

Pupunha

Bactris gasipaes Kunth



Margaret Cymerys
Charles R. Clement

A pupunheira foi uma das primeiras plantas domesticadas pelos indígenas em tempos pré-colombianos¹, provavelmente no sudoeste da Amazônia. Ao longo do tempo, ela foi distribuída por todos os trópicos úmidos baixos nas Américas. Acredita-se que a pupunheira foi domesticada inicialmente para extração de madeira e somente mais tarde para o fruto. Os primeiros frutos eram oleosos, mas com o avanço da domesticação foram obtendo mais amido. Atualmente, o fruto é consumido por muitas tribos indígenas, por moradores rurais e por pessoas nas cidades da Amazônia. Os cachos de frutas são vendidos nas feiras e nos supermercados. A pupunha é cozida e consumida em casa ou vendida nos cafés regionais e nas ruas.

A pupunheira alcança 25 metros de altura e cada tronco atinge de 10 a 25 centímetros de diâmetro. A planta forma uma touceira com até 15 troncos espinhosos. Há muitas variações na cor da casca do fruto (vermelha, amarela, alaranjada, branca, listrada), no teor de óleo (de 2% a 30% do peso fresco) e no tamanho do fruto (de 10 a 200 gramas). Além disso, existem frutos sem sementes.

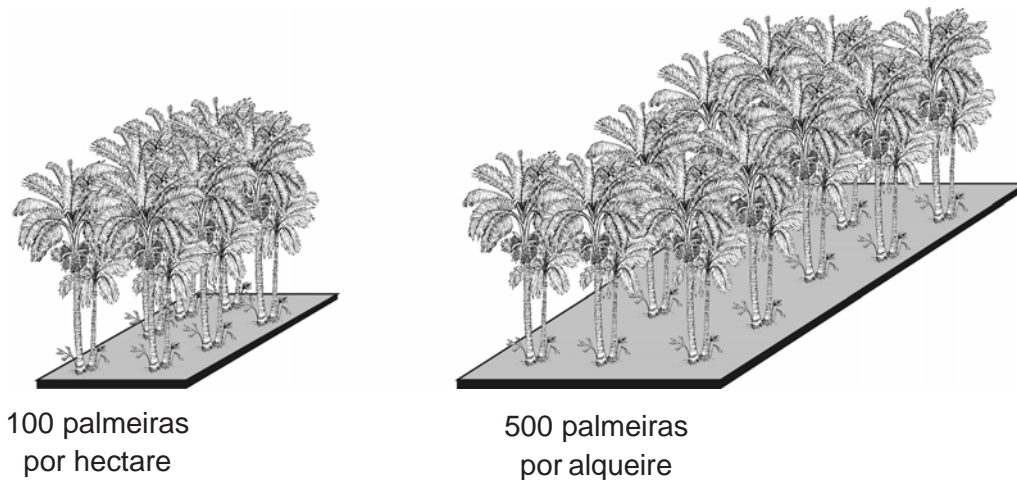
ECOLOGIA

Época de flor e fruto



A pupunheira floresce entre agosto e outubro e frutifica entre dezembro e março, raramente até abril. Porém, existem indivíduos que reproduzem fora dessa safra, especialmente em anos de chuvas abundantes e em solos mais ricos em nutrientes. Quando está com flores, a pupunheira é visitada por milhares de gorgulhos e outros besouros polinizadores.

Densidade



A densidade de plantio da pupunheira depende do uso e da intensidade do manejo pretendido. O mais comum são poucas plantas misturadas com outras frutíferas na roça ou na horta caseira. Plantios comerciais para frutos requerem uma densidade de 400 plantas por hectare, mas precisam de adubo e manejo intensivo. Plantios comerciais para palmito requerem uma densidade de 5.000 a 10.000 plantas por hectare, porém precisam ainda de mais adubo e manejo, além de muita experiência empresarial.¹

Produção

A pupunheira produz de 5 a 10 cachos por ano. No entanto, há palmeiras que chegam a produzir 25 cachos em apenas 1 ano chuvoso em solo bom. Cada cacho de pupunha pesa entre 2 a 12 quilos e contém aproximadamente 100 frutos, podendo atingir até 400 frutos por cacho. Uma pupunheira pode produzir de 10 a 120 quilos de frutos. A colheita de 1 hectare pode variar de 4 a 10 toneladas por ano. Às vezes, ocorre baixa produção por causa da polinização insuficiente, falta de chuva, falta de matéria orgânica ou solos compactados.



Um plantio de 5.000 palmeiras por hectare para produção de palmito pode produzir 1,2 tonelada de palmito tipo exportação por hectare por ano. Além do palmito, a pupunheira produz 2 a 3 toneladas de estipe tenro, que é a parte do tronco logo abaixo do palmito.

500 a 1.000 frutos por palmeira

VALOR ECONÔMICO

Em 2004, no mercado de Belém, o quilo da pupunha foi vendido por R\$ 2 a R\$ 4. Os preços de Manaus são muito parecidos mas, às vezes, a produção é maior que a procura pelo fruto. No Estado do Amazonas, a safra da pupunha em 1999 foi duas vezes maior que o consumo, o que representou uma grande produção sem valor econômico, embora a pupunha não vendida tenha servido como alimento para porcos, galinhas, patos e peixes. Em alguns locais da Colômbia a pupunha tem preços mais elevados, talvez porque, na Colômbia tem fama de possuir propriedades afrodisíacas.³ No ano de 2008 na feira do Ver-o-Peso em Belém o quilo da pupunha foi vendido entre R\$ 2,00 e R\$ 3,00. Um cacho custou dependendo do tamanho R\$ 2,00 e R\$ 5,00. Na rua um copo com frutos, pequeno de 300 mililitros foi vendido a R\$ 1,00 e o maior de 500 mililitros R\$ 5,00. Em 2009 o quilo da pupunha custou R\$ 4,00.

Uso



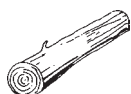
Fruto: pode ser comido depois de cozido com sal por 30 a 60 minutos em panela de pressão. Também pode ser utilizado para fazer farinha  para pão ou bolo, ou ainda ração para animais domésticos.



Palmito: a pupunheira é cultivada para palmito no Sudeste do Brasil, especialmente no sul da Bahia, Espírito Santo, Rio de Janeiro, sul de Minas Gerais, sul de Mato Grosso do Sul, São Paulo e Paraná, bem como na Costa Rica e Equador.



Óleo: para cozimento e para alisar o cabelo. Em Oeiras-do-Pará, o óleo é utilizado como remédio para dor de ouvido e dor de garganta.



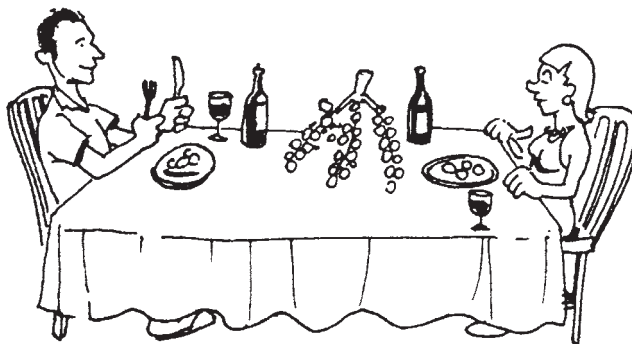
Tronco: a madeira é preta, com linhas amarelas, muito bonita quando bem trabalhada, servindo para movelaria e artesanato.

Festa da pupunha

As tribos indígenas do alto dos rios Solimões e Negro, no Amazonas, fazem uma festa durante a safra da pupunha. A festa é regada por caissuma e por comidas feitas com os frutos cozidos e farinha. Caissuma é uma bebida fermentada de pupunha e tem aroma de pêssego maduro. Por isso, Alexander Von Humboldt criou os nomes europeus para a pupunha: *palmeira de pêssego* (Portugal), *palmera de melacotón* (Espanha) e *peach palm* (Inglaterra).



NUTRIÇÃO

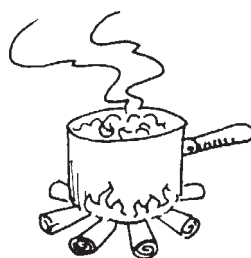


A pupunha é formada por 90% de polpa e 10% de caroço. A polpa fresca tem entre 1% e 9% de proteína, 2% a 30% de óleo e 10% a 40% de carboidratos, principalmente amido. A Pupunha também contém os elementos minerais potássio e selênio, correspondendo a 12% e 9% respectivamente do valor diário recomendado na alimentação.⁴ Também possui até 70 miligramas de caroteno por 100 gramas de polpa fresca, o que explica sua cor amarelada, alaranjada ou até avermelhada. Quanto mais avermelhada a polpa, mais vitamina A ela possui, contribuindo para a saúde dos olhos, cabelos, unhas e pele. A polpa de pupunha também oferece cálcio, ferro e fósforo.

*Purê de pupunha*⁵

Ingredientes:

- 500 g de pupunha cozida
- sal a gosto
- manteiga ou óleo para fritar a cebola
- 250 ml de leite
- 1 cebola média, 1 tomate e 1 maço de cheiro verde



Modo de fazer:

Cozinhe as pupunhas em água com sal por 30 a 60 minutos, retire a casca e amasse a polpa com um garfo. Frite a cebola picada na manteiga e, em seguida, adicione o tomate, o cheiro verde picado e o sal e mexa um pouco. Por último, adicione a pupunha e o leite e deixe-os ferver lentamente até ficar pastoso.⁶



Pupunhas fritas

Algumas pessoas preparam pupunha como batatas fritas. Cortam as frutas cozidas em fatias finas, fritam e comem com sal.

Palmito de pupunha

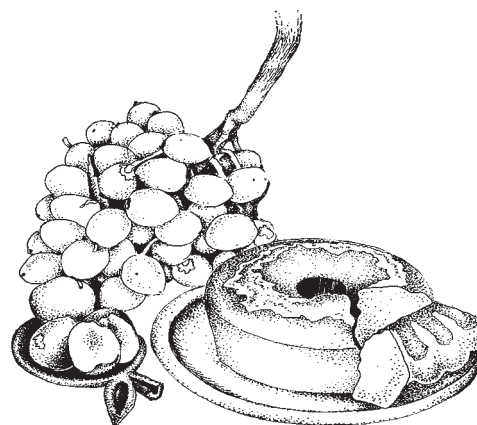
As vantagens do palmito da pupunheira em relação às outras espécies do seu gênero é o pouco tempo para a formação do palmito, o seu sistema de perfilhamento e as qualidades químicas do próprio palmito. Ao cortar o primeiro palmito da palmeira (mãe), depois de 12 a 18 meses no campo, o perfilho já está bem crescido e dará seu palmito em mais 6 a 9 meses.



Bolo de pupunha

Ingredientes:

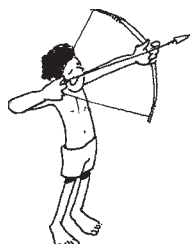
- 2 copos de pupunha cozida e amassada
- 2 copos de leite de coco ou leite comum
- 5 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- 2 copos de açúcar
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 pitada de sal



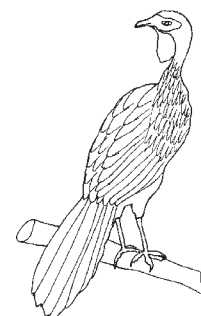
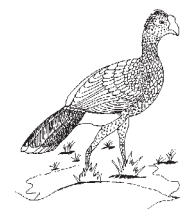
Modo de fazer:

Bata a pupunha e o leite no liquidificador por 5 minutos. Coloque em uma tigela a manteiga, o açúcar e as gemas, batendo-os bem. Em seguida, misture todos os ingredientes às claras em neve e acrescente a farinha de trigo até a massa ficar bem consistente. Coloque a massa em uma fôrma untada com manteiga e leve-a ao forno médio por 30 minutos ou até dourar.

CAÇA



Alguns animais silvestres gostam de pupunha. Veado, jacu e outros pássaros grandes comem essa fruta embaixo da palmeira. Alguns pássaros tentam comer as pupunhas antes que elas sejam colhidas pelo homem. Os animais de caça comem pupunha e as pessoas comem esses animais. Assim, até indiretamente a pupunha alimenta o homem!



MANEJO



germinação
30 dias a 2 anos



crescimento
1 metro por ano



produção
7 anos

A pupunheira cresce melhor em solos argilosos de textura média, com boa drenagem e matéria orgânica e nutrientes abundantes, embora também produza alguns frutos em solos arenosos e pobres. Essa palmeira pode produzir na várzea alta em anos de enchentes pequenas. Não produz bem em regiões onde há estiagem por 3 ou mais meses.

Plantio de pupunha

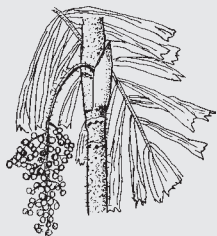
Para plantar pupunha, primeiro lave as sementes, eliminando qualquer resto de polpa. Em seguida, coloque as sementes para secar na sombra, em local arejado por 24 horas. Semeie em sacos de plástico ou canteiros de solo arenoso. A germinação ocorre em 3 meses e, após 3 a 6 meses, as mudas estão prontas para serem plantadas no campo. O plantio deve ser feito no início da época chuvosa. A pupunheira geralmente inicia a frutificação a partir do terceiro ano e frutifica regularmente depois de 6 anos.²

Considerando que a pupunheira é uma planta de perfilhamento abundante, o seu manejo é feito retirando os perfilhos, tanto aqueles em excesso como os troncos velhos que atingirem alturas que dificultam a colheita. Assim, pode-se aproveitar o palmito e o tronco para madeira, além de renovar a touceira. Essa técnica de manejo, conhecida por desbaste, possibilita a produção de plantas mais vigorosas e produtivas. O desbaste ajuda no crescimento de novos filhos, portanto, deixe apenas os 4 melhores filhos quando fizer o manejo anual.

Os indígenas da Amazônia costumam conjugar as plantações de pupunha com maniva; a pupunha, nesse caso, é plantada no centro da roça. Assim, depois de colher a mandioca ainda resta a pupunha para comer ou atrair caça. Estudos de técnicas agrícolas também mostraram sucesso no consórcio de pupunheira com outros cultivos como abacaxi, maracujá ou hortaliças.

Pupunha brava ou chica-chica

Douglas C. Daly



A pupunha brava (*Aiphanes aculeata*) também parece ter potencial econômico, já que a sua polpa é mais doce que a da pupunha (*Bactris gasipaes*). Além disso, sua semente também é comestível. Os frutos da pupunheira são vendidos na Colômbia tanto para a semente quanto para a polpa, que é usada para fazer doces.

A pupunha brava não cresce muito; alcança de 3 a 10 metros de altura. Os frutos são vermelhos, às vezes, alaranjados ou brancos, e a polpa é alaranjada. A espécie ocorre no sub-bosque em matas de terra firme. A distribuição nativa acompanha a Cordillera de La Costa, na Venezuela, e as encostas orientais dos Andes, desde a Colômbia até a Bolívia, inclusive o Acre, no Brasil.



- ¹ Mora Urpí, J.; Weber, J.C. & Clement, C.R. 1997
- ² Mora Urpí, J. & Gainza Echeverria, J. (Eds.) 1999
- ³ Clement, C.R. 2008
- ⁴ Yuyama, L.K.O. et al. 2003
- ⁵ Kerr, L.S. et al. 1997
- ⁶ SEBRAE. 1995
- ⁷ Calzavara, B.B.G. 1987