

Citrinos na Dieta Mediterrânica: frutos com sumo e com história

Figura 1. Pomares de citrinos, elementos frequentes da paisagem mediterrânica (Silves, 2021).

Os citrinos são muito importantes para as populações mediterrânicas, do ponto de vista económico e social. A diversidade dos citrinos é encantadora, tal como a história da sua chegada à Europa. São originários da Ásia, mas existem no Mediterrâneo desde a Grécia Antiga. Atualmente, “troçamos” neles: plantamo-los nos nossos quintais, nas ruas das nossas cidades, em parques e jardins e produzimo-los em pomares com elevada qualidade. Usamos os seus frutos em muitos pratos que confeccionamos e usufruímos dos seus enormes benefícios para a saúde.

Pedro Matias¹ / Beatriz Duarte¹ / Amílcar Duarte^{1,2*}

¹MED-Instituto Mediterrâneo para a Agricultura, Ambiente e Desenvolvimento, Universidade do Algarve, Campus de Gambelas, 8005-139 Faro.

²Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade do Algarve, Campus de Gambelas, 8005-139 Faro.

* aduarte@ualg.pt

Apesar de serem nativos da Ásia, os citrinos estão associados à dieta mediterrânica. Eles não constituem apenas um dos alimentos usados nos países mediterrânicos; eles são parte da história, da cultura e da paisagem destes países (Figura 1). Também a nível económico, os citrinos são importantes nesta região. Em 2019, a produção mundial de citrinos excedeu 153 milhões de toneladas, 18% das quais, provenientes dos países mediterrânicos. Comparando a produção do conjunto destes países com a de outras regiões produtoras, ela fica em segundo lugar (Figura 2). No mesmo ano, 25% de todos os frutos produzidos na bacia do Mediterrâneo foram citrinos (NationMaster, 2021).

Estas árvores “estrangeiras” encontraram aqui as condições edafoclimáticas ideais. Isto permitiu que se tornassem num elemento essencial da paisagem e que expressassem todo o seu potencial produtivo, em quantidade e em qualidade, proporcionando alimentos de excelência. Em Portugal, a região com condições edafoclimáticas mais propícias aos citrinos é o Algarve, o que foi reconhecido através da aprovação da Indicação Geográfica Protegida “Citrinos do Algarve”. Além do Algarve, há pelo menos mais 5 regiões com certificação IGP ou DOP aprovadas, em países europeus banhados pelo Mediterrâneo.

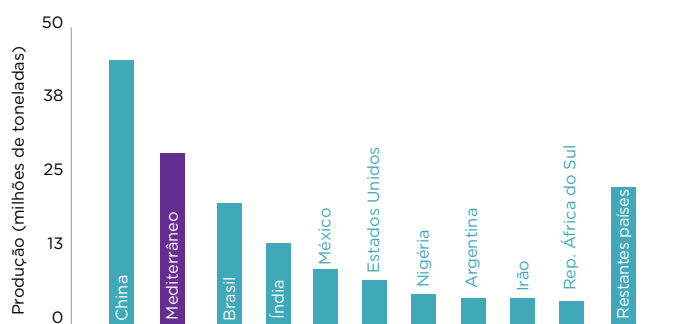


Figura 2 . Produção de citrinos nos principais países/zonas produtores.

A incrível diversidade dos citrinos

Os citrinos representam um grupo extremamente rico em formas, cores e sabores (Figura 3). Entre os citrinos comestíveis mais conhecidos, temos: laranjas doces e amargas, com e sem umbigo, com a sua cor habitual, mas também as sanguíneas, com casca e polpa vermelha; tangerinas com diferentes sabores e tamanhos, com e sem sementes; limões amarelos, mas também cor-de-laranja; toranjas amarelas, ver-

melhas ou de tons intermédios. Mas, além dos citrinos acima referidos, temos diversas cidras, cunquatos, limas doces e ácidas, laranjeiras trifoliadas e outras, mais um infindável número de híbridos.

História e dispersão dos citrinos

Na mitologia grega existem múltiplas referências a “maçãs douradas”, particularmente no jardim das Hespérides. Daí vem a designação botânica “hespéridio” para o fruto dos citrinos. Não sabemos se aquelas maçãs douradas eram citrinos, mas a cidra era conhecida na Grécia Antiga, tendo sido descrita no livro *Historia Plantarum* (350 - 287 aC). Possivelmente os gregos encontraram-na na Média (atual Irão e países vizinhos), durante as invasões de Alexandre, o Grande. Por isso, chamaram-lhe “fruto da Média”, o que levou Lineu a dar-lhe o nome de *Citrus medica*.

Daí para a frente, sabe-se que a cidra era conhecida e utilizada durante o Império Romano. No livro de culinária *De re coquinaria*, escrito pelo gastrónomo Marcus Apicius (24 aC - 37 dC), existem algumas referências à cidra. Na zona do Vesúvio (região Italiana famosa pelas erupções que soterraram Pompeia e Herculano) foram encontrados vários mosaicos e frescos de inúmeras frutas (Zech-Matterne e Fiorentino, 2017). Algumas assemelham-se a citrinos, mas, apenas um fresco (25 aC - 50dC) os representa claramente (Figura 4). Isto parece indicar que a cidra, embora já fosse usada na culinária e para fins medicinais, não era um fruto comum, sendo caro e não acessível a toda a gente (Duarte et al., 2016b).

A laranja azeda era conhecida no Mediterrâneo desde os primeiros séculos depois de Cristo. A partir do século X era já bastante produzida e consumida pelos povos mediterrânicos, estando presente em hortas e jardins. A laranjeira-azeda mais antiga da Península Ibérica encontra-se em Sevilha, no jardim do palácio real (Figura 5).

A laranjeira-doce só chegou à zona mediterrânica após a descoberta do caminho marítimo para a Índia

(1497 - 1498). Nessa altura esta espécie já era conhecida na costa oriental de África. Quando Vasco da Gama chegou a Mombaça, em 1498, registou a presença de “laranjas muito boas, melhores que as de Portugal” (Herculano, 1861). Alguns autores atribuem a importação da primeira laranjeira-doce a João de Castro (13º governador e 4º vice-rei do Estado Português da Índia), o que terá ocorrido entre 1520 e 1548. Outros autores referem que a primeira laranjeira da Europa cresceu no jardim do 1º Conde de São Lourenço, em Lisboa, e que a partir dessa descenderam as restantes laranjeiras-doces do continente (de Bomare, 1764).

A partir do século XVI existem várias referências à laranja doce, que indicam que esta era bastante conhecida e cultivada na bacia do Mediterrâneo. Foi introduzida no Algarve por volta de 1635. Em meados do séc. XVIII, esta região tinha já uma importante produção de laranja, chegando a exportá-la, juntamente com outros citrinos, como laranja azeda e limão (Magalhães, 1988). Assim, parece que os portugueses tiveram um importante papel na dispersão da laranjeira-doce, o que fez com que a palavra “laranja” seja, em várias línguas, semelhante ao nome do nosso país. Em búlgaro, por exemplo, lê-se portokal e em georgiano, portokhali.

A tangerineira chegou à Europa no século XIX e faz parte da dieta mediterrânica desde então (Zaragoza, 1991). Além da típica tangerineira-do-mediterrâneo, representada em Portugal pela cultivar ‘Setubalense’, há hoje outras tangerineiras, como as clementinas, as satsumas e vários híbridos. A clementina teve origem na zona mediterrânica, tendo sido descoberta por Clément Rodier nos jardins do orfanato de Misserghin (Argélia). Esta é hoje a tangerineira mais cultivada nos países mediterrânicos e também noutras regiões do mundo com clima semelhante.

Citrinos nas paisagens mediterrânicas

Desde há vários séculos, os citrinos fazem parte da paisagem mediterrânica. O desenvolvimento tecnoló-



Figura 3 . Variedade de formas e cores de alguns citrinos.



Figura 4 . Fresco de Pompeia, datado de 25 aC - 50dC, que parece representar uma cidra ou um limoeiro.



Figura 5 . Laranjeira-azeda plantada por Pedro I de Castela (1334-1369) nos jardins do Alcácer Real de Sevilha.

gico da agricultura, com introdução de sistemas de bombagem de água e de rega localizada, permitiu aumentar a área de cultivo. O verde das suas árvores foi levado para zonas antes ocupadas com culturas de sequeiro, que tinham deixado de ser economicamente viáveis (amendoeiras, cereais e leguminosas), ou com matos usados apenas para pastagem. Aumentou o consumo de citrinos e o rendimento dos agricultores. Estas árvores formaram “mosaicos” verdes salpicados de ouro, a que os habitantes locais se habituaram e que encantam os turistas vindos de países onde o frio não permite o seu cultivo.

Além dos pomares, os citrinos estão presentes em jardins e quintais domésticos, em jardins de palácios e mosteiros, assim como nas ruas e parques de várias cidades. Por exemplo, em Sevilha (Espanha), existem cerca de 45 000 laranjeiras-azedas nos espaços verdes da cidade.

Utilizações dos citrinos na alimentação

Os citrinos são parte essencial da alimentação dos povos do Mediterrâneo. Fazem parte de muitos pratos, desde os mais simples aos mais elaborados (Figura 6). As laranjas são as mais usadas, como fruta fresca ou em sumo. Fazem também parte de muitos pratos, como, por exemplo, o pato com laranja, mas é nas sobremesas que a laranja tem mais utilização. Desde a laranja com canela ao pudim de laranja ou às rabanadas com casca de laranja, são numerosas as utilizações deste fruto (Figura 7). O limão é também muito utilizado na culinária, como ingrediente secundário de numerosos pratos e petiscos. Com o seu sumo, faz-se a limonada, uma bebida refrescante, também consumida como granizado. Muitos pratos e bebidas são acompanhados com uma rodela de limão ou de laranja. As tangerinas, embora também usadas na culinária e em sumo, são sobretudo consumidas como fruta fresca. A laranja azeda é usada na culinária, mas também em diversos doces. Os frutos são também muito utilizados para produção de óleos essenciais e fabrico de licores.

Benefícios dos citrinos para a saúde

Desde os tempos ancestrais que os citrinos são usados não só em culinária, mas também como tratamento para alguns problemas de saúde (Favela-Hernández et al., 2016). São fontes de diversos minerais (potássio, cálcio, fósforo, magnésio e cobre), de fibras, de vitaminas (C, B1, B2, B3, B5, B6 e B9) e de outros compostos bioativos (carotenoides, fenóis, flavonoides, limonóides e óleos essenciais) (Duarte et al., 2016a).

A vitamina C tem um papel importante na absorção de ferro e na formação de colagénio. As vitaminas do complexo B estão relacionadas com a produção de energia e com o metabolismo de ácidos gordos, hidratos de carbono e aminoácidos. A vitamina B9 é essencial para a formação e crescimento de novas células (Ecónomos e Clay, 1999).

Os carotenoides (pigmentos), fenóis e óleos essenciais têm importância noutros processos biológicos. Flavonoides e ácidos fenólicos apresentam atividades anti-inflamatórias e antioxidantes. Os limonóides apresentam atividade anticancerígena e os flavonoides, cumarinas e carotenoides podem ser inibidores de alguns tipos de cancro (Ejaz et al., 2006; Lv et al., 2015). Os óleos essenciais dos citrinos podem estar



Figura 6 . Prato confeccionado com laranja.



Figura 7 . Doces regionais do Algarve, em que a laranja é um dos ingredientes.

associados a efeitos relaxantes, sedativos e ansiolíticos (Favela-Hernández et al., 2016).

Considerando a presença de todos estes compostos bioativos nos frutos cítricos, estes devem fazer parte de uma dieta equilibrada, a fim de promover a saúde humana (Duarte et al., 2016a).

Ameaça à cultura dos citrinos

Nos últimos tempos, os produtores de citrinos estão em alerta perante a ameaça da chegada ao Mediterrâneo do HuangLongBing (HLB), a mais devastadora doença de citrinos. Apesar de não afetar a saúde humana, compromete fortemente a produção. Embora esta doença bacteriana ainda não esteja na Europa, um dos seus vetores, o inseto *Trioza erytreae* já está presente na Península Ibérica. A chegada da doença ao Mediterrâneo irá pôr em risco a produção de citrinos, especialmente dos pequenos produtores. Nesta perspetiva comprometerá o papel dos citrinos na dieta mediterrânica.

Referências bibliográficas sob consulta com os autores.

Agradecimentos:

Pedro Matias é bolsheiro do projeto PDR2020-101-031881 - PodaCitrus e Beatriz Duarte é bolseira do projeto Life Vida for citrus LIFE18 CCA-ES-001109. ■