

**BLOGS |****Castanhas de mil e uma utilidades**

Liana John - 17/04/2014 às 18:36



Quem já provou um biscoito de **castanha-do-brasil** (*Bertholletia excelsa*) sabe que não há nada melhor para acompanhar o chá das cinco (ou de qualquer outro horário) e o cafezinho, o cappuccino, a média... Há muitas gerações, essas sementes garantem as doses de **proteína vegetal, óleo anticolesterol, ferro, zinco e selênio**, necessárias para a boa saúde dos habitantes da **Amazônia**. E também dos consumidores de muitas outras partes do mundo para onde as castanhas são habitualmente despachadas.

Quando as castanhas são raladas cruas e misturadas à água potável, obtém-se um **leite** de grande valor culinário, substituto do leite de vaca em várias preparações, de doces ou salgados. Em minha família, elas integram uma deliciosa receita de **marzipan** coberta de chocolate amargo. Substituem as sementes da amendoeira mediterrânica e dispensam o uso de claras de ovos, com grande vantagem em termos de **sabor e textura** (como a água na boca quase me impede de dizer).

A serventia das castanhas, porém, não se restringe ao universo do paladar: também **apele**, os **cabelos** e as **unhas** se beneficiam das sementes dessa rainha-da-floresta, cuja altura chega aos 50 metros, com troncos de até 4 a 5 metros de diâmetro na base. Os cosméticos são fabricados a partir da **proteína da castanha**, de seu **óleo** ou de seu **aromático** (e de combinações entre eles).

Na empresa brasileira mais famosa pelo uso de produtos do extrativismo amazônico – **aNatura** – as pesquisas e testes com a espécie levam, em média, de 2 a 3 anos. E, por enquanto, geraram nada menos do que 319 produtos diferentes! Os mais conhecidos são os da linha **Chronos** para a proteção e equilíbrio da pele exposta ao sol e **osesfoliantes, hidratantes e perfumes** da linha **Ekos**, incluindo os específicos para cabelos, pés, mãos e unhas.

Conforme explica **Federico Kladt**, gerente de Ciência e Tecnologia da Natura, a proteína de castanha, obtida através do aproveitamento da torta, “confere elasticidade, força e resistência aos cabelos”. Já o óleo é “rico em ácidos graxos essenciais, moléculas chamadas de ‘gorduras do bem’, com destaque para os **ômega 6 e 9**”. O óleo ainda mantém muitas das proteínas e minerais da semente consumida ao natural, como o zinco e o selênio. Os principais benefícios cosméticos obtidos com todos estes elementos são emoliência e hidratação.

O **aromático de castanha**, sempre de acordo com Kladt, “possui um olfativo diferenciado que remete a castanha-

nozes, cremoso, *gourmand*, doce, salgado e amendoado”. Entra, portanto, na composição de perfumes propriamente ditos e é utilizado para perfumar os demais cosméticos, como xampus, desodorantes e hidratantes.

Popularmente, as utilidades das castanhas se multiplicam de tal forma que seriam necessárias muitas frentes de pesquisa para dar conta de testar a veracidade de tantas qualidades. Entre muitos outros usos, para a população as castanhas são **energizantes** e **inseticidas**; combatem a **anemia** e a **desnutrição**; amenizam os problemas de **figado**, incluindo **hepatites**. Quando são esmagadas cruas servem para **cauterizar feridas**. A água do ouriço (fruto) ou do “umbigo” do ouriço é considerada **antimalárica**. E a casca do ouriço ainda serve para fabricar tijolos, como vimos no **Biodiversa** intitulado *Uma tijolada no desperdício*.

Pode ser que nem tudo isso se comprove. Mas a julgar pelo sucesso dos alimentos e dos cosméticos à base de castanha, melhor seria para o Brasil fazer cumprir a lei de proteção às castanheiras, evitando, de fato, sua derrubada. Se há um bom exemplo de árvore mais valiosa em pé, com certeza é o da nossa castanha.



Fotos: arquivo Natura

[ver este post](#)

[comente](#)

### Comentários

18/04/2014 às 19:44

**Sidney Bittelbrun - dig:**

Parabéns pela matéria, realmente marzipan deixa água na boca, não sei se da certo mas misturei umas cascas no substrato das orquídeas, pensei se macadamia pode as cascas da castanha tb deve ser boa.

18/04/2014 às 19:57

**Rudimar N. Cipriani - dig:**

Adorei este post. Surpreendente como sempre. Parabéns, Liana.

18/04/2014 às 22:09

**Marcos terra - dig:**

Parabéns pelo artigo e parabéns aos inovadores!

26/04/2014 às 10:31

**Marinalva Fernandes - dig:**

Apenas uma dúvida, a castanha aqui referida é a castanha do pará? delicioso esse artigo, com informes que eu até então desconhecia.

Grata por partilhar essas riquezas de informações.

Amor e Luz!!!!

---

28/04/2014 às 16:54

**Liana John - dig:**

Sim, Marinalva, é a castanha-do-pará, oficialmente chamada de castanha-do-brasil agora...

---

28/04/2014 às 23:01

**José Garcia - dig:**

O que eu queria era saber onde encontrar castanhas do Brasil para fazer mudas J.Garcia.

---

02/05/2014 às 09:11

**Vitor Luciano Luchese - dig:**

bom dia, qual o valor do quilo da castanheira ??

---

20/05/2014 às 14:48

**Izabel Cristina da Silva - dig:**

O valor varia entre R\$ 20,00 a R\$ 30,00 aqui na Amazônia em outros estados são outros valores.  
A Castanha do Brasil é um alimento natural para a população amazônica e parabéns pela excelente matéria.

---

**Deixe aqui seu comentário:**

Preencha os campos abaixo para comentar, solicitar ou acrescentar informações. Participe!

**Seu nome:**

**Seu e-mail:**

**Enviar**

---

## Biodiversa



**LIANA JOHN**

é jornalista ambiental. Escreve sobre conservação, mudanças climáticas, ciência e uso racional de recursos naturais há quase 30 anos, nas principais revistas e jornais do país. Ao somar entrevistas e observações, constatou o quanto somos todos dependentes da biodiversidade. Mesmo o mais urbano dos habitantes das grandes metrópoles tem alguma espécie nativa em sua rotina diária, seja como fonte de alimento ou bem-estar, seja como inspiração ou base para novas tecnologias. É disso que trata esse blog: de como a biodiversidade entra na sua vida. E como suas opções, eventualmente, protegem a biodiversidade.

---

## Arquivos de posts

2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | **2015**

MAY 2015 - (3)

APRIL 2015 - (2)

MARCH 2015 - (3)

FEBRUARY 2015 - (4)

JANUARY 2015 - (4)

---

## Nuvem de tags

**Amazônia** anti-inflamatório antioxidante araras açaí bactérias biodegradável biodiesel biodiversidade biodiversidade brasileira biologia biomimética Caatinga cana-de-açúcar Cerrado clima cochonilha controle biológico COP19 corais cosméticos Embrapa emissões emissões de carbono espinhas do rosto Fapesp fungos inhabitat insetos Instituto Arara Azul joaninha lixo mandacaru mandioca mel microalgas mudanças climáticas parasitas praga preguiça Protocolo de Kyoto queijo mineiro reciclagem semiárido Serra da Canastra sertão nordestino Terroir tratamento de água vinhaça água

---

## Outros Blogs

 **A HUMANIDADE CONTRA AS CORDAS**

 **BLOG DO CLIMA**

 **MUITO ALÉM DA ECONOMIA VERDE**

 **PARCEIROS DO PLANETA**

 **PLANETA ÁGUA**

 **SEMANA ABRIL DE JORNALISMO AMBIENTAL**

 **AGRISUSTENTA**

 **BIOGÁS: A ENERGIA INVISÍVEL**

 **CORPORAÇÃO 2020**

 **NA GARUPA**

 **PLANETA URGENTE**

 **PROSPERIDADE SEM CRESCIMENTO**

 **SUSTENTÁVEL NA PRÁTICA**

 **BICHOS DO PANTANAL**

 **BLOG DA REDAÇÃO**

 **GAIATOS E GAIANOS**

 **O DIVERGENTE POSITIVO**

 **PLANETA EM AÇÃO**

 **QUANDO NEGÓCIOS NÃO SÃO APENAS NEGÓCIOS**

 **URBANIDADES**

---

Patroínio

Siga o Planeta

