

Coordenação e edição de Ana Teresa Alves (FCSH-UAç)

Vamos saborear o amendoim cultivado nos Açores?

Autora:

Mariana Casari Parreira
(FCAA-UAç e IITAA-UAç)

Talvez não saibas, mas o amendoim é uma leguminosa, versátil e nutritiva, que oferece diversos benefícios para a saúde quando incluído na alimentação, e também se cultiva nos Açores. Rico em proteínas, fibras e vitaminas ajuda a promover a saciedade e a regular o açúcar no sangue. Consumido com moderação e como parte de uma dieta equilibrada, pode ser um aliado na promoção da saúde e bem-estar geral. Se assim é, por que não consumir o amendoim cultivado em nossas ilhas, de forma biológica e sem o uso de fitofármacos para o controle de infestantes na lavoura?

Ao cultivar amendoim, é crucial estar atento às plantas infestantes que crescem junto às culturas. Essas plantas podem prejudicar significativamente a produção devido à competição por luz, nutrientes e espaço. Esse problema não apenas desmotiva os agricultores locais a cultivar essa cultura, levando à importação de amendoim de outras regiões cuja procedência pode ser incerta, mas também, o que é mais prejudicial, pode resultar no uso inadequado de fitofármacos para o controle destas plantas, acarretando riscos severos à saúde humana e ao meio ambiente.

Em regiões altamente produtivas como Estados Unidos e Brasil, as plantas infestantes podem coexistir com o amendoim por até 20 a 30 dias sem afetar significativa-



Produção de plantas de amendoim sem convivência com infestantes (A), com 60 dias de convívio (B) e em contacto permanente até à colheita (C).

mente a produtividade. No entanto, nas condições específicas dos Açores, como na ilha de São Miguel, esse período é drasticamente reduzido para apenas 5 dias, devido a agressividade das plantas infestantes presente nas áreas agrícolas, às diferenças nas plantas de amendoim, solo, clima e práticas agrícolas, o que desencoraja ainda mais os agricultores locais a produzirem esta cultura. O controle das plantas infestantes é desafiador e muitas vezes envolve métodos trabalhosos e não sustentáveis, como o uso manual do sacho sob o sol escaldante do verão ou o uso de herbicidas que, além de limitados em variedade e autorização, podem contaminar o

ambiente e comprometer a qualidade do amendoim para consumo se mal usados. Portanto, promover uma agricultura mais natural é essencial. Rachel Carson, autora de *Primavera Silenciosa*, alertou para os perigos

dos fitofármacos quando usados de forma inadequada na agricultura, destacando os riscos à saúde humana e ao meio ambiente.

Publicado em 1962, é um marco na literatura ambiental e alerta sobre os efeitos devastadores dos pesticidas sintéticos, como o DDT, na vida selvagem e no ecossistema. Carson faz uma abordagem cautelosa enfatizando a necessidade de compreendermos os efeitos a longo prazo das substâncias químicas no meio ambiente e na saúde pública.

Enfatizar o consumo e o cultivo do amendoim nos Açores representa uma oportunidade promissora para o desenvolvimento da agricultura local, mas é essencial priorizar práticas agrícolas sustentáveis visando não apenas melhorar o ambiente atual, mas também garantir um legado ambientalmente responsável para as gerações futuras.

É a tua vez

Vamos fazer um doce de amendoim?

Esta receita simples e saborosa vai fazê-lo gostar ainda mais de amendoim. Comece colocando duas chávenas de chá de amendoim torrado e sem pele, 1 chávena de chá de açúcar e uma pitada de sal num liquidificador ou processador, batendo até obter uma farinha fina. Transfira a mistura para um tabulei-

ro, amasse e espalhe bem. Leve ao frigorífico por cerca de 30 minutos para firmar, depois corte em pedaços e sirva. É uma delícia fácil de preparar que vai conquistar o seu paladar e mostrar todo o potencial do amendoim!



Leituras

Sugerimos a leitura do livro *O Pio da Coruja*, de Carl Hiaasen, da editora Companhia das Letras, que aborda o tema da conservação da natureza com muitas aventuras.

