A partir de R$

São Paulo para Salvador

Comprar

Voe de São Paulo a Salvador por R$ 423 em LATAM.com

Salvador para São Paulo A partir de R$434
Voe de Salvador a São Paulo por R$ 434 em LATAM.com Comprar

Fortaleza para São Paulo A partir de R$575
Voe de Fortaleza a São Paulo por R$ 575 em LATAM.com Comprar

São Paulo para João Pessoa
Voe de São Paulo a João Pes
por R$ 600 em LATAM.com

Bioconecta

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 ponta. Já a coleta 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 açaí-do-sul) e **Rio de Janeiro** (Juçaí).

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.

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

RSS

Os frutos nascem em cachos e são pequenos, de um roxo bem escuro, quase preto, carregado de **antocianinas**, pigmentos do grupo dos **flavonoides** cuja função é proteger as plantas contra os raios ultravioleta do sol. A ingestão de sucos, vinhos ou outros preparados à base de frutas 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 açaí (*Euterpe oleracea*) são equivalentes. Enquanto o juçara apresenta cerca de 290 mg de antocianinas a cada 100 gramas de frutos frescos, a concentração no açaí 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 adoção 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 mistura com guaraná como se faz com o açaí. Oferecemos a tigela com juçara puro, com banana e com laranja. Os dois últimos foram mais bem aceitos pelas crianças, que ficaram todas com as boquinhas 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 biojoias, pelos próprios extrativistas ou artesãos locais. E dos frutos ainda podem ser obtidos **corantes**, óleos e açúcares cujas propriedades estão em estudo.

"Visitei 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 cortados 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 araçaris, 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 Embrapa de Reportagem 2015 e o Reportagem sobre a Mata Atlântica 2013, ambos por matérias publicadas na National Geographic Brasil.

Digite seu comentário aqui...

← Iniciativa protege 511 nascentes da Bacia do Rio Doce

No Outono, deixe suas folhas caírem →

Você pode gostar também

Renove sua casa com

MadeiraMadeira
Campinas 09:00 – 18:00

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

Renove sua casa com

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

MadeiraMadeira

MadeiraMadeira
Campinas 09:00 – 18:00

Vencedores do concurso da Academia de Ciências da Califórnia revelam flagrantes de beleza única da vida selvagem

8 de maio de 2019

Calendário Pirelli 2017 fotografa atrizes de todas as idades, com roupa e sem maquiagem

30 de novembro de 2016

Morre Leôncio, puma atropelada que após três anos de tratamento tinha voltado à natureza

15 de junho de 2022

Siga no Facebook

Siga no Twitter

Tweets de @conexaoplaneta

Conexão Planeta
@conexaoplaneta · 28 min

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

1

Veja mais no Twi

Maremonti Cambuí
Maremonti Trattoria &
Certificada pela Associaçã
Pizzaiolos Napoletanos
Store info
Di

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

Pesquisa

Pesquisar

Copyright © 2021 Conexão Planeta. Todos os direitos reservados.