



Concurso Conexão Planeta de Fotografia de Natureza 2022: Foto já sua inscrição.



Atualizado

Óleo de castanha: bom para o coração, o cérebro, a tireoide e o paladar

12 de dezembro de 2017 | Liana John



Só um fio para regar peixes, crepes, massas recheadas, queijos e, eventualmente, finalizar uma sobremesa gelada à base de limão siciliano... Pronto! É a conta para o óleo de castanha somar as qualidades de alimento fundamental ao sabor diferenciado, bem ao gosto dos apreciadores da alta gastronomia.

Como todos sabem, castanhas-do-brasil (Berthelletia excelsa) - também chamadas de castanhas-do-pará -, são ricas em selênio, um nutriente essencial ao bom funcionamento do cérebro e também à produção dos hormônios da tireoide, responsáveis pelo controle do metabolismo, pela síntese de proteínas nas células, pelo crescimento dos músculos e pela produção de alguns neurotransmissores.

Quando as castanhas são prensadas a frio para a extração do óleo alimentar, o selênio vai junto. E não só ele também outros nutrientes importantes, como cálcio, ferro, zinco, potássio e as vitaminas lipossolúveis: retinol (vitamina A) e tocoferol (vitamina E). Esta última é a vitamina antienvelhecimento por definição, por combater os radicais livres.

O óleo gourmet de castanha ainda apresenta teores balanceados dos ácidos graxos linoleico (ômega 6) e ômega 3 (ômega 9) e de equisetero, um composto orgânico que tem a propriedade de distribuir o oxigênio diretamente às células, melhorando o metabolismo celular. Por tudo isso, seu consumo é considerado cardioprotetor.

Mas atenção, como no caso da castanha, o óleo também deve ser consumido com moderação. Em excesso, alguns nutrientes e compostos apresentaram toxicidade. E, cá entre nós, o exagero também transforma o sabor suave, leve e adoçado em um alimento que entristece.

Talvez por isso, os frascos de óleo gourmet de castanha disponíveis nos mercados das regiões Sul e Sudeste costumam ser pequenos, entre 100 e 200 ml. Não faz muito tempo, a extração do óleo era feita apenas na Amazônia, de onde vem quase toda a produção brasileira. Mas agora já existem empresas produzindo o óleo mais perto dos consumidores, como é o caso de uma fábrica instalada em Vinhedo, no interior paulista.



A castanha antes de ser descascada

"Antes de colocar nosso óleo no mercado, viajamos muito e visitamos muitos produtores de castanha", conta Luciana Jordão, responsável técnica e sócia da Vitis Brasil. "Optamos por comprar as castanhas embaladas a vácuo, em embalagens alimentícias, e extrair o óleo aqui, porque as castanhas chegam inteiras (menos sujeitas à oxidação), podemos controlar a qualidade; eliminar cascas e outros restos vegetais; controlar a temperatura, tudo num ambiente de extração limpo, de acordo com as exigências da legislação castanheira". Obviamente, isso faz muita diferença na pureza e qualidade do óleo.



Castanhas prensadas a frio para a extração do óleo mantêm nutrientes

Além disso, após a extração do óleo, Luciana ainda obtém um co-produto da torta de castanha espremida: a farinha de castanha, rica em proteínas e fibras. É uma farinha boa para enriquecer pães, bolos e biscoitos, acrescentando sabor às receitas, sobretudo aquelas destinadas a alérgicos, sem glúten e sem lactose.

A ampliação da oferta de óleo e farinha de castanha de boa qualidade facilita bastante a vida de quem quer cuidar do coração, do cérebro e da tireoide sem descuidar do paladar. Com bons ingredientes à mão, agora é só dar asas à criatividade e inventar as próprias receitas. Bom (e saudável) apetite!

Foto: domínio público (pabertur) e demais 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 Prêmio de Reportagem 2016 e o Prêmio de Reportagem sobre a Mata Atlântica 2013, ambos por matérias publicadas na National Geographic Brasil.

Compartilhe isso:
[Facebook] [Twitter] [LinkedIn] [Pinterest]

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 conhecidas em alimentos, cosméticos, coresantes, música, tecnologias ou inspiração. Um bem comum que podemos proteger com nossas opções de consumo.

Editorias

- Alimentação
- Análises
- Biotec
- Cidades
- Cultura
- Direitos Humanos
- Educação
- Energia
- Entrevistas
- Meio Ambiente
- Moda
- Mutuações Climáticas
- Mulheres
- Notícias
- Política
- Política
- 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

Numero constante de Anax e Acordia, origina "abstata" por Richardson, ora expectativa para nascimento do novo filhote no Pantanal. Cefalopoda pelo nascimento de arca-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! Foto já a sua!

Quantos descobrem algo mais que conecta os povos aos seres humanos.

Siga no Facebook

Siga no Twitter

Tweets de @conexoplaneta
Conexão Planeta @conexoplaneta · 40 min
Imagens chocantes confirmam crise humanitária vivida pelas #inocentes devido a gerrilha e falta de assistência de saúde. Fotos divulgadas pela IAHN Associação Yanomami mostram crianças e idosos com graves #malnutrição e doenças na comunidade Katarara, Roraima. <https://bit.ly/3pDnD73>

— "Quem oficializar grilagem na Amazônia", denuncia ex-ministra do meio ambiente

Volta às aulas, volta à natureza! →

Você pode gostar também

2,2 milhões de copos plásticos usados no Rock in Rio serão transformados em embalagens de perfume. 29 de agosto de 2019

Desmatamento na Amazônia nos últimos 6 meses já é maior do que o registrado no ano todo de 2018. 3 de fevereiro de 2020

Quase 4 milhões das crianças brasileiras vivem em favelas. 1 de maio de 2018

Posts recentes | Páginas | Arquivos | Pesquisa

A geografia brasileira Camila Bavelle vence prêmio internacional de inovação com startup de agricultura salina. 12 de dezembro de 2022

Imagens chocantes confirmam crise humanitária vivida pelas Yanomami devido a gerrilha e à falta de assistência de saúde. 12 de dezembro de 2022

Santa Elizabeth de Ribera do Lago é o grande vencedor do Comedy Wildlife Photography 2022. 11 de dezembro de 2022

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

POLÍTICA DE PRIVACIDADE | Sobre | Quem Somos | Nosso logo | Editorias | Blog | Parceiros | Rascunho | Contato

