



Evaristo de Miranda

Engenheiro Agrônomo, tem mestrado e doutorado em ecologia pela Universidade de Montpellier (França). Com centenas de trabalhos publicados no Brasil e exterior, é autor de 45 livros, incluindo Tons de Verde (português, inglês e chinês). Pesquisador da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária desde 1980, participou e coordenou mais de 40 projetos de pesquisa e implantou e dirigiu três centros nacionais de pesquisa. Atualmente é chefe geral da Embrapa Territorial, em Campinas, SP.

Uma ceia para alimentar o corpo e a alma



- A ceia de Natal é composta por uma grande variedade de alimentos, alguns muito excepcionais, preparados apenas nesta época do ano. É um momento de encontro eucarístico das famílias, em que todos se fazem presentes. Familiares dispersos e distantes se unem e se reúnem nesse dia sagrado.
- E alimentos não faltam para proporcionar variedade e abundância ao Agronatal brasileiro. No Hemisfério Sul, o tempo do Natal coincide com a passagem da primavera para o verão. É o tempo das colheitas de grãos e frutas tropicais e subtropicais no Brasil.
- As frutas frescas e as frutas secas acrescentam cor e sabor às ceias, integradas inclusive nos

panetones e bolos. A fruticultura é um dos setores de maior destaque do agronegócio brasileiro. Os produtores se valem da diversidade de climas de todo o país para plantar grande variedade de fruteiras. A pesquisa agropecuária ampliou o tempo da frutificação e a disponibilidade de laranjas, tangerinas, uvas, bananas, morangos, mangas e outras.

- A fruticultura gera oportunidades para os pequenos negócios e emprega muita mão de obra. O Brasil produz 45 milhões de toneladas de frutas por ano, sendo o terceiro maior produtor de frutas no mundo, atrás apenas da China e da Índia. Mas é apenas o 23º Exportador: frutas frescas (melão, manga, limão, banana...) e processadas (laranja).

- Entre as frutas secas típicas das ceias, além das tradicionais castanhas, nozes, avelãs e amêndoas importadas, cresce a cada ano a produção nacional de nozes pecã, castanha-do-pará ou do-brasil, castanha-de-caju e macadâmia. Segundo a Associação Brasileira de Nozes, Castanhas e Frutas Secas (ABNC), a produção global de nozes cresce, em média, 6% ao ano, o equivalente a um mercado de US\$ 35 bilhões. O Brasil está em 8º lugar entre os grandes produtores mundiais de nozes e castanhas.

- A ceia de Natal não estaria completa sem as proteínas nobres: peru, pernil, leitão, lombo, chester, cordeiro e coelho ocupam lugar de destaque à mesa.

- Para depois da ceia, uma tradição mediterrânea/provençal propõe os 13 “mendigos” ou 13 sobremesas, representando Jesus e os 12 discípulos na Santa Ceia. Não se conhece muito bem a origem dessa tradição, mas há menção a receitas dessas sobremesas de Natal nos escritos de um padre de Marselha, datando de 1683.

- A lista das 13 sobremesas de Natal varia muito, mas a maioria inclui um pão/brioche feito com azeite de oliva, para ser partido com a mão e não cortado; nougats (ou torrones) e as mais variadas receitas de bolos e doces com nozes, amêndoas, avelãs, castanhas (as chamadas castanhas portuguesas), pistaches, tâmaras, passas, figos secos, damascos, ameixas pretas, pinolos, cerejas ao marasquino e/ou frutas cristalizadas.

- Com tantas opções disponíveis, cheias de cor, aroma e sabor, as famílias celebram a abundância e a vida, fazendo da ceia uma fonte de alimento para o corpo e para a alma.