

# Açaí

## da Mata Atlântica

## TUDO SOBRE O AÇAÍ

Há séculos o açaí, fruto da *Euterpe oleracea Martius*, é consumido pelas comunidades às margens do rio Amazonas e seus afluentes.

No Sul, a descoberta de que os frutos da palmeira juçara - *Euterpe edulis* - poderiam ser consumidos aconteceu em 1988, graças à tira-deira de açaí paraense Edith Pesete, que adaptou o que aprendeu no Norte passando a fazer a polpa do fruto da palmeira no litoral de Santa Catarina.

De lá para cá a técnica avançou e hoje a polpa obtida a partir dos frutos da *Euterpe edulis* traz muitos benefícios para agricultores e consumidores.

Vamos conhecer um pouco mais sobre esse nutritivo fruto, suas curiosidades e aplicações?



## História

A palmeira *Euterpe edulis Martius* (palmitheiro) – também chamada de ençarova, juçara ou içara, é conhecida como fonte de um dos mais importantes produtos não-madeiráveis da Floresta Atlântica, o palmito, que já era utilizado pelos indígenas da área e foi dos primeiros produtos oferecidos aos colonizadores portugueses. A utilização comercial se dá a partir da década de 1930, e já em meados da década de 1970 a exploração foi tão intensa que a regeneração da espécie não atendeu as necessidades das empresas, que fecharam ou migraram para a Região Norte.

## Benefícios para as propriedades

A reintrodução do palmitheiro traz os seguintes benefícios:

- Valor econômico em médio prazo e a retomada/aceleração da dinâmica sucessional. A produção de sementes e estruturação de programas de melhoramento possui perspectivas econômicas expressivas;
- Importante fonte de renda das áreas florestadas;
- Desempenha papel ecológico fundamental no ecossistema, mantendo distintos níveis de interação com a fauna.

A qualidade genética das sementes é fator definitivo no processo. O dinamismo populacional e a capacidade de adaptação estão relacionados à manutenção dos níveis elevados de heterozigosidade da espécie, por isso a estruturação de uma área de coleta de sementes ou de programas de melhoramento deve considerar este aspecto.

## Características da *Euterpe edulis*

- É uma espécie esciófila – de sombra – e ocorre sobretudo dentro de diferentes associações vegetais que lhe dão sombreamento; sua maior abundância está em florestas que atingiram o seu auge;
- Sua ocorrência natural em áreas onde já houve a exploração da madeira inicia quando se estabelecem as primeiras árvores como o jacaritão (*Miconia cinnamomifolia*), a caxeta (*Psychotria ongipes*), a quaresmeira (*Tibouchina pulchra*) ou mesmo as caporococas (*Rapanea ferruginea*) e o arazá (*Psidium cattlyanum*);
- Atualmente a espécie volta a ter importância para a preservação da floresta, pois tornam produtivas áreas antes improdutivas com um ciclo relativamente curto (8-10 anos) capaz de uma produção anual que não agrega muitos custos com insumos;
- Por ser uma planta de sombra, é indispensável a conservação da floresta para garantir seu crescimento;
- O palmitheiro produz uma safra anual abundante de sementes, com relevante função ecológica. Assim, o processo sucessional de florestas secundárias pode ser dinamizado à medida que o palmitheiro seja introduzido e a fauna encontre abrigo e alimento para poder promover a dispersão de espécies na floresta.

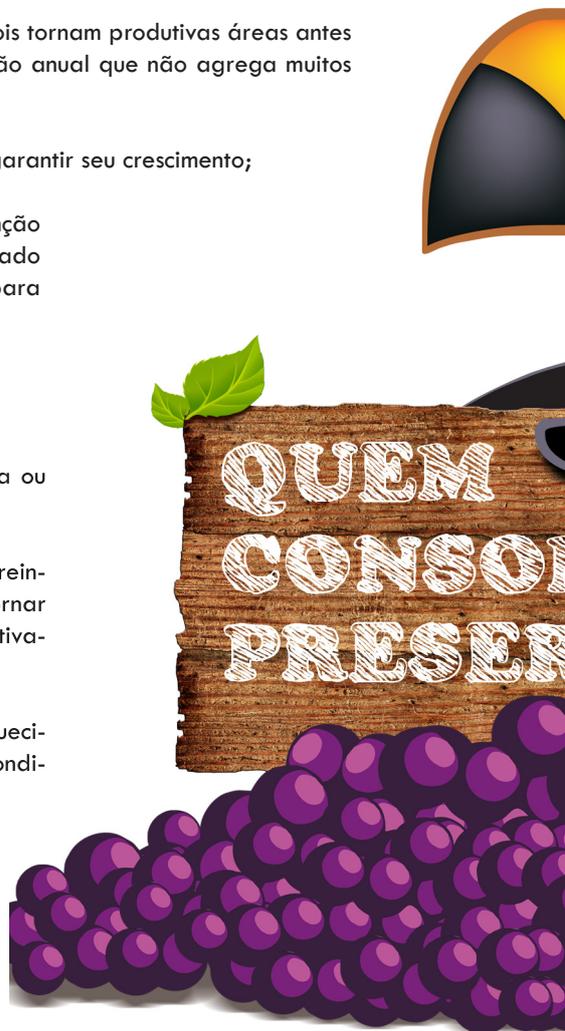
## Cultivo

Existem basicamente três formas de cultivo: sombreamento definitivo (mata nativa ou arborização), sombreamento temporário e consórcio com outras plantas.

A possibilidade de intervenção na vegetação nativa, em pequenas propriedades, reintroduzindo a *Euterpe edulis* para a produção de frutos na Mata Atlântica pode tornar áreas antes subutilizadas em locais com viabilidade econômica, interferindo positivamente para a biodiversidade local.

Apesar das restrições legais, seu potencial econômico é grande, através do enriquecimento em faixas, cuja abertura para o plantio de *Euterpe Edulis* proporciona as condições de luminosidade e germinação para as sementes.

A principal operação para a área de plantio é uma roçada leve para facilitar o trânsito dentro da área, retirando principalmente as espécies que prejudicam as fases de germinação e crescimento da planta, sem comprometer seu sombreamento inicial e deve ser feita cuidadosamente para não eliminar a regeneração natural de plantas de hábito arbóreo.



Em florestas secundárias ou em áreas degradadas, a semeadura direta é a mais indicada pelo baixo custo e eficiência. Dados levantados por pesquisadores da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) apontam para uma sobrevivência de 30% para frutos jogados na superfície do solo.

Se o objetivo do produtor for plantar cerca de 3 mil plântulas, são necessários 10 kg de sementes por ha, repetidas mais duas vezes com intervalos de dois anos. A umidade é fundamental e a germinação em ambiente natural é lenta, desuniforme, levando de três a seis meses para ser completada.

## Processamento caseiro da polpa do fruto da palmeira juçara

- 1) Os frutos estão maduros quando começam a cair sozinhos. Colha as hastes usando uma escada ou uma taquara com uma foice na ponta. No segundo caso é preciso aparar o cacho com uma lona ou pano evitando que caia no solo e inicie a oxidação;
- 2) Retire os frutos da haste e selecione-os retirando os verdes ou estragados; em seguida abane numa peneira para retirar a sujeira;
- 3) Coloque os frutos selecionados dentro de um recipiente e lave-os com água corrente por três vezes (tríplice lavagem);
- 4) Em seguida encha o recipiente com água potável até cobrir totalmente os frutos e deixe descansar até a casca e a polpa começarem a soltar esfregando os frutos no dedo;
- 5) Se quiser acelerar o processo, deixe os frutos imersos em água morna (em torno de 30°, antes menos do que mais). Nesse caso, pode demorar de 30 a 40 minutos para soltar a casca. Esta água não é mais aproveitada;
- 6) Usando um pilão ou uma panela, aperte os frutos com um pedaço de madeira ou outro objeto contra o fundo do recipiente. Este processo é feito sem água;
- 7) Adicione água limpa e de preferência gelada na proporção de 2:1, ou seja, 2 quilos de semente para um litro de água. Teremos a polpa grossa considerada 1°. A polpa irá se soltar formando um caldo grosso e os frutos começarão a ficar claros. Se quiser a polpa fina, coloque 1:1, ou seja, 1 quilo de semente para 1 quilo de água;

- 8) Passe o caldo por uma peneira bem grossa para retirar os frutos;
- 9) Separe os frutos para plantar. Se tiver grandes quantidades, semeie diretamente dentro da mata úmida (vem bem na sombra) durante a época de chuvas;
- 10) Peneire novamente o caldo numa peneira fina para a retirada de casca exterior (fibra);

11) Coloque a polpa dentro de sacos plásticos;

12) Depois é só amassar os sacos e congelar imediatamente;

13) Se consumir como suco, pegue 200 gramas de polpa grossa e adicione um litro de água, açúcar mascavo ou melado a gosto e dê um sabor de sua preferência (maracujá, limão, guaraná).

Se consumir como polpa, congele a polpa e depois bata com banana, maracujá, mamão, acerola ou outra fruta do seu quintal e pronto!

Se consumir como mudas, lave os frutos, coloque-os num saco plástico grosso e armazene num lugar escuro e de temperatura amena. Repita a lavagem diariamente até os frutos estarem limpos e claros (sem restos de casca e polpa). A partir disso não é necessário mais lavar as sementes, deixe-as dentro do saco plástico fechado (úmidas, mas sem água) até que comecem a germinar. Passe para os sacos plásticos conforme forem germinando.

A polpa de açaí oxida rapidamente em função das enzimas que estão nas sementes, ela vai ficando na cor marrom.



## Propriedades nutricionais

Cada vez mais o açaí vem sendo consumido pelas pessoas que buscam uma alimentação natural que beneficie a saúde física e mental. Contêm proteínas, ferro, potássio, magnésio, vitamina E, antocianinas e tocoferol, sendo um alimento bastante completo.

Suas propriedades nutracêuticas trazem os seguintes benefícios à saúde:

- Excelente antioxidante natural, importante no combate aos radicais livres;
- A grande quantidade de fibras facilita o trânsito intestinal;
- Favorece a circulação sanguínea;
- Consumido juntamente com a vitamina C, fornece grande quantidade de fósforo e ferro necessários às funções cerebrais e sanguíneas;
- Excelente energético natural para as pessoas que exercem funções de stress físico e mental;
- O açaí tem cem vezes mais antocianinas que o vinho tinto e quatro vezes mais que o açaí do norte do país. Antocianinas são antioxidantes e antirradicais livres que retardam o envelhecimento, aumentam as defesas imunológicas, melhoram a circulação sanguínea e protegem o organismo contra o acúmulo de gorduras nas artérias;
- Possuem a capacidade de adiar a perda de visão e reduzem os efeitos da doença de Alzheimer;
- Cem gramas de polpa contêm 247 calorias.

## Receitas com Açaí

### Suco de Açaí com banana

Ingredientes:

- Uma polpa congelada de açaí (85 a 100g)
- Uma banana
- Uma colher de sopa de extrato de guaraná
- Adoçar à gosto, com mel ou adoçante stevia

Preparo:

Bater a polpa (congelada ou não) do açaí com um suco de sua preferência (maracujá, limão, laranja, morango). Pode ainda acrescentar banana, mamão ou yacon. Adoçar com mel, melado, açúcar mascavo ou adoçante stevia. O sabor do suco quase não se altera sem o extrato de guaraná. Rende um copo grande.

### Bolo de Açaí

Ingredientes:

- 4 ovos
- 4 xícaras de chá de açúcar mascavo
- 4 xícaras de chá de farinha de trigo ou 2 de trigo e 2 de farinha de banana
- 150g de manteiga
- 1 colher de chá de fermento
- 1 xícara de chá de polpa de açaí

Preparo:

Bater o açúcar com manteiga, acrescentar os ovos e bater bem, adicionar o açaí, as farinhas e por último o fermento. Assar em forma untada e enfarinhada.

### Creme de Açaí

Preparo:

Deixar a polpa congelada por alguns minutos (5 a 10 minutos) fora da geladeira. Picar um pouco com uma faca e colocar os pedaços em um processador junto com banana e açúcar mascavo ou melado. Pode ser consumido puro, com granola, aveia ou farinha de mandioca ou ainda ser usado como calda para sorvetes e tortas. Pode ser feito no liquidificador, usando o mínimo de água (ou suco) possível.

### Torta de Açaí

Massa

Ingredientes:

- 120g de manteiga
- 50g de farinha de trigo
- 25g de nozes ou castanha-do-pará moída
- 50g de açúcar cristal orgânico
- 150g de farinha de trigo (pode usar a integral)
- 1 ovo pequeno

Recheio

- 300g de banana ou maçã cozida em água, limão e açúcar
- 300g de polpa de açaí
- 500g de leite fresco
- 7 ovos
- 175g de açúcar
- 1 colher de sopa de essência de baunilha

Preparo:

Fazer uma massa doce com os ingredientes da massa, seguindo a sequência. Colocar a massa para gelar. Depois de bem gelada, forrar uma forma de fundo removível e colocar o recheio.

### Milk Shake de Açaí

Ingredientes:

- 2 polpas de 250 ml de açaí
- 3 bolas de sorvete de creme.

Preparo:

Bater no liquidificador o açaí com as bolas de sorvete por 7 segundos. Colocar a mistura no copo e acrescentar uma cobertura de sua preferência como nozes picadas ou granola.

### Sorvete de Açaí

Ingredientes:

- 250g de açaí
- ¼ de copo de xarope de guaraná ou ½ copo de xarope de guaraná diet
- 1 lata de creme de leite

Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e congele. Repita a operação mais duas vezes. Coloque numa forma ou prato refratário e congele.

### Batida de Iogurte com Açaí e granola

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de mel
- 1 banana branca
- 1 copo de iogurte
- 4 colheres (sopa) de granola
- 2 xícaras (chá) de suco de açaí

Preparo:

Bata bem no liquidificador a banana com o suco de açaí, o iogurte e o mel. Despeje a mistura em 4 copos, distribua a granola e sirva em seguida.

Boletim informativo publicado pelo Centro Ecológico no âmbito projeto Produção de Açaí para Geração de Renda e Preservação da Mata Atlântica, contemplado através de uma edição da competição global Development Marketplace co-patrocinada pelo Banco Mundial, Global Environment Facility (GEF), Corporação Financeira Internacional (IFC), Fundação Bill e Melinda Gates e a Agência de Cooperação Alemã GTZ.

Fone/Fax: (51) 3664 0220  
litoral@centroecologico.org.br  
www.centroecologico.org.br

Fontes:  
Site do IPEMA: [www.agrofloresta.net](http://www.agrofloresta.net)  
Tese de mestrado Joana Macfadden – UFSC

