



Concurso Conexão Planeta de Fotografia de Natureza 2022: faça já sua inscrição!



Bioconecta

Oba, o baru invadiu os doces de amendoim!

21 de abril de 2017 Liana John



Avorece copada, de altura para mais de 25 metros, o pé-de-baru, cumbarú, cumaru ou coco-barata (Dipteryx alata) é de chamar a atenção: no Cerrado da região Centro-Oeste são poucas as espécies desse porte e anda com tronco razoavelmente ereto, de até 70 centímetros de diâmetro. A maioria das árvores nativas são mais baixas, com tronco e galhos retorcidos.

A madeira do baruzeiro costuma ser aproveitada para fazer carvão, móveis ou mourões de cerca, por ser bem resistente ao ataque de pragas. Ultimamente, porém, a grande procura é mesmo pelos frutos. Amendoados e marrom-claros, com 5 a 7 centímetros, eles pendem isolados, aparecendo aqui e ali em meio à densa folhagem verde-escura. Cada fruto esconde apenas uma semente, retirada da polpa dura com a ajuda de uma moresa, para então ser torrada e consumida salgada, como aperitivo. Ou para ser moída e transformada em doces tradicionais – como paçoca, creme, rapadura e pé-de-moquele – e em novas versões de bombons recheados, seja no lugar do amendoim ou combinada com ele.

Um grupo de pesquisa da Universidade Federal de Goiás (UFG) promoveu degustações de paçoquinhas feitas com baru e amendoim, para testar a aceitabilidade e as características dos doces obtidos. Foram usadas as proporções de 75:25, 50:50 e 25:75 de amendoim e baru. A primeira opção, com 25% de baru para 75% de amendoim, foi a mais aceita e também a que apresentou a menor densidade energética e maior concentração de fibra alimentar total, constituindo um tipo de "paçoça light", segundo artigo científico publicado por Grazielle Gebrim Santos, Mara Ross Silva, Driacy Bednina Cavalcante Lenos Lacerda, Denise Mendes de Oliveira Martins e Rogério de Araújo Almeida.

Além, assim como o amendoim, o baru tem reputação de afrodisíaco, razão pela qual eventualmente recebe o título de *viagra-de-cerrado*. De fato mesmo, o que diversos pesquisadores confirmam, por enquanto, é que a amêndoa nativa tem uma bela dose de proteína (23% a 26%) e de gorduras insaturadas (31% contra apenas 17% de gorduras saturadas). As insaturadas, vale lembrar, são as gorduras consideradas mais saudáveis, encontradas também em abacates, nozes e azeite de qualidade. Por isso, o baru chega a ser considerado um alimento funcional, recomendado em dietas fitness, como uma variação nativa do coco.

A semente ainda fornece minerais importantes, como ferro, cálcio, fósforo, potássio e magnésio. E dela se tira um óleo de uso farmacêutico e cosmético, também empregado como aromatizante para fumo (de rolo ou de cachimbo). E não é tudo: a polpa serve como complemento alimentar para o gado ou pode virar carvão, com bom poder calórico. Em outras palavras, não falta uso para a espécie. Difícil mesmo é colher quantidade compatível com a demanda crescente de mercado, pois os baruzeiros nativos produzem de maneira muito irregular, com boa colheita num ano e quase nada no seguinte, bem ao estilo de boa parte das plantas tropicais não domesticadas.

De qualquer maneira, com o uso crescente de baruzeiros na arborização de ruas, começam a aparecer coletores urbanos para aproveitar as boas qualidades das sementes. A frutificação da espécie, no Centro-Oeste, costuma ocorrer entre os meses de outubro e novembro, estendendo-se eventualmente até março. A coleta é dos frutos caídos no chão e o homem compete com morcegos e macacos pelos nutrientes de qualidade. Há notícias, inclusive, de populações de macacos-prego que aprenderam a quebrar a polpa para extrair a valiosa semente.



Fotos: Liana John (frutos e sementes de baru, ao alto, e baruzeiro carregado de frutos nas ruas de Campo Grande)



Liana John
jornalista ambiental há mais de 30 anos, escreve sobre clima, ecossistemas, fauna e flora, recursos naturais e sustentabilidade para os principais jornais e revistas do país. Já recebeu diversos prêmios, entre eles, o Embraep de Reportagem 2015 e o Reportagem sobre a Mata Atlântica 2013, ambos por matérias publicadas na National Geographic Brasil.

Compartilhe isso:



Digite seu comentário aqui...

← Trump: a maior ameaça ao equilíbrio climático do planeta Isopor: reciclável ou não? →

➤ Você pode gostar também



A desconstrução do estereótipo masculino
21 de julho de 2016



Publicação revela detalhes do processo de recuperação de empresas por trabalhadores
10 de abril de 2018



Organizações entregam petição com 1 milhão de assinaturas ao Tribunal de Haia e cobram investigação sobre denúncias contra Bolsonaro
23 de maio de 2022

Blog Bioconecta

A jornalista Liana John apresenta a biodiversidade do nosso cotidiano. Não se trata de uma promessa para um futuro distante. Mas a riqueza de espécies já convertidas em alimentos, cosméticos, corantes, música, tecnologias ou inspiração. Um bem comum que podemos proteger com nossas opções de consumo.

Editorias

- Alimentação
- Amazônia
- Bichos
- Cidades
- Cultura
- Direitos Humanos
- Educação
- Energia
- Entrevistas
- Mio Ambiente
- Moda
- Mudanças Climáticas
- Mulheres
- Notícias
- Povos Indígenas
- Resíduos
- Saúde

Assine o feed



Reciba novidades por e-mail

Digite seu endereço de e-mail para assinar o Conexão Planeta e receber notificações de novas publicações por e-mail.

Endereço de e-mail

Clique para concluir

Mais lidos

Nomeiro constante de Aracy e Acetela, singla "adotada" por Richardson, cria expectativa para nascimento de novo filhote no Pantanal

Celebração pelo nascimento de anta-malaia, espécie que perdeu 50% de sua população nos últimos 40 anos

Artista americano retrata Wandinha e a 'família Addams' como negros e as imagens viralizam nas redes sociais

Concurso Conexão Planeta de Fotografia de Natureza 2022: as inscrições já estão abertas! Faça já a sua!

Cientistas descobrem algo mais que conecta os pólvos aos seres humanos

Siga no Facebook

Siga no Twitter

Tweets de @conexoplaneta

Conexão Planeta @conexoplaneta - 1 h
Já fez sua inscrição? Você só tem mais DOIS DIAS para concorrer a prêmios incríveis! Participe do #ConcursoConexãoPlaneta de #Fotografia de #Natureza, mostre seu talento e nos ajude a promover a #conservação da #biodiversidade brasileira! 📸🌿🐾 bit.ly/3HhG2P



2

Veja mais no Twitter

Posts recentes

A oceanógrafa brasileira Camilla Revesles vence prêmio internacional de inovação com startup de agricultura salina 12 de dezembro de 2022

Imagens recentes confirmam crise humanitária vivida pelos Yanomami devido ao garimpo e à falta de assistência de saúde 12 de dezembro de 2022

Salto desajustado de filhote de leão é o grande vencedor do Conexão Wildlife Photography 2022 11 de dezembro de 2022

Celebração pelo nascimento de anta-malaia, espécie que perdeu 50% de sua população nos últimos 40 anos 9 de dezembro de 2022

Páginas

- POLÍTICA DE PRIVACIDADE
- Sobre
- Quem Somos
- Nosso logo
- Editorias
- Blogs
- Parceiros
- Rascunho
- Contato

Arquivos

Selecionar o

Pesquisa

Pesquisar

