domingas Rizia da Silveira Cavalcante**

**Larissa Pereira Aguiar**

Centro Universitário Fametro - Unifametro).

Inserir e-mail para contato ([lucia.costaesilva@hotmail.com](mailto:lucia.costaesilva@hotmail.com))

**Título da Sessão Temática:** *Produção e Processamento de Alimentos*

**Evento:** VII Encontro de Iniciação Cientifica

**Introdução:** A cajucultura, produção de caju, no Brasil está concentrada na região Nordestee possui elevada importância socioeconômica paraa Região. Os principais estados responsáveis pela produção da fruticultura do caju são Ceará e Piauí, com 24,3% e 11,1% respectivamente. O caju está presente na mesa do brasileiro, sendo um aliado na sua culinária. Uma das formas é seu uso na culinária vegana, pois são trocadas as proteínas de fonte animal pela “carne” do caju. Veganismo significa não se alimentar (nem usar) de nenhum tipo de carne animal. As questões simbólicas relacionadas com o alimento e as comidas não é apenas uma substância alimentar, mas é também um modo ou um estilo de vida. No Ceará, por exemplo, o caju é servido em diversas formas, tanto em pratos doces, como salgados. O caju se subdivide em: o pseudofruto e o fruto. Nessa primeira, encontra-se a parte mais carnosa e suculenta, e na segunda parte, tem-se a castanha. Podendo variar em cores (vermelho, rosa e amarelo) e benefícios. O caju, por completo, é riquíssimo em benefícios para a saúde humana, além de bastante utilizado na culinária, surgindo em sucos, pratos e sobremesas. De modo geral, todos os tipos fornecem carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e fitoquímicos em quantidades excelentes, podendo suprir todas as nossas necessidades. O caju fortalece o sistema imunológico e tem efeito antioxidante no corpo devido a sua alta concentração de vitamina C, chegando a ser cinco vezes mais rica desta vitamina do que a laranja. Devido as presenças demasiadas de licopeno e beta caroteno, o caju auxilia na prevenção do câncer de próstata e pulmão, havendo inclusive estudos que pretendem comprovar o uso da fruta no tratamento a câncer de mama e boca. Por ser rico em fibras, o caju ajuda no funcionamento do intestino e ajuda também a controlar a saciedade, que é de extrema importância para aqueles que necessitam perder peso. **Objetivo:** Desta forma, o objetivo deste trabalho foi explanarsobre a utilização do caju na gastronomia brasileira. Para isso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica e foi preparado um prato a partir dessa fonte, um pastel vegano recheado de“carne” de caju. **Resultados:** Após diversos testes chegou-se a uma preparação final. Percebeu-se o quão saboroso e agradável é o pastel de “carne” de caju visando atingir o público vegano, que por muitas vezes é esquecido dentro das maravilhas gastronômicas, tonando-se uma excelente alternativa, além do uso do pedúnculo do caju que é uma parte geralmente esquecida. Os veganos, geralmente, substituem a carne animal por alimentos, como exemplo: grão-de-bico, ervilhas, lentilhas, favas, soja etc. Muitos outros são os pratos de caju encontrados na culinária brasileira como, por exemplo: carne de caju, fritada de caju com camarão, patê, caju na moranga, moqueca, omelete, caju a provençal, caju indiano, arroz oriental com caju, hamburger, Luiz Felipe de caju, mini pizza, pão, mousse, pudim, molho branco, rocambole surpresa de caju e chocolate de caju. **Conclusão:** A produção do pastel de “carne” de caju atendeu as expectativas esperadas, sendo uma excelente opção para o uso do caju (pedúnculo), e para o público vegano. Seu sabor é agradável, saboroso, de baixo custo, principalmente durante o período de safra do caju.

**Referências:**

CEARÁ. Disponível em:<http://www.ceara.com.br/cepg/culinaria.htm> Acesso em: 31 mar 2019.

SOCIEDADE VEGANA. Textos fundamentais, 2011. Disponível em: <http://sociedadevegana.org/textos-fundamentais/veganismo/> Acesso em: 10 set. 2019.

VIDAL, Maria de Fátima. Cajucultura nordestina continua em declínio. Caderno Setorial Etene. Banco do Nordeste, ano 2, n. 22, p. 1-11,dez. 2017.

**Descritores:** Caju. Culinária. Veganismo.