

FRUTA

Jabuticaba faz bem à memória e ajuda a prevenir obesidade

Os mesmos resultados foram observados no jambo-vermelho, típico do Norte, no estudo da **Unicamp**

Débora de Souza
debora.souza@liberal.com.br

Você tem mais um motivo para gostar de jabuticaba! De acordo com o estudo divulgado pela **Unicamp (Universidade Estadual de Campinas)**, no início de julho, essa frutinha brasileira contribui para a memória, o processo de aprendizado e ajuda a prevenir doenças associadas à obesidade. Isso

porque a jabuticaba é rica em fibras e antioxidantes, com destaque para antocianinas, que ajudam a combater doenças metabólicas (obesidade) e suas complicações como problemas cardiorrespiratórios. Os mesmos benefícios foram constatados também no jambo-vermelho, fruta comum nas regiões Norte e Nordeste do País e pouco conhecida no Sudeste. O estudo faz parte do doutorado da nu-

tricionista Ângela Giovana Batista, em parceria com o Laboratório de Nutrição e Metabolismo, da FEA (Faculdade de Engenharia de Alimentos) e o Laboratório de Ultraestrutura Celular, do IB (Instituto de Biologia), ambos pertencentes à **Unicamp**.

Para entender, uma dieta rica em gordura eleva a produção de radicais livres pelo organismo e causa danos ao hipocampo, parte do cérebro res-

ponsável pela memória e aprendizado. Segundo a pesquisadora, quando adicionadas cascas das frutas à dieta diária dos ratos do experimento, houve redução significativa dos danos causados ao cérebro por uma dieta rica em gordura. O mercado oferece produtos derivados da jabuticaba como farinha, iogurte e sorvete, porém, a nutricionista ressalta "que tais produtos têm efeito preventivo e não curativo".

Você sabia...

A jabuticaba é rica em ferro, fósforo, vitamina C e niacina, uma vitamina do complexo B que facilita a digestão e ajuda a eliminar toxinas.





VASYL90_FOTOLIA

Geleia de jabuticaba

Ingredientes

- 1/2 kg de açúcar refinado
- 1 kg de jabuticaba
- 1 litro de água

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em fogo brando até que as jabuticabas estourem. Depois que estourem, coloque tudo dentro do liquidificador com casca e tudo. Bata bem até que vire um tipo de suco. Coe em uma peneira grande. Volte ao fogo até que o caldo engrosse bem, deixe apurar bastante. Depois do caldo engrossado, desligue o fogo e deixe esfriar para tomar forma de geleia. Quando estiver fria, coloque a geleia na geladeira e pronto!

FONTE: CYBERCOOK (SITE)



DIVULGAÇÃO

Sufê gelado de jabuticaba

Ingredientes

- 10 gemas de ovos
- 800g de açúcar
- 250g geleia de jabuticaba
- 1 creme de leite fresco
- 6 claras de ovos
- 600g de jabuticaba frescas e maduras
- 3 gelatinas incolores

Modo de preparo

GELEIA Coloque as jabuticabas em uma panela e amasse-as com um pilão. Junte 300g de açúcar e cozinhe em fogo baixo (160°C) até o líquido quase secar. Passe por uma peneira e despreze as cascas e sementes. Dissolva as folhas de gelatina

conforme as instruções do fabricante e misture ao caldo de jabuticaba. Mexa e deixe esfriar em temperatura ambiente.

SUFÊ Misture as gemas com 250g de açúcar e leve ao banho-maria. Bata com um batedor até essa mistura ficar bem cremosa. Retire do fogo e acrescente 2/3 da geleia fria. Reserve. Bata o creme de leite até o ponto de chantili com metade do açúcar restante. Reserve. Bata as claras em neve, junte a outra metade do açúcar e o chantili. Mexa delicadamente e incorpore o creme de jabuticaba. Distribua em formas individuais e leve-as ao freezer. Sirva gelado com o restante da geleia.

FONTE: M DE MULHER(SITE)

Frango ao molho de jabuticaba

Andrea Lima



Modo de preparo

Tempere o peito de frango com suco de limão, sal, pimenta e alho e deixe marinar por, pelo menos, 20 minutos. Reserve. **CALDA** Leve o açúcar e a jabuticaba sem o caroço ao fogo. Quando começar a virar uma calda escura, adicione o limão e cozinhe até engrossar, mas não deixe que vire uma geleia. Reserve. **MOLHO** Coloque cerca de 1 litro de água para ferver. Enquanto isso, em outra panela, adicione o azeite e frite os peitos dos dois lados até que estejam bem dourados. Retire os peitos da panela e acrescente a cebola, refogue até que estejam transparentes e então junte novamente o peito e a calda de jabuticaba. Despeje água fervente aos poucos, o suficiente até que cubra o frango. Tempere com sal e pimenta-da-jamaica. Mexa delicadamente. Quando levantar fervura, junte o suco de limão e corrija o tempero, se necessário. Deixe cozinhar até o molho ficar levemente grosso. Sirva com o arroz branco ou lentilhas.

RENDIMENTO Duas pessoas

DICA Você pode substituir o frango por carne vermelha.

FONTE: ANDREA LIMA - COMIDAS E RIMOS (BLOGSPOT)

Ingredientes

- 2 peitos de frango
- 3 dentes de alho
- 1/2 limão

CALDA DE JABUTICABA

- 400g de jabuticabas
- 150g de açúcar
- Suco de 1 limão

MOLHO

- 1/2 cebola picada
- Água fervendo
- Sal e pimenta-da-jamaica a gosto
- Suco de 1/2 limão
- 3 colheres (sopa) azeite

Licor de jabuticaba

Ingredientes

- 1 kg de jabuticabas
- 1 litro de cachaça
- 1 xícara (chá) de água
- 4 1/2 xícaras (chá) de açúcar

Modo de preparo

Higienize lavando bem as jabuticabas e enxugando-as com um pano limpo. Aperte as jabuticabas com os dedos para soltar a polpa da casca. Distribua quantidades iguais de polpa em vidros limpos com tampa. Despeje igualmente a cachaça nos vidros,

tampe e deixe descansar por, no mínimo, 5 dias em local escuro e arejado. Uma vez por dia, chacoalhe os vidros. Dissolva o açúcar na água, coloque em uma panela, leve ao fogo baixo por 20 minutos ou até obter uma calda rala. Deixe esfriar. Filtre a fruta com a cachaça em um pano limpo de algodão. Misture com a calda e divida em garrafas.

RENDIMENTO Aproximadamente 2 litros

DICA Conserve o licor em local fresco e seco até servir.

FONTE: RECEITA DE MÃE (SITE)