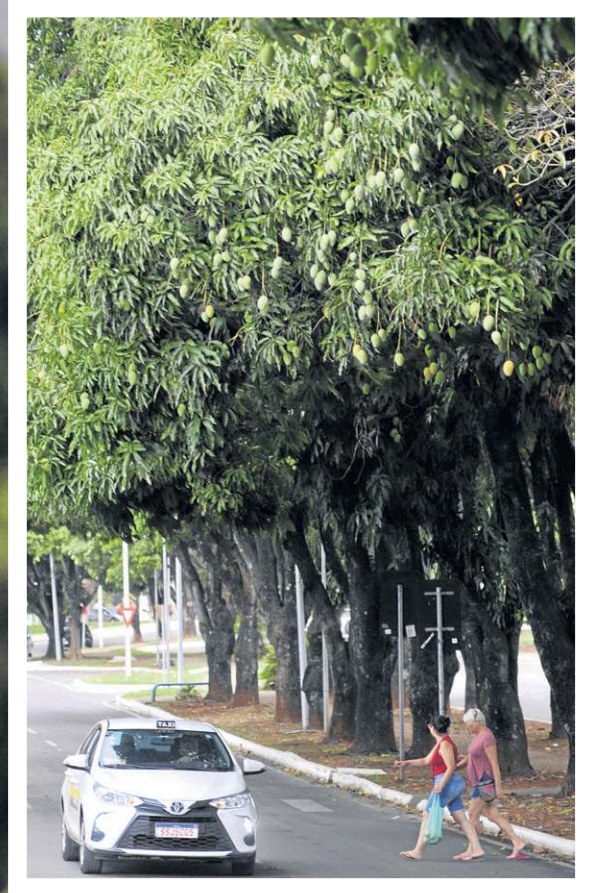


O quintal é bem ali

Um dos pontos prediletos, e carregados de manga, na capital federal, é a Avenida das Mangueiras, no Cruzeiro



Brasilienses mantêm a tradição de catar mangas em ruas e parques da capital federal assim que o período de safra começa; fruta é rica em vitaminas A, C e E, fibras e antioxidantes

» ARTUR MALDANER*

Com o período de safra, que começa no fim de outubro, as mangueiras do Distrito Federal ganham frutos e atraem a comunidade. É muito comum ver, nas ruas e nos parques, famílias, trabalhadores e outros moradores da capital catando as mangas, passando a sensação de uma cidade do interior. Os canteiros espalhados pelo DF, em lugares como Eixo Monumental, Parque da Cidade, Parque de Águas Claras, Cruzeiro, entre outros, colaboram para um total de, pelo menos, 200 mil mangueiras na região.

Entre os pontos de coleta, o mais icônico é a Avenida das Mangueiras, no Cruzeiro, que possui toda sua extensão povoada de mangueiras. Em torno dos pés, forma-se uma comunidade de moradores e donos de comércio, que juntam as mangas e as dividem entre si. “É uma questão de cultura do brasiliense, a gente compartilha com a galera da padaria, do boteco e da churrascaria”, conta o morador Lincom Xavier, 45 anos.

Lincom relata que os dias de chuva são os melhores para os moradores, quando o vento derruba as mangas, facilitando a coleta: “Eu disse para o pessoal aqui: ‘Quando começar a chover, vai aparecer um monte de gente pra catar’”. E, de fato, a safra da fruta coincide com o início das chuvas no Distrito Federal, começando em outubro e se estendendo até o final de janeiro, de acordo com a Embrapa Cerrado.

Sacolinha na mão

As moradoras do Cruzeiro Ivana Soares, 42 anos, e Márcia Cristina, 55, têm o costume de caminhar pela Avenida das Mangueiras ao longo do ano, mas, quando as mangueiras da rua se enchem, já saem de casa preparadas com suas sacolas. Além de garantir a sobremesa da comunidade em períodos de safra, as árvores fazem sombra para os pedestres. “Muita gente passa na avenida para caminhar durante o ano. Mesmo nas épocas mais quentes, aqui é sempre bem fresco”, conta Ivana.

Natural de Goiânia, Ivana mora no bairro do Cruzeiro há 13 anos e cultiva diariamente o hábito de comer frutas. Além de pegar as mangas e amoras disponíveis nas árvores públicas do bairro, a moradora plantou em sua casa pés de goiaba e jabuticaba e possui uma horta. “Brasília tem muita área verde, acho isso muito bom. Em Goiânia, por exemplo, não tem tantas árvores assim, disponíveis para todos. Acho muito bom ter essas árvores para toda a população, principalmente para quem não consegue comprar as frutas, inclusive, moradores de rua”, defende.

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Ivana Soares e Márcia Cristina aguardam ansiosas por esta época

Artur Maldaner/CB Press



O montador Tiago Santos aproveita o intervalo do trabalho

O pesquisador Tadeu Gracioli, da Embrapa Cerrados, explica que as copas densas das mangueiras trazem diversos benefícios para os ambientes urbanos, fazendo sombra e provendo alimento não só para humanos, mas também para pássaros, que fazem

Artur Maldaner/CB Press



O enfermeiro Alvimar Brito gosta do contato com a natureza

terceirizados, até servidores públicos do Eixo Monumental. “Aqui tem bastante gente, e é tudo misturado”, diz.

A Companhia Urbanizadora da Nova Capital (Novacap) informa que o DF tem cerca de 1 milhão de árvores frutíferas plantadas pelo próprio órgão, previstas no plano de arborização do urbanista Lucio Costa, e, dentre elas, aproximadamente 200 mil são mangueiras. Mesmo assim, segundo a companhia, grande parte das mangueiras foi plantada pela própria população ou surgiu de forma espontânea, sendo as variedades mais comuns a espada, coquinho, carlota, extrema, ubá, entre outras.

Hábito saudável

Enfermeiro do SUS, Alvimar da Silva Brito, 34 anos, gosta de sair do expediente para fazer atividade física nos parques e aproveita para pegar frutas naturais nas épocas de safra. Para ele, a atividade em contato com a natureza é essencial: “Só de vir aqui, fazer meia hora de caminhada, além do exercício de catar manga, já estamos prevenindo várias doenças cardiovasculares, cardíacas, infarto, e também a parte espiritual e mental”, defende.

A manga é rica em vitaminas A, C e E, fibras e antioxidantes, considerada benéfica para a imunidade, a saúde da pele e o funcionamento intestinal. De acordo com o nutricionista Rafael da Silva Lopes, uma porção média da fruta é uma quantidade recomendada para a população em geral dentro de uma alimentação equilibrada. A exceção são pessoas com diabetes ou em dietas de restrição calórica, que devem consumir quantidades moderadas da manga, pelo seu alto teor de açúcares naturais.

O nutricionista ainda lembra que o consumo diário de frutas é essencial para a promoção da saúde: “Elas fornecem vitaminas, minerais, fibras e compostos bioativos que contribuem para a saciedade, a hidratação e o equilíbrio nutricional”, diz Lopes. No *Guia Alimentar para a População Brasileira*, documento do Ministério da Saúde, recomenda-se o consumo de pelo menos três porções de frutas diversas por dia.

O especialista destaca que o consumo de frutas direto do pé é incentivado, mas alguns detalhes devem ser vistos: “Essas frutas exigem maior atenção à higiene, por estarem sujeitas à poluição do local das árvores, além de poeira e possíveis contaminantes”. Por isso, as frutas devem ser lavadas com uma solução diluída de água sanitária.

*Estagiário sob a supervisão de Tharsila Prates

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Lincoln Xavier divide as frutas com a galera do boteco e da padaria

seus ninhos nas árvores. Além disso, a transpiração das folhas produzem vapor d’água, que, em conjunto com a sombra, criam um ambiente com temperatura mais agradável na região.

Pausa do almoço

Em canteiros do Eixo Monumental, como a Praça do Buriti, a comunidade dispõe de várias árvores carregadas de mangas, muito frequentadas por trabalhadores das redondezas, como o montador Tiago Wellington Santos, 42 anos. Após almoçar, Tiago e seus colegas vão garantir a sobremesa em frente ao seu local de trabalho, o Tribunal de Justiça do DF, e levam um aparelho que eles mesmos montaram para

facilitar a coleta, com a extensão feita de canos e uma garrafa de plástico na ponta para fugar as frutas.

Voltando ao expediente, os colegas dividem as mangas de cada dia, comendo algumas e levando outras para casa. Segundo Tiago, alguns fazem suco, e outros dão para as crianças: “Sabe que menino não pode ver um saco de manga que já fica todo animado”, diz. Além dos dias de trabalho, o morador da Vila Planalto conta que perto de sua casa também tem várias mangueiras e, frequentemente, aproveita as frutas em seus dias de folga.

Segundo o montador, a área da Praça do Buriti é democrática. Ele conta que vê todo o tipo de gente indo pegar frutas no horário de almoço, desde os