



**Nhac!**

**NHAC!**  
NEIDE RIGO  
Na primeira quinta-feira do mês

**NEIDE RIGO**  
estado.com.br/nhac

## O nome é ubajaí. O apelido? Fruta torcida

Muita gente deve ter se perguntado recentemente que raios de fruta vem a ser esta tal de ubajaí alardeada pela imprensa, junto com outras ilustres desconhecidas e igualmente nativas, como super frutas da Mata Atlântica. É que elas foram objeto de estudo feito por importantes instituições de pesquisa – a **ESALQ** em parceria com a Unicamp e a Universidade de La Frontera, no Chile. Foram cinco frutas nativas da Mata Atlântica as escolhidas para a pesquisa, sendo uma do gênero *Garcinia*, bacupari-mirim (*G. brasiliensis*), e as outras quatro da família das Miráceas, gênero *Eugenia*. São elas: araçá-piranga (*E. leiitonif*), cereja-do-rio-grande (*E. involu-crata*), grumixama (*E. brasiliensis*) e a ubajaí (*E. myrcianthes*). A conclusão do estudo é que essas frutas têm altas porcentagens de compostos bioativos, principalmente anti-inflamatórios e antioxidantes, além dos nutrientes como as vitaminas e os minerais já conhecidos.

Ubajaí pertence à mesma família da uvaia, da goiaba e da pitanga. Pouco se sabe da ubajaí

e teremos poucas chances de vê-la in natura nos mercados, pois, apesar de ser mais firme no toque que a uvaia, é mais facilmente oxidável, pretejando facilmente. Em compensação, a muda pode ser comprada e plantada numa praça perto de você com a vantagem de ser uma árvore linda. A floração branca e perfumada, que dura poucos dias, é um espetáculo tão lindo como o das cerejeiras em flor, festejado pelos japoneses. Depois de três anos de plantada a partir da semente, já está em condições de frutificar. E quando floresce, é só contar dois meses para colher frutos e congelar a polpa, bastando lavar, secar, tirar as sementes. Só para fazer uma comparação – irresistível quando vejo frutas brasileiras desprezadas, também não vemos facilmente mirtilos, frambo-

sas e groselhas in natura, mas *red berries* virou sinônimo destas frutas vermelhas importadas que encontramos sem dificuldade em supermercados.

Então, espero que não esteja longe o dia em que encontraremos para comprar “frutas da Mata Atlântica”, nem que seja um conjunto de frutas amarelas e vermelhas riquíssimas em sabor e nutrientes. Com grande potencial econômico, seria uma grande oportunidade de renda sustentável para a agricultura familiar, além de satisfazer cozinheiros ávidos por sabores nativos.

Quando começamos a horta comunitária na minha rua, a Horta City Lapa, descobrimos no meio de braquiárias e entulhos um arbusto pequeno com uma plaquinha pendurada onde se lia “pêssegodo mato”. Apesar da pesquisa na vizinhança,



FOTOS: NEIDE RIGOSTAÇÃO

### X Molho agridoce picante de ubajaí

#### Ingredientes

(2 xícaras)  
1 xícara de pimenta dedo-de-moça madura, sem cabinhos, com sementes, picada grosseiramente (pode juntar outras pimentas)  
1 xícara de cebola roxa picada grosseiramente  
1/4 de xícara de óleo de girassol  
1/4 de xícara de açúcar  
1/2 colher (chá) de sal  
300g (uma xícara cheia) de polpa de ubajaí sem sementes picada finamente

#### Preparo

1. **Ponha** no liquidificador as pimentas, a cebola e água suficiente para bater. Bata bem.
2. **Aqueça** o óleo numa frigideira e despeje a mistura do liquidificador. Deixe fritar bem, até a mistura começar a se separar do óleo, soltando perfume de cebola dourada.
3. **Junte** o açúcar, o sal, a polpa e deixe cozinhar até o molho ficar cremoso e denso, mexendo de vez em quando.
4. **Ponha** em vidro ferventado enquanto ainda está quente – despeje aos poucos, com o vidro sobre um pano, para não quebrar. Tampe e guarde na geladeira por até 15 dias. Sirva frio como acompanhamento de carnes, aves, peixe, legumes assados ou no sanduíche.

nunca descobri quem a plantou ali e só depois de frutificar foi que descobri o nome científico e, a partir disto, tudo sobre ela.

Fruta-de-veado, uvaíão, pêssegodo mato e uvaí são outros nomes populares – e parece que ubajaí vem do guarani e quer dizer fruta torcida. De fato a fruta é meio disforme, mas tem a pele amarela de veludo como a uvaia. Quanto ao sabor, lembra abacaxi, a própria uvaia e tem um quê de cebola que não distorce o sabor frutado.

É ótima para geleias e molhos salgados como vinagrete ou molhos apimentados ou agridoce. O suco fica delicioso, assim como os drinques e os sorvetes. A polpa é suculenta e com fibras macias que lembram alguns tipos de pêssegos maduros. Quando está mais firme, pode

ser picada e usada como tempero acidulante, em vinagretes.

Em São Paulo há algumas árvores espalhadas entre ruas e praças. A florada é inconfundível – se avistar uma árvore inteiramente florida como se tivesse sido coberta por flocos de neve, cheirosa e ruidosa, de tanta abelha nativa que atrai, é ela.

A receita ao lado é baseada na de sambal, um molho do Sudeste Asiático que varia bastante, mas em geral é bem apimentado e às vezes leva tamarindo. Ubajaí é ácida e doce com um quê de cebola, logo vai muito bem no lugar do tamarindo neste molho, para acompanhar carnes de panela, peixes fritos, frango assado ou legumes grelhados. Ou coloque um pouco no recheio de sanduíches, no lugar de ketchup, e nhac!

