

Caju e Proteínas

Rubem Braga

OUTRO dia falei da industrialização da castanha do caju, que ora se inicia em Alagoas. Essa crônica valeu-me uma carta do comandante Paulo Moreira da Silva, que dirige o Instituto de Pesquisas da Marinha. Gostaria de transcrevê-la na íntegra, mas não dá jeito.

Paulo Moreira me avisa que a castanha do caju é um dos mais portentosos alimentos, não só pelo bom teor de proteína, mas sobretudo pela composição dessa proteína, rica em todos os amino-ácidos essenciais, comparável em quase todos, superior em alguns, à melhor proteína de origem animal. Com elementos da publicação «Amino Acid Content of Foods», do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos e de um livro sobre nutrição de Benjamin Burton, Paulo compôs uma tabela comparativa da castanha do caju, castanha do Pará, carne bovina e pescado. Como não posso transcrevê-la aqui, prometo mandá-la a algum leitor mais interessado que me escrever, pedindo-a, para a rua Barão da Torre, 42, Rio. Em 100 gramas de porção comestível, a castanha de caju apresenta uma taxa de proteína de 18,5, quase igual à da carne de vaca, 18,7, e superior à do filé de corvina, 17,8 e à da castanha do Pará, 14,4.

Nessa mesma ordem, a taxa de gordura é de 18,2 para a carne, 1,2 para o peixe, 37 para a castanha de caju e 60,3 para a do Pará. Os carboidratos, ausentes no peixe e na carne, aparecem com o índice 42 na castanha de caju e 20,5 na do Pará. Calorias, na mesma ordem: 244, 100, 533, 640. Vem, a seguir, a lista dos amino-ácidos, assim comentada: «isso significa que 200 gramas de castanha de caju suprem as necessidades diárias em amino-ácidos essenciais de uma pessoa, apenas com uma deficiência de metionina, que a castanha do Pará, ou a carne, ou o pescado, teriam de completar».

Continua Paulo: «As vezes me pergunto se uma das tragédias do subdesenvolvimento não é o fato de a Ciência se ter desenvolvido nas zonas temperadas, e só tivesse voltado suas vistas para os nobres produtos que germinam sob a neve e brotam gloriosamente aos éfêmeros sóis do verão. Injustiça!»

O cientista forasteiro sempre olhou também para as nossas caatingas; não foi ele que nos fez cegos às soluções mais próximas e mais próprias. Afinal, a composição em amino-ácidos da castanha do caju, copio-a deles, a menos que não as tenham eles copiado do excelente grupo de cientistas que, com Néelson Chaves, estudam as nossas castanhas».

Depois disso o missivista dá informações interessantíssimas sobre as proteínas encontradas em uma alga dos lagos africanos, a *Spirulina maxima*, que pode render 40 toneladas anuais em um tanque de um hectare. A alga, depois de seca, é 62 a 68 por cento proteína, de 18 a 20 por cento de carboidratos, de 2 a 3 por cento de gordura, e tem uma excelente coleção de vitaminas.

E conclui: «A Natureza não fez o trópico miserável; fé-lo apenas «peculiar». Mas somente uma tecnologia tropical poderá tirar partido de uma Natureza tropical. O trágico é contrair hábitos de produção e de consumo dispendiosos e impróprios em vez de prestigiar uma tecnologia nacional».

D N 22. 2. 68