

PRIMO DO AÇAÍ

O juçaí, rico em antioxidantes, protege a pele dos danos solares e ainda previne o envelhecimento

POR JOSY FISCHBERG
jocy.fischberg@oglobo.com.br

Ele é uma espécie de primo do açaí, só que com uma quantidade quatro vezes maior de antioxidantes. Por causa disso, aqueles que o consomem ficam com a pele mais protegida dos danos solares, segundo dermatologistas. Perfeito para o verão, não? Em outras épocas do ano, ele combate os radicais livres, o que retarda o envelhecimento. Como se não fosse suficiente, o amigo da foto ao lado ainda é mais rico em ferro e tem níveis maiores de potássio que o açaí nosso de todos os dias. Não é à toa que muitos apontam o juçaí como "o" sucesso do verão.



ANA BRANCO

VITAMINADO.

Juçaí com banana, tâmaras e gengibre: receita da nutricionista Isabel Jereissati

— Essa história começou quando o meu sócio, que tem um sítio na Serrinha do Alambari, percebeu que os pássaros sempre comiam o fruto da palmeira juçara. Ele resolveu colher para fazer pesquisas e foi então que chegamos à conclusão de que a Mata Atlântica também tinha sua espécie de açaí — explica André Vaz de Mello, um dos fundadores da empresa que agora distribui a polpa do fruto, misturada com banana e inhame, a mais de uma centena de pontos de venda do Rio de Janeiro (deve chegar a São Paulo no próximo ano).

O gosto é parecido, mas ao mesmo tempo mais sofisticado que o do açaí, afirma Fred Weissman, um dos sócios da Jaeé, no Leblon, que oferece o creme acompanhado de goiaba, banana e granola:

— Ele é menos doce, é daí que eu acho que vem a sofisticação. Abrimos a casa já servindo juçaí, por isso nossos clientes mais fiéis conhecem bem. Foi uma decisão nossa não trabalhar com o açaí tradicional. O juçaí tem propriedades nutricionais melhores.

O sabor menos doce pode ser resultado do guaraná produzido para o creme, diferente do xarope de guaraná industrializado usado na polpa do açaí comum.

Gostoso de tomar e, ao mesmo tempo, bom para a pele. A dermatologista Aline Vieira acredita que é uma questão de (pouco) tempo até que alguém comece a fabricar cremes à base do fruto:

— Só de comer uma pequena quantidade você já traz benefícios para a pele. Os pacientes sempre querem saber o que podem fazer, além de usar cremes e se submeter a tratamentos, para se cuidar. Esse tipo de alimento rico em antioxidante é exatamente o que eu sugiro.

Para a nutricionista Isabel Jereissati, o juçaí, que tem uma contagem de calorias também bem próxima ao açaí (155kcal/100g), pode ser considerado o "nosso mirtilo".

— Os americanos já fizeram vários estudos com mirtilo, mostrando que é anticancerígeno, previne diabetes, é bom para o intestino... A composição do juçaí é muito parecida — afirma.

Isabel sugere duas receitas: uma com banana, tâmaras e gengibre e outra com hibiscos, kiwi e uva-passa (veja mais no quadro ao lado).



AÇAÍ DA MATA ATLÂNTICA. O juçaí ainda em forma de fruto, retirado da palmeira juçara

FOTOS DE DIVULGAÇÃO



NO COPO.

Goiaba e banana no Jaeé



NO COPINHO.

A polpa vendida pela Juçaí

MISTURA E MANDA

Com banana

INGREDIENTES

180g de polpa de juçaí • 1 banana pequena madura • 2 tâmaras secas • 1 colher de café rasa de gengibre ralado

MODO DE PREPARO

1. Coloque as tâmaras de molho em um copo com água e deixe na geladeira durante a noite. 2. Bata no liquidificador as tâmaras com os demais ingredientes. Se necessário, use um pouco da água para ajudar a bater.

Com hibiscos

INGREDIENTES

150ml de água • 1 colher de sobremesa cheia de hibiscos • 100g de polpa de juçaí • 1 kiwi amarelo sem casca • 1 colher de sopa de uvas-passas • 3 pedras de gelo

MODO DE PREPARO

1. Coloque os hibiscos e as passas em uma caneca, despeje água quente e tampe. Descarte o hibiscos e bata a água com as passas no liquidificador. 2. Acrescente o juçaí, o kiwi e as pedras de gelo. Bata mais um pouco e sirva em seguida.