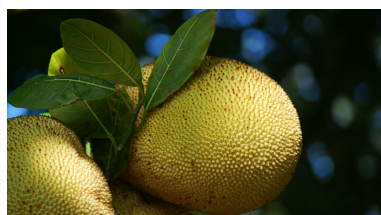


Concurso Conexão Planeta de Fotografia de Natureza 2022: Faça já sua inscrição!



Esqueça o pé e enfie os dentes na jaca



Quem vê jaca sobrando em árvores carregadas, no litoral brasileiro até toma a espécie (*Artocarpus heterophyllus*) por nativa. Mas a jaqueira, na verdade, é "adotada" veio da Ásia (Malásia e Índia) nas caravelas portuguesas. Há pelo menos três séculos, cresce espontaneamente na região da Mata Atlântica.

A "adoção" é um sucesso: as árvores de madeira dura e copas densas, com cerca de 20 metros de altura, crescem misturadas aos remanescentes de floresta litorânea e os frutos imensos, pendentes do tronco, habitam tempo a cultura tradicional como a contemporânea.

Em geral, a jaca pesa entre 10 quilos e a parte consumida é a polpa, dividida em bagos, ao natural ou transformada em doces em calda ou em massa (geléias). Em algumas regiões e comunidades do Nordeste, como o **Recôncavo Baiano**, o fruto é considerado alimento básico e é incluído na merenda escolar. De fato, a jaca garante uma boa dose de cálcio e vitaminas A, B1, B2 e C. As sementes também são comestíveis, depois de torradas, e fornecem proteína e **psaltado**, além de ajudarem a controlar diarreias.

O aproveitamento das jacas, no entanto, ainda é muito baixo, porque os frutos são grandes demais e apodrecem muito rápido. Muitos, inclusive, só são recuperados no chão, depois que caem de maduras, portanto a armazenagem é precária e ainda se joga fora muita coisa boa. Diversas pesquisas já foram realizadas para testar métodos de processamento e melhorar isso, como fez a engenheira agrícola Ana Paula Fretes, em sua tese de doutorado na Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), na Paraíba.

A pesquisadora desenvolveu uma **polpa desidratada** e dois tipos de farinha de resíduos de jaca (casca, eixo central, sementes e parte da polpa) para amido descartadas. Os três produtos aumentam consideravelmente o tempo de armazenagem da jaca e podem ser usados na fabricação de sucos, bolos e biscoitos, com "alto aporte nutricional, baixo custo operacional e requerimento mínimo de equipamentos", conforme destaca Ana Paula Fretes, em sua tese. Ou seja, podem se transformar também numa alternativa de renda para micro agroindústrias.

Outra pesquisadora, Fabíola Medeiros de Albuquerque, trabalhou em seu mestrado na Universidade Federal da Paraíba (UFPB) com a possibilidade de uso das sementes de jaca para a produção de amido. Segundo concluiu, o amido de jaca poderia ser amplamente aproveitado nas indústrias de panificação, produtos cárneos, balas e caramelos, pudins e sobremesas prontas.

Entre os veganos e vegetarianos, a jaca verde é uma excelente alternativa ao frango desidratado, na produção de coxinhas. A textura ideal para enrolar e fritar e o sabor garantem o sucesso do salgadinho, definitivamente incorporado ao cardápio de lanchonetes nos grandes centros urbanos. Diversas versões da receita de coxinha de jaca circulam pela internet e quem precisa atenta que é bom mesmo!

É claro que não dá para deixar de mencionar que a jaca também frequenta o vocabulário popular, na tradicional expressão "enfiar o pé na jaca", como sinônimo de fazer uma grande bobeira, frequentemente associada ao ato de esquecer a dieta e se empanturrar de comida ou esquecer a promessa de não beber e tomar um porre. A expressão já derivou inclusive para a criação do verbo "jacar" e da expressão "jacada de fim de ano", com o mesmo significado.

Agora que as festas passaram e 2017 começa a engrenhar, quem sabe não é tempo de curhar um novo mito, mais de acordo com as boas qualidades do fruto e "enfiar os dentes na/jaca", esperando apenas um alimento saudável e nutritivo.



Foto: Liana John

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 Embaixada de Reportagem 2015 e o Reportagem sobre a Mata Atlântica 2015, ambos por matérias publicadas na National Geographic Brasil.

Compartilhe isso:



Digite seu comentário aqui...

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
- Meio Ambiente
- Moda
- Mudanças Climáticas
- Mulheres
- Nôôdas
- Povos Indígenas
- Resíduos
- Saúde

Assine our feed



Receba 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

Número constante de Anax e Acanthia, onça "atrasada" por Riochileno, cria expectativa para nascimento de novo filhote no Pantanal

Celebração pelo nascimento de arara-mulata, 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 pólos aos seres humanos

Siga no Facebook

Siga no Twitter

Tweets de @conexaoplaneta
Conexão Planeta @conexaoplaneta · 54 min
Imagens chocantes confirmam crise humanitária vivida pelos #Yanomami devido a garimpo e falta de assistência de saúde. Fotos divulgadas pela UNHCR Associação Yanomami mostram crianças e idosos com grave #desnutrição e doenças na comunidade Katarua, Roraima: bit.ly/3p0uZDZ

→ 2016 foi o ano mais quente da história!

Obama doa 500 milhões de dólares para fundo de mudanças climáticas →

Você pode gostar também

- Brasileiro aparece ao lado de Bill Gates e Greta Thunberg em lista de pioneiros e líderes no combate à crise climática 23 de janeiro de 2020
- Tenho orgulho de ser ICMBio em vídeo, servidores ambientais respondem a ataques de Bolsonaro 31 de maio de 2021
- Número de líderes indígenas mortos em 2019 é o maior da década 19 de dezembro de 2019

