

Tabela 1 - Composição mineral de amostras de frutos de pitanga dos estados do Sul do Brasil.

COMPONENTES	TEORES (mg 100 g ⁻¹)
Ferro	0,33
Cobre	1,05
Zinco	1,08
Manganês	4,47
Fósforo	17,14
Sódio	22,06
Magnésio	70,44
Potássio	130,13
Cálcio	170,41

Tabela 2 - Composição nutricional de amostras de frutos de pitanga dos estados do Sul do Brasil.

COMPONENTES	TEORES (g 100 g ⁻¹)
Valor energético total (Kcal 100g ⁻¹)	42,16
Carboidratos totais	10,10
Proteínas	0,19
Lipídios	0,34
Fibras alimentares	3,50

Tabela 3 - Composição de carotenoides e fenólicos de amostras de frutos de pitanga dos estados do Sul do Brasil.

COMPONENTES	TEORES (µg g ⁻¹)
α-caroteno	16,3
β-caroteno	18,7
β-criptoxantina	19,0
λ caroteno	17,7
Fenólicos totais (µg g ⁻¹)	6,67



Resultados de pesquisa dos projetos: Conservação da Biodiversidade e Valoração dos Produtos da Floresta de Araucária (FNMA); CONSERVABIO II (Embrapa) e Rede CONSERVABIO (CNPq/Embrapa). Pesquisa realizada no Laboratório de Tecnologia de Produtos Florestais Não Madeiráveis da Embrapa Florestas.

Apoio:



Ministério do
Meio Ambiente

CGPE: 11977

Maio/2015 - Tiragem: 1.000 exemplares - Foto: Carlos Alberto da Silva Maza

Embrapa
Florestas

VALOR NUTRICIONAL DA PITANGA

Embrapa Florestas

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
Estrada da Ribeira, km 111, Colombo, PR, Cx.P. 319, CEP: 83411-000
Telefone: (41) 3675-5600 - Fax: (41) 3675-5601
www.embrapa.br/florestas



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PÁTRIA EDUCADORA

VALOR NUTRICIONAL DA PITANGA

A palavra “pitanga” é de origem tupi-guarani (pyrang) e significa “vermelho”. Daí, surgiu a expressão “chorar pitanga”: adaptação da expressão portuguesa “chorar lágrimas de sangue”. Como também é proveniente do nome “iba-pitanga”, que quer dizer “fruta de pele tenra ou fina”. Tem sabor agridoce e já era muito apreciada pelos indígenas e colonizadores do Brasil.

A pitangueira (*Eugenia uniflora* L.) também é conhecida como pitanga, pitanga-roxa, pitanga-branca, pitanga-rósea, pitanga-domato, pitangueira-vermelha e pitanga mulata. Pertence à família Myrtaceae. É encontrada de Minas Gerais ao Rio Grande do Sul.

A pitanga, assim como outras frutas nativas da Mata Atlântica, é pouco consumida quando comparada a outras frutas exóticas (maçã, pera, laranja, ameixa, etc.). É uma planta que atinge de seis a 12 m de altura. Possui casca lisa. A fruta é carnosa. Sua polpa é aquosa, rosada e perfumada. A casca é brilhante e de coloração vermelha, amarela ou preta. Porém, sua coloração tem variações que vão do alaranjado ao roxo.

A pitangueira floresce no período de agosto a novembro. Os frutos amadurecem entre os meses de outubro e janeiro. É uma árvore ornamental. Sua madeira pode ser utilizada para fabricar cabos de ferramentas e instrumentos agrícolas.

A pitanga pode ser consumida *in natura* ou na forma de sucos, doces, geléias, vinhos, licores, sorvetes e outros alimentos saudáveis. Suas folhas podem ser utilizadas no preparo de sucos verdes.

A Embrapa Florestas, por meio dos projetos Rede CONSERVABIO e CONSERVABIO II e, mais recentemente, com

apoio do FNMA, vem realizando pesquisas sobre o valor nutricional em amostras de pitanga oriundas da área de domínio da Floresta com Araucária no estado do Paraná.

Segundo as pesquisas da Embrapa Florestas, do ponto de vista nutricional e funcional, a pitanga é um fruto de sabor inigualável, com baixo teor energético, rico em cobre, potássio, zinco, magnésio, cálcio, manganês e fibras alimentares (Tabelas 1 e 2).

Além de ser essencial para o funcionamento adequado dos mecanismos de defesa do sistema imunológico, o cobre está presente no metabolismo da glicose e do colesterol, na contratilidade da fibra cardíaca e na resistência óssea.

O potássio estimula as contrações musculares e as transmissões nervosas, agindo no relaxamento muscular. Além de atuar no balanço e distribuição de água no organismo.

O zinco é essencial para as células cerebrais, retina, fígado, rins, próstata, músculos, cabelos e ossos. Ajuda na defesa imunológica e na cicatrização, além de funcionar como antioxidante.

O magnésio desempenha um importante papel na contração muscular e no crescimento de ossos. Ele converte gorduras, proteínas e carboidratos em energia e contribui na produção de hormônios corporais.

O cálcio é um importante constituinte dos ossos e dentes. Também tem seu destaque na ativação da coagulação sanguínea, na contração muscular e na transmissão de impulsos nervosos.

O manganês está associado à formação dos ossos e cartilagens, crescimento e reprodução e metabolismo de açúcares e gorduras.

As fibras alimentares correspondem à parte não digerível dos alimentos de origem vegetal. Seu consumo está associado à redução do risco de ocorrência de doenças cardiovasculares, câncer de cólon, diabetes, hipertensão e obesidade. As fibras regularizam o funcionamento do intestino, diminuem o esvaziamento gástrico, retardam a absorção de glicose e reduzem o colesterol sanguíneo.

Os carotenoides são as cores naturais dos alimentos (amarelo, vermelho e laranja), que são convertidos em vitamina A no organismo. Eles têm função antioxidante, assim como os compostos fenólicos, que são capazes de retardar o envelhecimento precoce. Os carotenoides desempenham um papel importante na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como alguns tipos de câncer, catarata e doenças cardíacas.

A pitanga madura contém altos teores de β -caroteno ($18,7 \mu\text{g g}^{-1}$), α -caroteno ($16,3 \mu\text{g g}^{-1}$) e β -criptoxantina ($19,0 \mu\text{g g}^{-1}$), além de λ -caroteno ($17,7 \mu\text{g g}^{-1}$) (Tabela 3).

O Brasil é um país com grande diversidade de frutas. E mesmo considerando a riqueza da nossa flora, temos uma dieta muito simplificada. A perspectiva de ampliação das pesquisas voltadas à caracterização nutricional das espécies nativas pode garantir o acesso a uma dieta mais diversificada e nutritiva. Além de disponibilizar os benefícios às populações locais por meio de alternativas econômicas que integrem o uso e a conservação da biodiversidade.

O uso da pitanga na elaboração de produtos pode contribuir para agregar valor à produção e assegurar maior renda aos agricultores familiares, além de ajudar na conservação da espécie.