

## Llenas de nutrientes y sabor y parte de nuestro Agro, las Nueces de Brasil son muy apreciadas en todo el mundo

Brasil es uno de los mayores productores de nueces de Brasil (castanha-do-Brasil o castanha-do-Pará) y castañas de cajú (Anacardos), ya que ambas son originarias de nuestro país. Otros frutos secos que pertenecen a los ecosistemas brasileños ganaron reconocimiento internacional por su sabor y versatilidad, como la nuez de barú, mientras que la macadamia y la nuez pecana fueron introducidas y ahora están adaptadas al territorio.

Para los productores brasileños, el cultivo de nueces se considera una excelente opción para la diversificación de cultivos. Por un lado, es una inversión a largo plazo, porque los árboles tardan en promedio cuatro años en comenzar a producir. Por otro lado, es un cultivo con una rentabilidad por superficie cultivada superior a la media.

La mayor parte de la producción se consume localmente, pero las exportaciones han ido creciendo anualmente. En 2018, Brasil exportó 21 mil toneladas de nueces y castañas, con una facturación de \$ 190 millones, un aumento del 42% con respecto al período anterior. Las cifras incluyen nueces de Brasil (\$ 59 millones), anacardos (\$ 94,1 millones), nueces de macadamia (\$ 9,2 millones) y nueces (\$ 5,2 millones).

Tenemos muchas opciones para que disfruten los amantes de las nueces. Entonces, vamos a conocerlos mejor:



### nueces de Brasil (castanha-do-Brasil)

Originaria de la Amazonía, la nuez de Brasil es uno de los elementos más nobles de la selva. Siendo rico en grasas buenas, minerales y de alto valor nutricional, trae muchos beneficios para la salud y es muy apreciado en el país. La almendra con cáscara es rica en calcio, hierro, proteínas, grasas y carbohidratos.

### Anacardos (castanhas de cajú)

El anacardo es muy común y amado en Brasil. Además de ser muy sabroso, aporta muchos beneficios para la salud. Es bueno para el cuerpo humano ya que es rico en grasas no saturadas. La nuez es dura y aceitosa y se come después de tostarla para quitarle la cáscara. Se puede servir cruda y salada o tostada con azúcar.

### Nueces de barú

Fruto del árbol de nuez de baru, originario del Cerrado brasileño, la nuez de baru tiene alrededor de un 26 % de proteína y está llena de nutrientes con cualidades antioxidantes, como la vitamina E y el zinc. Después del tueste, su sabor es similar al de los cacahuetes y los anacardos, aunque menos intenso.

### **Macadamia**

La macadamia es una fruta dulce extraída de un árbol originario de Australia. Tiene una composición muy rica en ácidos grasos, con predominio de los insaturados, que son buenos para la salud humana. La fruta también es rica en fibra, potasio, magnesio y vitaminas B, A y E.

### **Pacana**

Originaria de América del Norte, se cultiva en Brasil desde hace un siglo en el estado de Rio Grande do Sul, donde las temperaturas más bajas permiten su cultivo. Su nuez es una especie de fruta de cáscara muy dura y lisa. La parte comestible es su semilla, que es más alargada que la nuez habitual. Su sabor es dulce y ligeramente mantecoso.

**Texto original – Brazilian farmers:** <https://brazilianfarmers.com/discover/nuts/full-of-nutrients-and-flavor-brazilian-nuts-are-highly-appreciated-all-over-the-world/>