

FRUTIFICAÇÃO DO CERRADO: USO DO BARU (*DIPTEYX ALATA*) NA ALIMENTAÇÃO HUMANA

Geovana Pereira dos Santos¹, Letícia Silva Costa²

Cleide Alzeman Rocha¹, Márcio Valençuela Gomes²

¹Escola Municipal Agrícola Governador Arnaldo Estevão de Figueiredo – Campo Grande -MS

gp5081733@gmail.com, leticiasilva3158@gmail.com

cleidealzeman@gmail.com, marciovalençuela@hotmail.com

Área/Subárea: MDIS - Multidisciplinar

Tipo de Pesquisa: Científica

Palavras-chave: Cerrado. Alimentação. Baru.

Introdução

As plantas frutíferas do cerrado brasileiro é uma importante alternativa de baixo custo para suplementar a alimentação humana. Nosso país possui abundante variedade de espécies que produzem frutos ricos em nutrientes e de sabor apreciado, como por exemplo: a guavira, o Jatobá, a bocaiúva e muitas outras. O baru (*Dipteyx alata*), conhecido popularmente como coco feijão, cumbaru ou baru, pertence à família das fabaceae, seu fruto é do tipo drupa ovoides, levemente achatada e de coloração marrom, com uma única semente (amêndoa), (Lorenzi, 2008; Souza, 2012, Silva, 2015). As partes comestíveis de seu fruto são a polpa (mesocarpo) que pode ser consumida in natura, tem sabor adocicado e adstringente, tem elevados teores de açúcar e fibra e a amêndoa (semente), cujo sabor assemelha ao do amendoim, e a amêndoa torrada pode substituir ingredientes como nozes e o amendoim em receitas.

O fruto do baru, é rico em lipídeos (40%), com grande quantidade de gorduras insaturadas e de importância para o consumo humano, pois reduz os níveis de LDL do colesterol; apresenta 30% de sua composição em forma de proteínas, além de conter diversos minerais, como ferro, zinco, potássio e cálcio. O óleo proveniente da semente de baru apresenta teores de α -tocoferol e γ -tocoferol referentes a 5% e 4,3% respectivamente, os quais possuem ação antioxidante, (Louredet et al, Oliveira et 2017).

Objetiva-se resgatar historicamente o consumo de frutos do cerrado na alimentação humana, desenvolvendo técnicas de processamento do fruto do baru.

Metodologia

As primeiras coletas dos frutos maduros do baru caídos no chão, foram realizados na E.M Agrícola (20° 37'35"S; 54° 3' 18" W), no ano de 2018, na escola agrícola no mês de agosto, pelos alunos do 6º Ano A, com aproveitamento da polpa do baru para produção de suco e geladinho. Apesar de

bastante conhecida, constatamos que poucos alunos conheciam o baru como fonte de alimento. Este trabalho contou com o apoio de pesquisadores da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – (UFMS), que nos proporcionaram uma visita técnica aos Laboratórios Herbário CGMS (Instituto de Biociências) para identificarmos a coleção de frutos do cerrado e ao Laboratório de Nutrição para acompanhar o processamento do fruto do baru.



Fonte: autores

Figura 1. Principais Fases do Uso do Baru (*Dipteyx alata*) na Alimentação Humana na E.M Agrícola Governador Arnaldo Estevão.

A presente pesquisa é resultante de um trabalho desenvolvido numa escola agrícola na região rural no município de Campo Grande - MS, com alunos do 7º ano do Ensino Fundamental (2019). A escola campo possui uma área com cerca de 158 hectares, onde existem diversas espécies frutíferas, nativas da região. O trabalho desenvolveu-se com as seguintes etapas: coleta dos frutos, higienização e sanitização, despulpamento e secagem dos frutos, quebra dos frutos do baru e os produtos produzidos como mostra a Figura 2.



Fonte: autores

Figura 2. Principais Fases do Projeto – Frutificação do Cerrado: Uso do Baru (*Dipteyx alata*) na Alimentação Humana na E.M Agrícola Governador Arnaldo Estevão.

Resultados e Análise

Os alimentos elaborados com a polpa e amêndoas extraídas do baru, tiveram boa aceitação pelos estudantes, e dos que provaram por parte dos estudantes, principalmente a amêndoa do baru, o associaram ao gosto do amendoim. Porém o suco extraído da polpa do baru, mostrou-se ter muita fibra e mesmo quando peneirado percebemos as fibras se concentrando ao fundo da jarra e dos sacolês ou gelatinhos feitos com os alunos do 6º Ano A (2018) na escola e os autores. A retirada da polpa do fruto do baru foi usado facas de mesa, outra opção é cozinhar ou raspá-los. De acordo com (Silva, 2014) um dos limitantes ao uso da polpa do baru é o sabor adstringente com residual amargo atribuído ao tanino.

Quebramos os frutos secos na (UFMS) em uma ferramenta para este fim. Adaptamos a receita de Granola do Cerrado (Damasceno et al Souza, 2010), acrescentando amêndoas de bociáúva. Os usos alimentar do baru são a polpa (mesocarpo) e a amêndoa (semente), sendo consumida de diversas formas: torrada como aperitivo, produção de farinha, pé-de-moleque paçoca, rapadurinhas, cajuzinhos entre outros. A semente in natura não é recomendada para consumo, devendo ser torrada para reduzir o inibidor de tripsina que afeta indiretamente a absorção de aminoácidos essenciais (Sano, 2004). Para o consumo da polpa devem-se separar frutos bem maduros e com baixo teor de tanino.

Outra possibilidade é o uso do óleo, que devido ao seu alto grau de instauração da semente de baru, favorece seu uso para fins comestíveis ou como matéria-prima para indústrias farmacêuticas e olequímicas, se eliminadas eventuais substâncias nocivas à saúde.

A castanha do baru, que representa 5% do rendimento em relação ao fruto inteiro, possui valor de mercado considerável; a polpa, no entanto, ainda é pouco utilizada na alimentação humana. Considerando que a polpa possa ser usada para outras finalidades, o percentual de rendimento

aproveitável do fruto aumenta para mais de 50% (ALMEIDA et al., 1987 apud RIBEIRO et al., 2000).

A polpa do fruto do baru possui alto teor de fibra, é rica em açúcar, potássio e ferro. A amêndoa é rica em óleos insaturado, proteína, cálcio e fósforo, assemelhando-se ao amendoim (Togashi, 1993), podendo contribuir com o enriquecimento da dieta regional em programas de suplementação alimentar, como fonte natural de sais minerais de baixo custo.

Considerações Finais

A utilização dos frutos do cerrado na alimentação humana se feito de forma sustentável é uma ótima alternativa para melhoria da qualidade alimentar regional, além de serem alimentos saudáveis, estão disponíveis na natureza. Do fruto do baru pode-se aproveitar a polpa e a amêndoa, incrementando assim a culinária regional, tornando-se uma opção de renda do campo, principalmente para as comunidades indígenas, quilombolas, Organizações não Governamentais (ONGs) e assentamentos. Sugerimos a incorporação da farinha do baru na merenda escolar no Município de Campo Grande – MS, em consonância com a Lei nº 11.947, de 16/6/2009. No ano de 2001, a rede municipal de Goiânia passou a utilizar a farinha de castanha do baru na merenda escolar, a fim de suprir as necessidades de ferro na alimentação das crianças.

Agradecimentos

A Deus pelo dom da vida; Aos pais dos alunos envolvidos no projeto; Aos professores: Dilma Juliana Ramos Vaz e Dione Calado; A direção, equipe técnica, coordenadores, professores e funcionários da E. M. Agrícola Governador Arnaldo Estevão de Figueiredo Aos parceiros e colaboradores da UFM; Aos organizadores da FECIT 2020 e a Secretaria Municipal de Educação- SEMED e ao Instituto Federal de Mato Grosso do Sul – IFMS. E a todos que de alguma forma contribuíram com este trabalho.

Referências

- DAMASCENO, A. G. J., & Souza, P. R. de. (2010). Sabores do Cerrado & Pantanal: Receitas e Boas práticas de aproveitamento. Campo Grande: Ed. UFMS.
- LORENZI, H. Árvores Brasileiras – Manual de identificação e cultivo de plantas arbóreas do Brasil, Vol. 1 5ª Ed. Nova Odessa – SP, Instituto Plantarum – 2008.
- TOGASHI, Marie. Composição e caracterização química e nutricional do fruto do baru (*Dipteryx alata*, Vog.). 1993. 125 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Engenharia de Alimentos, Campinas, SP. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/255665>>. Acesso em: 20 de setembro. 2019.