

PINHÃO - A VALORIZAÇÃO DESTE INGREDIENTE

Vitor Araújo Rabelo¹
Adriano Ribeiro Nogueira²

[1] Atualmente trabalha com projetos de aulas e festivais de gastronomia em Belo Horizonte. Pós Graduação em Cozinha Brasileira pelo Centro Universitário Senac – Campos do Jordão e Graduação em Tecnologia em Gastronomia, pela Faculdade Estácio de Sá – Belo Horizonte.

[2] Atualmente é professor universitário, atuando nas disciplinas Cozinha Francesa, e Habilidades Básicas de Cozinha. Mestre em Ciências Ambientais pela Universidade de Taubaté – Unitau, Especialização em Gestão de Negócios em Serviços de Alimentação e Graduação em Tecnologia em Gastronomia, ambos pelo Centro Universitário Senac – Campos do Jordão.

Com o objetivo de divulgar e valorizar este importante produto da Serra da Mantiqueira, apresentamos aqui algumas características e informações sobre o Pinhão, a semente da araucária, muito saborosa e nutritiva, que vem sendo cada vez mais utilizada nos mais sofisticados restaurantes da região de Campos do Jordão.

Esta obra está licenciada com uma Licença [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) Atribuição-Não Comercial-SemDerivações 4.0 Internacional



A Araucária

Segundo Solórzamo-Filho & Kraus (1999), a Araucária é uma árvore de rara beleza, que pode ser associada a sua forma com um candelabro. Costumam ter 10 a 35 m de altura, diâmetro de 1,3 m e sua casca pode atingir até 18 cm de espessura. A casca externa, geralmente, é muito rugosa e gretada, podendo ser em alguns exemplares lisa e vermelho-escura e, em outros, áspera e de cor marrom arroxeadada. Já a casca interna é resinosa, esbranquiçada, com tons róseos (CARVALHO, 1994). Muito comum nas regiões de serra, com destaque para a Serra da Mantiqueira, e pode ser denominada também como pinheiro brasileiro e pinheiro do Paraná. As sementes, conhecidas como pinhões, desenvolvem-se a partir de óvulos nus, sem a presença de ovários, provenientes do fruto chamado pinha.

A Semente - Pinhão

Os pinhões apresentam dimensões e pesos relativamente grandes, sendo ricos em reservas energéticas, principalmente amido (54,7%) e também possuem níveis relativamente altos de aminoácidos (5,1%). É conhecido e apreciado pelo seu bom paladar, tendo importante valor nutricional (FONTES et al. 2001). Segundo Carvalho (1994), a dispersão da semente é limitada à vizinhança da árvore mãe, devido ao peso das sementes, e sua dispersão, algumas vezes, é realizada por aves e roedores silvestres. Apesar de rico em amidos, o que o torna bastante calórico, contém vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo e proteínas. A vitamina B1 ou tiamina vem sendo muito estudada pelos especialistas, pois além de atuar na produção de energia, auxilia na oxigenação do cérebro e o funcionamento do sistema nervoso, podendo ajudar nas funções relacionadas com memória e cognição. O pinhão é uma das melhores fontes de tiamina (BONDE, 2009).

Pinhão cozido (100g de pinhão correspondem a):

Calorias - 195,5	Proteínas - 3,94g	Cálcio - 35 mg
Ferro - 70 mg	Vitamina B1 - 1350 mg	Vitamina B5 - 4700 mg
Glicídios - 41,92 g	Lipídios - 1,34 g	Fósforo - 136 mg
Vitamina A - 3 mg	Vitamina B2 - 240 mg	Vitamina C - 13,9 mg

Fonte: Ambiente Brasil, 2014

O pinhão na gastronomia

Esta semente atua como um ingrediente típico da culinária de regiões específicas do Brasil, como a Serra da Mantiqueira, o Vale do Paraíba e a região Sul, principalmente o Paraná. Consumidos com muita frequência nessas regiões, o Pinhão é tradicionalmente utilizado em suas preparações, descascados, cozidos ou assados, sendo que apresenta a vantagem de poder ser cozido tanto em água como em calor seco, como nas fogueiras ou na brasa. Sua utilização na gastronomia pode ir além, sendo utilizado em receitas de tortas, bolos, molhos, sufles, e em pratos sofisticados como o tradicional arroz de castanhas, muito bem acompanhado com truta e cordeiro, outros elementos típicos de pequenos produtores da Serra da Mantiqueira e Vale do Paraíba.

O Pinhão pode ser utilizado até mesmo em bebidas, como por exemplo, a cachaça de Pinhão, servida no tradicional restaurante do Ocílio, na rota do tropeiros em Silveiras - SP, no Vale do Paraíba. Como sua produção é abundante o pinhão também tem importância econômica para o município. Muitas famílias se beneficiam da semente, vendendo o produto para turistas nas avenidas da cidade. Assim, ele atua também como alternativa de fonte de renda durante o período colheita, que geralmente vai de abril até junho (TOMAZ, 2014). Sua presença na sociedade local é tão expressiva que existe até uma festa anual, que celebra a colheita da semente nativa. A Festa do Pinhão é um dos eventos mais tradicionais de Campos do Jordão (TOMAZ, 2014).

Notas Finais

A pesar do pinhão ser um dos principais ingredientes da culinária da região das montanhas e do Sul do Brasil, e de atuar como importante fonte de renda para famílias e pequenos produtores da região da Serra da Mantiqueira, a sua produção e utilização ainda enfrentam algumas dificuldades como a falta de métodos para a conservação in natura e para o processamento industrial. É necessário desenvolver técnicas de conservação e industrialização do pinhão para a promoção, comercialização e o uso do pinhão em outras épocas do ano, além da estação de produção, visando tornar o seu mercado mais atraente e incentivando a sua extração e comercialização por parte dos produtores rurais (SANTOS et.al., 2002). Isso representaria uma fonte alternativa de renda para as comunidades rurais, promovendo assim o cultivo do pinheiro do Paraná e desestimulando o corte ilegal dessa espécie florestal, considerada rara ou ameaçada de extinção (KLEIN, 1993).

Referências

AMBIENTE BRASIL. **O Pinhão - semente da araucária.** Curitiba, 2014. Disponível em: <http://ambientes.ambientebrasil.com.br/florestal/programas_e_projetos/o_pinhao_-_semente_da_araucaria.html> Acesso em: 15 junho 2014

BONDE. **Saiba mais sobre o pinhão, o símbolo do Paraná.** Londrina, 2009 Disponível em: <http://www.bonde.com.br/?id_bonde=1-33--48-20090618> Acesso em: 20 junho 2014

CARVALHO, P.E.R. **Espécies florestais brasileiras: recomendações silviculturais, potencialidades e usos da madeira.** Colombo: EMBRAPA/CNPF, 1994, 640 p.

FONTES, B.P.D.; DAVIDE, L.C.; DAVIDE, A.C. **Fisiologia e citogenética de sementes envelhecidas de Araucaria angustifolia.** Ciência e Agrotecnologia. Lavras, v.25, n.2, p. 346-355, 2001.

KLEIN, R.M. **Espécies raras ou ameaçadas de extinção do Estado de Santa Catarina.** Estudos de Biologia, Curitiba, n.31, p.3-9, 1993

SANTOS, A.J. dos et al. **Aspectos produtivos e comerciais do pinhão no Estado do Paraná.** Floresta, Curitiba, v.32, n.2, p.163-169, 2002.

SOLORZANO-FILHO, J.A.; KRAUS, J.E. **Breve história das matas de Araucária**. Revista Forest 99, Rio de Janeiro, p.37-40, 1999.

TOMAZ, Cristiano. **Pinhão: a semente nativa do alto da serra em Campos do Jordão**. Campos do Jordão, 2014. Disponível em: < <http://boulevardgeneve.com.br/blog/pinhao-semente-nativa-alto-da-serra-em-campos-jordao/>> Acesso em: 22 junho 2014

Recebido em 07/01/14 e Aceito em 24/09/15