

## BOLETIM 16/2021

# Guia Rápido Para Identificação de Fruteiras Especiais: Nativas

Engº Agrº Carlos Alberto Patriarcha (aposentado CATI)

Engº Agrº Carlos Gaeta Filho (aposentado CATI –Ribeirão Preto)

Engº Agrº José Augusto Maiorano (CDRS-DEXTRU)

Esta experiência foi idealizada para juntarmos dados e fotos de identificação, com o intuito apenas de informar que na natureza existem várias frutas. A maioria das frutas de nossa mesa é exótica, porém temos várias espécies nativas e pouco conhecidas pela população e que apresentam várias substâncias naturais, que o nosso organismo não produz, e auxiliam ou controlam as mais diversas patologias crônicas não transmissíveis. Estas frutas por certo são abundantes em algumas regiões ou locais do nosso imenso Brasil que podem e devem substituir e/ou ser adicionadas em nosso consumo às frutas tradicionais, substituindo-as com mais propriedades devido à facilidade. É claro que os produtores rurais para se beneficiarem desta alternativa devem formar pomares destas frutas, pois o pioneirismo, o preço, a menor concorrência, a tendência devem formular uma receita maior, principalmente para a agricultura familiar. A maioria dos dados apresentados não é conclusiva cientificamente, pois foram obtidos e interpretados junto à medicina Popular, outras obtidas através de bons trabalhos de graduação e de pesquisas de Universidades, outros de sites de “busca”, onde foram extraídos dados e juntados para a formação deste conteúdo.

### **ABACAXI VERMELHO (*Ananas comosus* X *A. bracteatus*); outro nome: Puã**

Origem: Brasil, cruzamento diversas variedades com seu ancestral selvagem originário da Mata atlântica pela Botânica Pop; - Valor Calórico: 48 calorias/100 grama. Rico em Vitamina A, C, e do complexo B, flavonoides, antocianina, bromelina, potássio, cálcio. Fruto avermelhado, gomos proeminentes, casca fina. Polpa amarela, aromática, formada por gomos. Consumo in natura, e casca comestível. Uso Medicinal antioxidante, anti-hipertensivo, antimutagênico, propriedades digestivas. Diuréticas.

Propagação: mudas da planta mãe (filhote, rebentão, coroa).



**ABIU (*Pouteria caimito*); outros nomes- abiurana, Abiurana-acariquara, Abiorama, Abio ou Guapeva ou cabo-de-machado**

Origem da região amazônica; Valor Calórico 62 calorias/100 gramas. Rica em vitamina A cálcio e fósforo. Fruto arredondado, 02 sementes. Amarelado, polpa, bem carnuda, tem sabor doce com fundo azedinho. Consumo somente in natura. Vale observar que, entre a casca e a polpa, há um látex que não deve ser ingerido. Do caroço, extrai-se um óleo. Uso Medicinal anti-inflamatório; Propagação: semente, enxertia, mergulhia.



**AÇAÍ (*Euterpe oleracea* )**

Origem: Palmeira da Amazônia, Pará e Amapá; valor calórico 247 calorias/100 gramas. Rico em ferro, fibras, carboidratos, lipídeos, proteína, Vitaminas C, B1, B2. Polpa consumida como suco, doce sorvete, geleia, misturada com tapioca, farinha de mandioca e na tigela com outras frutas. Uso medicinal: antiestresse e estimulante sexual.

Propagação: semente.



**ARAÇÁ-BOI (*Eugenia stipitata*)**

Origem: Nativo da Amazônia. Valor Calórico 31 calorias/100 gramas. Rico em vitaminas C, A, B, proteínas, carboidratos. Fruto de cor amarelada, cheiro aromático. Polpa amarelada, bastante ácida. Consumo in natura, sucos, doces, bebida, sorvetes. Uso Medicinal: Raiz antidiurética e antidiarreica.

Propagação: semente, estaca.



**BACUPARI (*Garcinia gardneriana*); outros nomes: Bacuripari, Bacuri de Bico**

Origem Amazônia. Valor Calórico 105 calorias/100 gramas. Rica vitamina C, carboidrato, cálcio, fósforo. Fruto globoso, com bico, casca lisa, fina, cor amarelo - alaranjada. Polpa suculenta, branca, levemente ácida, refrescante; Consumo in natura, suco, sorvete; Uso Medicinal anti-inflamatório, cicatrizante; Uso industrial cosmético.

Propagação: sementes



**BACURI (*Platonia insignis*); outros nomes: Ibacurupari e Mucuri**

Origem Amazônia Oriental (Pará); Valor Calórico 105 calorias/100 gramas Rico Vitamina C, B1, B2, potássio, ferro, fósforo e cálcio. Fruto casca grossa, arredondado, resinoso, cor amarelada. Polpa sabor requintado, cheiroso, branca e cremosa; - Usada para sucos, doces, sorvetes e geleias, óleo (sementes); - Tem 02 sementes grandes; - Uso Medicinal anti-inflamatório e cicatrizante; Uso Industrial óleo para cosmético.

Propagação: sementes, brotações oriundas das raízes.



**BARU (*Dipteryx alata*)**

Origem: Natural do Cerrado; Valor Calórico 310 calorias/100 gramas. Rico em carboidratos, ferro, potássio, cobre. Semente possui alto valor calórico (560 calorias/100gramas); Rica em cálcio, fósforo e manganês; comestível crua ou torrada; Uso medicinal afrodisíaco;

Propagação: sementes raspadas nas extremidades, embebecida em água 24 horas.



**BURITI (*Mauritia flexuosa*); outros nomes: Miriti**

Origem nos cerrados, pantanal, Amazonas; Valor Calórico 62 calorias/100 gramas. Rica em vitamina A, B, C, cálcio, fósforo e ácidos graxos que combatem o envelhecimento. Palmeira e mil e uma utilidade Fruto consumido in natura, da sua polpa é possível fazer bebidas, mingau, sorvete, doce, creme, licor e óleo (rico em caroteno); Uso Medicinal como vermífugo, energético natural e cicatrizante

Propagação: sementes



**BUTIÁ (*Butia capitata*)**

Origem Palmeira Nativa do Cerrado; Valor Calórico 46 calorias/100 gramas. Rico em Vitamina A, C, potássio, compostos fenólicos. Frutos pequenos, globosos, alaranjados, com ponta ou acúmeme; Polpa suculenta, sem fibra, sabor azedinho e doce; Consumo in natura, polpa congelada é usada para licor, trufas, bombom, vinho; sementes extrai-se óleo usado como azeite comestível; das folhas retiram-se as fibras para artesanato (chapéu, cordas, cestos).

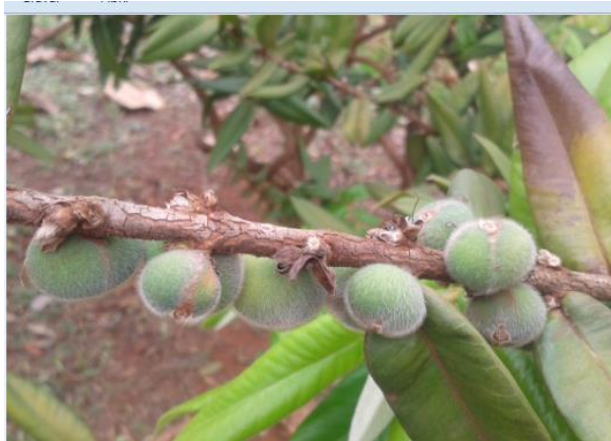
Propagação: sementes



**CABELUDINHA (*Myrciaria glazioviana*); outros nomes: Cabeluda, Peludinha.**

Origem Mata Atlântica (RJ, SP, MG) Valor Calórico desconhecido. Rica Vitamina C (uma das mais ricas). Fruto globoso, casca grossa, cor amarelo-canário, pelos brancos. Polpa translúcida, suculenta, doce e levemente ácida. Consumo in natura, suco, geleia. Uso Medicinal analgésico (extrato de folhas), antioxidante.

Propagação: sementes.



**CAGAITA (*Stenocalyx dysentericus*)**

Natural dos Cerrados; Valor Calórico 28 calorias/100 gramas. Rica Vitamina C, proteínas, carboidratos, (semente) extrato enólico. Fruto globoso, cor amarela, Polpa suculenta, sabor ácido. Deve ser saboreada com moderação; Bastante sensível a fermentação por exposição solar e aí é usado para vinagre e álcool; Uso fresco para sucos, sorvetes, refresco, doce, licores, geleias, conservas. Uso Medicinal antioxidante (frutos) efeito laxante; (folhas) antidiarreica, cicatrizante, saúde cardiovascular.

Propagação: semente



### **CAJUZINHO DO CERRADO (*Anacardium humile*)**

Originário do Cerrado; Valor Calórico 60 calorias/100 gramas. Rico em Vitamina C, B1, B2, fibras e antioxidantes. O Fruto é o Pseudofruto, carnosos, cor varia amarelo pálido a vermelho; consumo in natura, sucos, sorvetes, geleia. Polpa fermentada obtêm-se vinho e aguardente. Uso Medicinal: chá da raiz é purgativo, tratamento de diabete e reumatismo. A semente (fruto verdadeiro) torrada fornece amêndoa comestível.

Propagação: semente



### **CAMBUCÁ (*Marlierea edulis*)**

Origem na Zona Litorânea da Floresta Atlântica. Valor calórico 66 calorias/100 gr. Frutos amarelos grandes, produzido diretamente nos caules e galhos (Jabuticaba). Rico em carboidratos, proteínas, lipídeos, cálcio, fósforo e ferro, Vitaminas B e C. Uso medicinal: alivia dores do estômago, é calmante e tonificante. Polpa suculenta, agri-doce, sabor intenso, consumido in natura, suco, doce, sorvete; Propagação: semente, enxertia, alporquia.



### **CAMBUCI (*Campomanesia phaea*)**

Origem: Encontrada principalmente em São Paulo. Valor Calórico 66 calorias/100 gramas. Fruta é pequena, levemente achatada; Polpa suculenta, sabor acre, bem fibrosa e poucas sementes. Como a maioria das frutas ácidas, é rica em vitaminas A e C, potássio, sódio, cálcio, fibras. Versátil, pode virar sorvete, suco, geleia, doce em calda e também aromatizar bebidas alcoólicas, como licores e cachaças. Uso Medicinal combate o envelhecimento, favorece o sistema imunológico.

Propagação: semente



### **CAMU-CAMU ( *Myrciaria dúbia*); outros nomes:Caçari ;Araçá d'água;Camocamo**

Origem: Típico da Amazônia; Valor Calórico 20 calorias/100 gramas; Fruto tem o segundo maior teor de vitamina C do mundo entre as frutas (2606 mg/100 gramas de fruto). É considerado um bom tira-gosto e isca para peixe, polpa utilizada para suco, bolos, doces, sorvetes, geleias; Uso Medicinal: síntese de colágeno, fortalece o sistema imunológico, combate a espécies de câncer; Propagação: semente.





**CASTANHA DO PARÁ (*Bertholletia excelsa*); outros nomes: Castanha-do-brasil, Castanha-da-Amazônia, Castanha-do-acre, Noz Amazônica, Noz Boliviana, Tocari ou Tururi.**

Origem: Natural da Amazônia (Pará); Valor Calórico 27 calorias/100 gramas. Rico em Vitamina B, E, proteína, fibras, cálcio, fósforo, magnésio e selênio. Fruto grande esférico, quando maduro caem, contém as castanhas; Polpa castanha, casca fina, marrom, brilhante, polpa branca, farinhenta e saborosa. Consumo fresca ou assada. Uso Medicinal (Castanhas) antioxidante, emoliente, energizante, hidratante, inseticida, nutritiva, colesterol, câncer próstata; (Decocção da casca) moléstia crônica do fígado, (castanha esmagada) óleo e cauterizar feridas.

Propagação: semente



**CONDESSA (*Annona reticulata*); outros nomes: anona lisa**

Origem: Natural das regiões sul, sudeste, norte, nordeste; Valor Calórico 96 calorias/100grs. Rica em Vitamina C, sais minerais, carboidratos, cálcio, fósforo. Fruto sincarpo cônico ou globoso, casca escama verrugosa de cor verde a amarelo; -Polpa branca, abundante sabor doce, numerosas sementes; -Consumida ao natural, suco, sorvetes. Uso Medicinal: folhas antirreumáticas, anti-helmíntica, estomatite, nevralgia, cefaleias. Cataplasma em furúnculo.

Propagação: semente Obs.: porta enxerto de Pinha



### **CUPUAÇU (*Theobroma grandiflorum*)**

Origem: Nativo da Amazônia; Valor Calórico 72 calorias/100 gramas Rico em vitamina A,B1,B2,C,cálcio, ferro, fósforo, proteínas e pectina; Fruto oval, casca consistente dura e lisa, cor castanho-escuro; Polpa branca, sabor ácido (forte), usada para geleia, sorvete, vinho e licores; Sementes: como ingrediente na confecção de bombons, industrialização cosméticos Uso Medicinal: doenças do trato gastrointestinal, redução de glicose e colesterol.

Propagação: sementes, enxertia.



### **FEIJOA (*Acca sellowiana*); outros nomes: Goiabeira Serrana**

Origem do Sul do Brasil; Valor Calórico: 49 calorias/100 gramas. Rica Vitamina C, fósforo, magnésio, cálcio, sódio, potássio. Fruto oval, casca verde; - Polpa branca, macia; Consumo in natura, doces, sorvete, suco. Uso Medicinal combater cãimbra, tonalidade aos músculos, certos tipos de câncer, antioxidante.

Propagação: sementes



**GABIROBA (*Campomanesia sp*); outros nomes: Gabiroba, Guabiroba, Guabirova, Guavirova, Gavirova, Araçá-Congonha ou Gabiraba**

Natural do Cerrado. Valor calórico 66 calorias/100 gramas; Rico em Vitamina C, B, proteínas, carboidratos, sais minerais. Fruto baga arredondada, verde – amarelada. Polpa esverdeada, saborosa e suculenta. Consumida ao natural, suco, doces, sorvetes, licor, curtidos em cachaça. Uso Medicinal: adstringente e antidiarreicas; infusão de folhas relaxante, alívio de dores.

Propagação: sementes



**GRAVATÁ DE CACHO (*Bromelia antiacantha*); outro nome: Caraguatá**

Origem do Pantanal ao Brasil Central até Mata Atlântica; Valor calórico 50 calorias/100 gramas. Rico Vitamina C, A, B1, B6, ferro. Fruto são bagas arredondadas, lisas de cor amarelo intenso, produzem em cachos. Polpa acidulada, poucas fibras; Consumo sucos e sorvete. Uso Medicinal expectorante, diurético, energético, tônico.

Propagação: semente, estolão.



**GRAVATÁ-TANGA (*Aechmea racinae*); outros nomes: Baga de Bromélia ou Pitanga de Bromélia.**

Origem: Floresta Atlântica. Valor Calórico 50 calorias/100 gramas. Planta epífita (nasce sobre as árvores). Rico em vitamina C, A, B1, B6, ferro. Fruto bagas vermelhas e se destacam facilmente da espiga quando maduro. Polpa arilo doce sabor e textura de mel; Consumo in natura na cor vermelha escura, daí é só chupar a base gosto de mel de jataí. Uso Medicinal desobstrução do fígado, expectorante, acalma tosse.

Propagação: sementes e mudas (estolões) retiradas da planta mãe.



**GRUMIXAMA (*Eugenia brasiliensis*)**

Origem do Nordeste, Sudeste e Sul do Brasil; Valor calórico 40 calorias/100 gramas. Rica em vitamina C, B1, B2, Niacina, flavonoides. Frutos são Bagas globosas, tem sabor adocicado, mas é pegajosa e viscosa. Uso Medicinal: combate a inflamação da boca, garganta e intestinos.; Uso é consumida in natura, doce, compota e bebida;

Propagação: semente, estaca.



**GUABIJU (*Myrcianthes pungens* ); outros nomes: Gabigu-Açu, Guabiroba-Açu, Guajarai- Várzea**

Origem Florestas de altitude do Sudeste e Sul do Brasil; Valor Calórico desconhecido. Rico Betacaroteno, antocianinas, flavonoides. Fruto globoso, casca grossa, cor roxo-avermelhado, apreciado pelo homem e pássaros. Polpa suculenta, amarelada, sabor doce e atrativo. Consumo in natura, doce. Uso Medicinal antioxidante, anti-inflamatório, combate o envelhecimento, previne câncer, melhora colesterol.

Propagação: semente.



**GUAPEVA (*Pouteria torta*) outro nome: ABIURANA**

Nativo na Amazônia Central e Mata Atlântica costeira; Valor Calórico: 96 calorias/ 100 gramas. Rica em Vitamina A, B, C, fósforo, cálcio. Fruto tem a forma ovoide, coloração alaranjada; Polpa esbranquiçada. Uso medicinal: alto poder oxidante, conter inflamações do fígado; Semente extraído azeite (laxante e tratamento de erisipela). Propagação: semente.



### **GUARANÁ (*Paullinia cupana*)**

Natural da Região Amazônica; Valor calórico 69 calorias/100gramas. Utilizado na forma de bastão, pó, xarope e extratos. Uso comercial: indústria de refrigerante, energéticos e cosméticos. Uso medicinal (pó +água) poderoso estimulante e revigorante, afrodisíaco, aumenta a concentração e clareza de pensamento.

Propagação: estacas enraizadas, sementes.



### **JABUTICABA BRANCA (*Myrciaria aureana*); outros nomes: Ibatanga, Jabuticabatinga**

Cultivada no Vale do Paraíba, Rio de Janeiro e Minas Gerais; Valor Calórico 43 calorias/100 gramas; Rica Vitamina B, C, ferro, cálcio, fósforo. Fruta verde clara, mesmo quando madura não escurece; Polpa branca, aquosa, macia; Consumo in natura, geleia, licor, doce, torta, sorvete, vinho. Uso Medicinal tratamento de asma, tuberculose, oxidante;

Propagação: semente, estaca, mergulhia, enxertia.



### **JATOBÁ (*Hymenaea courbaril*)**

Natural dos cerrados; Valor Calórico 43 calorias/100 gramas. Fruto: legume com casca bastante dura, com 3 a 4 sementes, cobertas com polpa amarelada, adocicada, farinácea, rica em Cálcio e Magnésio, usada para pão, licores, biscoito, geleias. Uso Medicinal: a resina e entre casca é usada para doenças respiratórias. É um fruto místico para os indígenas, pois trazia equilíbrio de anseios, desejos, sentimentos e pensamentos.

Propagação: semente raspada nas extremidades, embebecida em água por 24 horas.



### **JENIPAPO (*Genipa americana*)**

Origem da América Tropical; Valor Calórico: 90 Kcal/100g, Rica em ferro, cálcio e Vitamina C e do Complexo B; Fruto baga subglobosa, cor amarelo - pardacenta; Polpa cheiro forte, doce e ácida; Usada em consumo in natura, compota, doce, xarope, licor Uso Medicinal: para má digestão e nas afecções do fígado e do baço.

Propagação: sementes.



**JURUBEBA (*Solanum paniculatum*); outros nomes: Juribeda, Jupeba**

Nativa da Região Norte e Sudeste. Valor Calórico 126 calorias/100 gramas. Diferencia de outras que são tóxicas, pois tem espinhos curvos e alargados na porção basal. Uso Medicinal: raízes, folhas e frutos para infusão, chás, sucos de raízes e frutos, tinturas em pó, combatem a anemia, antifebril, doenças do fígado, diabetes, Inflamações do baço, problemas da bexiga. Comestível: in natura, aperitivos (cachaça), conserva (vinagre).

Propagação: semente.



**LOBEIRA (*Solanum lycocarpum*)**

Origem Cerrado. Valor Calórico 345 calorias/100 gramas. Rico em cálcio, fósforo, ferro, glicídios, proteína. Fruto tipo baga, globosa. Polpa carnosa, muito aromática, Consumo bem madura (tanino) em forma de doce, geleia; Uso Medicinal (folha) emoliente e antirreumática; (flor e fruto) tônico, asma, gripe.

Propagação: sementes





**MACAÚBA (*Acrocomia aculeata*); outros nomes: Macaíba, Boicaiuva, Macaúva, Coco-de-Catarro, Cocaboso**

Origem Palmeiras em todos os Estados; Valor Calórico 167 calorias/100 gramas. Rico em glicérides, carboidratos, cálcio, vitamina C, magnésio, fósforo, potássio, cobre, zinco, betacaroteno. Fruto de palmeira, globoso, cor marrom amarelada. Polpa comestível, sabor adocicado. Consumo: in natura; (folhas) forrageio para animais, fibras para linhas, redes, cordas; (pecíolo da folha) para balaio, cesto, chapéu; (tronco) palmito, moirões; (semente e amêndoa) óleo. Uso medicinal óleo como analgésico.

Propagação: semente



**MAMICA-DE-CADELA (*Brosimum gaudichaudii*); outro nome: Mama Cadela**

Origem no Cerrado; Valor Calórico 43 calorias/100 gramas de fruto. Rico em Furocumarina. Fruto drupa composta, aspecto nodoso, cor amarelo-alaranjado. Polpa pegajosa, suco adocicado; Consumo in natura, sorvetes, doces. Uso Medicinal Tratamento de Vitiligo, manchas de pele (casca e raízes); má circulação, bronquites e gripe.

Propagação: semente.



**MANÁ – CUBIU (*Solanum sessiliflorum*); outro nome: Tomate de índio**

Originária da Amazônia. Valor Calórico 41 calorias/100 gramas. Rica em cálcio, fósforo, Vitaminas C, B3, fibra, pectina; Fruto cor amarela a avermelhada, alongado. Polpa branca a creme, sabor inigualável. Consumo in natura, suco, compota, sorvete, geleia. Uso medicinal: combate colesterol, triglicerídeos, anemia, diabete, pressão alta, ácido úrico; -Propagação: semente



**MANGABA (*Hancornia speciosa*)**

Natural do Cerrado e Caatinga; Valor Calórico 33calorias/100 gramas. Rica em Vitamina A, C, B1, B2, ferro, cálcio, fósforo, proteína. Só deve ser consumida quando madura e após cair no chão; Fruto maduro casca amarelada com manchas vermelhas, aromáticos; Polpa branca, ótimo sabor, ligeiramente viscosa e fibrosa; consumo usada para sorvete, suco, licores;-Uso Medicinal infusões pra gripe, doenças epiteliais, úlceras, problemas nos rins, cólicas menstruais, câimbras, hipertensão.

Propagação: sementes



**MAPATI (*Pourouma cecropiifolia*); outro nome: Uva da Amazônia**

Origem Amazônia Ocidental; Valor Calórico 112 calorias/100 gramas. Rico carboidrato, cálcio, fósforo. Fruto globoso, em grandes cachos, semelhante a uva. Polpa mucilagem branca, suculenta, doce; Consumo in natura, geléia, vinho. Uso Medicinal desconhecido.

Propagação: semente



**MARAJÁ (*Pyrenoglyphis maraja*)**

Nome do fruto de uma palmeira nativa da Amazônia. Valor Calórico 106 calorias/100 gramas. Rico Vitamina A, carboidratos, proteína. Fruto de uma Palmeira Pupunha, tamanho da azeitona, casca roxa ou preta; - Polpa pouca quantidade, cor branca, adocicada e azeda; -Consumo licor, geleia, farinha, palmito. Uso Medicinal desconhecido.

Propagação: semente



**MAROLO (*Annona crassiflora*); outro nome: Araticum**

Natural do cerrado; valor calórico 52 calorias/100gramas. Rica em Vitamina A, B1, B2, C, ferro, potássio e cálcio; -Fruto inflorescência bacáceas múltiplos, casca verde amarronzada; -Polpa cremosa, doce, odor e sabor bem forte. Consumido in natura, bolachas, sorvetes, sucos, geleias, licores, doces. Uso medicinal de folhas e sementes no tratamento de úlceras, cólicas, câncer de pele.

Propagação: sementes.



**MURICI (*Byrsonima crassifolia*)**

Nativo do cerrado Brasileiro; Valor Calórico 66 calorias/100 gramas. Polpa agridoce, oleoso, de sabor forte; Rico Vitamina C, B1, B2, Niacina, proteínas, fibras, cálcio, fósforo, ferro. Uso medicinal: combate a tosse e bronquite. Uso gastronomia: sucos, sorvetes, geleias, vinhos e licores.

Propagação: semente, alporquia, mergulhia.



### **PERA DO CAMPO (*Eugenia Klotzchiana* )**

Origem: Cerrado brasileiro; Valor Calórico 52 calorias/100 gramas. Rico Vitamina C, A,B e fibras. Fruto tem o mesmo tamanho e formato da pera comum, casca aveludada. Polpa mole, com certa adstringência, amarga (ácida) como limão. Utilizada para sorvetes, sucos, geleia; Uso medicinal desconhecido;

Propagação: semente.



### **PITANGA (*Eugenia uniflora* )**

Nativa da Mata Atlântica; Valor Calórico: 38 calorias/100 gramas. Rica em Vitamina C, cálcio e fósforo; Fruto forma de drupa globosa e carnosa, cor vermelha, amarela ou preta; Consumo in natura ou sucos. Uso industrial: fabricação de refrigerantes e suco. Uso medicinal: cura diarreia, colite, e preventiva contra câncer, doenças cardíacas, mal de Alzheimer, artrite e Catarata; Folhas (infusão) eliminam as febres.

Propagação: semente



### **PITOMBA (*Talisia esculenta*)**

Natural da Região Amazônica, Mata Atlântica e Nordeste; Valor Calórico 33 calorias/ 100 gramas. Rica em Vitamina C e folhas ricas em tanino (curtição de couro). Fruto drupa, protegida por casca dura e quebradiça, Polpa esbranquiçada, succulenta, levemente ácida e doce; Consumida *in natura* e licores.; Uso Medicinal: indicada como diurética, antirreumática, antidiarreica, febrífuga.

Propagação: sementes.



### **SAPOTA DO SOLIMÕES ( *Quararibea cordata* ); outros nomes: Mamey Colorado, Sapote, Zapote chupa chupa, Sapota do Peru, Milinillo, Zapote**

Originária Amazônia Peruana, Colombiana e Brasileira. Valor Calórico 68 calorias/100grama. Rico em Vitamina A, B1, C, carboidrato, fibra, proteína, pectina. Fruta grande, que chega apesar 400 gramas. Polpa amarela e doce, tem cheiro de floresta; Consumo *in natura*, suco, geléia, doce em calda, sorvete. Uso Medicinal desconhecido.

Propagação: semente.



**SIRIGUELA (*Spondias purpurea*); outros nomes: Ciriguela, Ceriguela, Seriguela ou cajá**

Originária da América Central e do Sul; Valor Calórico 80 calorias/100g gramas. Rico Vitamina A, B, C, carboidratos, cálcio, fósforo, ferro. Fruto drupa elipsoidal, cor amarelada a avermelhada; Polpa fina, com caroço, doce, sabor original e bastante cremosa; Usada na fabricação de sucos, sorvetes e geleias e consumo in natura. Uso Medicinal anemia, inapetência, diminuição de glóbulos brancos.

Propagação: semente, estaca.



**UMARI (*Poraqueiba sericeia*); outro nome: MARI**

Origem Região Norte do Pará. Valor Calórico: 238 calorias/100 gramas. Rico em gorduras, óleo. Fruto ovalado, casca fina, coloração mesclada de verde a amarela ou enegrecida (maduro); Polpa: pouco amarga amarelada. Consumo in natura, cozidos, com farinha de mandioca, geleias, óleo comestíveis e sabão (polpa e amêndoa). Uso Medicinal vermífuga.

Propagação: semente

Obs. planta verte bastante água pelos brotos, que chega molhar a terra.



### **UMBU (*Spondias tuberosa*)**

Origem do Nordeste (Caatinga); Valor Calórico 37 calorias/100 gramas. Frutas redondas, casca verde e amarela, macia; Polpa suculenta, aromática e agridoce; uso para suco, sorvetes, doces e geléias, vinagres, vinhos; Rica em Vitamina A, C, B1, cálcio, ferro, fósforo, proteína. Sistema especial de raízes, Cheropódio, que forma grandes batatas capazes de armazenar 2.000 litros de água; esta raiz seca extrai-se farinha comestível. Uso medicinal: água da batata usada para vermífugo, antidiarreica

Propagação: sementes, enxertia, estacas de 2 m (planta sem folha)



### **UVAIA (*Eugenia pyriformis*)**

Originária da Mata Atlântica; Valor Calórico desconhecido. Rica em vitamina C. Fruto casca amarelo-ouro, aveludado, arredondado, Polpa muito delicada, aroma suave e muito agradável; Consumo in natura, compota, geléia, sorvete. Uso Medicinal: (infusão de folhas) baixa o colesterol, ácido úrico, emagrecimento;

Propagação: sementes





# PROPAGAÇÃO

**1-SEMENTE:** plantio da semente seca direta no saquinho; obs. caso de sementes de casca dura ou grossa deve ser raspada as extremidades. Quebra de dormência: (Damasco) retire o caroço de um damasco maduro, mergulhe-o em água por 24 horas, coloque-o em um saquinho plástico com areia úmida, e armazena-o a uma temperatura de cerca de 4 -5 graus por um mês, após coloque-o para germinação em saquinho (varias semanas). Poder germinativo período curto (7 dias o Guaraná).

**2) SEMENTE PALMEIRAS:** coquinho seco direto no saquinho; coquinho seco raspado nas extremidades e semeado no saquinho; coquinho seco, quebrado e plantio da amêndoa direto no saquinho.

**3) SEGMENTO VEGETATIVO:** plantio direto no saquinho ou solo, observando as extremidades na retirada.

**4) CAULE VEGETATIVO (ESTACA):** plantio de partes do caule direto no saquinho ramo Herbáceo, não lignificado e com as folhas totalmente expandidas.

**5) ALPORQUIA:** cobrir e amarrar na própria planta parte do caule vegetativo, esperar enraizar; através de corte separar da planta e plantar direto no solo ou saquinho.

**6) Mergulhia:** colocar parte do caule vegetativo dobrado em forma de U sob o solo e fixar com uma forquilha, após enraizar, separar esta parte enraizada da planta mãe.

**7) ESTOLÃO/REBENTÃO:** brotos que saem da base do caule, que devem ser retirados quando estiverem com raízes próprias.

**8) FILHOTES:** brotos que saem logo abaixo dos frutos.

## RESUMO

Consumo de frutas está relacionado à baixa incidência de doenças crônicas degenerativas (DCG) pelo seu potencial antioxidante e variedades de compostos bioativos.

Estes frutos nativos, raros e exóticos surgem como alternativa aos tradicionalmente consumidos, justamente pela grande quantidade de compostos bioativos, pela tendência modal orgânica, novidades e busca da melhor qualidade de vida.

A vida em ritmo acelerado, o desgaste físico e mental constante, a má alimentação, serviços insalubres, são geradores de radicais livres, que agridem cada célula do organismo, comprometendo o bom funcionamento e levando ao envelhecimento precoce.

O baixo consumo de frutas, que são ricas em antioxidantes, está entre os dez principais fatores de risco associados à ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis.

**-Antioxidantes:** substâncias que retardam ou inibem significativamente a oxidação reduzindo os riscos de doenças crônicas (patologias degenerativas), e bloqueiam a ação de Radicais Livres no organismo;

- **Antocianinas:** são derivados de sais, solúveis em água, responsáveis por uma grande variedade de cores de frutas. Sua função é a proteção das plantas e seus frutos contra a luz Ultravioleta e evitam a produção de radicais livres.

- **Carotenóides:** são pigmentos responsáveis pela pigmentação de muitas frutas, variando entre o amarelo-claro, alaranjado e o vermelho, fazem parte da rota fotossintética juntamente com a clorofila e possuem potencial antioxidante.

- **Radicais Livres:** São átomos ou moléculas com elétrons não pareados, e por isso atacam outras moléculas e assim estabelecendo uma reação em cadeia. Danificam moléculas importantes do corpo, gerando possíveis doenças, desconforto e o envelhecimento precoce celular.

- **Vitaminas:** são nutrientes importantes para o nosso organismo, elas não são produzidas pelo organismo, devem ser adquiridas através de ingestão de alimentos (frutas, verduras, legumes, carnes, etc.)

- **Flavonóides:** são compostos químicos que podem ser encontrados em frutas, etc., sendo o efeito mais importante a propriedade oxidante, substância que combate os radicais livres, desintoxicando o organismo, aproveitando melhor os nutrientes e auxiliam a absorção da Vitamina C.

- **Minerais:** são nutrientes com funções plásticas e reguladoras do organismo, substâncias importantes que regulam a quantidade de água no organismo, atua no sistema nervoso, na contração muscular, composição dos dentes e ossos, componentes da hemoglobina no sangue, produção de energia, capacidade aeróbica, facilita a cicatrização e fadiga.