

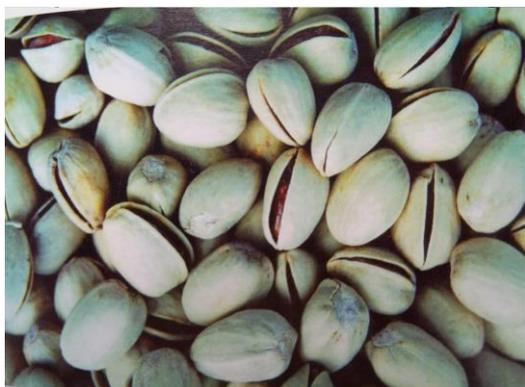
AS FRUTAS SECAS DO NATAL

Luiz Carlos Donadio

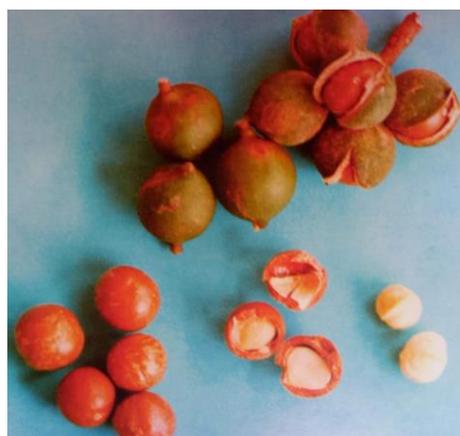
Além das frutas comuns, do ano inteiro, nativas ou exóticas, que são oferecidas nos mercados, há um grupo de frutas que são conhecidas como frutas secas, que são usualmente consumidas na época de Natal, mas também durante o ano, a maioria importadas. As frutas comuns perfazem um grupo de mais de 30 frutas ofertadas ao consumidor, algumas de uso diário, tais como: laranja, banana, manga, mamão, pera, maçã, uva, goiaba, abacate, melão, abacaxi, limão, tangerinas, maracujá, carambola, melancia e outras, e algumas que só são consumidas em sua época de produção, geralmente mais caras, como o pêssego, nectarina, lichia, cereja, ameixa, romã, figo, rambutão, mirtilo, pitaia, framboesa, amora-preta, atemoia, fruta-do-conde, longan e outras, ou de produção mais regional, como o abiu, açai, arará, marolo, biribá, cacau, camu-camu, cambucá, feijoa, fruta-pão, graviola, jaboticaba, jambo, sapoti, umbu, uvaia, tamarindo, bacuri, cupuaçu, pinhão, e outras.

As chamadas frutas secas são em menor número, e podem ser listadas assim: avelã, noz-europeia, pistachio, caju, macadâmia, pecã, amêndoa, castanha-brasileira, ou do Pará, tâmara, damasco e castanha-portuguesa. Apenas o caju e a castanha brasileira são nativas. Poderia incluir aqui o baru, que é colhido nas áreas de cerrado e tem aparecido no mercado. Indicadas em regime de apoio à saúde, pela sua constituição, ricas em aminoácidos, antioxidantes, minerais e outros produtos nutricionais, são consumidas durante o ano, mas em quantidade pequena, devido ao seu alto valor e serem calóricas, e sob indicação médica. Há outras, menos conhecidas, tais como: okari-nut, buriti, castanha-de-cipó, castanha-de-cutia, castanha-de-galinha, castanha-de-macaco, castanha-de-porco, castanha-do-maranhão, chichá, exixá, fruta-pão, jaca, guaraná, guariroba, ituá, marula, patioba, noz-pili, tocte, uará, urucuri, a maioria de origem brasileira, e outras, mas ainda pouco conhecidas.

Pistachio



Avelã



Macadâmia



Castanha portuguesa



Avelã

A origem das espécies que dão as citadas frutas secas é, em maioria, na Ásia, e foram introduzidas na Europa, e depois no novo mundo, mas sua adaptação aqui foi menor. As exceções, são as nozes pecã, dos Estados Unidos e a macadâmia, esta da Austrália, originárias de países com clima semelhante ao das Américas, e a castanha-portuguesa, que na verdade tem sua origem na Europa meridional e na Ásia. O pistachio é da Síria. A tâmara é do Golfo Pérsico. Nossas frutas secas, como a castanha-brasileira e a de caju, não devem nada às demais citadas, tendo inclusive um sabor melhor e riqueza em nutrientes, com alto valor medicinal e alimentar.

