

Azeite de abacate é alternativa para alimentação mais saudável

Sex 10 janeiro

A [Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais \(Epamig\)](#) é pioneira na extração de azeite de oliva extravirgem no Brasil. Mas o que fazer com o maquinário ao longo do ano, uma vez que a colheita das azeitonas ocorre apenas no primeiro semestre? O desafio, aceito por um grupo de pesquisadores da empresa, resultou em um azeite bem fino, semelhante ao de oliva, mas extraído do abacate.

O azeite de abacate é produzido por um sistema especial de centrifugação. O produto, desenvolvido no município mineiro de Maria da Fé, pode ser usado para fins comestíveis ou para obtenção de compostos com azeite de oliva em substituição às misturas feitas com outros óleos vegetais, a exemplo do óleo de soja.

De acordo com o pesquisador da Epamig, Adelson de Oliveira, o abacate é rico em ferro, cálcio, fósforo, fibras solúveis, fitoesteróis e lipídios. O consumo regular da fruta auxilia na redução dos níveis do colesterol ruim (LDL) e na elevação do colesterol bom (HDL), o que diminui o risco de doenças cardiovasculares.

ernanda Fabrino

Além disso, a vitamina E, antioxidante natural, somada à vitamina A, torna o azeite de abacate um composto capaz de prevenir doenças oftalmológicas, como catarata e cegueira noturna.

Do ponto de vista econômico, a disponibilidade de frutos durante quase todo o ano faz do azeite de abacate um negócio vantajoso no Brasil, país com condições climáticas favoráveis e grande disponibilidade de terras para plantio.

Na visão de Oliveira, produzir e comercializar o azeite de abacate é uma opção viável para agregar valor à fruta, sem contar que a inserção do novo produto no mercado brasileiro pode se converter em mais uma fonte de renda para os produtores rurais. “A extração é mais uma alternativa para a utilização dos frutos quando a comercialização in natura não for favorável”, pontua.

Para a elaboração de um azeite de qualidade é preciso considerar alguns fatores agronômicos capazes de influenciar o resultado final do produto, como a variedade, o manejo e até mesmo os modos de colheita. As variedades de abacate mais ricas em óleo têm um tempo de safra entre os meses de julho e novembro, enquanto as variedades com menos quantidade de óleo são encontradas com mais facilidade no período de janeiro a junho.

Variedades mais promissoras

De acordo com estudos, variedades como a Hass e a Fuerte são as mais rentáveis, com capacidade extração de azeite de até 26% do fruto. Mas outras variedades bastante cultivadas no Brasil, como Wagner, Linda e Margarida, também são recomendadas. Já o azeite obtido da variedade Breda é característico por apresentar um sabor ligeiramente picante.

Para o pesquisador da Epamig, o que importa de fato é a maturação total do fruto, fase em que concentra mais óleo. Mesmo assim, Oliveira alerta que o abacate não pode estar muito maduro no momento da extração.

**Com informações da revista A Lavoura*