

Vida&Ciência

**BAGAÇO DA
LARANJA É RICO
EM NUTRIENTES,
APONTA ESTUDO** *Pág. 34*

BAGAÇO DA LARANJA TEM RIQUEZA DE NUTRIENTES

Parte da fruta possui alto teor de cálcio, ferro e magnésio

Se sobrar para você o bagaço da laranja, não deixe passar. Uma pesquisa realizada na **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**, em São Paulo, mostra que o bagaço de frutas cítricas, em especial laranja e limão, contém altas concentrações de três minerais de importância fundamental para o bom funcionamento do organismo: cálcio, ferro e magnésio.

Segundo o estudo, conduzido pela engenheira de alimentos Joyce Grazielle Siqueira Silva, é possível absorver parte significativa das quantidades diárias recomendadas desses três nutrientes apenas com 100 gramas de bagaço.

CARÊNCIA

“Se uma pessoa comer 100 gramas, ou um punhado, de bagaço em comidas como bolos e barras de cereais ou em vitaminas todo dia, o que não é muita coisa, ela já teria sua necessidade diária quase toda suprida. E isso é muito importante porque é comum que as pessoas tenham carência justamente desses nutrientes”, afirma Joyce.

Esses 100 gramas de resíduos secos – como são chamados cientificamente

os bagaços – fornecem, respectivamente, 68%, 35% e 83% da ingestão diária recomendada de cálcio, ferro e magnésio.

PREPARO

A pesquisadora explica que, para misturar o bagaço à comida ou a vitaminas, é preciso antes deixá-lo secar por algum tempo e triturá-lo. Assim, ele ficará com aspecto próximo ao de uma farinha e não vai alterar a textura do alimento.

“Hoje em dia, algumas pessoas já usam cascas em seus preparos, mas a farinha de resíduos cítricos ainda é desconhecida. E ela poderia também ser usada em receitas, a fim de melhorar não somente o sabor, mas ainda com a certeza de que ela é fonte de minerais importantes para a saúde”, considera ela.

“A farinha de resíduos cítricos ainda não está disponível nos supermercados, mas espero

que em breve esteja, agora que seu valor mineral foi avaliado”, disse.

“A farinha de resíduos cítricos ainda não está disponível nos supermercados, mas espero que em breve esteja”

JOYCE GRAZIELLE SIQUEIRA SILVA
PESQUISADORA

que em breve esteja, agora que seu valor mineral foi avaliado”, disse.

O que mais surpreende a engenheira de alimentos é que, apesar de toda essa riqueza nutricional, o bagaço das frutas ainda é

inutilizado na alimentação humana. E isso ocorre num país em que a produção anual de laranjas e limões é superior a 19 milhões de toneladas – 30% da produção mundial.

NO LIXO

E a maior parte disso, cerca de 80%, é destinada à extração de sucos, o que consequentemente gera bagaço. No entanto, o destino de todo esse resíduo é simplesmente o lixo.

“É um desperdício. O Brasil é um dos maiores produtores dessas frutas cítricas e as aproveita de forma incompleta”, critica Joyce. “O bagaço representa 50% da fruta. Se produzimos um pouco mais de 19 milhões, podemos ter uma ideia do quanto de bagaço utilizável jogamos fora.”

Segundo ela, esses resíduos secos poderiam ser usados até mesmo na fabricação de sorvetes.

PARA FAZER EM CASA



ARQUIVO

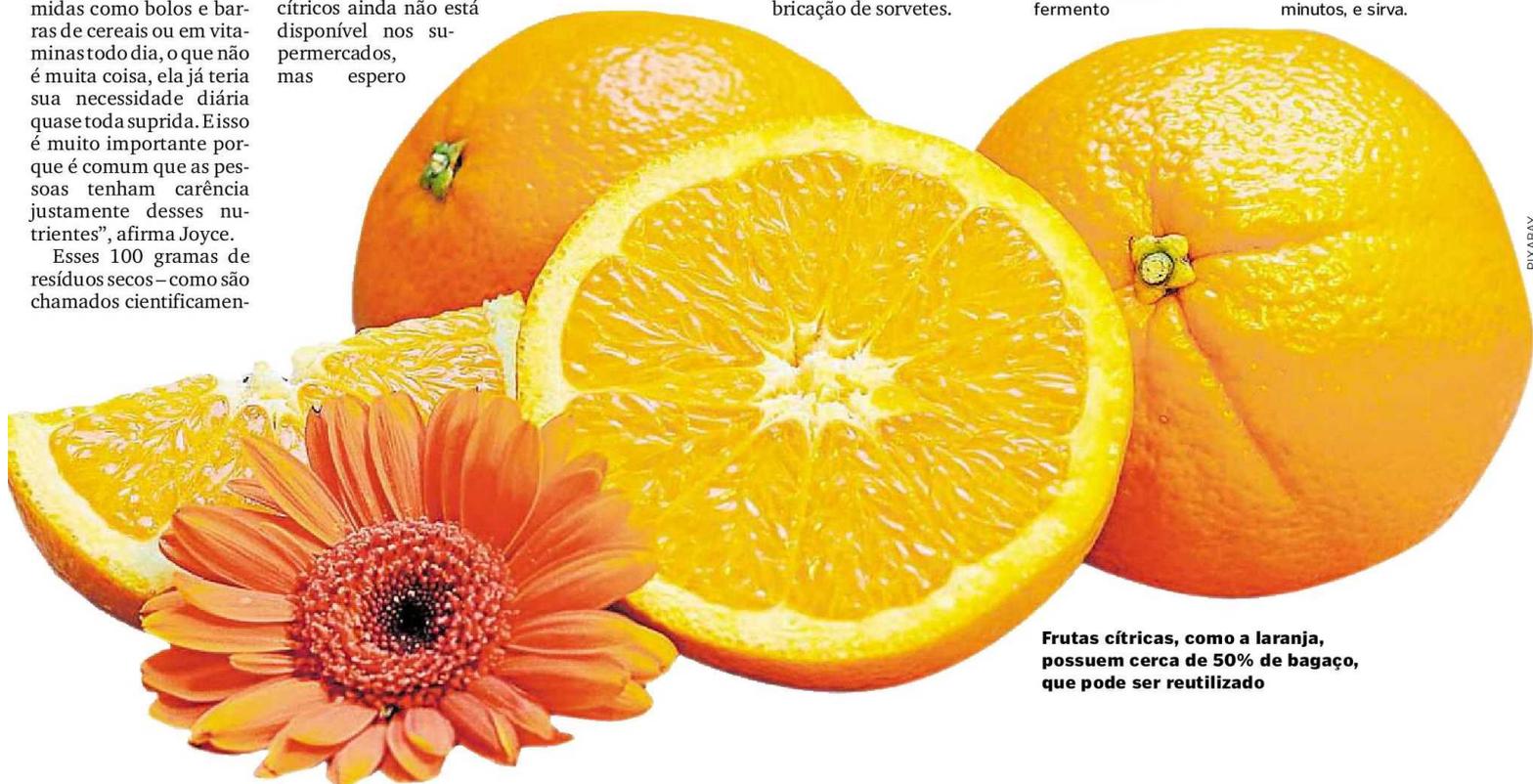
Receita de bolo de laranja com bagaço

▼ Ingredientes

- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de óleo
- Suco de 2 laranjas
- 2 a 3 colheres (sopa) de bagaço de laranja seco e triturado
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento

▼ Modo de preparo:

- Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o óleo, o suco e o bagaço da laranja.
- Passe para uma tigela e acrescente a farinha de trigo e o fermento.
- Leve para assar em uma forma com furo central, untada e enfarinhada, por mais ou menos 30 minutos, e sirva.



Frutas cítricas, como a laranja, possuem cerca de 50% de bagaço, que pode ser reutilizado