

Picolé de camu-camu é alternativa viável para consumo da fruta

28/11/2011 - Por trás de uma casca roxinha, opaca e grossa se esconde uma frutinha ainda pouco conhecida pelos brasileiros, mas que já tem um título nobre mundo afora: O Rei da Vitamina C. Estamos falando do camu-camu, ou caçari, como é conhecido em Roraima. Essa fruta amazônica, que brota em áreas alagadas ao longo de rios, lagos e igarapés, apresenta elevado potencial nutricional, mas ainda é pouco explorada pela população local por apresentar sabor ácido e adstringente.

Siga a SECTAM no Twitter!

Foi pensando em virar esse jogo que os pesquisadores da Embrapa Roraima, Maria Fernanda Durigan e Edvan Alves Chagas, resolveram investir em diferentes formas de preparo da fruta. 'A ideia é contribuir para melhorar a dieta da população e também gerar renda para a região', revela Maria Fernanda. Assim, surgiram deliciosas receitas de picolé de camu-camu.

Segundo Maria Fernanda, o picolé contém ingredientes de fácil acesso nas regiões amazônicas e é também de fácil preparo para os comerciantes locais. Para a obtenção da polpa de camu-camu, que é a base do picolé, foram coletados frutos maduros, nativos do Estado de Roraima, em diversos rios e igarapés.

Ainda de acordo com a pesquisadora, o picolé de camu-camu manteve seu alto teor de vitamina C, que na fruta, é o dobro da acerola e pode chegar a 60 vezes mais que na laranja. Não é à toa que é considerada a frutinha com o maior teor dessa vitamina em todo o mundo.

Mas os benefícios não param por aí. A fruta também é rica em antocianina, que, além de dar a ela uma coloração arroxeada, apresenta propriedades anti-inflamatórias. "A população em geral desconhece o potencial nutricional da fruta e as alternativas para o seu consumo. No Peru, o camu-camu já é bastante usado no preparo de sucos e doces, mas no Brasil ainda há pouca pesquisa nesta área", completa Maria Fernanda.

Compare

Os dois alimentos com maior concentração de vitamina C são a acerola e o camu-camu. Enquanto a acerola tem entre 1 g e 1,3 g de vitamina C para cada 100 g de polpa, o camu-camu varia numa faixa de 2,5 g a 6 g a cada 100 g.

Fonte: Embrapa Roraima, por Clarice Monteiro