

Fotos: Marcelo Ferreira/CB/D.A.Press

Aproveitando a época do ano, brasilienses vão às ruas pegar variadas espécies das frutas. Estima-se que há em torno de 140 mil mangueiras espalhadas pelo DF



Prislanne Sousa, 26 anos, aproveitou as mangueiras do Parque da Cidade

É tempo de colher manga

» JÚLIA ELEUTÉRIO

Nessa época do ano, é possível encontrar mangueiras cheias de frutos em todo o Distrito Federal. Os brasilienses aproveitam e vão às ruas pegar as mangas diretamente do pé, seja para se deliciar ainda debaixo da árvore ou para levar a fruta para casa. Algumas espécies bastante conhecidas no Brasil são as mangas Tommy, Coquinho, Palmer, Rosa e Espada. Seja qual for a manga, quem anda pela capital vai se deparar com as árvores carregadas durante os próximos meses.

Mesmo com o dia chuvoso, o educador físico Leonardo Alves, 27 anos, aproveitou para retirar as mangas direto do pé enquanto acompanhava a mãe, Rosa Alves, 47 anos, em uma consulta na Asa Sul. “Nós estávamos passando e vimos as mangas, então paramos para procurar as que estão mais maduras”, contou o morador da Estrutural após colher as frutas. “Geralmente, nessa

época de mangas, a gente fica de olho quando está na rua para ver se acha um pé carregado para pegar umas frutas”, ressalta Leonardo.

Segundo a Companhia Urbanizadora da Nova Capital do Brasil (Novacap), Parque da Cidade, Sobradinho, Taguatinga, Lago Sul e Setor de Embaixadas Norte são as regiões com a maior concentração de pés de manga. Estima-se que há em torno de 140 mil mangueiras espalhadas pela capital federal. Além disso, por ser uma árvore perene, ela mantém a folhagem durante o ano inteiro. Já a floração ocorre de agosto a setembro e a frutificação de novembro a janeiro.

Assim como o educador físico, Prislanne Sousa, 26 anos, conta que gosta muito de manga e adora essa época do ano por encontrar as frutas nas ruas do DF. “No Parque da Cidade tem muita (manga). A gente costuma pegar as frutas aqui”, ressalta a moradora de Ceilândia Norte acompanhada do noivo. “Onde nós vemos manga, nós paramos para pegar”, conta Prislanne.

A mangueira adapta-se bem às regiões como o

DF, onde as estações secas e chuvosas são definidas. De acordo com a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), a planta floresce no período seco, sendo que a época de chuvas contribui para aumentar a produção e o tamanho dos frutos. De origem asiática, as mangueiras tiveram uma intensificação do plantio na década de 1980, com a formação de pomares urbanos no DF. No Brasil, as variedades vieram com os portugueses no início do século 16, sendo o primeiro país a cultivar mangueira nas Américas. As árvores podem atingir até 30 metros de altura.

Moradoras de Santa Maria e cunhadas, Rosilene Gonçalves, 40, e Antônia de Sousa, 50, estavam distribuindo currículos na região do Eixo Monumental quando viram a quantidade de mangueiras espalhadas próximo ao Palácio do Buriti. “Como a gente estava caçando emprego, decidimos caçar manga também”, conta Rosilene bem-humorada. “Essa manga coquinho é a minha favorita, agora vamos voltar com a sacola cheia para casa”, destaca Antônia.

Saúde

Repleta de nutrientes, a manga é muito indicada na alimentação por proporcionar diversos benefícios para o organismo. “A manga é rica em precursores de vitaminas A e C, fibras e antioxidantes. Dessa forma, auxilia no funcionamento do sistema digestivo com benefícios observados em situações como diabetes, obesidade, doenças intestinais e até em doenças cardiovasculares”, explica a nutricionista e gastrônoma Camila Ataíde.

Segundo a especialista, os nutrientes dos variados tipos de manga não diferem de forma significativa. No entanto, Camila destaca a importância do consumo de alimentos sem o uso de agrotóxicos, como é o caso das mangas disponíveis nas ruas do DF. “Quando falamos do seu grau de maturação, a manga madura e cultivada em ambientes naturais é a que tem maior nível de nutrientes que nos beneficiam”, ressalta a profissional.



Leonardo Alves, 27 anos, colheu mangas na Asa Sul

Receita com manga

Risoto de manga com carne seca

- 2 xícaras de arroz carnaroli
- 1 dente de alho amassado
- 1/2 cebola picada
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- 350ml a 400ml de fundo de vegetais (receita no final)
- 300g de carne-seca desfiada e dessalgada
- 1 manga (Palmer) — não muito madura — cortada em cubos pequenos
- 100g de queijo parmesão ralado
- 1 colher de manteiga
- Azeite para refogar
- Sal e pimenta do reino a gosto

Fundo de vegetais

- 2 litros de água
- 2 cebolas (com casca)
- 1 cenoura
- 1/2 salsão

Modo de fazer

- Faça o fundo de vegetais: corte grosseiramente os ingredientes. Deixe cozinhando por 30 minutos em fogo baixo. Coe o fundo e reserve.
- Em uma panela aquecida, doure a cebola e o alho. Em seguida, coloque a carne desfiada e dessalgada, e depois refogue junto o arroz.
- Acrescente o vinho, mexendo sempre. Quando o vinho começar a evaporar, acrescente aos poucos o fundo de vegetais quente. Mexa até chegar ao ponto ‘al dente’ (grão macio com o centro levemente resistente).
- Acrescente o queijo e, por último, a manga cortada e a manteiga. Ajuste o sal.
- Mexa e sirva em seguida.

VOCÊ SABIA?

Que a sua empresa pode ser parceira do Sesc-DF e todos os funcionários terão um mundo de vantagens.

Você conta com serviços em diversas áreas e descontos exclusivos. Faça agora o seu **Cartão Sesc** e aproveite os benefícios para toda a família.



SERVIÇOS SESC

»Clubes »Escolas »Academias »Odontologia
»Serviços médicos »Atividades esportivas
»Assistência Social »Turismo »E muito mais

Se você é empresário, procure os sindicatos afiliados à Fecomércio-DF e tenha acesso a benefícios exclusivos.

MAIS INFORMAÇÕES:
www.sescdf.com.br
SAC 08000-617617

Siga a gente no Instagram
@sescdf

Sesc Fecomércio Senac