

CASTANHA-DO-PARÁ (*Bertholletia excelsa* Bonpl.): UMA REVISÃO NARRATIVA SOBRE SUA RELEVÂNCIA PARA A SAÚDE, ECONOMIA E GASTRONOMIA NA REGIÃO AMAZÔNICA

Ronison Moraes Toriani¹

Daniela de Moraes Batista²

Renato Abreu Lima^{3*}

RESUMO: Este artigo, foi realizado dentro da disciplina de Botânica II da Universidade Federal do Amazonas, tendo como objetivo analisar a castanha-do-pará (*Bertholletia excelsa* Bonpl.) em três áreas: economia, saúde e gastronomia, através de trabalhos previamente publicados. A castanha-do-pará é uma fonte vital de renda para as comunidades da região, incentivando a preservação florestal e promovendo o desenvolvimento sustentável, através do manejo responsável, é possível manter um equilíbrio entre a exploração econômica e a conservação ambiental. Este fruto é reconhecido por sua alta concentração de proteínas, gorduras saudáveis e micronutrientes, como selênio, magnésio, cobre e zinco, que contribuem para a manutenção da saúde e prevenção de doenças crônicas. A combinação de fitoquímicos e selênio presente na castanha-do-Pará confere propriedades antioxidantes e antiproliferativas, destacando seu papel na promoção da saúde. Na gastronomia, a castanha-do-pará é valorizada por seu sabor único e versatilidade culinária, sendo utilizada em diversas receitas tradicionais e modernas, enriquecendo a dieta com nutrientes essenciais. Portanto a valorização e preservação da castanheira é essencial para a preservação da floresta e o sustento das comunidades amazônicas, fazendo dela um dos pilares da Amazônia.

Palavras-chave: Selênio, Lecythidaceae, Comunidades Tradicionais.

BRAZIL NUT (*Bertholletia excelsa* Bonpl.): A NARRATIVE REVIEW ON ITS RELEVANCE FOR HEALTH, ECONOMY AND GASTRONOMY IN THE AMAZON REGION

ABSTRACT: This article was written as part of the Botany II course at the Federal University of Amazonas, and its objective was to analyze the Brazil nut (*Bertholletia excelsa* Bonpl.) in three areas: economy, health and gastronomy, based on previously published works. The Brazil nut is a vital source of income for communities in the region, encouraging forest preservation and promoting sustainable development. Through responsible management, it is possible to maintain a balance between economic exploitation and environmental conservation. This fruit is recognized for its high concentration of proteins, healthy fats and micronutrients, such as selenium, magnesium, copper and zinc, which contribute to maintaining health and preventing chronic diseases. The combination of phytochemicals and selenium present in the Brazil nut confers antioxidant and antiproliferative properties, highlighting its role in promoting health. In gastronomy, the Brazil nut is valued for its unique flavor and culinary versatility, being used in several traditional and modern recipes, enriching the diet with essential nutrients. Therefore, the appreciation and preservation of the chestnut tree is essential for the preservation of the forest and the sustenance of Amazonian communities, making it one of the pillars of the Amazon.

Keywords: Selenium, Lecythidaceae, Traditional Communities.

¹Discente do Curso de Ciências: Biologia e Química, Instituto de Educação, Agricultura e Ambiente (IEAA), Universidade Federal do Amazonas (UFAM)

²Discente do Programa de Pós-graduação em Ensino de Ciências e Humanidades (PPGECH), Instituto de Educação, Agricultura e Ambiente (IEAA), Universidade Federal do Amazonas (UFAM)

³Docente do Curso de Ciências: Biologia e Química e do PPGECH, Instituto de Educação, Agricultura e Ambiente (IEAA), Universidade Federal do Amazonas (UFAM) *Autor correspondente: renatoal@ufam.edu.br

INTRODUÇÃO

A castanheira (*Bertholletia excelsa* Bonpl.), também conhecida como castanha-do-pará ou castanha-do-Brasil, é uma árvore nativa da região amazônica pertencente à família Lecythidaceae, é reconhecida como um dos recursos naturais mais valiosos da região, essa planta se caracteriza por ser uma espécie de porte elevado podendo atingir cerca de 30 a 50 m de altura possuindo folhas simples de coloração verde-escura quando maduras e de coloração arroxeadas quando imaturas, ela possui inflorescências hermafroditas zigomórficas (NASCIMENTO, CARVALHO, 2022). A família Lecythidaceae apresenta cerca de 300 espécies que estão distribuídas em 25 gêneros, no Brasil essa família possui dez gêneros e, por volta de, 150 espécies que se encontram principalmente na região norte (NASCIMENTO, CARVALHO, 2022).

Ao longo desse trabalho discutiremos a importância da castanha-do-Brasil para a economia da região amazônica, seus benefícios para a saúde e sua relevância na gastronomia regional.

METODOLOGIA

O presente trabalho, tratasse de um artigo de revisão que foi realizado dentro da disciplina de Botânica II do curso de Ciências - Biologia e Química da Universidade Federal Do Amazonas (UFAM). A pesquisa foi realizada através da leitura de trabalhos já publicados referentes a temática escolhida, castanha-do-pará, e foi delimitada em três áreas a economia, saúde e gastronomia.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No âmbito econômico, a castanha-do-pará é um dos principais produtos de exportação da região amazônica, que em sua cadeia produtiva movimentando anualmente, mais de R\$ 2,305 bilhões, a maior parte desse valor cerca de R\$ 1,928 bilhões (84% do valor total) e direcionado ao atacado e o varejo, enquanto 4% (R\$ 99 milhões) são de vendedores da castanha in natura (Toledo, Paulo e Sandrini. 2023). A coleta e comercialização do fruto são atividades essenciais para o sustento de comunidades inteiras, especialmente as comunidades tradicionais como os indígenas e os ribeirinhos, que dependem dessa prática para o seu sustento, além de que a castanha é: única safra globalmente comercializada cuja coleta é realizada por extrativistas em florestas tropicais nativas e silvestres. Isto torna a castanheira e seu fruto elementos centrais para a conservação da floresta amazônica e para os modos de vida dos povos e comunidades tradicionais (Toledo, Paulo e Sandrini, 2023).

Essa característica da castanha-do-Pará faz com que ela se torne um elemento essencial para a conservação da floresta amazônica e para a sustentação dos modos de vida dos povos e comunidades tradicionais. A coleta sustentável da castanha-do-Brasil promove a preservação do ecossistema, ao mesmo tempo em que assegura uma fonte de renda para essas comunidades, incentivando práticas de manejo que não agridem o meio ambiente.

Na esfera da saúde, a castanha-do-Brasil é reconhecida por suas propriedades nutricionais excepcionais. Rica em selênio “um micronutriente essencial que age como componente de muitas selenoproteínas em reações antioxidantes e redox” Personi, Atallah, Person e Lima (p. 159, 2024) essa castanha ajuda a proteger as células contra danos oxidativos, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas, como câncer e doenças cardíacas. Nesse sentido Sancanari afirma que: Componentes fitoquímicos extraídos de castanha-do-Brasil apresentam atividades antioxidante e antiproliferativa, principalmente atribuído à combinação dos fitoquímicos com o selênio. Propõe-se que os nutrientes da castanha funcionam independentemente e/ou sinergisticamente (Sancanari et al. 2019).

Além de castanha-do-pará ser uma excelente fonte de vitaminas, especialmente a vitamina E e do complexo B, ela também é uma boa provedora de proteínas e de ser rica em micronutrientes, como magnésio, cobre e zinco (Personi, Atallah, Person e Lima, 2024). O consumo regular dessa castanha também está associado à melhoria da função cognitiva e à prevenção de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson.

Na gastronomia, a castanha-do-pará é um ingrediente versátil pertencente a cultura e tradição culinária da região amazônica, seu sabor único e textura crocante a tornam ideal para uma variedade de preparações culinárias, desde pratos doces até salgados. Podendo ser consumida in natura, adicionada a saladas, sobremesas, pães e até mesmo utilizada na produção de leite vegetal, algo comum de ser feito por comunidades tradicionais para temperar temperos carnes, principalmente carnes de cassa. A castanha-do-Pará também é um ingrediente popular na culinária gourmet, sendo utilizada por chefs renomados para criar pratos sofisticados e inovadores.

CONCLUSÃO

A castanha-do-pará desempenha um papel crucial não apenas na economia e gastronomia da região Amazônica, mas também oferece significativos benefícios à saúde humana. Esta revisão evidenciou a sua importância como uma fonte de renda sustentável para as comunidades locais, promovendo o desenvolvimento econômico e a preservação ambiental através do manejo florestal. Na gastronomia, a castanha é valorizada por seu sabor único e versatilidade, enriquecendo pratos tradicionais e modernos. Além de seu impacto econômico e gastronômico, a castanha-do-Pará é rica em nutrientes essenciais como proteínas, gorduras saudáveis, selênio e outros micronutrientes, que conferem propriedades antioxidantes e antiproliferativas. Essas características contribuem para a prevenção de doenças crônicas e promovem a saúde geral, apoiando as recomendações científicas para a inclusão de alimentos vegetais variados na dieta.

Portanto, a valorização da castanha-do-pará é fundamental tanto para o desenvolvimento sustentável da Amazônia quanto para a promoção da saúde global. Incentivar seu consumo e garantir práticas de colheita sustentáveis são passos essenciais para maximizar seus benefícios econômicos, gastronômicos e nutricionais.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar meus agradecimentos à Universidade Federal do Amazonas (UFAM) e mais especificamente ao Instituto de Educação, Agricultura e Ambiente (IEAA), pela oportunidade de cursar o ensino superior de excelência permitindo aumentar os meus conhecimentos e dando o incentivo para escrita e publicação de trabalhos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

NASCIMENTO, Walnice Maria Oliveira do; CARVALHO, José Edmar Urano de; CORADIN, Lidio (ed.). Bertholletia excelsa. In: BRASIL. LIDIO CORADIN. (ed.). **Espécies nativas da flora brasileira de valor econômico atual ou potencial: plantas para o futuro: região norte.** 4. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, 2022. Cap. 5. p. 201-216. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/1144559/1/Plantas-para-o-Futuro-Norte-202-217.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2024

PERSONI, Osmar Clayton; ATALLAH, Álvaro Nagib; PERSON, Osmar Clayton; LIMA, Eduardo Meyer Moritz Moreira. Benefícios da castanha-do-pará: sinopse baseada em evidências. **Diagnóstico e Tratamento**, [s. l.], v. 29, n. 4, p. 158-165, 11 maio 2024. Disponível em: <https://periodicosapm.emnuvens.com.br/rdt/article/view/2833>. Acesso em: 09 dez. 2024.

SANCANARI, Lilian Gomes Rossi *et al.* **A INFLUÊNCIA DO CONSUMO DA CASTANHA-DO-BRASIL NAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES.** 2019. 4º. IV Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar II Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar, 2019. Disponível em: <https://publicacoes.unifimes.edu.br/index.php/coloquio/article/view/655>. Acesso em: 09 dez. 2024.

TOLEDO, Renata; PAULO, Carla Moura de; SANDRINI, Marcos. **A CASTANHA-DA-AMAZÔNIA:** aspectos econômicos e mercadológicos da cadeia de valor. Brasília: Organização Observatório Castanha-da-Amazônia (Oca), 2023. 44 p. Disponível em: <https://amaz.org.br/wp-content/uploads/2023/05/A-Castanha-da-amazonia-Aspectos-Economicos-e-Mercadologicos-da-Cadeia-de-Valor-Desktop-1681935319183.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2024.