

Você gosta de Rapadura?

A rapadura é bastante conhecida no nordeste brasileiro como companheira inseparável da farinha nas mochilas dos sertanejos.

A fabricação da rapadura é obtida a partir da concentração, à quente, do caldo da cana-de-açúcar. Sua fabricação remonta ao século XVI, possivelmente na Espanha, e surgiu como solução fácil de transporte de alimento para uso individual dos viajantes.

Sabemos que o açúcar umedece facilmente, tornando-se pegajoso, enquanto que os tabletes de rapadura são de fácil transporte e resistem durante meses às mudanças climáticas.

O poder nutritivo da rapadura é inquestionável, e hoje, graças ao conhecimento de sua composição química, ela já se emancipou, saindo das mochilas dos sertanejos e cangaceiros de Lampião para a mesa das famílias mais abastadas.

Analise abaixo a composição da rapadura, comparada com a do açúcar refinado, e tire suas conclusões.

	Para cada 100,00g	
	Açúcar Refinado	Rapadura
Sacarose	99,6	72 a 78,0
Frutose	-	1,5 a 7,0
Glicose	-	1,5 a 7,0
	Minerais em mg	
Potássio	0,5 a 1,0	10,0 a 13,0
Cálcio	0,5 a 5,0	40,0 a 100,0
Magnésio	-	70,0 a 90,0
Fósforo	-	20,0 a 90,0
Sódio	0,6 a 0,9	19,0 a 30,0
Ferro	0,5 a 1,0	10,0 a 13,0
Manganês	-	0,2 a 0,5
Zinco	-	0,2 a 0,4
Flúor	-	5,3 a 6,0
Cobre	-	0,1 a 0,9
	Vitaminas em mg	
Provitamina A	-	2,0
Vitamina A	-	3,8
Vitamina B1	-	0,04
Vitamina B2	-	0,06
Vitamina B5	-	0,01
Vitamina B6	-	0,01
Vitamina C	-	7,0
Vitamina D2	-	6,50
Vitamina E	-	111,0
Vitamina PP	-	7,0
	Diversos	
Proteína em mg	-	280
Água em g	-	1,5 a 7,0
Calorias	384	312

E agora, qual sua conclusão? Vale a pena vez por outra substituir o sonho de valsa por um tablete de rapadura? Você decide!