



No DF há aproximadamente 350 mil mangueiras espalhadas pela cidade

# MANGUA,

## sabor que ultrapassa fronteiras

NESTA ÉPOCA, BRASILIENSES APROVEITAM A TEMPORADA DA FRUTA PARA FAZER A COLETA. NO PALÁCIO DO BURITI, PARQUE DA CIDADE E NA AVENIDA DAS MANGUEIRAS HÁ ABUNDÂNCIA DO ALIMENTO. AS ESPÉCIES MAIS COMUNS NO DF SÃO A MANGA ROSA, UBÁ, COQUINHO E ESPADA

» CAIO RAMOS

Debaixo dos pés de manga, homens, mulheres e crianças saboreiam o fruto ou os colocam em sacolas para comer em casa. A cena bucólica parece coisa de cidade do interior, mas acontece em diferentes pontos da capital da República onde existem cerca de 350 mil mangueiras.

A colheita de mangas na Avenida das Mangueiras, no Cruzeiro, é uma tradição para o aposentado José Teixeira, 56 anos. Nos anos 90, ele mesmo ajudou a plantar algumas mudas. “Na época em que as árvores estavam sendo plantadas, eu saía de casa com duas garrafas de 5 litros de água para fazer a rega”, relembra.

José compara a região antes das mangueiras e agora, que estão todas frondosas e, constata que o clima mudou. Está mais fresco e úmido. “A manga é a queridinha dos brasilienses, colho uma vez por semana, amo comer, fazer suco e geleia”, diz.

A fruta é uma das frutas mais procuradas no mundo, segundo a Empresa Brasileira de Agropecuária (Embrapa). Este ano, a manga brasileira atingiu a marca histórica de US\$ 315 milhões de faturamento em exportações. O volume exportado foi de 266 mil toneladas, 15% maior em relação ao ano anterior. De novembro a janeiro, os brasilienses se rendem ao perfume e ao sabor doce da fruta colhida direto do pé. As espécies mais comuns no DF são a manga rosa, ubá, coquinho e espada.

O Secretário de Estado da Agricultura, Abastecimento e Desenvolvimento Rural, Rafael Bueno, afirma que a plantação das espécies na capital é importante para a população usufruir de frutas, além de proporcionar melhora na qualidade do ar. No DF, há pelo menos 280 produtores de manga e uma produção aproximada de 770.100 kg da fruta.

“As mangas servem de alimento para a fauna silvestre,



O aposentado José Teixeira ajudou a plantar uma das árvores na Avenida das Mangueiras, no Cruzeiro

Produção nacional	
Quantidade produzida	1.758.118 toneladas*
Área colhida	80.465 hectares*
Rendimento médio	21.849 Kg por hectare*
Estabelecimentos	14.799 Unidades**
Número de pés	17.806 Mil unidades**
Maior produtor	Bahia*
* Dados de	2023
** Números de	2017
Fonte: IBGE	

como aves e primatas, e também oferecem à população um alimento saudável, de fácil acesso e baixo custo. Isso pode enriquecer a dieta alimentar das pessoas, especialmente em áreas carentes. Se for plantada, a recomendação é que seja em locais abertos”, explicou.

Fotos: Caio Ramos/CB



Alessandra Bonfim aproveitou o intervalo do trabalho para colher as mangas

### Pausa

Aproveitando o intervalo do trabalho, a auxiliar de serviços gerais Alessandra Bonfim, 45 anos, fez uma pausa debaixo de uma mangueira para aproveitar a sombra e os frutos. “Espero ansiosamente pelo fim de ano, pois é um período muito bom para consumir mangas sem pagar. No meu intervalo, eu sempre pego minha sacolinha e vou à coleta. Em Ceilândia, onde moro, é raro acharmos um pé de manga, queria muito que tivesse uma árvore dessas lá. Seria muito bom para as crianças”, disse.

Faz parte dos planos da Companhia Urbanizadora da Nova Capital do Brasil (Novacap) arborizar todas as regiões administrativas com mangueiras. “A companhia segue com as plantações até que todas as regiões tenham sua arborização completa”, afirmou.

De acordo com o engenheiro ambiental Marcelus Oliveira, caso o plantio de mais mangueiras em escala seja concretizado no DF, isso favorecerá o meio ambiente devido ao fato dessas árvores serem de grande porte e terem copa generosa. “É uma boa decisão para cidades com clima quente e seco. Elas também



Valterlando da Silva vai ao Parque da Cidade caminhar com sua filha e colhe mangas na maioria das vezes

### Receita

#### Mouse de manga

- 4 mangas grandes e bem maduras
- 200 ml de iogurte natural açucarado
- 1 folha de gelatina sem sabor dissolvida em água quente. Deixe esfriar.

#### Modo de fazer

Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo. Coloque a mistura em copos ou tigelas. Leve à geladeira por 2h a 3h horas e sirva.

desempenham um papel importante na regulação microclimática e na manutenção da umidade do ar. Vai além da estética, é uma resposta inteligente e natural aos desafios ambientais e climáticos”, afirmou.

Valterlando da Silva, 52 anos, trabalha como vigia noturno e, na maioria das vezes que está caminhando

pelo Parque da Cidade com sua filha, para em algum pé de manga. “As mangueiras espalhadas por aqui deixam o ambiente mais limpo e bonito, fica mais verde, além de ter sombras excelentes para comer a manga. O pessoal sempre aproveita essas mangueiras que caem”, contou.

### Benefícios

A manga tem três componentes principais que são a vitamina A, a vitamina C e as fibras solúveis. Os três ajudam no bom funcionamento do intestino, melhoram a imunidade, previnem gripes, e também tem uma boa ação anti-inflamatória. De acordo com a nutricionista e mestre em nutrição humana, Larissa Mazzuco os benefícios da manga para a saúde podem ser um dos motivos para este fruto ser tão consumido.

A nutricionista faz um alerta para o consumo excessivo por parte de quem tem diabetes e ressalta a importância da higienização correta do fruto. “São 60 calorias a cada 100 gramas de manga. Grande parte delas são carboidratos de frutose. Portanto, para diabéticos ela não é indicada em grandes quantidades”, ressalta. Quanto à higienização, o ideal é ser feito quando pegar uma manga do pé ou do chão é lavar com esponja, depois deixar de molho na solução clorada por 10 minutos”, destacou.

Apaixonado por manga, Arthur Vieira, 16 anos, é morador do Novo Gama, e vem diariamente para o Palácio do Buriti onde ajuda o tio na venda de produtos no semáforo. Ele conta que, no começo de novembro, ele e um amigo trouxeram uma sacola gigante e voltaram com manga de sobra para suas respectivas casas. “Eu subi na árvore, balancei ela e caiu muita manga. Pegamos todas, colocamos dentro do saco e dividimos. Tinha até demais, eu e minha mãe doamos, vendemos, fizemos todas as receitas possíveis com manga. A manguinha é boa demais, ela é docinha, me amarro!”, brincou o jovem.

Estagiário sob a supervisão Adriana Bernardes