

Guia veja

## Frutas e legumes futuristas

Há 10 000 anos o homem passou a selecionar as melhores sementes e mudas para o plantio. No início do século XX, o melhoramento genético de plantas tornou-se uma ciência. De início, visava a uma maior produtividade das culturas. Hoje o foco se volta para o aumento do valor nutricional. Idealmente, no futuro próximo, na era da biofortificação, ninguém precisará complementar a dieta com suplementos.

**Batata-doce laranja** – O BioFort, projeto da Embrapa em parceria com instituições nacionais e internacionais, tem aumentado os teores de ferro, zinco e vitamina A de alguns tipos de feijão, arroz, mandioca, abóbora, batata-doce e milho. O objetivo principal é combater a anemia. “Foi criada uma batata-doce de polpa alaranjada, por exemplo, com 115 microgramas de betacaroteno por grama de raiz fresca. A batata-doce branca comum possui, no máximo, cerca de 10 microgramas”, diz o pesquisador da Embrapa José Luiz Viana.

**Feijão com isoflavona** – Até pouco tempo atrás, acreditava-se que o feijão, apesar de ser “parente” da soja, não continha isoflavona. Recentemente o Instituto

Agrônomo de Campinas (IAC) anunciou que havia desenvolvido um feijão-carioca (o IAC formoso) com a substância – que ajuda a combater os sintomas da menopausa. “Já está no mercado”, diz Alisson Fernando Chiorato, pesquisador do IAC. “Mas as variedades de feijão parecem todas iguais. É preciso pressionar para que esse tipo de informação comece a constar do rótulo.”

**Laranja vermelha** – Com polpa avermelhada, a laranja sanguínea de Mombuca tem quase o dobro dos carotenoides totais de outras laranjas – além de alguns que praticamente não existem em nenhuma outra variedade, como o licopeno, que é um potente antioxidante. “É apenas um terço do licopeno do tomate, é verdade”, diz Rodrigo Rocha Latado, pesquisador do IAC, “mas é um nutriente adicional”.

**Tomate roxo** – Com propriedades antioxidantes, a antocianina é um

pigmento que confere coloração entre o vermelho e o roxo e está presente nas uvas e nos morangos. E, agora, também nos tomates. O tomate roxo, variedade desenvolvida pela Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq), em Piracicaba, tem também teores mais elevados de licopeno, betacaroteno e vitamina C. “O brasileiro não come uva nem morango todo dia – mas tomate, sim”, diz Lázaro Peres, professor de fisiologia vegetal da Esalq.



## Macarronada, sim. Pizza, não



É difícil de acreditar. Mas, de vez em quando, é mais saudável comer uma boa macarronada do que um prato de salada de tomate. Isso porque o teor de licopeno, o nutriente do tomate de que tanto se fala, aumenta quando o alimento é submetido ao calor. “Mas é importante fazer o molho em casa”, diz Lázaro Peres, professor de fisiologia vegetal da Esalq. “Quando a temperatura ultrapassa os 120 graus, os licopenos começam a se deteriorar. Na indústria, em geral, usam-se tanques com pressão. E tanto o forno caseiro quanto o tanque ou a panela de pressão costumam ultrapassar essa temperatura”, explica Peres. Ou seja, não valem pizza nem lasanha...

**Outras fontes consultadas:** Denrys Cintra, professor de nutroquímica da Unicamp; Camila Padilha, nutricionista clínica do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo; Fontes Brasileiras de Carotenoides, Ministério do Meio Ambiente