

Frutos tropicais e subtropicais com características antioxidantes

Mirtilos, amoras e pitangas começam a ser moda em São Miguel

São frutos tropicais e subtropicais. Os três têm características antioxidantes e são benéficos para a saúde. Os Serviços Agrícolas de São Miguel já fizeram experiências com amoras e mirtilos e o êxito foi total. Algumas explorações agrícolas privadas pegaram na experiência e desenvolveram-na com sucesso nos seus espaços. E a pitanga também veio para ficar. Quem tem pitangueiras nos quintais e quintas de São Miguel fala em grandes produções e nas suas características fortemente antioxidantes.

As alterações climáticas começam a ser mais visíveis nos Açores. Os ciclos das produções agrícolas estão a alterar-se nas ilhas. As certezas dos antigos sobre quando semear ou plantar já passaram a incertezas. O 'Almanaque do Agricultor' vai passando de moda. Os períodos certos para se semear batata, milho e hortícolas passaram a ser muito relativos. A chuva, por vezes, não surge no Outono e o melhor teria sido semear mais perto do Inverno. Mas o contrário também é verdade. E até há anos em que chove no Verão e o sol foi pouco na Primavera. Portanto, perderam-se as certezas. Nada já é tão seguro como antigamente.

As melancias, os melões e as meloas são frutos de hortas muito sensíveis se estiverem ao ar livre. E uma mudança brusca do tempo ou, então, se fizer sol quando deveria chover (o que se tornou muito provável), as produções diminuem, os frutos ficam pequenos e, como diz o senhor José Francisco, de cima dos seus mais de 70 anos, junto a uma frutaria; "já não há melancias como no meu tempo".

As laranjeiras, os limoeiros, as tangerineiras e as mandarineiras só aguentam o fruto, em algumas zonas da ilha de São Miguel, à base de um forte regadio. Se não levarem água em grande quantidade, o seu fruto seca e cai.

Em contrapartida, os frutos tropicais ganham espaço nos Açores, como são exemplos os mirtilos, as amoras e, mais recentemente, as pitangas, que se multiplicam com produções muito significativas em quintas e quintais, sobretudo, em zonas de São Miguel com microclimas com temperaturas mais elevadas e menos humidade.

Pitanga já é moda

A plantação de pitangueiras tornou-se mesmo moda em São Miguel, sobretudo pela sua adaptação ao clima. Têm de ser plantadas em zonas mais solarengas.

Como a pitangueira é uma planta de climas tropicais e subtropicais, deve ser cultivada em locais abrigados dos ventos e, se possível, livres de geadas. No quintal, o ideal será ter mais de uma planta, para facilitar a polinização.

Mirtilos, amoras e pitangas são frutos com propriedades únicas para a saúde. A pitanga, por exemplo, é uma fruta muito saudável rica em vitamina A e C, bem como em fósforo, cálcio e ferro.



Este Verão há já muitas famílias micalenses com pitangas nos quintais e são comuns as ofertas a amigos

A pitanga tem uma série de benefícios para a saúde: ajuda a combater a diabetes, previne o envelhecimento celular, melhora a saúde da pele e ajuda a prevenir tumores.

As folhas da pitangueira também têm uso: são aproveitadas para preparar infusões com poderes medicinais, utilizadas para tratar dores de garganta, asma, bronquite, para dietas de perda de peso e para prevenir o envelhecimento celular precoce.

Além de ser consumida ao natural, a pitanga pode ser transformada em sumos, em compotas e geleias, embora a maioria das vezes seja consumida directamente do pé, visto que se estraga com facilidade.

Em Portugal, o seu cultivo e comercialização é relativamente comum na Madeira e tem aumentado substancialmente noutras zonas do país com clima propício, sobretudo nos Açores e no Algarve. É um fruto com pouco potencial para comercialização em fresco, visto que se estraga com muita facilidade depois de maduro, pelo que o seu tempo de armazenamento após a colheita é muito reduzido. Não pode viajar grandes distâncias ou ser refrigera-

do por longos períodos. Já as compotas e as geleias de pitanga fazem as delícias dos turistas nos pequenos-almoços nos hotéis, de tal forma que muitos compram pequenas quantidades para levarem de regresso a casa.

Mirtilos são sucesso em São Miguel

A experiência com mirtilos, realizada nos Serviços Agrícolas de São Miguel, foi um sucesso. Desde que a as plantas sejam devidamente tratadas, as suas produções são muito significativas e a sua comercialização é visível nos mercados agrícolas e nas grandes superfícies comerciais de São Miguel.

Os mirtilos são ricos em vitaminas B e C. Possuem um grande teor de fibras e contêm altos níveis de antioxidantes. Fornecem boas quantidades de ferro, cálcio, potássio, magnésio, fósforo, sódio, zinco, cobre e ácido fólico. Tem um efeito antioxidante e anti-inflamatório.

Em Portugal, o mirtilo é considerado um fruto das estações mais quentes. Contudo, é

nos ambientes húmidos, como o caso dos Açores, que ele melhor desenvolve.

Em Portugal é mais comum encontrá-los nos pinhais, matos e montanhas do Alto Minho, Marão e da Serra da Estrela. Regiões com o ambiente favorável para que este fruto se desenvolva de forma eficaz, e, assim, possa usufruir de todos os benefícios dos mirtilos.

Amoras ganham protagonismo

As amoras são frutos ricos em vitamina C e em ferro, possuindo propriedades antioxidantes. A experiência realizada com amoreiras nos Serviços Agrícolas de São Miguel foram um sucesso. As suas produções foram seguidas por uma equipa de reportagem do 'Correio dos Açores'.

As amoreiras são árvores de folha caduca de médio porte e crescimento rápido, cujos frutos são utilizados para a alimentação humana.

A mais cultivada em Portugal, pelo seu tamanho e bom sabor, é a amoreira-preta