



As gêmeas TrueBlue atualmente

Eles eram as queridinhas da Internet - tente não engasgar ao ver estão agora!

24/7 Mirror

Bioconecta

Oba, o baru invadiu os doces de amendoim!

📅 21 de abril de 2017 👤 Liana John



Árvore 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 ainda 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 morsa, 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-moleque – e em novas versões de bombons recheados, seja no lugar do amendoim ou combinada com ele.

Um grupo de pesquisa da Universidade Federal de Goiânia (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 “paçoca

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



light", segundo artigo científico publicado por Grazielle Gebrim Santos, Mara Reis Silva, Diracy Betânia Cavalcante Lemos Lacerda, Denise Mendes de Oliveira Martins e Rogério de Araújo Almeida.

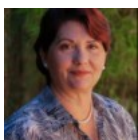
Aliás, assim como o amendoim, o baru tem reputação de **afrodisíaco**, razão pela qual eventualmente recebe o título de **viagra-do-cerrado**. De fato mesmo, o que diversos pesquisadores confirmam, por enquanto, é que a amêndoa nativa tem uma bela dose de proteína (23% a 26%) e de **gorduras insaturadas** (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 Embrapa de Reportagem 2015 e o Reportagem sobre a Mata Atlântica 2013, ambos por matérias publicadas na National Geographic Brasil.

Digite seu comentário aqui...

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

👍 Você pode gostar também

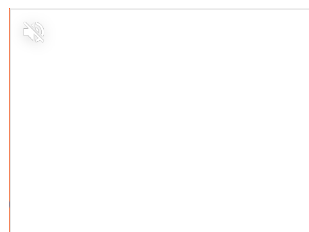


Receba novidades por e-mail

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](#)



A Madeira tá + perto c

MadeiraMadeira
Campinas 09:00 – 18:00

Mais lidos

Vídeo mostra porcos sufocados e agonizando com gás carbônico em abatedouro da JBS na Inglaterra

Guerras do Brasil.Doc: série de documentários ajuda a entender a história do país e será exibida na Netflix

Goiabeira, a amiga íntima das mulheres

Paleontólogos descobrem que maior tubarão que já existiu no planeta conseguia comer uma presa do tamanho de uma orca

Cobra raríssima é encontrada por pesquisadores em expedição por reserva no Cerrado





Como agir no mundo real e online

📅 13 de setembro de 2019



Para combater abate e tráfico de felinos, guia ajuda na identificação de partes desses animais

📅 8 de dezembro de 2022



Após voto de Nunes Marques a favor do marco temporal, Moraes pede 'vista' e suspende julgamento no STF, sem previsão de volta; indígenas protocolam carta

📅 15 de setembro de 2021

Siga no Facebook



Seguir Página

Compartilhar

Siga no Twitter

Tweets de @conexaoplaneta

Conexão Planeta

@conexaoplaneta · 31 min

MP do #Pará arquiva inquérito contra Pro...
🙄🙄 Lembra da perseguição à #ONG e i...
atuavam contra #incêndios em #AlterDoC...
examinando 8 mil documentos, o MP con...
nas contas da ONG: buff.ly/3nxMQPE

🗨️ ❤️ 1

Veja mais no Twi...



Posts recentes

Cães com demência apresentam perturbações no sono similares a de humanos 9 de maio de 2023

Pai, mãe e filho morrem no tiroteio no Texas: poucas horas depois, mais de U\$ 1 milhão já foi doado para único sobrevivente 9 de maio de 2023

Novo gênero de borboleta descoberto na Amazônia leva nome de vilão do "Senhor dos Anéis" 8 de maio de 2023

Desmatamento bate recorde no Cerrado e cai na Amazônia Legal, revela Inpe 8 de maio de 2023

Páginas

POLÍTICA DE PRIVACIDADE

Sobre

Quem Somos

Nosso logo

Editorias

Blogs

Parceiros Rascunho

Contato

Arquivos

Selecionar (v)

Pesquisa

Pesquisar



