

Umeboshi: do azedo ao delicioso

A conserva feita com uma frutinha conhecida como umê (da família das ameixas) é usada pelos asiáticos há séculos para aliviar azia, enjoo e problemas do fígado

Por Lúcia Nascimento

Pegue o umê, jogue bastante sal e espere por cerca de um ano. É assim que se faz o umeboshi (ume = ameixa, boshi = seca), conserva largamente consumida pelos japoneses tanto para incrementar a alimentação quanto para curar doenças. Lá, eles costumam comer junto ao arroz japonês, mas a conserva também pode virar deliciosos licores, molhos e doces. Inclusive algumas balas e refrigerantes, na Ásia, usam-no como ingrediente.

Bem antigo

Sua história remonta ao século 10, no Japão, quando foi registrado, pela primeira vez, como o composto usado pelo imperador para se curar de doenças. Não existem referências escritas anteriores, mas acredita-se que o alimento tem origem chinesa. A maneira como chegou ao Japão é desconhecida. No nosso país, veio junto aos imigrantes japoneses, no início do século 20, mas só começou a se popularizar nos últimos anos, com a propagação da alimentação macrobiótica.

Gostinho de quero mais

“O umeboshi tem sabor azedo e ácido-salgado. Parece uma uva Itália quando é colhido e, depois de fermentado, parece um damasco seco mais escuro”, afirma Jacqueline Dias Fernandes, consultora especializada em nutrição pela Universidade do Porto, em Portugal. Enquanto o umê possui textura firme, o umeboshi é bastante suculento e possui textura parecida com a de uma ameixa. O peso varia entre 6 e 12 gramas por unidade e há um caroço semelhante ao do pêssego.

Sangue novo

Uma das características dessa conserva é que ela é super ácida, mas com poder alcalinizante. Não se surpreenda, pois é assim que funciona: quando um alimento é extremamente ácido, ele age com um efeito rebote: passa a alcalinizar o meio em que está. Por isso, é aliado das azias e dos problemas estomacais e hepáticos. Por suas propriedades alcalinizantes, ainda ajuda a desintoxicar o organismo, purificando o sangue. Assim, o organismo fica mais ativo e com mais energia.

Contra a azia

“Não existem ainda muitos estudos sobre suas propriedades. Porém, há trabalhos sobre uma substância denominada MK 615, extraída do umeboshi, que poderia ter efeito anti-carcinogênico, principalmente pela inibição do crescimento celular no câncer de mama e pela supressão da gastrite crônica na presença da bactéria *Helicobacter pylori*”, diz Ana Paula Gines Geraldo, nutricionista e responsável técnica pelo Laboratório de Técnica Dietética da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP). Os antigos japoneses, como sabemos, já confiavam nesses efeitos!

Lactobacilos a todo vapor

O umeboshi também é super fermentado e, como é característico desse tipo de alimento, facilita o restabelecimento do equilíbrio entre os diferentes microorganismos que povoam nosso intestino. “A fermentação equivale a uma pré-digestão dos alimentos, o que os transforma em substâncias de assimilação mais fácil”, diz Jacqueline.

Um por dia

Não há indicação precisa de quantos podem ser consumidos diariamente, mas acredita-se que apenas um seja o suficiente para trazer benefícios. Qualquer pessoa pode consumi-lo, mas os hipertensos devem evitar comê-lo com frequência, devido à grande quantidade de sal usada em seu preparo. Se gostou da ideia, procure o umê em uma lojinha de produtos japoneses ou nas feiras livres, onde costuma ser vendido. Bom apetite!

(box) Cultivo do umê

No Brasil, a primeira vez que tivemos um umezeiro plantado foi em 1966, em Botucatu, cidade do interior de São Paulo. O arbusto pode chegar a ter entre 5 e 7 metros de altura e suas folhas são verde-claras. O melhor clima para plantação é o temperado, com boa disponibilidade de água, e a época de colheita é em agosto e setembro.

(box) Homenagem à frutinha

Em 1973, Gilberto Gil escreveu uma música chamada Umeboshi, em que canta suas vantagens e a homenageia. Confira um trequinho:

“Umeboshi
Ameixinha salgada
Três anos curtida
Três anos curada
No sal
De curtida
De curada
Cura
Cura qualquer doença
Cura qualquer saúde
Umeboshi
Ameixinha salgada
(Salgada paca)”

(box) Yin e Yang

Dizem que o umeboshi é a combinação perfeita de yin e yang, os dois princípios da energia segundo os chineses. Yin é o ácido cítrico da umê; yang está no sal marinho que se mistura à umê ainda verde para fazer a conserva. Pois bem, o yin da umeboshi neutraliza sintomas causados, por excesso, de sal ou produtos animais; o yang do sal, amadurecido pelo processo, neutraliza fatores yin do sangue causados por álcool, açúcar, toxinas. Seu poder alcalinizante é tão grande que dez gramas de umeboshi anulam a acidez provocada por cem gramas de açúcar.

Fonte: *O melhor da festa*, Sônia Hirsch

Receita: como fazer umeboshi em casa (fonte: chef e nutricionista Neide Rigo)

Ingredientes:

2 quilos de umê

200 gramas de sal

Modo de fazer:

Lave bem as umês e seque-as. Coloque-as numa bacia com o sal. Apoie um peso por cima e deixe por 3 dias. O sal vai desidratar as ameixas e formará sumo – use uma bacia grande para o sumo não vazar. Tire o peso, coloque as ameixas num vidro com tampa e deixe em repouso longe da luz por 4 meses. Depois,

escorra as ameixas do caldo (não despreze) e deixe-as sob o sol por 2 dias (recolhendo à noite). Devolva-as à salmoura e junte folhas preparadas de shisso. (**Para preparar as folhas:** lave 20 folhas, tempere com sal a gosto e deixe de um dia para outro. Escorra, esprema-as bem e junte às ameixas.) Logo depois, as umês já podem ser comidas, mas ficam melhores depois de mais 4 meses em conserva.

*Use sal marinho, se puder. Mas sal refinado também serve. Como peso, use uma bacia com água e uma fôrma de pedra sabão.

Saiba mais: livro *O melhor da festa*, de Sônia Hirsch