

# Pesquisa do Pinhão

---

Kaique Eduardo de Lima Leandro 1º Biológicas  
Etec Dr. Celso Charuri

Araucária ou pinheiro é a planta que dá origem ao pinhão. A espécie *Araucaria angustifolia* é nativa do Brasil e não por acaso, é popularmente conhecida como pinheiro-brasileiro ou pinheiro-do-paraná.

Foi a exploração madeireira dessas árvores que no final do século XIX e início do século XX alavancou o desenvolvimento da região Sul. Atualmente as araucárias são protegidas por Lei e sua exploração proibida.

A colheita do pinhão é protegida por lei

Para garantir a sustentabilidade e proteger as araucárias da extinção, a colheita do pinhão possui regulamentação por lei.

Todo esse cuidado tem um motivo. As araucárias que, no século passado, ocupavam mais de 80 mil quilômetros quadrados do Paraná, hoje possuem uma área de cerca de 4% desse tamanho. Graças à proteção ambiental, a formação das florestas de araucária começou a nascer novamente.

Com isso, a comercialização do pinhão é permitida apenas para aqueles agricultores coletores que possuem terras com florestas de araucária, caracterizando um manejo agroextrativista – de grande importância para agricultura familiar, de comunidades locais e povos indígenas.

Conheça as principais características nutritivas do pinhão  
pinhão invernoDe acordo com a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA –  
versão 7.1), 100g do fruto cozido contém 3,15g de proteína vegetal, 33,1g de carboidrato  
disponível, 10,7g de fibra alimentar e 175 calorias. O pinhão contém também vitaminas e  
minerais, com destaque para o potássio – 727mg/100g.

Curiosidade: a farinha de pinhão é um alimento isento de glúten e constitui uma opção para  
portadores de Doença Celíaca. Rica em nutrientes é uma alternativa interessante no preparo de  
receitas, contribuindo com um melhor perfil nutricional das preparações.



Quais os benefícios do pinhão para a saúde?

escolher pinhão

Alimento rico em fibra alimentar que no contexto de uma alimentação saudável, favorece a saúde da microbiota intestinal e contribui com a confere. Em função do conteúdo de proteína vegetal é utilizado por vegetarianos, veganos e flexitarianos para compor o aporte proteico diário da alimentação. Boa fonte de vitamina C, a qual possui função antioxidante e participa de processos metabólicos relacionados com produção de colágeno e imunidade

Um pouco mais sobre as araucárias

A araucária é uma árvore dominante em regiões elevadas e de temperaturas frias (média anual inferior a 18 °C), como as que predominam no Planalto Meridional Brasileiro, apelidado de Planalto das Araucárias – predominante na região Sul do País.

- No entanto, as araucárias também estão presentes, em menor quantidade, em algumas regiões elevadas da Serra da Mantiqueira e Serra do Mar e que abrangem algumas áreas dos Estados de São Paulo, Minas Gerais e Rio de Janeiro.

As araucárias não gostam muito de luz e vivem bem em sombra, são plantas dioicas, ou seja, existem as plantas femininas e masculinas. A polinização é realizada pelo vento e por isso precisam conviver próximas uma das outras, formando as florestas de araucárias.

O plantio direto da araucária também pode ser feito e é realizado, principalmente, em viveiros, onde são produzidas mudas saudáveis para replantio e preservação da espécie. Para isso, enterra-se o pinhão (obliquamente, com a ponta virada para baixo) a uma profundidade de 3 a 6 cm, em solo de boa qualidade. A germinação deve ocorrer entre 20 e 110 dias.

Os pinhões são apreciados há muito tempo pelos povos indígenas e animais que também ajudaram na dispersão dessa planta pelo território brasileiro.

Fonte de pesquisa

<https://saberhortifruti.com.br/pinhao-beneficios/>