

## A NOSSA JABUTICABA, HEIN? QUEM DIRIA...

Olha aí que interessante!!! A jabuticaba, nossa pequena notável!!! Fruta 100% brasileira. É dela que vamos falar. Discreta no quintal de nossa casa, ela contém teores espantosos de substâncias protetoras do peito. Ganha até da uva, e provavelmente do vinho que é festejado no mundo inteiro por evitar infartos. Você vai conhecer agora uma revelação científica, e das boas, que acaba de cair do pé.

Por Regina Pereira

A química Daniela Brotto Terci nem estava preocupada com as coisas que se passam com o coração. Tudo o que ela queria, em um laboratório da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), no interior paulista, era encontrar na natureza pigmentos capazes de substituir os corantes artificiais usados na indústria alimentícia. E, claro, quando se fala em cores a jabuticaba chama a atenção.

Roxa? Azulada? Cá entre nós, jabuticaba tem cor de... jabuticaba.

Mas o que tingiria a sua casca? A cientista quase deu um pulo para trás ao conferir: "enormes porções de antocianinas", foi a resposta. Desculpe o palavrão, mas é como são chamadas aquelas substâncias que, sim, são pigmentos presentes nas uvas escuras e, conseqüentemente, no vinho tinto, apontados como grandes benfeitores das artérias. Daniela jamais tinha suspeitado de que havia tanta antocianina ali, na jabuticaba, aliás, nem ela nem ninguém. "Os trabalhos a respeito dessa fruta são muito escassos", tenta justificar a pesquisadora, que também mediu a dosagem de antocianinas da amora. Ironia, o fruto da videira saiu perdendo no ranking, enquanto o da jabuticabeira...

Dê só uma olhada (o número representa a quantidade de miligramas das benditas antocianinas por grama da fruta):

**jabuticaba: 314**

**amora: 290**

## **uva:**

**227**

As antocianinas dão o tom. 'Se um fruto tem cor arroxeada é porque elas estão ali', entrega a nutricionista Karla Silva, da Universidade Estadual do Norte Fluminense, no Rio de Janeiro.

No reino vegetal, esse tingimento serve para atrair os pássaros

E isso é importante para espalhar as sementes e garantir a perpetuação da espécie', explica Daniela Terci, da Unicamp. Para a Medicina, o interesse nas antocianinas é outro. "Elas têm uma potente ação antioxidante", completa a pesquisadora de Campinas. Ou seja, uma vez em circulação, ajudam a varrer as moléculas instáveis de radicais livres. Esse efeito, observado em tubos de ensaio, dá uma pista para a gente compreender por que a incidência de tumores e problemas cardíacos é menor entre consumidores de alimentos ricos no pigmento. Ultimamente surgem estudos apontando uma nova ligação: as tais substâncias antioxidantes também auxiliariam a estabilizar o açúcar no sangue dos diabéticos. Se a maior concentração de antocianinas está na casca, não dá para você simplesmente cuspi-la. Tudo bem, engolir a capa preta também é difícil. A saída, sugerida pelos especialistas, é batê-la no preparo de sucos ou usá-la em geléias. A boa notícia é que altas temperaturas não degradam suas substâncias benéficas. Os sucos, particularmente, rendem experiências bem coloridas. A nutricionista Solange Brazaca, da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq), em Piracicaba, interior paulista, dá lições que parecem saídas da alquimia. "Misturar a jabuticaba com o abacaxi resulta numa bebida azulada", ensina. "Já algumas gotas de limão deixam o suco avermelhado". As variações ocorrem devido a diferenças de pH e pela união de pigmentos ácidos. Mas vale lembrar a velha máxima saudável: bateu, tomou. "Luz e oxigênio reagem com as moléculas protetoras", diz a professora. Não é só a saúde que sai perdendo: o líquido fica com cor e sabor alterados. Aliás, no caso da jabuticaba, há outro complicador. Delicada, a fruta se modifica assim que é arrancada da árvore. "Como tem muito açúcar, a fermentação acontece no mesmo dia da

colheita”, conta a engenheira agrônoma Sarita Leonel, da Universidade Estadual Paulista, em Botucatu. A dica é guardá-la em saco plástico e na geladeira. Agora, para quem tem uma jabuticabeira, que privilégio! A professora repete o que já diziam os nossos avós: “Jabuticaba se chupa no pé”. O branco tem seu valor. A bioquímica Edna Amante, do laboratório de frutas e hortaliças da Universidade Federal de Santa Catarina, destaca alguns nutrientes da parte branca e mais consumida da jabuticaba. “É na polpa que a gente encontra ferro, fósforo, vitamina C e boas doses de niacina, uma vitamina do complexo B que facilita a digestão e ainda nos ajuda a eliminar toxinas”. Ufa! E não só nessa polpa, mas também na casca escura, você tem excelentes teores de pectina. “Essa fibra tem sido muito indicada para derrubar os níveis de colesterol, entre outras coisas”, conta a nutricionista Karla Silva. A pectina, portanto, faz uma excelente dobradinha com as antocianinas no fruto da jabuticabeira. Daí o discurso inflamado dessa especialista, fã de carteirinha: “A jabuticaba deveria ser mais valorizada, consumida e explorada”. Nós concordamos, e você?

## A jabuticabeira

Nativa do Brasil, ela costuma medir entre 6 e 9 metros e é conhecida desde o período do descobrimento. “A espécie é encontrada de norte a sul, desde o Pará até o Rio Grande do Sul”, diz o engenheiro agrônomo João Alexio Scarpone Filho, da ESALQ. Segundo ele, a palavra jabuticaba é tupi e quer dizer “fruto em botão”. A invenção é esta: vinho de jabuticaba. O nome não deixa de ser uma espécie de licença poética, já que só pode ser denominado vinho pra valer o que deriva das uvas. Mas, sim, existe um fermentado feito de jabuticaba que, aliás, já está sendo exportado. “O concentrado da fruta passa um ano inteiro em barris de carvalho”, conta o farmacêutico-bioquímico Marcos Antônio Cândido, da Vinícola Jabuticabal, em Hidrolândia, Goiás. A jabuticaba é a matéria-prima de delícias já conhecidas, como a geléia e o licor, e também de uma espécie de vinho. Quem provou a bebida garante: é uma delícia.. Em 100 gramas ou 1 copo:

|                 |          |             |           |
|-----------------|----------|-------------|-----------|
| <b>Calorias</b> |          |             | <b>51</b> |
| <b>Vitamina</b> | <b>C</b> | <b>12</b>   | <b>mg</b> |
| <b>Niacina</b>  |          | <b>2,50</b> | <b>mg</b> |
| <b>Ferro</b>    |          | <b>1,90</b> | <b>mg</b> |
| <b>Fósforo</b>  |          | <b>14</b>   | <b>g</b>  |

Tire proveito da jabuticaba

Atributos, para essa fruta tipicamente brasileira, são o que não faltam. Vitaminas, fibras e sais minerais aparecem nela ao montes.

Agora, para melhorar ainda mais esse perfil nutritivo, pesquisadores da Universidade Estadual de Campinas descobriram que ela está cheia de antocianinas, substâncias que protegem o coração.

Mais uma razão para que a jabuticaba esteja sempre em seu cardápio. CLWalter Aggio Filho.

Visite e veja mais reportagens: <http://corpo-saude.wmnett.com.br>