

## COMPARAÇÃO NUTRICIONAL DA POLPA DOS FRUTOS DE JUÇARA E DE AÇAÍ

Maria das Graças C. Parada Costa Silva<sup>1</sup>, Waldemar de Sousa Barretto,<sup>2</sup> Maria Helena Serôdio,<sup>3</sup>

A juçara, *Euterpe edulis* Mart., é uma palmeira típica da Floresta Atlântica, ocupando uma vasta extensão territorial, desde o sul da Bahia ao Rio Grande do Sul.

Produz palmito de excelente qualidade, porém a exploração extrativista levou ao esgotamento da espécie nas reservas naturais. Produz também frutos com propriedades organolépticas e nutritivas similares às do açaí.

O açazeiro (*Euterpe oleracea* Mart.), ao contrário da juçara que é unicaule, é uma palmeira que produz vários perfilhos, formando touceiras. Esses perfilhos são manejados para exploração do palmito, ao longo da vida útil da palmeira.



PLANTIO DE AÇAÍ



PALMEIRA JUÇARA

É nativo da região norte do Brasil, onde vegeta em terrenos de várzeas, igapós e terra firme. Produz frutos de alto valor energético e nutritivo, largamente consumida nessa região com farinha de mandioca, tapioca, peixe frito e em forma de suco, sorvete, entre outros.

O uso da polpa de açaí generalizou-se em todo o país e o cultivo do açazeiro e o processamento do seu fruto, já ocorrem em vários estados brasileiros, principalmente no Sul da Bahia.

O processamento do fruto de juçara para obtenção da polpa, é uma atividade nova na região Sul Baiana, onde é usado normalmente misturado com polpas de frutas regionais ou exóticas, como a graviola, cupuaçu, cacau, cajá, limão, banana, leite e cereais, de maneira similar ao uso do açaí. O uso da polpa de juçara está sendo bastante aceito pela população regional que a considera “mais

<sup>1</sup> Eng<sup>a</sup> Agrônoma, MSc, <sup>2</sup> Agente de Atividade Agropecuária. <sup>3</sup> Eng<sup>a</sup> Química Industrial Centro de Pesquisa do Cacau-Cepec/Ceplac. Km 22 Rod. Ilhéus- Itabuna, Caixa Postal 7. Ilhéus, Bahia, Brasil. [gracaparada@cepec.gov.br](mailto:gracaparada@cepec.gov.br)

doce” que o açaí, segundo observações feitas durante um teste de degustação realizado com alguns participantes da 26ª Semana do Fazendeiro, em Uruçuca, Ba. Nesta oportunidade, foi servido suco elaborado com polpa de juçara misturado com cupuaçu e suco de açaí também misturado com cupuaçu. A preferência foi maior para o suco com a juçara.

Considerando que a juçara é uma palmeira que corre o risco de extinção por causa da extração clandestina do palmito, o uso do fruto na alimentação humana, apresenta-se como uma alternativa de grande potencial econômico e ambiental, ao agregar valor aos remanescentes florestais da região e ao contribuir para a preservação da espécie. Porém, para que a espécie garanta a sua regeneração, as sementes obtidas do despulpamento dos frutos para extração da polpa, devem retornar ao seu ambiente de origem, sob forma de semeadura em pequenas covas ou a lanço.

Visando o aproveitamento deste recurso natural, foi realizado um estudo de caracterização química das polpas dos frutos da juçara e do açaí nas condições ambientais da região sul baiana. As análises foram realizadas no Laboratório de Análises de Tecidos Vegetais da Seção de Fisiologia do Centro de Pesquisa do Cacau – Cepec /Ceplac.

Avaliaram-se os teores de N (nitrogênio), P (fósforo), K (potássio), Ca (cálcio), e Mg (magnésio) e dos micros elementos, Fe (ferro), Zn (zinco), Cu (cobre) e Mn (manganês), além de acidez, açúcares totais e gordura na Matéria Seca.

Os resultados demonstraram que a juçara possui elementos minerais em quantidades próximas ou, para alguns elementos, superiores às do açaí, a exemplo do Potássio, Ferro e Zinco. O teor de Potássio na juçara foi 65,7% superior ao encontrado no açaí. O Ferro e o Zinco, foram 70,3% e 20,8 %, maior, respectivamente, que no açaí. Os teores de Fósforo e Cobre foram significativamente maiores no açaí, e o Cálcio, Magnésio e Manganês não apresentaram diferenças significativas.(Tabela 1)

Tabela 1. Composição mineral da polpa dos frutos de açaí e juçara, na de Matéria Seca.

Espécies	Elementos minerais							
	P (g/kg)	K (g/kg)	Ca (g/kg)	Mg (g/kg)	Fe (mg/kg)	Zn (mg/kg)	Cu (mg/kg)	Mn (mg/kg)
açaí	1,4 <sup>a</sup>	7,4 <sup>b</sup>	4,8 <sup>a</sup>	1,4 <sup>a</sup>	328,5 <sup>b</sup>	10,1 <sup>b</sup>	20,4 <sup>a</sup>	34,3 <sup>a</sup>
Juçara	0,8 <sup>b</sup>	12,1 <sup>a</sup>	4,3 <sup>a</sup>	1,5 <sup>a</sup>	559,6 <sup>a</sup>	12,2 <sup>a</sup>	14,0 <sup>b</sup>	43,4 <sup>a</sup>

Fonte: Ceplac/Cepec/Sefis, 2004

O Ferro no açaí merece uma discussão à parte, em virtude da polêmica em torno da definição dele ser ou não, considerado uma fonte deste elemento. Na tabela apresentada por especialista da área de nutrição, Guilherme Franco, (Tabela de Composição Química dos Alimentos, 1998) o açaí consta com a composição de 11,8 mg /100g, valor relativamente alto quando comparado a outros alimentos constantes na mesma tabela, e considerados fontes de Ferro,

a exemplo do jenipapo (3,4 mg/100g), beterraba (2,5 mg/100g), brócolis (2,6 mg/100g), entre outros.

Portanto, pela quantidade, o açaí poderia ser considerado fonte de Ferro, porém, a sua absorção só seria facilitada se fosse na forma solúvel, ionizável e ultrafiltrável. O Ferro presente no açaí forma compostos que são insolúveis e indisponíveis para absorção. A vitamina C, que interfere no metabolismo do Ferro facilitando a sua absorção, é encontrado em pequena quantidade no açaí e a população da região amazônica, ao contrário das regiões sul e sudeste do Brasil, tem o hábito de consumir o açaí puro, sem misturar com outras frutas. A mistura, principalmente com limão, laranja, cajú e demais frutas ricas em vitamina C, pode ser uma maneira deste mineral ser melhor aproveitado pelo organismo, sem causar problema de toxidez.

Os teores de açúcares totais e lipídios, foram superiores na polpa da juçara, resultando em maior valor energético para esta polpa, que na do açaí.(Tabela 2).

Tabela 2. Características químicas da polpa de açaí e juçara na matéria seca

Espécies	Características químicas				
	PH	Proteína g/kg	Açúcares tot. g/kg	Lipídio g/kg	Caloria Kcal/100g
Açaí	4,8 <sup>a</sup>	77,6 <sup>a</sup>	10,2b	130,90b	152,93
Juçara	4,7 <sup>a</sup>	67,2b	12,08 <sup>a</sup>	137,80 <sup>a</sup>	155,74

Fonte: Ceplac/ Cepec/Sefis

Em trabalho realizado por pesquisadores do Instituto de Tecnologia de Alimentos (ITAL) / SP, foi constatado um maior teor de antocianinas, pigmento da família dos flavonóides, no fruto da juçara (1.347 mg / 100 g de frutos frescos), que no açaí, o qual apresentou 336 mg / 100 g / frutos frescos.

Conclui-se assim, que a polpa dos frutos da juçara apresenta composição química com qualidades nutricionais compatíveis com a da polpa do açaí.