



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



Biodiversidade

### Juçara na tigela é bom para a saúde e melhor ainda para a biodiversidade

23 de março de 2017 Liana John



Substituir a salada de palmito juçara pela tigela de polpa dos frutos é ir muito além de uma simples opção alimentar saudável. É apostar numa alternativa capaz de fazer frente à superexploração ilegal da palmeira juçara nativa, na Mata Atlântica. Cada palmito retirado é uma palmeira eliminada, pois a planta não sobrevive depois de cortada a ponto. Já a colheita de frutos pode ser feita ano após ano, deixando sempre um pouco para consumo da fauna silvestre. E o consumidor urbano nem precisa sair pelo mato procurando algum pé que tenha escapado aos palmiteiros até ter idade para frutificar: já existe quem comercialize a polpa congelada ou mesmo o potinho pronto para consumo, sobretudo nos estados de Santa Catarina (com o nome de açai-do-su) e Rio de Janeiro (juçara).

A palmeira juçara (*Euterpe edulis*) sempre foi muito abundante na Mata Atlântica, amplamente semeada por um grande número de espécies de aves e mamíferos que se alimentam de seus frutos. Mas o corte excessivo tornou a palmeira ameaçada. Na floresta, as mudinhas podem levar de 10 a 12 anos para chegar à maturidade, quando então atingem entre 6 e 10 metros de altura, em média. Diferente de outras espécies de palmeiras das quais se retira o palmito, a juçara não cresce em touceiras, mas tem um caule (estipe) único, delgado e ereto. Isso também dificulta a recuperação natural de sua população.

Os frutos nascem em cachos e são pequenos, de um roxo bem escuro, quase preto, carregado de antocianinas, pigmentos do grupo dos flavonóides cuja função é proteger as plantas contra os raios ultravioleta do sol. A ingestão de sucos, suínhos ou outros preparados à base de frutos com muitas antocianinas ajuda a combater os radicais livres (associados ao envelhecimento) e protege contra doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

De acordo com uma comparação publicada pelos pesquisadores *Luciana Marques Cardoso* e *João Paulo Viana Leite*, da Universidade Federal de Viçosa, a concentração de antocianinas nas polpas de juçara e açai (*Euterpe oleracea*) são equivalentes. Enquanto o juçara apresenta cerca de 290 mg de antocianinas a cada 100 gramas de frutos frescos, a concentração no açai varia entre 262 mg a 303 mg/100 g. A polpa de juçara ainda tem boas doses de ferro, potássio e zinco.

Para *Valéria Ferreira Macedo Costa*, mestre em Ciências Ambientais e professora em Caraguatatuba, a seleção da polpa de juçara na merenda escolar agradaria às crianças, seria uma opção saudável e ajudaria a garantir a salvação da espécie. Valéria fez testes de aceitação com crianças de 7 a 11 anos, em uma escola rural municipal, e também promoveu uma degustação entre funcionários da Secretaria Municipal de Educação, com ampla aprovação.

"Na região já existe a produção de polpa congelada de juçara em saquinhos, embora não exista uma regularidade no fornecimento. A polpa é comercializada sem misturar com guaraná como se faz com o açai. O fornecimento a tigela com juçara pura, com banana e com laranja. Os dois últimos foram mais bem aceitos pelas crianças, que ficam todas com as boquinhinhas roxas, de comer o juçara", conta. Além de oferecer a polpa na merenda, a pesquisadora organizou atividades de plantio da palmeira na escola.

A retirada da polpa não inviabiliza as sementes, que podem dar origem a novas palmeiras, em projetos de restauração ou enriquecimento da própria floresta ou mesmo no paisagismo urbano. As sementes também podem ser usadas em artesanatos e biopólios, pelos próprios extrativistas ou artesãos locais. E dos frutos ainda podem ser obtidos corantes, óleos e açúcares cujas propriedades estão em estudo.

"Viste alguns produtores de polpa no meio do mato. A coleta é feita de palmeiras silvestres e a polpa é pura mesmo, sem qualquer mistura", confirma Valéria. "A utilização das frutas para a produção de polpa evita que milhares de palmeiras juçara sejam cortadas para obtenção do palmito. Além disso, ao agregar valor a um produto até recentemente negligenciado, espera-se contribuir para que mais palmeiras sejam plantadas".

Como as crianças beneficiadas com um reforço de qualidade na merenda escolar, as maritacas, os tucanos, os ararajis, os sabiás, os jacus e os periquitos agradeceriam. De barriga cheia!

E então, vai uma tigela de juçara de lanche?

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 Embraer 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...

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
Notícias
 Povos Indígenas
Resíduos
Saúde

Assine o 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

- Namoro constante de Aracy e Acerola, onça 'atoboadá' 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
Artesão 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 polvos aos seres humanos

Siga no Facebook

Siga no Twitter

Tweets de @conexaoplaneta

Conexão Planeta @conexaoplaneta · 1 h

Já fez sua inscrição? Você só tem mais 100\$ DAS para concorrer a prêmios incríveis! Participe do Concurso Conexão Planeta de #Fotografia de #Natureza, mostre seu talento e nos ajude a promover a #conservação da #biodiversidade brasileira! 🌿 🐾 🐉 #BIOCONECTA



2 replies
Vejá mais no Twitter

— Iniciativa protege 511 nascentes da Bacia do Rio Doce

No Outono, deixe suas folhas caírem →

☛ Você pode gostar também

Three article thumbnails: 1. Prêmio 'Para Mulheres na Ciência 2017' reconhece o trabalho de sete pesquisadoras brasileiras. 2. Biólogos alertam sobre impacto da presença de peixes transgênicos e exóticos em riachos brasileiros. 3. Macaco de espécie raríssima, criticamente ameaçada de extinção, nasce em zoológico na Austrália.

Posts recentes

- A oceanógrafa brasileira Camilla Revellós 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 desafiado de filhote de leão é o grande vencedor do Comedy 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
Parcerias/Rascunho
Contato

Arquivos

Selecione o mês

Pesquisa

Pesquisar

