



www.africancashewalliance.com

Edição 49

Novembro de 2016

## Conteúdos desta edição

A ACA Participa do Encontro Golden Cashew Rendezvous e Propõe Cooperação Bilateral com a Associação do Caju no Vietnã

2

CIC: Os Cinco Benefícios ao Comer Castanhas e Frutas Secas

3

A Sala de Receitas: Biscoitos de Açúcar Mascavo e Caju

4

# A ACA Celebra o Dia Nacional dos Produtores Rurais com Prêmios a Mulheres Produtoras Rurais

As celebrações do Dia Nacional dos Produtores Rurais deste ano ocorreram na sexta-feira, dia 4 de novembro. O evento do Dia Nacional dos Produtores Rurais foi realizado no distrito de Sawla-Tuna-Kalba, com o apoio da Aliança Africana do Caju. A celebração foi agendada para começar às 9 horas da manhã e o local estava com sua capacidade máxima de lotação para a cerimônia.

Entre os participantes estavam chefes de grupos étnicos, representantes de cinco diferentes órgãos de imprensa, alunos de escolas, servidores públicos, comercializadores, membros das organizações da sociedade civil, representantes de cinco partidos políticos e também produtores rurais, bem como pescadores. Houve um comparecimento genuinamente muito diversificado ao evento.

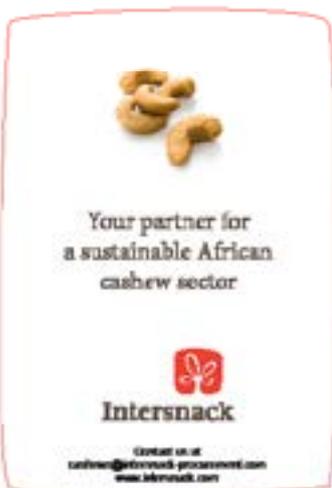
Os festejos incluíram uma exposição de produtos rurais e de base agrícola, bem como uma cerimônia de premiação, durante a qual foram dados prêmios aos produtores rurais. Entre os prêmios estavam triciclos, motocicletas, pulverizadores, telhas corrugadas, botas de borracha, sacos de juta, cutelos e redes de proteção contra mosquitos, entre outros itens. Os prêmios foram divididos em vinte menores e vinte maiores. As mulheres ganharam sete dos prêmios maiores e três deles foram dados pela ACA. Os prêmios dados pela ACA foram um pulverizador, três pares de botas de borracha, três cutelos, quatro serras para poda, uma caixa de herbicida e dois pulverizadores com bomba manual.

Tanto o Chefe Executivo do Distrito (CED) quanto o Diretor de Agricultura do Distrito agradeceram, em seus discursos, à ACA pela parceria com eles para que a ocasião fosse bem-sucedida. O CED mencionou a importância de os prêmios da ACA serem dirigidos a mulheres e a um setor que rapidamente está se tornando a fonte de recursos mais confiável para as famílias produtoras rurais no distrito. Cada uma das mulheres recebeu aplausos da multidão que ficou em pé enquanto elas se dirigiam para receber os seus prêmios.



O mestre de cerimônias do evento apelou aos homens do distrito, pedindo que eles incluam as mulheres como parte do processo de desenvolvimento, especialmente quando se trata de negócios agrícolas. Ele também pediu às mulheres do distrito que olhassem para as mulheres premiadas como um modelo a partir do qual elas possam aprender.

Os festejos foram um grande sucesso e a ACA já espera ansiosamente pela cerimônia do próximo ano.



### A ACA Participa do Encontro Golden Cashew Rendezvous e Propõe Cooperação Bilateral com a Associação do Caju no Vietnã

A Associação do Caju no Vietnã (VINACAS) convidou oficialmente a Aliança Africana do Caju para participar do 8º Golden Cashew Rendezvous 2016 no Vietnã, de 10 a 13 de novembro de 2016, na cidade de Da Nang, a terceira maior cidade comercial no Vietnã. Sendo assim, na semana passada o Diretor Executivo da ACA, o Dr. Babafemi Oyewole, junto com o Diretor de Negócios, o Sr. Sunil Dahiya, viajaram ao Vietnã para representar a Aliança Africana do Caju neste evento importante para o setor. Os participantes africanos foram formados por delegações da Costa do Marfim, do Benim e da Nigéria, incluindo a AEC e a CCA da Costa do Marfim, membros da CONEC do Benim e da ANCN da Nigéria participaram com uma boa representação. A VINACAS e as Autoridades do Vietnã receberam muito bem a Aliança Africana do Caju, bem como a todos os delegados africanos. O Dr. Oyewole fez um discurso em um painel que tinha como foco as oportunidades de negócios em potencial do setor global do caju aos investidores vietnamitas e a cooperação bilateral com a VINACAS no “Fórum do Caju Vietnã – África”. Enquanto isso, Dahiya compartilhava os esforços e os resultados recentes da ACA através de engajamento pontual com a GCC e a CIC e propôs uma cooperação em potencial em favor da sustentabilidade global do caju. Mais de 260 participantes se fizeram presentes ao evento, vindos da Ásia, da África, das Américas, da Austrália, dos EAU e da Europa.



No dia 12 de novembro de 2016, a VINACAS fez uma mostra de maquinários e de produtos derivados do caju, tanto vietnamitas quanto estrangeiros, através de uma exposição chamada “O Setor do Caju no Vietnã em Direção a uma Produção Mais Limpa e Verde”. A exposição foi feita pela primeira vez em 2015. O Dr. Oyewole, o Sr. Dahiya e os delegados africanos participaram deste evento, visitaram os estandes de vários fabricantes de equipamentos e de fabricantes versáteis de produtos derivados do caju para aprender mais sobre os maquinários novos, as inovações e os produtos derivados, a fim de replicar isto na África.

No dia 15 de novembro de 2016, Dahiya fez uma visita de campo a um processador membro da ACA estabelecido na Nigéria a partir de investimentos novos vindos do Vietnã. As contribuições incluíram assessoria técnica com experiência africana e foi feito um apelo aos gerentes das instalações para permanecerem engajados junto à ACA a fim de atingir um desenvolvimento industrial de maneira uniforme.

## INC: Os Cinco Benefícios ao Comer Castanhas e Frutas Secas

A Organização Mundial da Saúde (OMS) promove a ingestão de mais frutas, legumes, verduras, castanhas e grãos como uma recomendação específica para ter uma dieta saudável. As castanhas vêm sendo consumidas há milhares de anos, fornecendo uma fonte concentrada de energia e de nutrientes, incluindo gorduras insaturadas, fibras, vitaminas e minerais. Por causa de seu perfil nutricional interessante, alguns estudos avaliaram o impacto que as castanhas têm sobre a saúde e observaram uma associação reversa entre a frequência do consumo de castanhas e as doenças cardiovasculares, diabetes do tipo 2 e peso corporal, entre outras questões de saúde.

Na mesma direção, frutas secas também fornecem nutrientes essenciais, tais como as fibras e o potássio, uma ampla gama de fitoquímicos, os quais estão relacionados à boa saúde e à capacidade antioxidante.

As castanhas e as frutas secas podem ser consumidas como petisco, junto com cereais, em iogurtes, saladas, massas, isso sem mencionar os vários outros usos e elas podem nos fornecer alguns benefícios importantes à saúde.

### Doenças Cardiovasculares

Os benefícios das castanhas em relação às doenças cardiovasculares (DCV) se apoiam amplamente tanto em testes epidemiológicos quanto em testes clínicos.

Os estudos científicos demonstraram claramente que o consumo de castanhas possui um efeito de diminuição do colesterol ruim, mesmo em um contexto onde a dieta já é saudável. As doenças cardiovasculares são a causa número um de mortes no mundo todo. De acordo com a Sociedade Internacional de Hipertensão (SIH), a pressão alta (hipertensão) é um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares e espera-se que a sua prevalência aumente consideravelmente nos próximos. De fato, espera-se que a hipertensão aumente muito, atingindo 1,56 bilhão de pessoas no mundo todo em 2025. As castanhas têm um nível baixo de sódio, o que vem sendo relacionado em alguns estudos a riscos mais baixos de hipertensão. Um estudo de 2009 observou que o consumo de castanhas estava associado a um risco menor de ter hipertensão.

Um estudo publicado em 2015 observou que a ingestão de castanhas vindas de árvores estava associada a uma diminuição do colesterol total, do colesterol "ruim" LDL e dos triglicerídeos. Também foi afirmado que o consumo de castanhas em geral, ao invés de somente um tipo específico, foi a principal razão para a diminuição mencionada acima. De acordo com um outro estudo, as nozes podem melhorar a função endotelial, diminuir o estresse dos oxidantes e alguns marcadores de inflamações e aumentar o efluxo de colesterol.

Já foram feitos alguns estudos sobre as frutas secas e os fatores de riscos cardiometabólicos, sugerindo que elas podem diminuir a resposta da insulina depois das refeições, modular a absorção de açúcar (Índice Glicêmico), promover a saciedade e ter efeito benéfico sobre a pressão sanguínea. Um estudo de 2009 observou que simplesmente substituir um petisco não saudável por dia por frutas, frutas secas ou castanhas não salgadas está associado a um risco cardiovascular mais baixo e estima-se que isto possa prevenir aproximadamente 6 mil casos de DCV por ano no Reino Unido.

### Controle de Peso

As castanhas não só oferecem benefícios nutricionais, mas elas também podem promover a saciedade. Isto é especialmente importante, à medida que as taxas de obesidade continuam a subir em todas as partes do mundo.

As castanhas possuem um alto conteúdo energético, mas um estudo de 2003 constatou que o seu consumo não está associado a um índice de massa corporal mais elevado, se comparado com os não consumidores de castanhas.

Várias linhas de estudo mostram evidências de que as castanhas possuem propriedades elevadas de saciedade. De fato, o consumo de castanhas no longo prazo está associado com um ganho menor de peso, de sobrepeso e de obesidade.

### Diabetes do Tipo 2

O número de pessoas com diabetes aumentou de 108 milhões em 1980 para 422 milhões em 2014, tornando-se um problema sério de saúde pública. Alguns estudos investigaram os efeitos do consumo de castanhas e a sua relação com o diabetes. Em particular, um estudo da PREDIMED em 2011 observou uma redução de 52% na incidência de diabetes, quando dois grupos eram suplementados, um com azeite de oliva e o outro com 30 g de castanhas (1 oz) por dia (uma mistura de nozes, amêndoas e avelãs). Eles foram comparados com o grupo de controle.

Alguns estudos sugerem que o consumo de frutas secas é bom para as pessoas que têm diabetes. Um estudo feito pelo Louisville Metabolic and Atherosclerotic Research Center observou que o consumo de uvas passas como uma alternativa aos petiscos processados mostrou uma redução significativa de 23% nos níveis de glicose após as refeições.

### Função Gastrointestinal

Frutas secas são fontes bem conhecidas de fibras alimentares, as quais possuem um efeito direto sobre a função gastrointestinal. De fato, em 2013 as ameixas secas receberam uma alegação de saúde específica da UE por sua contribuição para a saúde digestiva. A alegação de saúde concedida diz o seguinte: "As ameixas secas contribuem para a função intestinal normal". Comer 100 g de ameixas secas (3,5 oz, 8 a 12 unidades) diariamente gera um efeito favorável à saúde digestiva e fornece mais de 19% da ingestão diária recomendada de fibras.

Também há evidência científica que sugere que as ameixas possam melhorar a frequência das idas ao banheiro e a consistência das fezes, em casos de constipação.

### Osteoporose

A osteoporose é uma enfermidade debilitante que afeta tanto os homens quanto as mulheres. Além das terapias existentes com medicamentos, certos estilos de vida e fatores nutricionais são conhecidos por reduzirem o risco da osteoporose. Entre os fatores nutricionais, observações recentes sugerem que as ameixas secas podem ser eficientes tanto na prevenção quanto na reversão da perda de massa óssea.

Além disso, um estudo de 2011 sugere que as ameixas secas podem melhorar a densidade mineral dos ossos em mulheres que já estão na menopausa.

### Sobre o Conselho Internacional de Castanhas e Frutas Secas

Entre os membros do Conselho Internacional de Castanhas e Frutas Secas (CIC) estão mais de 700 companhias do setor de castanhas e de frutas secas de mais de 70 países. O CIC é a organização internacional de referência em relação à saúde, à nutrição, às estatísticas, à segurança dos alimentos, aos padrões e às regulações internacionais relacionadas a castanhas e a frutas secas.



## A Sala de Receitas: Biscoitos de Açúcar Mascavo e Caju



### INSTRUÇÕES:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Combine o açúcar mascavo e a ½ xícara de manteiga em uma tigela. Bata em velocidade média, raspando a tigela com frequência, até que esteja cremoso. Acrescente o ovo e a baunilha; continue batendo até que tudo esteja bem misturado. Acrescente a farinha, o fermento em pó e o bicarbonato de sódio alternadamente com o creme de leite azedo, batendo em velocidade baixa até que tudo esteja bem misturado. Acrescente as castanhas de caju.
3. Coloque a massa, sempre na quantidade de uma colher de sopa rasa, separando as porções 5 cm uma das outras, em uma forma de biscoitos não untada. Asse de 10 a 12 minutos ou até que os biscoitos estejam prontos e levemente dourados. Deixe esfriar por completo.
4. Derreta 1/2 xícara de manteiga em uma caçarola pesada de 1 L sob fogo médio. Continue a esquentar, mexendo ocasionalmente, de 4 a 6 minutos ou até que a manteiga comece a soltar espuma e esteja prestes a ficar dourada (acompanhe atentamente, de perto). Imediatamente remova da chama. Coloque em uma tigela de tamanho médio; deixe esfriar por 5 minutos.
5. Acrescente o açúcar de confeiteiro, o leite e a baunilha; bata até ficar homogêneo. Cubra os biscoitos frios com uma camada desta mistura. Coloque uma metade de castanhas de caju, se assim desejar

Fonte: <https://www.landolakes.com/recipe/16627/brown-sugar-cashew-cookies/>

### Próximas Atividades da ACA

#### Novembro

16-17 Oficina do SIM da ACA em Kilifi, no Quênia, com apoio do Projeto da Walmart

### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de manteiga, amolecida
- 1 xícara bem cheia de açúcar mascavo
- 1 ovo
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha
- 2 xícaras de farinha de trigo branca
- 3/4 de colher de chá de fermento em pó
- 3/4 de colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/3 de xícara de creme de leite azedo (nata)
- 1 3/4 de xícara de cajus picados

### Para a Cobertura:

- 1/2 xícara de manteiga, cortada em cubos
- 3 de colheres de sopa de leite
- 1 colher de chá de baunilha
- 2 xícaras de açúcar de confeiteiro
- metades de castanhas de caju, opcional



10 years/ans

THE VOICE OF AFRICAN CASHEW

LA VOIX DE CAJOU AFRICAINE

Contact us  
[aca@africancashewalliance.com](mailto:aca@africancashewalliance.com)  
or call +233 302 78 16 08