

PESQUISA

Conheça a riqueza nutricional do bagaço de frutas cítricas

DIVULGAÇÃO



O bagaço da laranja é um dos alimentos mais ricos e pouco aproveitados

Da Redação

Se sobrar para você o bagaço da laranja, não deixe passar. Uma pesquisa realizada na **Unicamp (Universidade Estadual de Campinas)**, 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.

“Se uma pessoa comer cem 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

Anote uma receita com bagaço

BOLO DE LARANJA

Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de óleo - suco de duas 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 cerca de 30 minutos e sirva.

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.

A pesquisadora explica que para misturar o bagaço à comida ou às 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 Joyce.

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 onde a produção anual de laranjas e limões é superior a 19 milhões de toneladas – 30% da produção mundial. 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”, alerta a pesquisadora.

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