

## Valorizando a biodiversidade – funções ecológicas das frutas nativas

O período de colheita varia de acordo com cada espécie. Muitas frutificam no verão. O manejo adequado considera que parte dos frutos não sejam coletados e fiquem para a alimentação de animais silvestres. As aves são as principais consumidoras e dispersoras das sementes. Abelhas nativas são importantes polinizadores. Pequenos mamíferos, como o quati e o cateto, também incluem frutas nativas em sua dieta. Esta fauna é importante na dispersão das sementes, integrando a ecologia das florestas.

### Para as receitas:

- 1 xícara (xic) = 240ml água/óleo ou 120g farinha de trigo ou 180g açúcar  
1 colher de sopa (CS) = 15ml água/óleo/suco ou 15g açúcar

## Família das palmeiras

### ACAÍ DE JUÇARA

**Nome científico:** *Euterpe edulis*

**Ocorrência:** sul da BA e MG até o RS.

**Usos:** no sul, o produto mais conhecido dessa planta é o palmito, um alimento requintado que exige a supressão de toda a árvore e é em grande parte responsável pelo corte indiscriminado da espécie, o que a colocou na lista de ameaçadas de extinção. Seus frutos são usados para a produção da polpa, muito semelhante ao açaí da Amazônia, com as quais podem se fazer preparações doces ou salgadas.

**Valor nutritivo:** é um alimento equilibrado e nutritivo. Fornece cerca de 60kcal a cada 100g. Rico em minerais (cálcio, magnésio), em gorduras de ótima qualidade (mono e poli-insaturadas) e em **antocianinas**, um composto fitoquímico responsável por sua cor roxa, que atua como antioxidante no corpo humano, prevenindo doenças cardiovasculares e degenerativas. Seu teor de fibras auxilia no bom funcionamento do intestino.



### Crema de juçara

**Ingredientes:**

- 250g gramas de polpa de açai de juçara  
100 mL de água  
4 bananas pequenas  
de melado  
de sumo de limão

**Modo de fazer:** quebre a polpa em pedaços menores para facilitar o processamento. Feito isso coloque os ingredientes no liquidificador e bata até obter um creme homogêneo.

### BUTIÁ

**Nome científico:** *Butia capitata*

**Ocorrência:** PR, SC, RS no litoral e campos do planalto (lá sendo mais da espécie *eriospatha*).

**Usos:** frutos muito saborosos e apreciados ao natural ou em sucos, sorvetes, picolés, bolos, licores, geleias, em calda ou em preparações doces e salgadas, como o frango ao molho de butiá.

**Valor nutritivo:** rico em vitaminas (A, B1, B2, B3) e minerais (cálcio, fósforo).



### Pastel de frango com pedaços de butiá

**Ingredientes:**

- 1 peito de frango (200g)  
30 butiás inteiros  
pequena de açúcar  
1/2 de água

50 massas de pastel pequeno

**Modo de fazer:** cozinhar o frango, desfiar, temperar a gosto, sem molho. Fazer uma calda com o açúcar e a água. Deixe ferver por 5 min e acrescente os butiás. Ferva por 10min, misture no frango e recheie os pasteis. Frite em óleo quente.

## Família das mirtáceas

### GOIABA

**Nome científico:** *Psidium guajava*

**Ocorrência:** quase todo o país.

**Usos:** o fruto é muito saboroso e apreciado ao natural ou em sucos, sorvetes, doces.

**Valor nutritivo:** rica em vitamina C e licopeno, composto fitoquímico relacionado a cor vermelha e que no corpo humano atua na prevenção de doenças degenerativas, em especial o câncer de próstata.



### Doce de goiaba

**Ingredientes:**

- 2Kg de goiaba  
1Kg de açúcar  
Canela em pó e cravo a gosto

**Modo de fazer:** limpar a goiaba e retirar todas as sementes. Ferver a goiaba com pouca água, cerca de 100ml, e bater no liquidificador. Feito isso, voltar o conteúdo para a panela com açúcar, canela e cravo. Mexer de vez enquanto até engrossar.

### JABUTICABA:

**Nome científico:** *Myrciaria cauliflora*

**Ocorrência:** MG, MS, SP até o RS, em especial nas submatas de altitude.

**Usos:** frutos muito saborosos e apreciados ao natural ou em sucos, sorvetes, picolés bolos.

**Valor nutritivo:** rica em vitaminas e minerais (magnésio), sua casca é rica em antocianina, o mesmo composto com ação antioxidante presente no açaí de juçara.



### Suco de Jabuticaba

**Ingredientes:**

- 500 g de polpa de jabuticaba

de água

Açúcar a gosto

**Rendimento:** 1 litro de suco.

**Modo de fazer:** quebre a polpa em pedaços menores para facilitar o processamento. Em um liquidificador acrescente a polpa e a água. Bata por cerca de 1 minuto até a polpa diluir.

O consumo de frutas nativas ajuda a promover os Sistemas Agroflorestais, contribuindo na conservação e recuperação de nossas florestas, para a geração de renda e para a saúde da população.

### GUABIROBA

**Nome científico:** *Campomanesia xanthocarpa*

**Ocorrência:** MG, SP, MS até o RS, em quase todas as formações florestais.

**Usos:** frutos muito saborosos e apreciados ao natural ou em sucos, sorvetes, picolés, bolos, mousses.

**Valor nutritivo:** rico em vitaminas (A, B1, B2, B3) e minerais (cálcio, fósforo e ferro).



### Bolo de guabiroba

**Ingredientes:**

- de farinha de trigo  
de farinha de trigo integral  
de farinha de linhaça (opcional)  
1,5 de açúcar cristal  
1/2 de óleo vegetal  
1/2 de água morna  
de fermento químico  
300g de polpa de guabiroba  
2 ovos coloniais

**Modo de fazer:** numa bacia, junte os ingredientes secos, sempre peneirando antes. No liquidificador, bata os úmidos, colocando a água por último. Quando bem misturados os secos, faça um buraco no meio e coloque os ingredientes molhados bem batidos. Misture bem a massa. Coloque em uma forma untada e leve ao forno médio (200°C) por 50 minutos. Espete um palito longo ou uma faca fina no centro do bolo para verificar se o meio já está assado.

### ARAÇÁ BRANCO OU VERMELHO

**Nome científico:** *Psidium cattleianum*

**Ocorrência:** BA até o RS, principalmente em áreas úmidas.

**Usos:** frutos muito saborosos e apreciados ao natural ou em sucos, sorvetes, picolés, bolos.

**Valor nutritivo:** rico em vitaminas (A e C) e minerais (cálcio, fósforo e ferro).



Hatsi Rio Apa ilustrações  
harioapa@gmail.com



## Período de floração e frutificação destas espécies no Rio Grande do Sul\*

| Meses<br>Espécies | JAN                                                                               | FEV                                                                               | MAR                                                                               | ABR                                                                               | MAI                                                                               | JUN                                                                               | JUL                                                                               | AGO                                                                               | SET                                                                                | OUT                                                                                 | NOV                                                                                 | DEZ                                                                                 |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Açaí de Juçara    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Butiá             |  |  |  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |    |    |    |
| Guabiroba         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |  |  |  |  |
| Goiaba            |  |  |  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |  |  |  |  |
| Jabuticaba        |  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |  |  |   |                                                                                     |  |  |
| Araçá             |  |  |  |                                                                                   |                                                                                   |  |  |  |  |  |  |  |



Época de floração<sup>4</sup>



Época de frutificação<sup>4</sup>

\* Estes dados podem variar de acordo com as características de chuva, temperatura e localização de ocorrência das espécies.



## Alimentos funcionais

São alimentos capazes de produzir e manter uma boa saúde física e mental, podendo auxiliar na redução do risco de doenças crônico-degenerativas, além de suas funções nutricionais básicas.

Os compostos ativos responsáveis por estes efeitos são conhecidos por fitoquímicos, compostos bioativos ou nutraceuticos. Exemplos de compostos bioativos: carotenóides – responsáveis pelas cores amarelo, laranja, vermelho (betacaroteno, licopeno), flavonóides – responsáveis pelas cores vermelhas, roxas e amarelas (isoflavonas, antocianinas), ácidos graxos ômega 3 e 6, e fibras.

As frutas nativas tem alto potencial fitoquímico. E essa é uma grande qualidade de seu valor nutritivo. Estudos estão em andamento, mas já se conhece o alto teor em antocianinas do açaí de juçara e da casca da jabuticaba, assim como o alto teor de betacaroteno da goiaba e do araçá, e de catequinas no butiá.

## Funções de alguns nutrientes no corpo humano:

**Vitamina B1 (tiamina)** – participa de reações do sistema nervoso, coração, formação de células sanguíneas e manutenção dos músculos. Ajuda a controlar o diabetes, é útil no tratamento de herpes e outras infecções, assim como no tratamento da anemia. **Fontes:** cereais integrais, leguminosas (feijões, ervilha, lentilha, favas), frutos do mar, carne de porco, guabiroba.



**Vitamina C (ácido ascórbico)** – importante na cicatrização de feridas, previne doenças de gengivas. Protege contra poluentes por seu poderoso efeito antioxidante. É benéfica na prevenção de doenças cardiovasculares, de problemas de visão, tratamento do câncer, distúrbios mentais e capaz de reduzir a gravidade dos resfriados e outras infecções. Participa da absorção do ferro de origem vegetal. **Fontes:** encontra-se em abundância no reino vegetal - frutas cítricas, goiaba, butiá, vegetais verdes e legumes. Perde-se facilmente pelo cozimento e maturação.



**Vitamina A (retinol)** – é essencial à visão (principalmente visão noturna), participa do crescimento, desenvolvimento, reprodução e da imunidade (defesa do corpo). Protege contra o câncer e aumenta a resistência a infecções por sua ação antioxidante. Acelera a cicatrização e reverte o envelhecimento da pele. **Fontes:** Carnes, peixes, leite integral e derivados, cenoura, manga, mamão folhosos verde escuros, abóbora, brócoli, batata-doce, melancia e butiá.



**Cálcio** – essencial para o equilíbrio do sangue (pH), contração muscular, transmissões nervosas, formação de ossos e dentes, coagulação do sangue e manutenção do sistema imunológico. **Fontes:** Vegetais verde escuros, leite integral não de caixinha e derivados, gergelim, amendoim, coco, açaí de juçara e araçá.

## Onde encontrar polpas e outros produtos com frutas nativas

| O que?                                                                                                                                                                             | Onde?                                                          | Quando?                                                             | Que produtos?                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Feira de Capão                                                                                                                                                                     | Av. Paraguassú, 1881, atrás da prefeitura de Capão da Canoa/RS | Sábados das 7h às 13h                                               | Alimentos ecológicos- legumes, verduras, frutas, sucos, pães, bolachas, polpas entre outros |
| Feira Ecológica Lagoa do Violão<br><a href="http://feiraeco.blogspot.com.br">feiraeco.blogspot.com.br</a>                                                                          | Entre a Rua José Bonifácio e a lagoa - Torres/RS               | Sábados das 7h às 12h                                               | Alimentos ecológicos- legumes, verduras, frutas, sucos, pães, bolachas, polpas entre outros |
| Feira Ecológica de Porto Alegre                                                                                                                                                    | Rua José Bonifácio, 675                                        | Sábados das 7h às 12h30                                             | Alimentos ecológicos, flores, polpas entre outros                                           |
| Encontro de Sabores<br>Fones: (54) 9985-9687<br>(54) 3313-3611<br>(51) 9935-7726 –Porto Alegre<br><a href="mailto:encontrodesaborespf@gmail.com">encontrodesaborespf@gmail.com</a> | Rua Luis Feroide, 50 - Passo Fundo/RS                          | Todos os dias das 8h às 12h                                         | Polpas e alimentos elaborados com frutas nativas                                            |
| EcoTorres- Cooperativa de Consumidores<br>Fone: (51) 3664-5375                                                                                                                     | Rua Borges de Medeiros, 400/sala 04 – Torres /RS               | Seg a sex das 9h às 12h das 14h às 19h<br>Sábados das 9h às 13h     | Alimentos ecológicos e açaí de juçara                                                       |
| COOPET- Cooperativa de Consumidores<br>Fone: (51) 3667-2847                                                                                                                        | Três Cachoeiras/RS                                             | Seg a sex das 8h às 12h e das 13h30 às 18h<br>Sáb das 8h30 às 13h30 | Alimentos ecológicos e açaí de juçara                                                       |
| Associação Içara<br><a href="mailto:associacao.icara@gmail.com">associacao.icara@gmail.com</a>                                                                                     | Maquiné/RS                                                     |                                                                     | Açaí de juçara                                                                              |
| Econativa<br>Fone: (51)3667-1516<br><a href="mailto:econativa@centroecologico.org.br">econativa@centroecologico.org.br</a>                                                         | Rua Francisco Hipólito Rolim, 612. Três cachoeiras/RS          | Seg a sex das 8h30 às12h e das13h30 às 17h.                         | Açaí de juçara, doce de banana, extrato de tomate, polpa de maracujá e suco de uva          |

### Fontes consultadas e mais informações:

- 1.AÇÃO NASCENTE MAQUINÉ: [www.onganama.org.br](http://www.onganama.org.br)
- 2.CARMO, L.; REDE JUÇARA. **Análise bromatológica da polpa de açaí de juçara.** Projeto 437 MA – Uso sustentável da palmeira juçara como estratégia de conservação da Mata Atlântica.
- 3.CENTRO ECOLÓGICO: [www.centroecologico.org.br](http://www.centroecologico.org.br)
- 4.CENTRO DE TECNOLOGIAS ALTERNATIVAS E POPULARES: <http://cetap.org.br/>
- 5.COURY, S. T. **Nutrição vital.** Brasília: LGE, 2004.
- 6.IBGE. **Tabela de Composição de Alimentos:** estudo nacional da despesa familiar. 5ed. Rio de Janeiro: IBGE, 1999.
- 7.LORENZI, H. **Árvores brasileiras:** manual de identificação e cultivo de plantas arbóreas do Brasil, vol.1. 4ed. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2002.
- 8.NEPA/UNICAMP. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos.** 4ed. Campinas: NEPA/UNICAMP, 2011.
- 9.RODRIGUES-AMAYA, D. B., *et al.* **Fontes brasileiras de carotenóides:** tabela brasileira de composição de carotenóides em alimentos. Brasília: MMA/SBF, 2008.
- 10.SHANLEY, P.; SERRA, M.; MEDINA, G. (eds). **Frutíferas e plantas úteis na Vida Amazônica.** 2ed. Bogor, ID: CIFOR, 2010.



Agricultura Familiar e Agroecologia  
GOVERNADOR DO RIO GRANDE DO SUL  
NÃO LITORAL NORTE DO RS

Realização:



Patrocínio:



# FRUTAS NATIVAS DA MATA ATLÂNTICA

As frutas nativas são uma excelente opção para quem busca alimentos saudáveis e nutritivos. Podem ser consumidas frescas ou na forma de polpa, usada na preparação de sucos, bolos, cremes e outros pratos doces e salgados.

Árvores nativas são as espécies vegetais que ocorrem naturalmente na região.



Existe uma grande diversidade de frutíferas nativas no sul do Brasil, com ótimo potencial econômico e alimentar. Além de sucos e polpas, seu processamento produz também sementes, usadas na recuperação de áreas degradadas, na produção de mudas e plantios em quintais e pátios escolares.

O manejo e cultivo das frutas nativas contribuem no fortalecimento da agroecologia, gerando renda e valorizando as comunidades rurais. Seu consumo busca construir uma relação mais próxima entre as pessoas e as florestas!

