

NÊSPERA

*Florescem sem cessar, todo um verão
na árvore obstinada, noite e dia, e se soube futura doação,
diante do espaço que a acolhia.*

(Rainer Maria Rilke, O Fruto)

Os frutos da nespereira (*Eriobotrya japonica*) são ricos em pectina e possuem altos teores de açúcares e médio de acidez. Cada 100g de polpa fresca de nêspereiras contém: 86,73g de água; 47kcal de energia; 0,43g de proteínas; 0,20g de lipídeos totais; 12,14g de carboidratos e 1,7g de fibras totais. Em minerais, a porção de 100g contém: 16mg de cálcio; 0,28mg de ferro; 13mg de magnésio; 27mg de fósforo; 266mg de potássio; 1mg de sódio, e 0,05mg de zinco. Também são encontradas a vitamina C (1,0mg), a vitamina A (1528 UI), a tiamina (0,019mg), a riboflavina (0,024mg), a niacina (0,180mg), a vitamina B6 (0,1mg), os ácidos graxos saturados (0,04g), os ácidos graxos monoinsaturados (0,008g) e os ácidos graxos poli-insaturados (0,091g). A polpa fresca de nêspereira não apresenta colesterol. Nêspereiras em calda são utilizadas na medicina tradicional chinesa como expectorante e para acalmar a garganta. As folhas da nespereira também são utilizadas para o preparo de compressas, chás e extratos. Possuem propriedades antioxidantes e podem auxiliar no combate ao diabetes, às inflamações de pele, ao câncer de pele, às viroses e, inclusive, no combate ao vírus HIV, devido à presença do ácido 2-alpha-hydroxyursolico nas folhas, pois possui efeito anti-HIV (Dr. NEWTON ALEX MAYER. Pesquisador da Embrapa Clima Temperado, BR 392, km 78, Caixa Postal 403, CEP 96010-971, Pelotas-RS. E-mail: alex.mayer@cpact.embrapa.br).

Energia (Kcal)	Carboidratos (g/100g)	Gordura Total (g/100g)	Acidez (%)
46 - 87	10 - 12	0,0 - 0,20	0,1 - 0,2
Proteínas (g/100g)	Fibras Totais (g/100g)	Sol. Sol. Totais (°Brix)	
0,3 - 0,43	1,6 - 3,0	15	

Eriobotrya japonica Lindl, Rosaceae, originária do Japão, a nespereira ganhou alguma importância em SP, onde é cultivada, e foram selecionadas algumas variedades. Também plantada no PR, SC e RS, e ocorre em outros estados pela sua ampla adaptação. É conhecida como ameixa amarela. Em inglês é a “medlar” e em espanhol é o níspero. O fruto de tamanho médio é consumido ao natural, após retirar as sementes, de 2 a 7 por fruto, e a casca. Tem polpa adocicada, com até 15 °Brix de sólidos solúveis totais, leve acidez, de apenas 0,1–0,2 %. Tem ainda 11,3 g de carboidratos e até 3 g de fibras. Os frutos são colhidos no período de maio a novembro.

Minerais - o potássio com 113-265 mg; seguido pelo fósforo - 26 mg, e magnésio com apenas 10-13 mg; cálcio com 15-20 mg; ferro - 0,26 mg.

Vitaminas - Os níveis de vitamina C são baixos, com 1 g, mas tem vitamina A em até 2.200 UI; niacina (B3) - 0,2 mg; vitamina B6 – 0,1 mg.

Fruta comum em fundos de quintais e pomares caseiros, a nêspereira aparece no mercado, produzida com técnicas de raleio e poda, que originam frutos maiores e que são muito reputados como fruta fresca, mas é muito perecível.



Foto 1. Frutos miudos, sem desbaste.



Foto 2. Fruto graúdo, de maior valor no mercado.



Foto 3. Cacho típico de nêspira na planta.