



CASTANHAS BRASILEIRAS

Texto: Thaina Toledo Ribeiro, Graduada em Nutrição (FSP/USP)

Revisão: Alisson Machado, Doutorando em Nefrologia - Faculdade de Medicina da USP (FMUSP)

As castanhas são alimentos de origem vegetal pertencentes ao grupo das sementes oleaginosas. Nos últimos anos, as castanhas ganharam muita visibilidade por conterem substâncias capazes de trazer inúmeros benefícios à saúde de quem as consome, normalmente associados à redução do risco de doenças cardiovasculares e ao emagrecimento.

As oleaginosas são ricas em vitaminas, minerais, fibras, carboidratos, proteínas e gorduras insaturadas (mono e poli-insaturadas), comumente chamadas de “gorduras boas”, pois contribuem para a redução do colesterol e para a melhora da saúde dos vasos sanguíneos. Apesar das castanhas serem uma ótima opção de lanche durante o dia, é necessário atentar-se para não exagerar na porção consumida pois, devido ao alto teor de gorduras, seu valor calórico é elevado.

A melhor forma de consumir castanhas é in natura e sem sal. Isso porque muitas vezes no processo indus-




trial adiciona-se óleo na torra e, além disso, as versões saborizadas geralmente contêm sal e açúcar em excesso. Assim, caso o consumidor prefira maior crocância e um sabor acentuado é preferível assá-las em casa em fogo baixo por alguns minutos ou torrâ-las em uma frigideira.

E onde comprar castanhas? Em mercados, casas de produtos naturais e armazéns a granel, sendo que a maior diferença entre esses locais de compra é o preço e, por vezes, a qualidade do produto final. Quando comprado a granel o valor sai mais em conta quando comparado às embalagens industrializadas, mas tenha

Atenção: as sementes oleaginosas estão entre o grupo de alimentos de maior caráter alergênico e, por isso, caso sintomas adversos surjam após o consumo, procure um médico especializado ou um nutricionista!

cuidado: quando for comprar suas castanhas, escolha sempre um fornecedor confiável, principalmente nas compras a granel, pois a contaminação com fungos e toxinas acontece com certa facilidade. Dentre as diversas olea-

ginosas existentes no mercado destacam-se três castanhas tipicamente brasileiras: Castanha de Baru, Castanha de Caju e Castanha do Pará (também chamada de Castanha do Brasil). Saiba mais no quadro a seguir.

CASTANHAS	ORIGEM / ÉPOCA	SABOR	NUTRIENTES	USO CULINÁRIO
 <p>A</p>	<p>Centro-oeste brasileiro</p> <p>Setembro e Outubro</p>	<p>Semelhante ao de amendoim, quando crua, e de castanha de caju, quando torrada</p>	<p>Ômega 6 e 9, ferro, zinco, fósforo, cálcio e magnésio</p>	<p>Em finalizações de pratos para dar crocância em receitas como risotos e massas, farofas, doces e afins</p>
 <p>B</p>	<p>Nordeste brasileiro</p> <p>Outubro, Novembro e Dezembro</p>	<p>Suave e levemente adocicado</p>	<p>Ferro, fósforo, magnésio e zinco</p>	<p>Cruas, assadas ou demolhadas. Utilizada para o preparo de bebidas vegetais, pastas de castanhas e é base de muitas preparações em substituição ao leite e derivados</p>
 <p>C</p>	<p>Norte brasileiro</p> <p>Dezembro, janeiro, fevereiro, março e abril</p>	<p>Macia, de sabor neutro, textura crocante e oleosa</p>	<p>Selênio, magnésio, manganês, fósforo, vitaminas do complexo B, vitamina E, ômega 6, cálcio, potássio e ferro</p>	<p>Pura, em preparações doces ou salgadas, crua ou assada. É comum seu uso em produtos de panificação, granolas e farofas</p>

A: Castanha de Baru | B: Castanha de Caju | C: Castanha do Pará (Brasil)

Sustentabilidade entre produção e consumo de oleaginosas: A maior parte das castanhas são obtidas por meio do extrativismo vegetal, feito em árvores nativas. No entanto, com a crescente procura desses alimentos a extração excedeu ao natural, causando um desequilíbrio ambiental. Somado a isso, o desmatamento das florestas fez com que fosse necessário o plantio de árvores produtoras de oleaginosas em fazendas, a fim de manter a produção de sementes constante no país. No entanto, muitas das castanhas ainda são obtidas através de plantas nativas e, assim, o cultivo sustentável de árvores castanheiras e o consequente comércio do produto ainda é um desafio para o Brasil.