

## Safra do pequi tem início e a fruta já está disponível na Ceapi

A caixa com 30 quilos custa, em média, R\$ 16 e cento do está sendo comercializado, em média, por R\$ 20.

Safra do pequi tem início e a fruta, a partir desta segunda-feira (26), já está disponível nas bancas e boxes da Central de Abastecimento do Piauí (Ceapi). A caixa com 30 quilos custa, em média, R\$ 16 e o cento está sendo comercializado, em média, por R\$ 20.

Segundo um auxiliar agrícola da Ceapi, é no auge da safra, no final de dezembro, que o preço fica ainda mais acessível. Quando as chuvas começam, o preço melhora. O cento é comercializado a R\$ 10, ou seja, a metade do preço que hoje ele é vendido.

O pequi pode ser consumido cozido, puro ou juntamente com arroz, feijão e frango. Seu caroço é dotado de muitos espinhos, havendo necessidade de um maior cuidado ao roer o fruto para evitar ferimentos nas gengivas. Além do consumo da polpa e do caroço, o pequi também é utilizado na fabricação de óleo, de grande valor culinário, e licor. O sabor e o aroma dos frutos são muito marcantes e peculiares. Pode ser consumido tanto in natura quanto em conserva.



Pequi na Ceapi (Foto:Ascom Ceapi) Pequi na Ceapi (Foto:Ascom Ceapi)

Sua composição é bastante rica em diversos nutrientes essenciais ao organismo. Tanto a polpa como a amêndoa do pequi possuem ácidos graxos importantes para compor uma dieta saudável. Em ambos, os lipídios são os constituintes predominantes, prevalecendo nestes os ácidos graxos oléico e palmítico, importantes para o metabolismo humano. Na polpa, também se detectam um teor elevado de fibra alimentar e a presença de compostos fenólicos e carotenóides totais, os quais estão associados à prevenção de processos

oxidativos, conferindo ao pequi a ação antioxidante.

Cada 100 g do fruto têm, em média:

Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Fósforo (mg)	Potássio (mg)
205	2,3	18,0	13,0	19,0	34,0	298,0

cerrados de São Paulo e Paraná.

Juliana Diniz

O pequizeiro é uma árvore nativa do cerrado brasileiro, cujo fruto, embora muito utilizado na cozinha nordestina, do Centro-Oeste e Norte de Minas Gerais, é considerado tipicamente goiano. A fruta pode ser encontrada em toda a região Centro-Oeste e nos estados de Rondônia, Minas Gerais, Pará, Tocantins, Maranhão, Piauí, Bahia, Ceará e nos





# MEDULA ÓSSEA

**MUITO SIMPLES DOAR**

**CADASTRE-SE:**

**0800-285-4989**

## PASSO A PASSO PARA SER UM DOADOR

- 1 Ter boa saúde e ter entre 18 e 55 anos**
- 2 Cadastrar-se e doar 10ml de sangue**
- 3 Realizar o exame de histocompatibilidade (HLA).  
O resultado do exame passa a fazer parte de um banco de dados mundial**
- 4 Se você for compatível com algum paciente, será convidado a doar.**

**O DOADOR DECIDE SOBRE A DOAÇÃO SEM O CONHECIMENTO DE SUA IDENTIDADE PELO PACIENTE**