

# Tapioca se populariza e ganha espaço no mercado nacional

Gostosa, quentinha e de baixo valor calórico. Não é preciso muito para explicar o sucesso que a tapioca está fazendo. O prato típico do Norte e Nordeste, fruto de herança indígena, se popularizou e ganhou o País. Os números da Associação Brasileira dos Produtores de Amido de Mandioca (Abam) comprovam a façanha: ano passado, aumentou em 30% o consumo da goma. Para 2016, está previsto que o crescimento se mantenha, com estimativa de produção de 55 mil toneladas de massa (em 2015 foram 40 mil toneladas), com geração de receita de até R\$ 240 milhões.

A tapioca é feita com farinha extraída da fécula do vegetal. Segundo o Centro de Estudos Avançados em Economia Aplicada (Cepea), o volume de mandioca processado pela indústria de fécula no primeiro trimestre deste ano foi o maior já registrado desde 2006, com processamento de 666,5 mil toneladas, aumento de 29% frente ao mesmo período de 2015. Ano passado, a produção cresceu 17% e ultrapassou 750 mil toneladas, a maior nos últimos 25 anos. Um total de 2,55 milhões de toneladas de mandioca foi processado.

Livre de glúten, sal e gordura hidrogenada, o prato se tornou parte do cardápio de quem busca uma vida mais saudável. A demanda aumentou muito nos últimos três anos, uma média de 25%, principalmente no Sudeste e Sul do Brasil. A Abam fez uma pesquisa com 1.300 pessoas de todas as classes sociais que comprovou que o alimento é um sucesso em todas as faixas de renda. O brasileiro substituiu o pão no café da manhã, porque é



*Saudável, simples ou sofisticada, a tapioca virou um sucesso*

saudável e fácil de fazer.

Não é à toa que o consumo aumentou no Sudeste, pois os maiores produtores de mandioca, atualmente, são os Estados de São Paulo, Paraná e Mato Grosso do Sul. O Nordeste, antes conhecido pelas grandes áreas de plantação e ampla oferta do produto, sofre com a estiagem. Entre 2010 e 2016, a produção na região caiu de 8 milhões para 5,7 milhões de toneladas (-28,7%). Em Pernambuco, a produção caiu pela metade. Neste mesmo período, passou de 66 mil para 31 mil toneladas. Os dados são da Companhia Nacional de Abastecimento.

Porém, isso não significa que a tapioca perdeu seu reinado no Estado. Em Olinda, é considerada Patrimônio Imaterial e Cultural.

Os restaurantes também estão de olho na pegada fit do momento e valorizam a cultura regional.

Padarias também já oferecem as tapiocas com sabores tradicionais, como queijo, coco e charque e criados pelo estabelecimento. Tem ainda a tapioca light, onde troca-se o queijo coalho pela ricota. Mesmo com as vantagens, a tapioca deve ser consumida com moderação. “O alimento é pobre em fibras, proteínas, lipídeos. Além disso, é rico em carboidratos simples e de alto índice glicêmico, ou seja, se transforma em açúcar muito rápido. Para quem quer emagrecer, o problema está no recheio e na quantidade de goma utilizada. Deve-se priorizar recheios proteicos mais magros, como ovo mexido sem gordura, atum com creme de ricota e acrescentar verduras e temperos naturais”, alerta a nutricionista Mariana Alencar.

E agora, ficou com água na boca? Não deixe de valorizar este produto regional que se tornou o queridinho do País.

*Jconline*