



FRUTAS DA FLORESTA

O PODER NUTRICIONAL DA BIODIVERSIDADE AMAZÔNICA

Yasmin Araujo
Elenilma Barros
Claudioney Guimarães
Michelle Jacob
Juliana Maia
Daniel Tregidgo

Instituto de Desenvolvimento
Sustentável Mamirauá



GOVERNO DO BRASIL

Presidente da República

Luiz Inácio Lula da Silva

Ministra da Ciência, Tecnologia e Inovação - MCTI

Luciana Barbosa de Oliveira Santos

INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL MAMIRAUÁ

Diretor Geral

João Valsecchi do Amaral

Diretora Administrativa

Joycimara Rocha de Sousa Ferreira

Diretora de Manejo e Desenvolvimento

Dávila Suelen Souza Corrêa

Diretor Técnico-Científico

Emiliano Esterci Ramalho

FRUTAS DA FLORESTA

O PODER NUTRICIONAL DA BIODIVERSIDADE AMAZÔNICA

Yasmin Araujo
Elenilma Barros
Claudionei Guimarães
Michelle Jacob
Juliana Maia
Daniel Tregidgo

Tefé, Amazonas
Instituto de Desenvolvimento Sustentável Mamirauá
2024

Apoio:

**CONSERVATION, FOOD &
HEALTH FOUNDATION**

Correalização:



MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO



**Frutas da floresta:
o poder nutricional da biodiversidade amazônica**

Elaboração

Yasmin Araujo
Elenilma Barros
Claudionei Guimarães
Michelle Jacob
Juliana Maia
Daniel Tregidgo

Organização

Daniel Tregidgo

Colaboração

Neide Rigo

Ilustrações, projeto gráfico e arte da capa

Norberto Tavares Ferreira

Revisão

Bianca Darski Silva

Ficha catalográfica

Graciete do Socorro da Silva Rolim

Frutas da floresta: o poder nutricional da biodiversidade amazônica / Yasmin Araujo; Elenilma Barros; Claudionei Guimarães; Michelle Jacob; Juliana Maia; Daniel Tregidgo (Autores); Norberto Tavares Ferreira (Ilustrador). – Tefé: Instituto de Desenvolvimento Sustentável Mamirauá, 2024.

106p., il., color.

ISBN: 978-65-86933-35-2 (Impresso)

ISBN: 978-65-86933-34-5 (Digital)

1. Nutrição. 2. Biodiversidade. 3. Frutas. 4. Amazônia. I. ARAUJO, Yasmin (Autora). II. TREGIDGO, Daniel (Org.). III. FERREIRA, Norberto Tavares (Ilustr.). IV. Instituto de Desenvolvimento Sustentável Mamirauá – IDSM.

CDD 577

Prefácio

Neide Rigo

É com muita alegria que recebi o convite para escrever um pequeno prefácio para essa grande obra de pesquisadores apaixonados que não se contentariam em fazer apenas um apinhado de receitas com frutas da floresta, como parecia ser a ideia inicial. O projeto foi engrandecendo e inspirando e o desejo de fazer dele uma obra maior e imprescindível venceu, afinal não é só um livro de receitas. É um tratado de nutrição, bioeconomia e biodiversidade, com informações completas ditas de maneira simples e direta, que nem sempre estão acessíveis para o público a quem o livro se destina: o próprio povo que compartilha o território com essas preciosidades que são os frutos locais.

A região Norte é de uma riqueza impressionante em frutos, sementes, raízes, castanhas, temperos e toda sorte de alimentos vegetais, e ainda assim, quando visitamos supermercados, encontramos durante o ano todo as mesmas espécies presentes no restante do país. Nas gôndolas de frutas, maçãs argentinas, peras portuguesas, uvas chilenas e mamões papaias padronizados. De resto, alimentos industrializados que há bem pouco tempo não faziam parte de nosso repertório alimentar. Sorte das cidades com mercados municipais e populares onde, pelos produtos expostos, podemos saber quem colheu e em que época estamos, pois a oferta depende exclusivamente da sazonalidade e do envolvimento da comunidade.

Está certo que são poucas as frutas da floresta que podemos comer diretamente do pé, sem nenhum preparo e daí a importância ainda maior desse livro que nos fala de técnicas e muitas formas de usos, pois temos frutas azedas, muito doces, massudas, gelatinosas, leitosas, coloridas, amanteigadas, fibrosas, com caroço grande ou sementes minúsculas, perfumadas, secas, suculentas e cascudas. Mas sempre todas tão nutritivas. A variedade de atrativos reflete na diversidade do menu de quem as consome, mesmo quando os pratos são apenas aqueles regionais e dos povos originários. Elas podem enriquecer, valorizar ou ser o ingrediente principal de sorvetes, tortas, geleias, recheios de beijus de tapioca, molhos para carnes, sucos, pães e tantos outros preparos do dia a dia.

Nosso desejo, dos autores e meu, é que essas frutas possam estar presentes na mesa não só dos ribeirinhos, quilombolas e povos originários, mas também das pessoas das cidades, nos cardápios da merenda escolar, nos hospitais e nas gôndolas dos supermercados, com o devido reconhecimento de sua importância, tratadas com cuidado e valorizadas como frutos da terra que nos dá tanto orgulho. E quando um sonho é sonhado em conjunto, a gente já sabe no que dá. Que esse livro vire ação!

Boa leitura!

Sumário

6

Por que escrevemos este livro?

8

Princípios que guiam a construção deste livro

10

Frutos são importantes para o meio ambiente

12

Frutas são importantes para a cultura

13

Frutas são importantes para a alimentação

14

Definições básicas em nutrição

24

Formas de Processamento

26

Frutas Amazônicas

28

Açaí-do-Mato

34

Araçá-boi

38

Bacaba

42

Buriti

46

Camu-camu

50

Castanha-do-Brasil

54

Cupuaçu

58

Jenipapo

62

Pupunha

66

Tucumã

70

Saboreando e experimentando

94

Outras frutas da Amazônia

100

Frutas que não são nativas da Amazônia

101

Conclusão

102

Referências

103

Apêndice

Por que escrevemos este livro?

Biodiversidade. “Bio” significa vida e “diversidade” significa variedade. Quando falamos em biodiversidade estamos nos referindo a todas as espécies vivas de plantas, animais, fungos e algas que habitam um determinado espaço ou região. O nosso país é reconhecido como o mais biodiverso do mundo e é na região amazônica que grande parte dessa biodiversidade está localizada. A Amazônia está recheada de espécies alimentícias nativas que vocês conhecem bem. Elas são ricas em nutrientes e podem ser utilizadas em diferentes receitas.

A Amazônia é casa de diversas comunidades e povos tradicionais, dentre eles ribeirinhos e indígenas, que carregam consigo conhecimentos tradicionais importantes sobre a terra, o que cresce nela e como fazer um bom uso desses recursos. Esses conhecimentos são muito valiosos e, por isso, precisam ser reconhecidos e valorizados.

A grande biodiversidade que existe na Amazônia poderia nos levar a pensar que quem vive na Amazônia consumiria uma grande diversidade de alimentos. Infelizmente, não é sempre o que acontece, e hoje em dia os alimentos empacotados e processados da cidade estão substituindo os alimentos naturais da biodiversidade cada vez mais. Fome, desnutrição e anemia, afetam muitos povos e comunidades tradicionais que vivem em meio a esse bioma. A falta de políticas que facilitem o acesso à água de qualidade, que ampliem o acesso à energia elétrica e que

protejam a terra onde as pessoas plantam e colhem seus alimentos são alguns dos fatores que explicam por que as pessoas sentem fome mesmo em meio à fartura. A falta de informações sobre o potencial nutricional dos alimentos da biodiversidade também é um dos fatores que pode explicar o baixo consumo de diversidade.

Nosso objetivo com este livro é compartilhar informações sobre o potencial nutritivo das frutas da Amazônia a partir de pesquisas que temos realizado. Sabemos que os

povos que vivem na Amazônia possuem um amplo conhecimento sobre a biodiversidade local. Nossa contribuição, nesse caso, será com o detalhamento do aspecto nutricional desses alimentos. Por exemplo, você sabia que as espécies nativas da região evoluíram adaptadas ao clima, solo e vegetação local e que, por isso, costumam ser especialmente mais nutritivas do que as espécies convencionais, amplamente difundidas em nosso país? É esse tipo de conhecimento que queremos partilhar neste material. Daremos destaque às mais diversas informações sobre os nutrientes de relevância encontrados nas espécies de frutas, as formas de preparo, combinações e receitas e os caminhos para melhorar o aproveitamento dos nutrientes, respeitando a sazonalidade, o meio ambiente e a cultura local. Nosso propósito maior é partilhar a ideia de que quanto maior a presença da biodiversidade nas dietas, maior a qualidade nutricional da alimentação e maior será a garantia de ter, todos os dias, comida na mesa.

Este livro é fruto da parceria entre o Instituto de Desenvolvimento Sustentável Mamirauá (Daniel Tregidgo e Claudionei Guimarães), o Laboratório Horta Comunitária Nutrir (Lab-Nutrir) do Departamento de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (Michelle Jacob, Juliana Maia e Yasmin Araujo) e a Universidade Federal do Pará (Elenilma Barros). Esperamos que esse conteúdo possa apoiar o desenvolvimento de atividades educativas no contexto das comunidades ribeirinhas envolvidas nos projetos do Instituto Mamirauá. E caso você, leitor, também seja uma pessoa que goste de aprender sobre biodiversidade e comida, temos certeza de que você irá gostar muito de ampliar seus conhecimentos sobre o poder nutricional da biodiversidade amazônica.

Princípios que guiam a construção deste livro

CONSERVAR A BIODIVERSIDADE

A conservação da biodiversidade é fundamental para preservar as frutas da Amazônia e garantir a segurança alimentar e a saúde das pessoas. A diversidade de plantas e animais na região é importante também para manter o equilíbrio dos ecossistemas e proteger espécies ameaçadas de extinção.

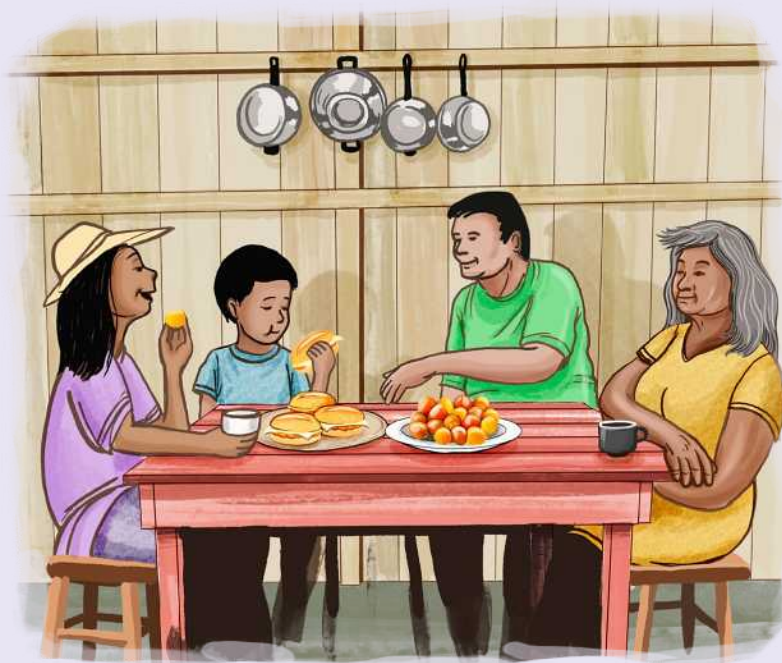


VALORIZAR A CULTURA

Valorizar a diversidade cultural é essencial para conhecer e preservar as tradições locais relacionadas à alimentação na Amazônia. A diversidade de crenças, línguas e conhecimentos presentes na região contribuem para uma compreensão mais ampla das culturas e da forma como as pessoas comem. A valorização da diversidade cultural também envolve o respeito às diferenças entre as pessoas.

COMER É MAIS DO QUE INGERIR NUTRIENTES

Comer frutas da Amazônia vai além da ingestão de nutrientes. O modo como comemos, as combinações de alimentos, as técnicas de preparo e os aspectos culturais que envolvem a alimentação influenciam diretamente na nossa saúde e bem-estar. Por isso, é importante conhecer a riqueza cultural e nutricional das frutas da região e incorporá-las em uma dieta equilibrada e diversificada.



ESTIMULAR O CONSUMO DE ALIMENTOS DA SOCIOBIODIVERSIDADE

Estimular o consumo da diversidade de alimentos da biodiversidade local é fundamental para a promoção de uma alimentação saudável e equilibrada. Ao consumir uma variedade de alimentos, estamos garantindo a ingestão de nutrientes essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo. Além disso, ao consumir alimentos da biodiversidade estamos incentivando práticas agrícolas mais sustentáveis, preservando a diversidade biológica do planeta, e enriquecendo nossa alimentação com sabores e tradições únicas.



Frutos são importantes para o meio ambiente

Você sabia que a reprodução da maior parte das plantas na Amazônia ocorre por meio de frutos?

Para permanecer viva, a floresta necessita que as plantas estejam sempre se reproduzindo. Para isso, elas espalham as sementes presentes nos frutos pela floresta. Algumas plantas aproveitam o vento, a água ou até espocam para que suas sementes sejam espalhadas, outras se tornam atrativas para os animais que comem suas frutas e acabam levando as sementes a grandes distâncias. Alguns animais depositam as sementes no solo por meio do cocô ou as deixam cair enquanto comem, outros, como a cutia, guardam frutas e sementes e esquecem onde as guardaram.

A semente do assacu espoca e se espalha pela floresta



As sementes da faveira são levadas pela água

Todo fruto tem sua época. As plantas/árvores “sabem” quando devem produzir frutos para aumentarem as chances de suas sementes serem espalhadas. Por exemplo, na várzea, muitas frutificam na cheia para aproveitarem a presença da água e dos peixes, que poderão levar as sementes para serem “plantadas” em outros lugares.

Aves, macacos e peixes comem frutas, e plantam as sementes por meio do cocô! Assim, ajudam a plantar árvores, mantendo a floresta viva.



Cocô de guariba cheio de sementes de fruta.

Fora da Amazônia não existem muitos peixes que comem frutas. Sabemos que muitas variedades de peixes comem frutas no igapó. Será por isso que eles são tão gostosos?!

Você sabia que o tambaqui consegue espalhar sementes em distâncias de até 5 km? Adultos desse peixe conseguem levar sementes mais longe que muitas aves, macacos, veados e até elefantes! Poucos animais no mundo conseguem espalhar sementes a essa distância.

Frutas são importantes para a cultura

A paisagem amazônica foi transformada durante milhares de anos pelas plantas frutíferas mais valorizadas pelos povos indígenas. Hoje, isso pode ser notado através da presença de muitos açaizeiros, cupuzeiros, castanheiras, pequiazeiros, tucumanzeiros e pupunheiras onde eles habitavam.



Kawá Huni Kuin - rosto pintado com urucum e jenipapo. © Bimi Huni Kuin



Divulgação da Festa da Castanha - Tefé, AM. © Bernard D'Almeida

De frutas como jenipapo e urucum é possível fazer tintas preta e vermelha, utilizadas por vários povos locais em pinturas corporais para momentos de celebração. Muitas dessas pinturas possuem valor medicinal e espiritual, sendo importantes por afastarem doenças e espantarem maus espíritos. Algumas frutas continuam sendo usadas pelo seu valor medicinal, como suco de camu-camu, bem forte, para ajudar a controlar a pressão.

Tem época de açaí, de camu-camu, de bacuri, de tucumã...

As frutas marcam temporadas do ano, com suas safras de grande fartura. Essa abundância de frutas ocasiona a reunião de famílias e comunidades, que se encontram para conversar enquanto tomam um bom vinho de açaí, bacaba ou buriti. É quando ou nesses períodos, as famílias se reúnem para descascar pupunha ou tucumã, quebrar castanha, colher e partir uma melancia, ou beber um suco.

E muito comum, os amazonenses e as amazonenses começar o dia com tucumã no café da manhã. No Pará, o açaí é bastante apreciado com peixe no almoço. Algumas pessoas amam o jenipapo, outras odeiam! Já o colorau, um pó vermelho, obtido do fruto de urucum, traz sabor e cor avermelhada aos caldos, guisados, fritos e assados do Acre até o Amapá!

Algumas frutas são tão importantes para certas cidades que alguns festejos têm frutas como tema ou nome, como a Festa do Guaraná (Maués), a Festa do Açaí (Codajás), e a Festa da Castanha (Tefé).

Frutas são importantes para a alimentação

São aproximadamente 250 qualidades (ou espécies) de frutas comestíveis, mas, apesar disso, segundo profissionais de saúde, a população amazônica não está consumindo uma quantidade de fruta suficiente!

É recomendado que cada pessoa consuma pelo menos 400g de fruta e legumes por dia para a proteção de sua saúde – isso é equivalente a um fruto de cupuaçu ou quatro de araçá boi. Porém, a pesquisa mostra que a população da região norte come muito menos que isso. Ou seja, de acordo com esta pesquisa, a população da região Norte consome a metade da quantidade de indicada de fruta por pessoa do que nas outras regiões do Brasil.



A Amazônia possui uma imensa riqueza de alimentos, e muitos são frutas! ©Juliana Maia

Então, **DEVERÍAMOS COMER MAIS FRUTA!**

Mas será que o consumo de frutas nativas da Amazônia é tão saudável quanto consumir frutas como maçã, morango e pera? Em resumo – sim, porque as frutas amazônicas são muito ricas em nutrientes que nutrem nossos corpos!

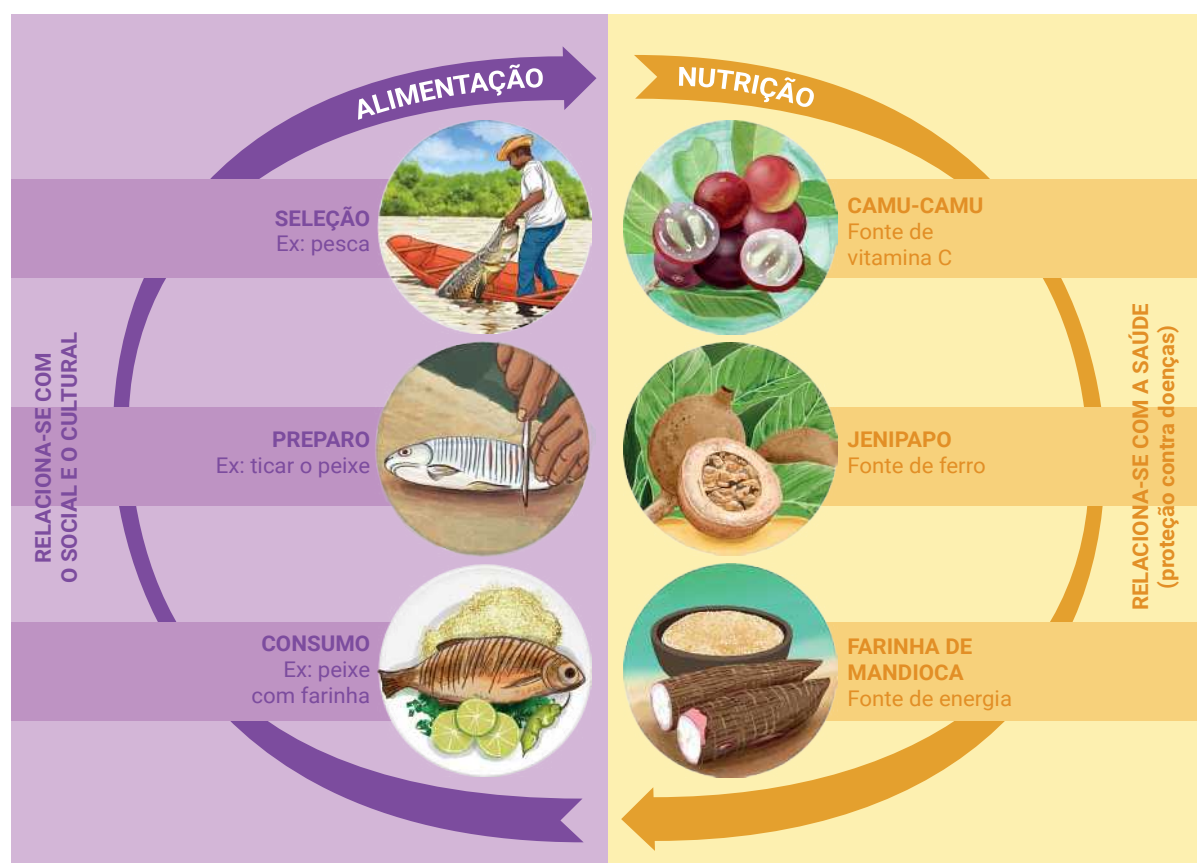
O objeto deste livro é comunicar quais nutrientes são mais encontrados nas frutas amazônicas, e explicar como eles nutrem nossos corpos e nos protegem contra doenças. Para isso, vamos focar em dez frutas comuns na dieta de quem vive no Norte do Brasil: açai-do-mato, araçá-boi, bacaba, buriti, camu-camu, castanha-do-Brasil, cupuaçu, jenipapo, pupunha e tucumã.

Definições básicas em nutrição

Alimentação e nutrição não são a mesma coisa, mas se complementam.

A alimentação envolve a escolha, preparação e consumo de alimentos. Aqui, consideramos a forma como você adquire e prepara o seu alimento, as combinações de alimentos que você faz no dia a dia, e os hábitos e preferências da sua comunidade, considerando os contextos sociais e culturais na alimentação. Portanto, alimentação é muito mais do que ingestão de nutrientes, ela se relaciona com o social e o cultural.

Já a nutrição estuda as relações entre alimentos e seus nutrientes e sua associação com a saúde. Nutrientes são componentes químicos que formam os alimentos e que são necessários ao crescimento, desenvolvimento, manutenção da saúde e da vida.



Entendido este conceito, ao longo do texto, apresentaremos alguns termos que serão relevantes para a compreensão do nosso livro e responderão à pergunta: **“Como saber se as frutas amazônicas são importantes para nossa alimentação e nutrição?”**

Primeiro, vamos falar das grandes classes de nutrientes: os macronutrientes e micronutrientes.

MACRONUTRIENTES

São compostos, presentes nos alimentos, que nosso corpo precisa em maior quantidade para exercer suas funções. Eles são divididos em **carboidratos**, **proteínas** e **gorduras**.

CARBOIDRATOS



São os principais responsáveis pelo fornecimento de energia para as células do nosso corpo, em especial, para o **cérebro**, sendo importantes para uma alimentação saudável e equilibrada, para realizarmos as atividades do dia-a-dia.

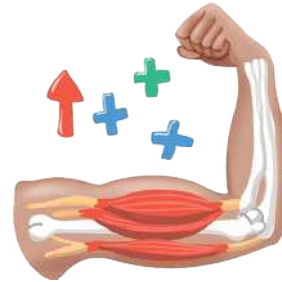
ONDE ENCONTRAMOS?



Fontes de carboidratos:

mandioca, batata-doce, farinha, arroz e a maioria das frutas.

PROTEÍNAS



Ajudam no crescimento, na construção e na reparação dos nossos **tecidos e músculos**, na defesa contra doenças, no transporte de gorduras, vitaminas e minerais e, na falta de carboidratos, também podem fornecer energia.

ONDE ENCONTRAMOS?



Fontes de proteínas:

carne de caça, peixes, feijões, sementes e castanhas.

GORDURAS



São, depois dos carboidratos, uma importante fonte de energia para o nosso corpo e são responsáveis por proteger os órgãos contra lesões, manter a temperatura do corpo, produzir uma sensação de saciedade após as grandes refeições, ajudar na absorção de algumas vitaminas e outros compostos.

ONDE ENCONTRAMOS?



Fontes de gorduras: óleos vegetais, peixes, frutas de palmeiras e castanhas.



As **FIBRAS** também fazem parte dos **carboidratos**, mas nosso corpo não consegue aproveitá-las por completo. Estão presentes nos alimentos de origem vegetal, principalmente **verduras, grãos, castanhas e frutas**. São importantes para a formação do nosso **bolo fecal**, evitando a prisão de ventre e ajudando no melhor funcionamento do nosso intestino. Além disso, também ajudam a controlar os **níveis de açúcar e gorduras** no nosso sangue. São essenciais para a manutenção de um estilo de vida saudável. **Coma fibras!**



VOCÊ SABIA QUE PEIXES COMUNS* DA REGIÃO AMAZÔNICA COMO A SULAMBA, O ARACU-COMUM E A PIRARARA SÃO RICOS EM UM TIPO DE GORDURA (Ômega-3) QUE AJUDA A PROTEGER O CORAÇÃO E O NOSSO CORPO CONTRA INFLAMAÇÕES?



OPA! NÃO SABIA! VOU TENTAR COMER SEMPRE ESSAS ESPÉCIES!

MAS ATENÇÃO! O CONSUMO EXAGERADO DE GORDURA, EM ESPECIAL AQUELAS DE ORIGEM ANIMAL, PODE SER PREJUDICIAL PARA SAÚDE, LEVANDO AO EXCESSO DE PESO E AO ACÚMULO DE PLACAS DE GORDURA NOS VASOS SANGUÍNEOS (aterosclerose), ENTRE OUTRAS DOENÇAS.



É IMPORTANTE VARIAR!

*Sulamba (*Osteoglossum bicirrhosum*)

*Aracu-comum (*Schizodon fasciatus*)

*Pirarara (*Phractocephalus hemiliopterus*)

MICRONUTRIENTES

São aqueles que o nosso corpo precisa em menores quantidades, mas que precisam estar sendo repostos diariamente, por meio da ingestão de alimentos variados.

Existem dois tipos de micronutrientes: **as vitaminas e os minerais**.

VITAMINAS

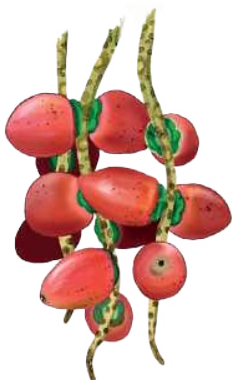
São nutrientes importantes para o bom funcionamento do nosso corpo. Elas ajudam, por exemplo, a fortalecer o nosso **sistema de defesa**, nos protegendo de doenças. Além disso, as vitaminas são importantes para que nosso corpo consiga usar as proteínas para fazer tecidos, como músculos.

ONDE ENCONTRAMOS?

As vitaminas podem ser encontradas em vários alimentos, como frutas, vegetais e alimentos de origem animal.



Por exemplo, a vitamina C é encontrada em frutas cítricas como o **camu-camu**, que é a fruta mais rica em vitamina C no mundo!



Já a pupunha produz frutos ricos em vitamina A, que é importante para a saúde dos olhos e para a imunidade.

MINERAIS

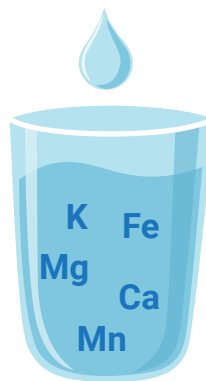
Assim como as vitaminas, os minerais são nutrientes importantes para o bom funcionamento do nosso corpo.

ONDE ENCONTRAMOS?

Eles também podem ser encontrados em uma variedade de alimentos incluindo frutas, verduras, legumes, peixes, carnes, ovos etc.



Além disso, os minerais também estão presentes na **água que bebemos**. Isso acontece porque a água entra em contato com a terra, e acaba absorvendo alguns minerais que estão presentes nela.



O **ferro**, que é importante para a produção de células vermelhas do sangue e para prevenir a anemia, é um exemplo de mineral que pode ser encontrado principalmente em **carnes vermelhas**, como é a carne de **paca**.

CARNE DE CAÇA

Para proteger os animais selvagens, a caça é ilegal no Brasil, exceto para alguns casos muito específicos. Por exemplo, de acordo com a Lei dos Crimes Ambientais, não comete crime a pessoa que abater um animal em caso de necessidade para matar sua fome ou de sua família.

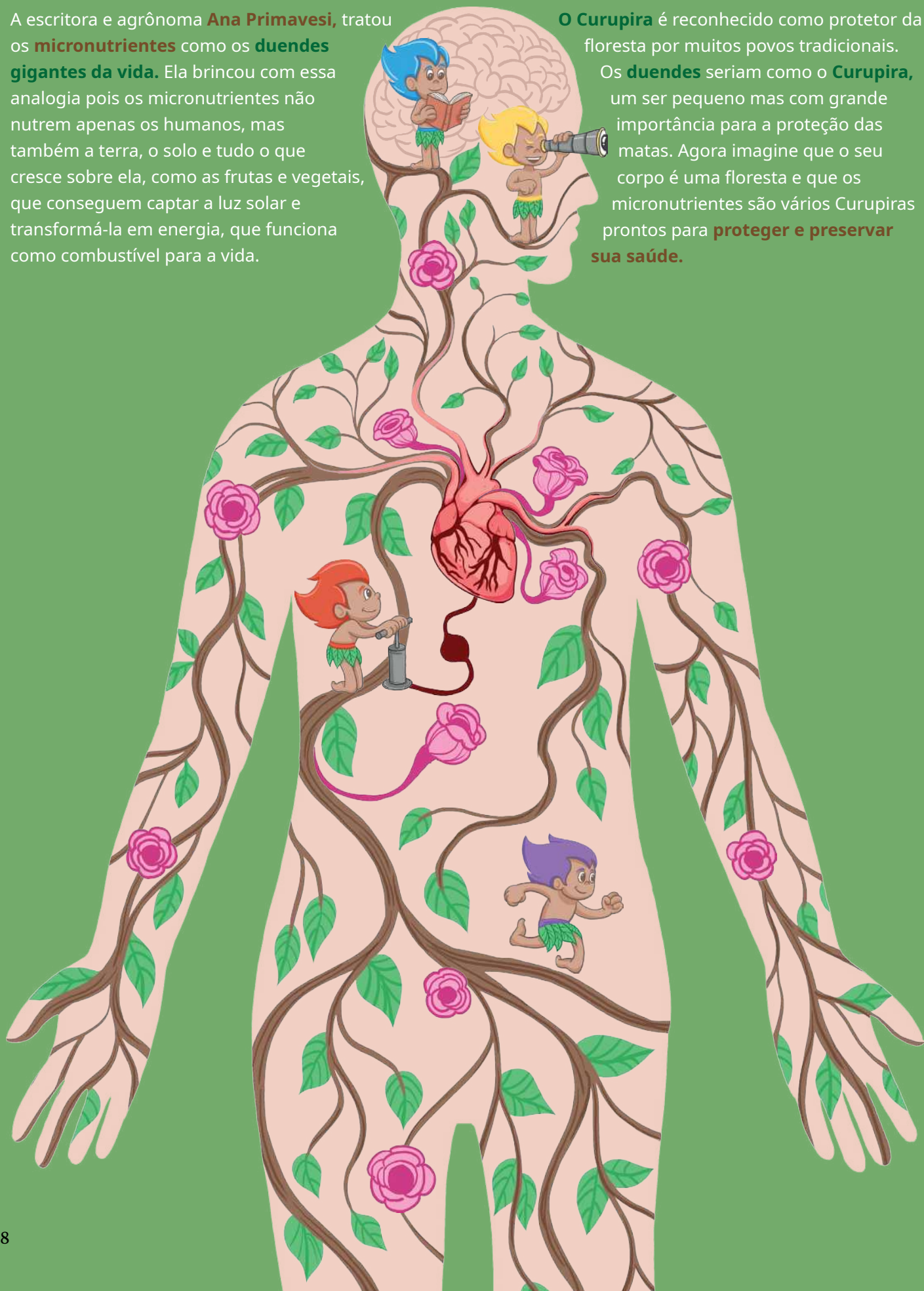
Porém, mesmo para subsistência, é muito importante não caçar em excesso e evitar de caçar espécies ameaçadas de extinção. Também é muito importante se proteger de possíveis doenças sendo cuidadoso no preparo e consumo de animais caçados.

E lembre-se, a venda de carne de caça é proibida em qualquer situação.

A escritora e agrônoma **Ana Primavesi**, tratou os **micronutrientes** como os **duendes gigantes da vida**. Ela brincou com essa analogia pois os micronutrientes não nutrem apenas os humanos, mas também a terra, o solo e tudo o que cresce sobre ela, como as frutas e vegetais, que conseguem captar a luz solar e transformá-la em energia, que funciona como combustível para a vida.

O **Curupira** é reconhecido como protetor da floresta por muitos povos tradicionais.

Os **duendes** seriam como o **Curupira**, um ser pequeno mas com grande importância para a proteção das matas. Agora imagine que o seu corpo é uma floresta e que os micronutrientes são vários Curupiras prontos para **proteger e preservar sua saúde**.



Existem muitas vitaminas e minerais sobre os quais poderíamos falar, mas estamos falando de frutas amazônicas e de uma nutrição com contexto, não é mesmo?

Por isso, aqui vamos explicar brevemente sobre algumas vitaminas e minerais que encontramos nas frutas que serão abordadas ao longo deste livro e que são especialmente importantes para você. Ao lado de cada explicação traremos uma cesta de exemplos de alimentos onde você pode encontrar esses nutrientes! São elas:



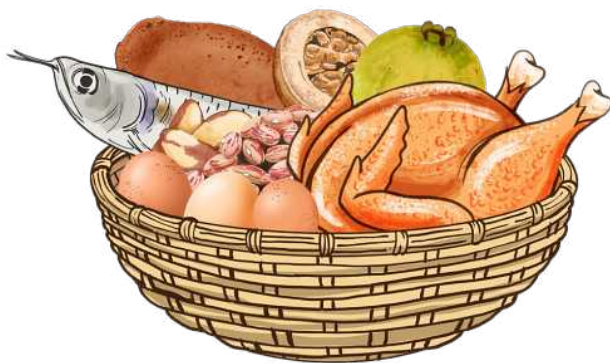
Vitamina A - É uma vitamina que nos ajuda a enxergar melhor no escuro, mantém a pele, cabelo e unhas saudáveis e ajuda no crescimento dos ossos.

Vitamina C - Ajuda a absorver o ferro que consumimos, mantém a nossa pele e gengivas saudáveis, ajuda na cicatrização de feridas e fortalece o nosso corpo contra doenças, como a gripe. Como o nosso corpo não consegue armazenar essa vitamina, é importante comê-la todos os dias. Para aproveitá-la melhor, é interessante consumir os alimentos crus ou pouco cozidos, porque a vitamina C pode ser destruída pelo calor.



Vitamina E - Contribui para o bom estado dos tecidos, auxilia na digestão das gorduras e atua diminuindo os efeitos do envelhecimento.

Vitamina B1 - É importante para o bom funcionamento dos músculos e do cérebro. Ela ajuda a transformar os macronutrientes em energia, que é utilizada para formar e reparar os tecidos do nosso corpo.



Ferro - Importante para nosso corpo porque ajuda a levar o oxigênio pelo sangue e protege contra infecções. Além disso, o ferro é essencial para evitar alguns tipos de anemia e também para manter nossa atenção, aprendizagem e memória em bom funcionamento.

Zinco - Importante para a cicatrização de ferimentos e queimaduras, além de ter um papel importante na defesa do nosso corpo contra doenças. Ele também ajuda a controlar o açúcar no sangue, prevenindo e controlando doenças como o diabetes, além de prevenir o cansaço.



Cálcio - Essencial para o nosso corpo, pois ajuda a formar ossos e dentes fortes. Além disso, é importante para o funcionamento dos músculos e nervos, permitindo que possamos mover nossos braços, pernas, corpo e realizar outras atividades físicas. É importante garantir a ingestão suficiente de cálcio para manter a saúde óssea e prevenir problemas como a osteoporose (enfraquecimento dos ossos).

Selênio - O selênio é importante para manter os músculos saudáveis e ajudar na defesa contra doenças e inflamações. Apenas uma unidade de castanha-do-Brasil é suficiente para garantir todo o selênio necessário para um dia!



Magnésio - É muito importante para o nosso corpo porque ele ajuda em quase tudo que acontece dentro de nós. Ele faz com que nossos sistemas funcionem de forma saudável, por exemplo auxiliando o nosso cérebro e nosso coração a trabalharem bem.

Manganês - É outro nutriente importante para o nosso corpo. Assim como o magnésio, ele participa de quase tudo o que acontece dentro de nós. Uma das funções importantes do manganês, por exemplo, é deixar nossos ossos e cartilagens fortes. As cartilagens estão presentes em várias partes do nosso corpo (ex.: orelhas, nariz, joelho) e são importantes para proteger nossos ossos e articulações.



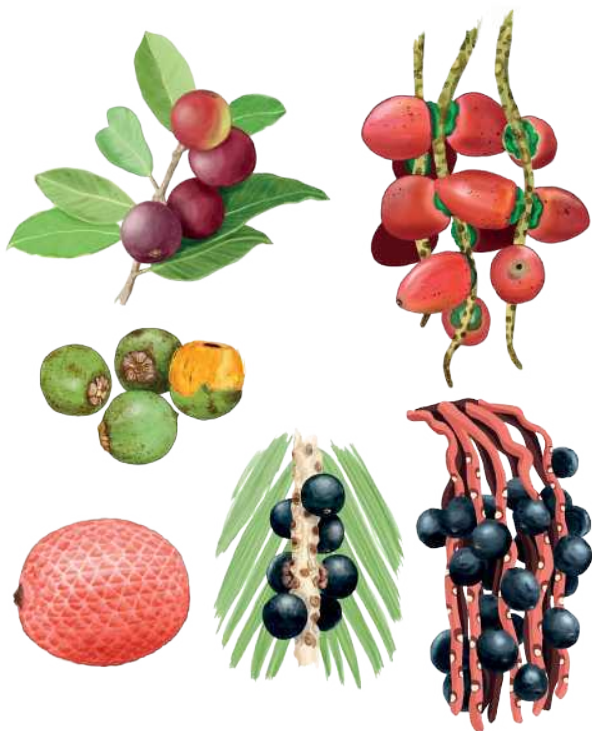
Potássio - É extremamente necessário para o nosso corpo, pois é responsável por regular a nossa pressão sanguínea. Além disso, ele contribui para o bom funcionamento dos nossos músculos e do coração, além de ajudar as células do nosso corpo a se comunicarem melhor. Ele também tem um papel importante na digestão dos alimentos, estimulando a liberação da saliva e outras substâncias que facilitam a absorção dos nutrientes que ingerimos nos alimentos.

COMPOSTOS BIOATIVOS

Lembra da história da escritora Ana Primavesi, que disse que os micronutrientes são os duendes gigantes da vida, porque apesar de muito importantes são necessários em pequenas quantidades? Imagine que os compostos bioativos são necessários em doses ainda menores! Mais ainda assim, são fundamentais para proteger a nossa saúde e prevenir o surgimento de doenças. No nosso corpo, os compostos bioativos atuam como pequenos guardiões da nossa saúde e bem-estar. Os compostos bioativos também são importantes para as plantas. Por exemplo, eles podem proteger as plantas de ataques de insetos. Assim, os bioativos são muito importantes para garantir a saúde da floresta e dos humanos.

COMPOSTOS FENÓLICOS

São substâncias encontradas em vegetais como beterraba e chicória e frutas como **camu-camu, pupunha, tucumã, buriti, açaí e bacaba**.



Compostos fenólicos muitas vezes contribuem para as diversas **cores** que observamos nas plantas. Eles complementam o papel de **vitaminas e minerais** na defesa do nosso corpo contra doenças. Por isso, é importante comer alimentos de cores diferentes para garantir que você está consumindo uma variedade de compostos fenólicos.

Nas frutas amazônicas que falaremos a seguir, sempre que ela for rica nesses compostos, ganhará uma estrelinha roxa, como símbolo.



CAROTENOIDES

Os pigmentos **amarelos, laranjas e vermelhos** que encontramos em vegetais e frutas como **cenoura, mamão, manga, jerimum, pupunha, buriti e tucumã** são muito importantes para a nossa saúde. Alguns desses pigmentos, também chamados de **betacaroteno**, ajudam na ativação da **vitamina A** no nosso corpo.



Assim como os compostos **fenólicos**, os **carotenoides** também são antioxidantes (ou seja, protegem contra o envelhecimento das células), o que significa que ajudam a nos proteger contra doenças em diversas partes do corpo (**ex.: coração, olhos**), além de melhorar nosso sistema de defesa.

Nas frutas amazônicas que falaremos a seguir, sempre que ela for rica nesse composto, ganhará uma estrelinha laranja, como símbolo.





VOCÊ VIU?
O INSETO NÃO ATACOU O CAMU-CAMU POR CAUSA DO COMPOSTO DE DEFESA QUE ELE PRODUZ, DÁ UM GOSTO AMARGO QUE AFASTA PREDADORES.



VERDADE!
TAMBÉM PRODUZEM COMPOSTO QUE PROTEGEM A PLANTA DO SOL.

ESSES MESMOS COMPOSTOS QUE PROTEGEM AS PLANTAS DOS PREDADORES AJUDAM NOSSO CORPO A COMBATER DOENÇAS.



POR ISSO É TÃO IMPORTANTE COMER ESSES ALIMENTOS.

Formas de Processamento

Agora que entendemos um pouco sobre os nutrientes e os compostos presentes nos alimentos, vamos falar um pouco sobre o seu processamento.

Como dito anteriormente, a nutrição precisa de um contexto, então, mais do que nutrientes, importa como eles se apresentam no alimento.

Existe uma classificação para os níveis de processamento de alimentos que reflete muito da característica da alimentação de uma comunidade ou indivíduo. Vamos entender?



É importante lembrar que nas preparações diárias que fazemos na nossa cozinha, utilizamos ingredientes culinários que correspondem a produtos extraídos de alimentos *in natura*, ou diretamente da natureza, e são usados para temperar e cozinhar os alimentos e criar as preparações culinárias. Exemplos desses produtos são: óleos em geral, a exemplo do óleo de buriti, gorduras como a banha ou a manteiga, açúcar e sal. O uso desses ingredientes deve ser realizado para agregar sabor às preparações, porém quando utilizados em grande quantidade podem prejudicar o sabor ou contribuir para o desequilíbrio da alimentação. Por isso, utilize-os com moderação!

Considerando o nível de processamento, qual a melhor decisão ao escolhermos nossos alimentos?



TENHA NA BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO OS **ALIMENTOS NATURAIS (IN NATURA)** E MINIMAMENTE PROCESSADOS. **MONTE PRATOS COLORIDOS!**



EVITE **ULTRAPROCESSADOS** E LIMITE O CONSUMO DE **PROCESSADOS**.




PRIORIZE OS ALIMENTOS **FRESCOS E LOCAIS**, DISPONÍVEIS EM MAIOR QUANTIDADE E COM ACESSO MAIS FACILITADO. **FORTALEÇA A BIODIVERSIDADE!**

A ALIMENTAÇÃO FICA MAIS SABOROSA E, AO MESMO TEMPO, PROMOVE SAÚDE, VALORIZA A CULTURA E AJUDA NA PRESERVAÇÃO DO AMBIENTE.



Frutas Amazônicas

Já vimos que as frutas são importantes para o meio ambiente, a cultura e para a alimentação. Agora vamos conhecer um pouco mais sobre o valor nutricional de algumas frutas da nossa região. Nesta seção, abordaremos algumas frutas amazônicas muito relevantes nutricionalmente, e vamos nos focar em apresentar os principais nutrientes que elas têm, ok?



Como sabemos se um alimento é rico em um nutriente?

Cada alimento que comemos contém uma mistura de vários nutrientes – mas isso não significa que ele é **rico** em todos. Pense na farinha de mandioca – ela contém um pouco de proteína, mas não é rica em proteína. Porém, consideramos a farinha muito rica em carboidrato, porque uma porção oferece muito do carboidrato que nosso corpo precisa por dia.



FARINHA DE MANDIOCA

Muito rico em carboidratos



Dizer que um alimento é **rico** em algum nutriente significa dizer que ele tem uma quantidade especialmente maior do nutriente na porção apresentada (100g), podendo ser considerando uma fonte do nutriente em questão. Neste livro, será indicado na figura pela imagem: 👍👍

Já dizer que o alimento é **muito rico** significa que ele apresenta uma quantidade ainda maior deste nutriente na porção apresentada (100g), podendo ser uma boa ou uma excelente fonte do nutriente em questão. Neste livro será indicado na figura pela imagem: 👍👍👍

Como já mencionamos, nosso corpo necessita de quantidades diárias de determinados nutrientes e cada alimento pode fornecer quantidades diferentes destes nutrientes. Usaremos a fração, que é cada uma partes de uma divisão, para ilustrar a quantidade que cada fruta tem de nutrientes considerando nossa necessidade diária.

Para entender melhor, imagine um jenipapo. Ao dividirmos o fruto em diferentes tamanhos teremos diferentes frações:



Um Jenipapo



Meio ou 1/2 de Jenipapo



Um quarto ou 1/4 de Jenipapo



três quartos ou 3/4 de Jenipapo

E para os curumins e as cunhantãs?

Todas as frutas neste livro são especialmente nutritivas e indicadas para crianças, pois ajudam no desenvolvimento e crescimento tanto físico quanto mental delas. Nessa fase do desenvolvimento, o ponto mais importante é a **variedade alimentar**. Estimule o consumo de pratos coloridos e diversos!



Açaí-do-Mato

Euterpe precatoria

Existem hoje pelo menos sete tipos de açaí catalogados no país. Aqui, falaremos do açaí-do-mato ou açaí-do-amazonas, uma espécie nativa da Amazônia, comum em regiões de terra firme, que se encontra disseminada na bacia do Solimões e em pequenas propriedades rurais. É uma das frutas de maior presença na alimentação da população amazonense, principalmente as comunidades tradicionais, que coletam para subsistência ou comercialização.

USOS TRADICIONAIS

*“... Tens o dom de seres muito, onde muitos não têm nada,
uns te chamam açazeiro, outros te chamam juçara...
Põe tapioca, põe farinha d’água, põe açúcar, não põe nada
Ou me bebe como um suco
Que eu sou muito mais que um fruto.”*

(Música “Sabor Açaí”, de Nilson Chaves e Joãozinho Gomes)

Os frutos do açaí são processados com a ajuda de máquinas ou manualmente, com a ajuda de pilão ou garrafas de vidros para produção do vinho. Na Amazônia o vinho do açaí é tradicionalmente acompanhado de farinha de mandioca, peixe ou carnes salgadas. Em muitas comunidades perto de Belém (Pará), durante a safra, os ribeirinhos obtêm a maioria da energia que precisam do açaí.

Algumas pessoas consomem açaí com muita farinha, preparando-se um pirão. Em algumas regiões é comumente consumido na forma de mingau, em que se usa o arroz “empapado” e mistura-o com o açaí, ainda na panela, sendo servido quente.

Em outras regiões do país, o vinho é misturado com xarope de guaraná e servido gelado com vários acompanhamentos, como frutas, leite condensado e granola.

O palmito, retirado do interior do caule superior da palmeira de açaí, também pode ser usado para alimentação humana, sendo consumido fresco, em saladas e como ração animal, mas requer cortar a palmeira, o que acaba matando a planta e tornando a prática nociva para o meio ambiente.



AÇAÍ

POR QUE MANTER O AÇAÍ NA MINHA ALIMENTAÇÃO?

Uma xícara de açaí batido,
equivale a

100g

MANGANÊS

Muito
rico



AÇAÍ é muito rico em **manganês**.

O **manganês** é importante para deixar nossos ossos e cartilagens fortes.



Outros alimentos fonte de manganês são **o abacaxi, o feijão e a castanha-do-Brasil**.

A porção de uma xícara de **AÇAÍ** batido oferece **100%** das suas necessidades diárias desse nutriente.

VITAMINA E

Rico



O **AÇAÍ** também é rico em **Vitamina E**, que auxilia nosso corpo a **combater e prevenir doenças**.



A **Vitamina E** também está presente na **couve, no abacate, no buriti** e nos **óleos vegetais**.



O **AÇAÍ** contém quase três vezes mais **Vitamina E** que a manga e sete vezes mais que o **mamão**.



FERRO

Rico



Esse frutinho também é rico em **ferro**, um nutriente importante para o bom funcionamento do **sistema circulatório**.

O consumo de alimentos com esse nutriente ajudam a evitar a **anemia**.



Outros alimentos fonte de **ferro** são **a couve, a carne bovina, o jenipapo e a carne de paca**.

A porção de uma xícara de **AÇAÍ** batido oferece **100%** da necessidade diária que temos desse nutriente.

GORDURAS

Rico

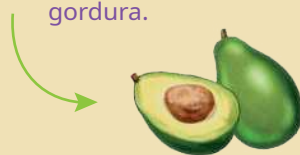


Por ser rico em **gorduras mais saudáveis**, o consumo de **AÇAÍ** pode te ajudar a obter mais energia em suas **atividades cotidianas**.



Outros alimentos ricos em gorduras mais saudáveis são **o azeite de oliva, o abacate, a bacaba e o pacu**.

O **AÇAÍ** tem mais da metade da gordura encontrada no **abacate** - que é uma outra fruta conhecida por ser rica em gordura.




**RICO em
compostos fenólicos.**

Além disso, o **AÇAÍ** também é rico em **magnésio** e **vitamina C**, participando do metabolismo do açúcar no sangue, produção de hormônios e proteínas, formação dos nossos tecidos e ajudando nas defesas do nosso corpo contra doenças. Para o melhor aproveitamento da vitamina C disponível, consuma o açaí o mais fresco possível, logo após batido.

PARA ACOMPANHAR O AÇAÍ

RECOMENDAMOS - Peixes, carne de caça e galinha caipira - São alimentos que nos fornecem proteínas de alto valor biológico, o que significa que ajudam o nosso corpo na construção de ossos, músculos e na manutenção da saúde.



ATENÇÃO! Açúcar comum, leite condensado, xaropes e caldas - O consumo excessivo de açúcar junto ao açaí pode ser prejudicial à saúde, podendo colaborar para o desenvolvimento de diabetes tipo II. Tente evitar ou reduzir o uso!



Calabresa, mortadela, salsicha, e carne em lata (alimentos conhecidos como ultraprocessados) têm menos proteína e mais sal que peixes e carnes naturais. Muito sal no nosso organismo pode dificultar o controle da pressão. Além disso, são alimentos com adição de diversos compostos químicos prejudiciais a nossa saúde, que, consumidos frequentemente, podem colaborar para o desenvolvimento de diversas doenças, como diabetes, alteração dos níveis de gordura no sangue (dislipidemias) e até alguns tipos de câncer.



Você sabia?

Para melhorar o aproveitamento do nosso corpo aos nutrientes que o **açai** apresenta é interessante consumi-lo junto de fontes de proteína, como os variados tipos de **peixes** presentes nos rios, a **galinha caipira** e a **carne de caça**.



Outro fato interessante é que combinar o açai com outras frutas que são fontes de **vitamina C**, tais como **manga, goiaba, limão, laranja e camu-camu**, ajuda o nosso corpo a absorver o ferro presente nele! Se você comer o açai junto ou logo após as refeições principais, com peixe e farinha, por exemplo, pode colocar limão no peixe e esse ato já vai te ajudar! Legal, né? Que tal testar?

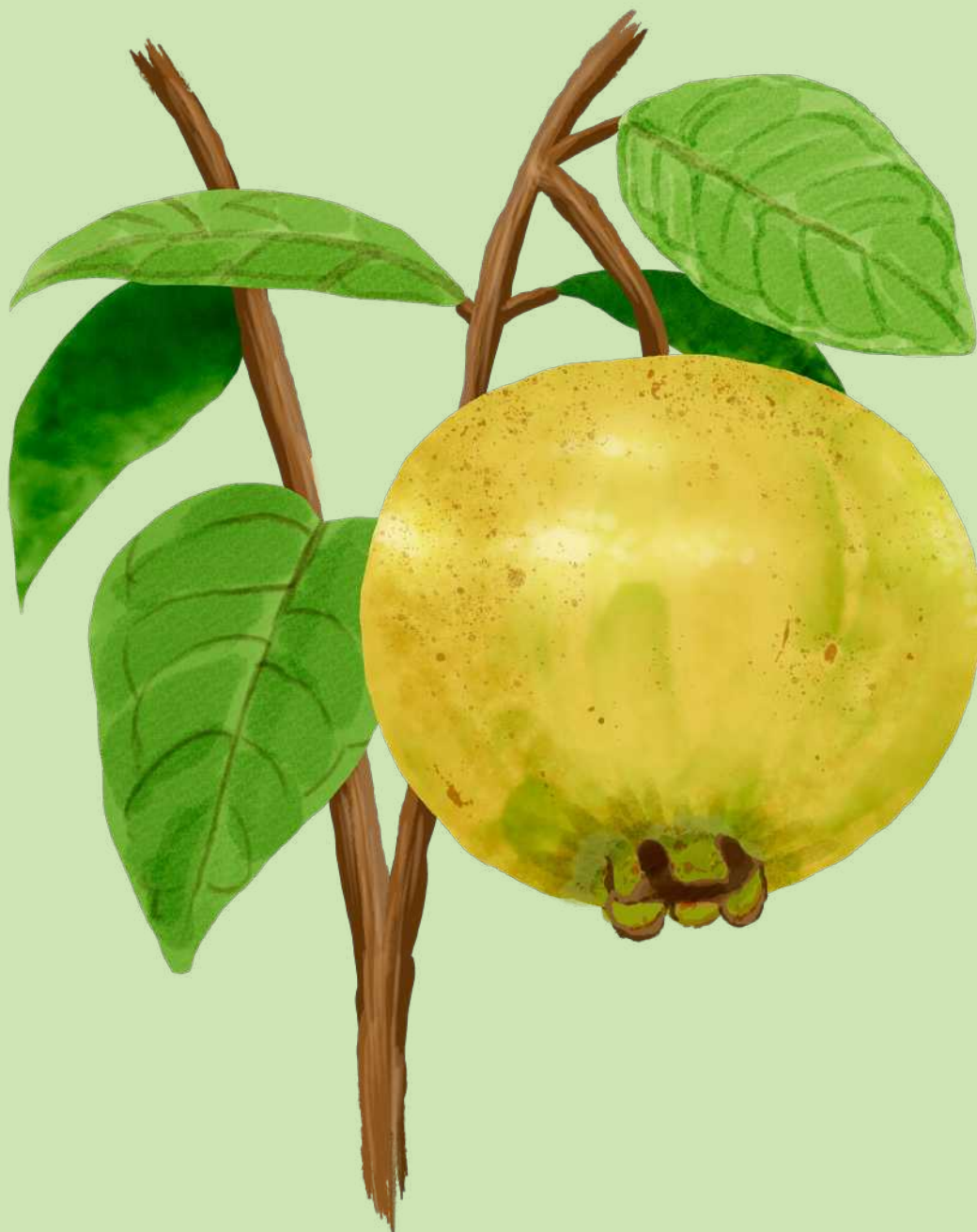




Quanto menos diluída for a forma de consumo do açaí, mais nutrientes será possível aproveitar. Se possível, prefira o açaí grosso!

Para que o consumo do açaí seja seguro, é interessante realizar o “branqueamento” do fruto, colocando-o em água fervente por alguns poucos minutos e depois lavá-lo na água gelada. Essa prática vai ajudar na preservação da cor, na durabilidade do açaí batido e também vai permitir que você separe possíveis insetos (como o barbeiro - transmissor da doença de Chagas) e sujeiras presentes nos frutos, deixando-os livres de micro-organismos danosos à nossa saúde.

Existem várias espécies de açaí conhecidas: açaí chumbinho, açaí-tinga, açaí sangue-de-boi, açaí-branco, entre outras. O açaí-roxo é o mais comum na região do Pará, enquanto o açaí-açu ou açaí-do-mato é mais comum no Amazonas. Ambos têm propriedades parecidas e podem ser consumidos com base nas dicas e informações dadas neste material!



Araçá-boi

Eugenia stipitata

O araçá-boi é uma variedade dentre tantas outras de araçá, que apresenta casca fina em tom de amarelo vivo, polpa espessa amarelo-claro, succulenta, aromática e ácida.

É uma fruta cultivada no bioma amazônico do Brasil, Peru e Bolívia, sendo pouco conhecida nas regiões em que predominam os outros biomas, devido também ao fato de que os frutos, quando maduros, apresentam maior sensibilidade, amassando com facilidade e dificultando seu manuseio.

USOS TRADICIONAIS

*Dentre tantas de sua variedade,
Ele é ácido e aromatical,
Tem um grande valor nutricional
Que ajuda aumentar a imunidade.
Sua polpa tem sensibilidade,
É espessa, macia e de primeira,
Pode ser consumida como queira,
Pois do jeito que for, ele é chibata
O araçá-boi Eugenia stipitata
É a 'fruta iogurte brasileira'.*

(Cordel “Araçá-boi”, de Alex Alves)

A polpa do araçá-boi apresenta um bom rendimento e é bastante ácida. Seus usos principais são para a preparação de sucos, sorvetes e geleias para a produção de néctar, sendo satisfatória na mistura com polpa de frutas de baixa acidez.

Uma das formas mais tradicionais de consumo é em forma de doce em pasta ou de corte, que tem características semelhantes a uma goiabada — esse fruto é da mesma família da goiaba e da jabuticaba.

Diversos estudos testaram o uso alternativo da fruta como geleia, iogurte, bebida láctea,

bebida alcoólica fermentada, bombons e licores. A expansão dos estudos com a fruta de araçá-boi tem diversificado o consumo entre as populações das áreas mais urbanas da região norte.

Também é conhecida como fruta iogurte por algumas pessoas, devido a consistência semelhante que adquire ao ser batida em forma de creme.

Por esta fruta ser muito perecível, ou seja, estraga rápido, uma alternativa utilizada é o congelamento da polpa.



ARAÇÁ-BOI

POR QUE MANTER O ARAÇÁ-BOI NA MINHA ALIMENTAÇÃO?

Um pequeno fruto,
equivale a
100g

VITAMINA C

Muito
rico



Se consumido na sua forma natural ou logo após ser batido, em forma de creme ou suco, o **araçá-boi** apresenta boa quantidade de **Vitamina C**.



Outros alimentos fontes de vitamina C são **o limão, a acerola e o camu-camu**.

A porção de um pequeno fruto de **ARAÇÁ-BOI** oferece cerca de metade da necessidade diária que temos desse nutriente.

FIBRAS

Rico



Do mesmo modo que boa parte das frutas e vegetais, o **araçá-boi** é rico em **fibras**, ajudando no controle do açúcar no sangue, no metabolismo das gorduras e no bom funcionamento intestinal.



Outros alimentos fontes de fibra são **o feijão, a goiaba, o açaí e o tucumã**.

O **araçá-boi** tem um pouco mais de **fibra** que o **abacaxi** e mais que o dobro de **fibras** de uma **melancia**.



VITAMINA B1

Rico



Atua no bom funcionamento do nosso **sistema nervoso**. A ingestão diária é fundamental, já que o nosso corpo não armazena esse nutriente. Perda de apetite e de peso são alguns sintomas de deficiência de **Vitamina B1**.



Outros alimentos fontes de Vitamina B1 são **o feijão, a carne de porco e a castanha-do-Brasil**.

O **araçá-boi** apresenta o dobro da **Vitamina B1** da **banana**.



FERRO

Rico



Importante para o bom funcionamento do **sistema circulatório**. O consumo de alimentos com esse micronutriente ajuda a evitar a **anemia**.



Outros alimentos ricos em ferro são **a carne bovina, a couve, a carne de paca e o jenipapo**.

Esse fruto, assim como o **cupuaçu, o maracujá e o tucumã**, faz parte do grupo de frutas com maior teor de **ferro** analisado.




RICO em
compostos fenólicos.

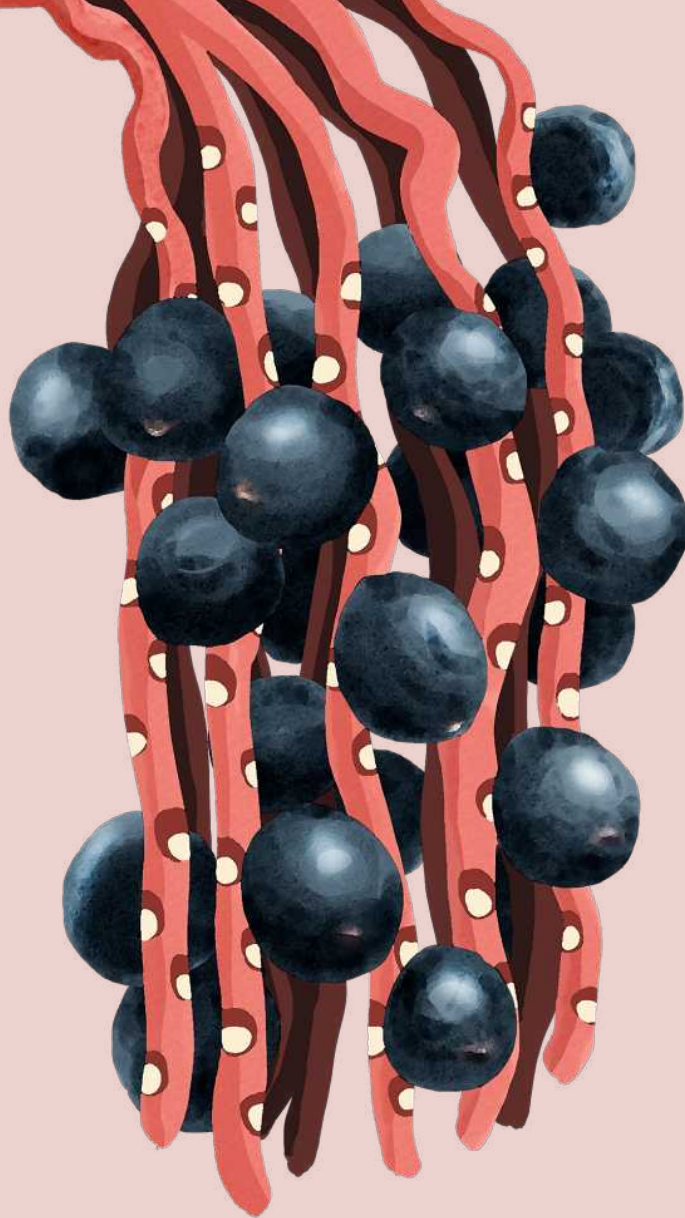
Além dos nutrientes citados, o **araçá-boi** também é rico em **vitamina E e manganês**, nutrientes importantes, principalmente, para ajudar nosso corpo a prevenir e combater doenças e também no amadurecimento do sistema reprodutor. Castanhas são ricas nesses dois nutrientes, enquanto encontramos vitamina A em óleos vegetais, e manganês em cereais integrais.

Você sabia?

A árvore do **araçá-boi** é nativa das florestas da **Amazônia Ocidental**, sendo utilizada e domesticada pelos povos originários desde os tempos antigos, mas apenas em 1930 foi identificada e nomeada pelos cientistas, em uma cidade do Peru.



Essa fruta vem ganhando cada vez mais força nos estudos experimentais com **bebidas alcoólicas do tipo cerveja**, devido às suas características de sabor e acidez.



Bacaba

Oenocarpus mapora

Na Região Norte também é conhecida como abacaba, bacabinha ou bacabi.

A bacaba é o fruto de uma palmeira que se desenvolve em ambientes variados, tanto em solos de floresta úmida em terra firme, quanto em áreas permanentemente alagadas e com inundações periódicas em solos ricos em matéria orgânica.

A bacaba possui frutos pequenos e arredondados, que apresentam por fora uma cor arroxeada e por dentro uma polpa branco-amarelada.

USOS TRADICIONAIS

*“... A palmeira enorme e faraônica
Com vinte metros ou mais é a Bacaba
Pegamos e levamos seus frutos para a taba
Da polpa do fruto fazemos um vinho
Forte bebido tomo um poucadinho...”*

(Poema “Bacaba”, de André Zanarella)

Assim como o açaí, a bacaba é batida na máquina ou manualmente para produzir o vinho, e seu consumo é geralmente acompanhado de farinha de mandioca ou de tapioca, com peixe ou carnes salgadas, com ou sem açúcar.

Ao contrário do que ocorre com o açaí, o consumo da bacaba não é comum em outras regiões do país, sendo mais comum em cidades interioranas da Região Norte, o que faz com que ela seja desconhecida por parte da população urbana mesmo na região amazônica.

Praticamente não existem plantios de palmeiras bacaba para produção dos frutos e o crescente desmatamento na região amazônica coloca os bacabais nativos em risco de extinção.

A palmeira da bacaba também produz o palmito que pode ser utilizado para a alimentação humana, porém essa prática só é possível com a derrubada da palmeira o que torna o consumo do palmito de bacaba pouco comum.

A bacaba também é consumida como refresco e, em centros urbanos, como sorvete.



Uma xícara de bacaba batida, equivale a

100g

BACABA

POR QUE MANTER A BACABA NA MINHA ALIMENTAÇÃO?

VITAMINA E

Muito rico



A **BACABA** é muito rica em **Vitamina E**. Auxilia nosso corpo a **combater e prevenir doenças**.



A **Vitamina E** também está presente **na couve, no abacate, no buriti, no açai e nos óleos vegetais**.



A porção de uma xícara de **BACABA** oferece praticamente **100%** da necessidade diária que temos desse nutriente.

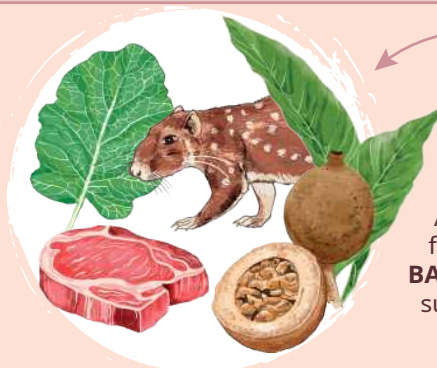
FERRO

Rico



A **BACABA** também é rica em **ferro**, um nutriente importante para o bom funcionamento do **sistema circulatório**.

O consumo de alimentos com esse nutriente ajuda a evitar a **anemia**.



Outros alimentos fontes de **ferro** são **a couve, a carne bovina, o jenipapo e a carne de paca**.

A quantidade de ferro presente na **BACABA** é um pouco superior a do **açaí**.



GORDURAS

Rico



Rica em **gorduras mais saudáveis**, comer **BACABA** vai te ajudar a obter mais energia para suas **atividades cotidianas**.



Outros alimentos ricos em gorduras mais saudáveis são **o azeite de oliva, o abacate e o pacu**.

A **BACABA** possui mais gordura que o **açaí**.



MANGANÊS

Rico



Um nutriente presente na **BACABA** é o **manganês**.

O **manganês** é importante para o amadurecimento do sistema reprodutivo.



Outros alimentos fontes são **o abacaxi, o feijão, o açai e a castanha-do-Brasil**.

Assim como no **açaí**, o **manganês** também é um micronutriente presente em boa quantidade na **BACABA**.



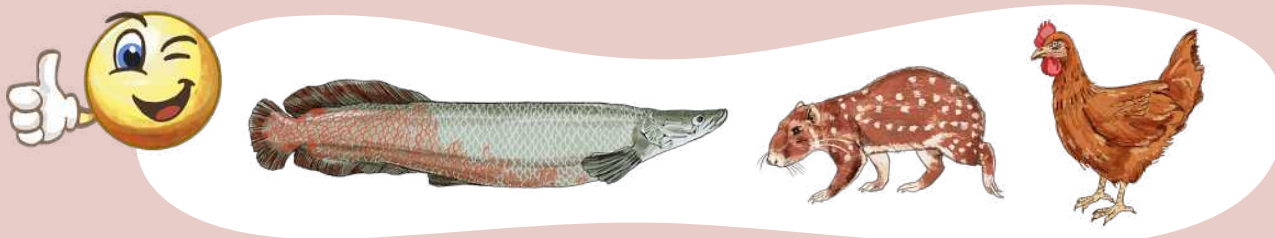


RICO em compostos fenólicos.

Outros nutrientes presentes na **bacaba** são o **zinco**, importante para o crescimento humano e para ajudar no combate de doenças, e a **vitamina C**, que também ajuda no combate de doenças e auxilia no aproveitamento do **ferro** pelo nosso corpo. Em **100g de bacaba** tem mais da metade do **zinco** presente em **100g de abacate** e o **dobro da vitamina C** em **100g de melancia**.

PARA ACOMPANHAR A BACABA

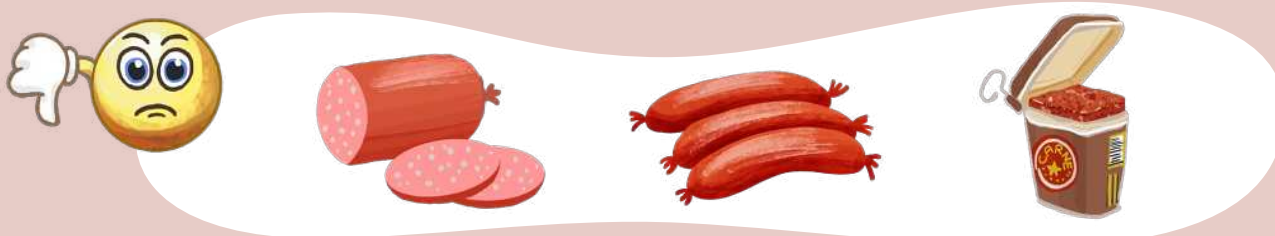
Recomendamos: Como o consumo tradicional da bacaba é similar ao do açaí, a **carne de caça, aves criadas** (galinhas caipiras) e **peixes** são boas opções de acompanhamento para o consumo da fruta. Essas carnes nos fornecem proteínas de alto valor biológico, o que significa que ajudam o nosso corpo na construção de ossos, músculos e na manutenção da saúde.



Atenção! Açúcar comum, leite condensado, xaropes e caldas — Vale lembrar que o consumo excessivo de açúcar adicionado à bacaba pode ser prejudicial à saúde, podendo colaborar para o desenvolvimento de sobrepeso e diabetes tipo II. Tente evitar ou reduzir o uso!

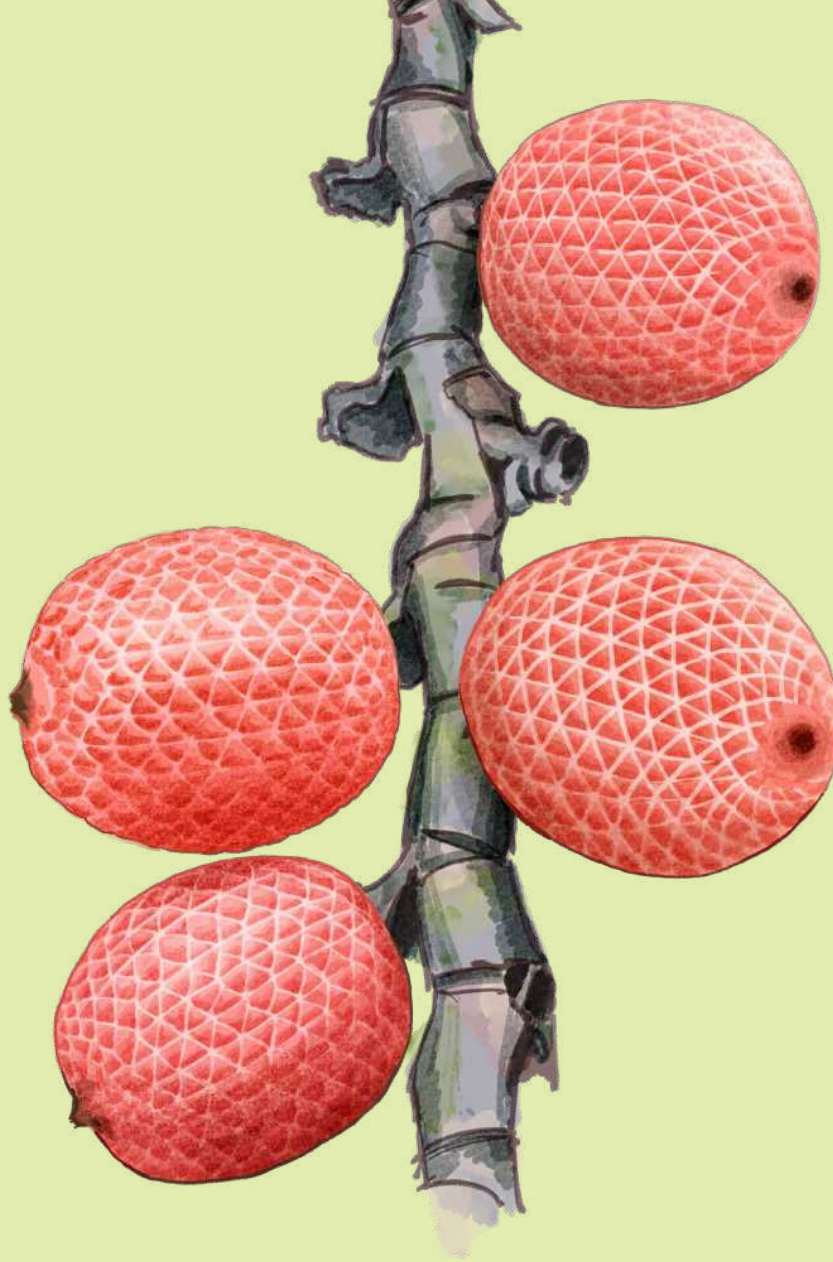


E não esqueça! Calabresa, mortadela, salsicha, e carne em lata (alimentos conhecidos como ultraprocessados) têm menos proteína e mais sal que peixes e carnes naturais. Muito sal no nosso organismo pode causar pressão alta. Além disso, são adicionados de diversos compostos químicos prejudiciais a nossa saúde, que, consumidos frequentemente, podem colaborar para o desenvolvimento de diversas doenças, como diabetes, alteração dos níveis de gordura no sangue (dislipidemias) e até alguns tipos de câncer.



Existem várias espécies de bacaba na Região Norte, todas têm propriedades parecidas e podem ser consumidas com base nas dicas e informações dadas neste material!

Recomendações de uso: verifique as páginas 32 e 33 (açaí) para dicas de como consumir a bacaba do jeito mais saudável.



Buriti

Mauritia flexuosa

Conhecida também como miriti, carandá-guaçú, muriti, palmeira-buriti, palmeira-dos-brejos, mariti, bariti, meriti. Tem ocorrência nos estados do Pará, Amazonas, Tocantins, Maranhão, Piauí, Ceará, Bahia, Goiás e São Paulo, sendo tipicamente encontrada em duas variações no Cerrado e na Amazônia.

Palmeira predominantemente encontrada em solos arenosos encharcados de florestas abertas (savanas), florestas inundadas periodicamente (igapós), nos diversos igarapés no interior da floresta de terra firme e em alguns remanescentes na floresta natural nos centros urbanos.

USOS TRADICIONAIS

*“Árvore da vida.
Solene, solitária, solidária...
Óleo e copa,
alimento e proteção de vida...
Buritizais descendo geografias aquáticas
no roteiro dos pássaros e tropeiros.
Escamas, córneas lustrosas, avermelhadas...
Enquanto houver buritizais
enquanto houver mananciais
enquanto houver chuvas
lodaçais, enquanto, e portanto
o milagre da existência,
entretanto
vida e pranto.”*

(“Buriti”, poema de Antônio Miranda, do livro “Canto Brasília”)

A palavra buriti é originária do tupi-guarani *“dembyriti”*, que quer dizer palmeira que emite líquido. É uma das palmeiras com melhor aproveitamento, servindo há muito tempo como fonte de sustento para povos indígenas originários, o que guiou a sua denominação como “árvore da vida”.

Fornece o palmito, que é comestível, mas pouco utilizado. Com o processamento da polpa, pode-se obter doces, picolé e vinho (após fermentação), além de óleo que pode ser utilizado para cozinhar.

Em algumas comunidades indígenas a palha é utilizada para a produção da darruana (Terra indígena Araçá - Roraima) ou jacá, uma espécie de bolsa feita para transportar os peixes depois de pescados.

As raízes são utilizadas como forma de obtenção de água. Enquanto dos caules obtém-se açúcar.

Já os frutos têm seu consumo relatado nas comunidades tradicionais, para além do que já foi mencionado, na sua forma natural, em bolo, farinha, pé de moleque e pamonha.

O processamento é feito com a seleção e a limpeza em água corrente. Depois de limpos, os frutos são colocados de molho em água limpa, que pode ser morna ou fria. Os frutos devem ficar de molho até que a casca se solte facilmente. Em água morna, isto acontece depois de 4 a 24 horas de molho; já em água fria, os frutos devem ficar de molho entre 24 e 48 horas.

Após essa etapa, a casca é cuidadosamente removida de cada fruto utilizando uma faca ou uma colher. A massa de cada fruto é retirada com faca, colher, ou raspando em uma peneira de arame.

Para não apodrecer, a massa é armazenada na geladeira ou no freezer, logo após ter sido retirada dos frutos. Uma outra opção é desidratar, colocando as raspas para secar ao sol, dentro de assadeiras de alumínio ou peneiras, por algumas horas ou até que fiquem bem secas e depois mantendo em recipiente bem fechado longe de calor e umidade. Desse modo, podem durar até um ano.



10 frutos, equivalem a
100g

BURITI

POR QUE MANTER O BURITI NA MINHA ALIMENTAÇÃO?

BETACAROTENO

Muito rico



O **BURITI** se destaca por ser a maior fonte de **betacaroteno** conhecida no Brasil que pode ser transformado em **VITAMINA A** no nosso organismo. O **betacaroteno** nos ajuda ver no escuro e manter nossa pele bonita.



O **BETACAROTENO** e a **Vitamina A** também estão presentes em vegetais como a **cenoura**, a **couve**, a **batata-doce de polpa laranja** e em frutas como o **tucumã**.

O **BURITI** possui cerca de **20 vezes** mais betacaroteno do que a **cenoura**, um dos alimentos mais conhecidos por ser fonte deste nutriente.



VITAMINA E

Muito rico



O **BURITI** é super rico em **Vitamina E**. Auxilia nosso corpo a **combater e prevenir doenças**.



A **Vitamina E** também está presente **na couve**, **no abacate**, **no açaí** e nos **óleos vegetais**.



Dez unidades de fruto de **BURITI** tem quase **1,5 vezes** mais vitamina E do que a nossa necessidade diária.

MANGANÊS

Rico



Um nutriente muito presente no **BURITI** é o **manganês**.

O **manganês** é importante para deixar nossos ossos e cartilagens fortes.



Outros alimentos fontes de **manganês** são o **abacaxi**, o **feijão**, o **açaí** e a **castanha-do-Brasil**.

Nesta porção, o **BURITI** fornece a quantidade total que nosso corpo precisa de manganês por dia.

CÁLCIO

Rico



O **BURITI** também é rico em **cálcio**, importante para a saúde dos nossos ossos, dentes e articulações.



Outros alimentos fontes de **CÁLCIO** são o **leite**, o **couve** e o **tucumã**.

Nesta porção, o **BURITI** tem o mesmo nível de cálcio que a **couve**.





O buriti é extremamente rico em nutrientes que são importantes para a nossa saúde. Contém boa quantidade de gorduras e de carboidratos, sendo bastante energético para o nosso corpo. É muito rico em fibras, importante no metabolismo das gorduras e do açúcar no nosso sangue, além de ajudar na saúde do nosso intestino, tornando-se um ótimo alimento para ser inserido na dieta diariamente, respeitando sua sazonalidade e se atentando a quantidade.

O buriti se destaca por ser a maior fonte de carotenoides conhecida no Brasil. Um carotenoide muito importante é o **betacaroteno**, que ajuda você a enxergar bem no escuro e mantém sua pele bonita. O buriti possui cerca de 20 vezes mais betacaroteno do que a cenoura, um dos alimentos mais amplamente conhecidos por ser fonte desse composto.

Você sabia?

Em algumas comunidades indígenas, é comum fazerem “**tocaia**” (armadilha) próxima a buritizais com frutos no chão, como forma de atrair animais de caça, já que muitos animais se alimentam desse fruto.

Um estudo comprovou que o consumo de 12g de doce de buriti por dia, durante 20 dias, por crianças com idade entre 4 e 12 anos, foi suficiente para recuperar quadros de deficiência de **vitamina A**, caracterizado pela perda da visão.

No **Cerrado**, geralmente a floração de buriti ocorre de novembro a abril, mas os frutos amadurecem de setembro a fevereiro. Já na **Amazônia**, a floração ocorre de abril a junho e o amadurecimento só ocorre de março a agosto do ano seguinte.

Durante a safra, geralmente os frutos maduros são colhidos do chão, após terem caído naturalmente. Alguns coletores cortam os cachos no pé do buriti, assim que os frutos amadurecem e começam a cair. Os cachos são cortados utilizando-se uma vara longa de bambu com uma serra afiada na ponta, ou subindo no buriti. Para subir, os coletores usam escadas ou escalam amarrando cordas nos pés e na cintura.



Camu-camu

Myrciaria dubia

Também conhecido como caçari, araçá-d'água, araçá-d'igapó e crista-de-galo. O camu-camu é nativo da Amazônia e ocorre naturalmente em áreas alagadas ou à beira de rios e igarapés.

O camu-camu é uma fruta de sabor azedo, forma arredondada de tamanho similar ao da acerola. Seu caroço é envolvido por polpa aquosa. Tem cor vermelha intensa quando madura, mas que pode variar para tons de vermelho mais claro a depender do grau de maturação.

USOS TRADICIONAIS

*“Mata verde esconde
Azedo rei se revela,
Camu-camu, impera.”*

(Poema “Camu-camu” de Michelle Jacob)

O camu-camu é da mesma família da goiaba e da jabuticaba.

No Brasil o camu-camu é tradicionalmente consumido em sua forma natural, mas também pode ser utilizado para a fabricação de sucos, sorvetes, geleias, doces ou licores.

Em algumas regiões da Amazônia brasileira o camu-camu também é utilizado na pesca, como isca para o tambaqui e outros

peixes, pois na época de cheias dos rios, os peixes se alimentam do fruto que cai das árvores. O nome do fruto camu-camu tenta reproduzir o som que o fruto faz ao cair na água e que acaba atraindo os peixes. Curioso, né? Você já conhecia essa forma de utilização do fruto?



Cerca de 20 frutos
equivalem a

100g

CAMU-CAMU

POR QUE MANTER CAMU-CAMU NA MINHA ALIMENTAÇÃO?

VITAMINA C

Muito
rico



Essa vitamina ajuda na saúde dos **dentes e gengivas**, no fortalecimento da nossa **proteção contra doenças**, e também na utilização do **ferro** pelo nosso organismo.



Outros alimentos fontes de **VITAMINA C** são o **limão**, a **acerola** e o **araçá-boi**.

CAMU-CAMU é a fruta brasileira com maior teor conhecido de **Vitamina C**, tendo 40 vezes mais do que a **laranja**.



FIBRA

Rico



Rica em **fibra**, essa frutinha ajuda no controle do **açúcar no sangue**, no **metabolismo das gorduras** e no **bom funcionamento intestinal**.



Outros alimentos fontes de **FIBRA** são o **feijão**, a **goiaba**, o **açaí** e o **tucumã**.

CAMU-CAMU tem mais **fibra** que frutas como **mamão**, **laranja** e **melancia**.



ZINCO

Rico



CAMU-CAMU é rico em **Zinco**, nutriente importante para a **cicatrização de ferimentos e queimaduras**, além de ter um papel importante na defesa do nosso corpo **contra doenças**.



Outros alimentos ricos em **zinco** são o **feijão**, a **carne bovina**, a **bacaba** e o **tucumã**.

CAMU-CAMU tem o dobro da quantidade de **zinco** encontrada no **abacate**.



FERRO

Rico



Importante para o bom funcionamento do **sistema circulatório**. O consumo de alimentos com esse micronutriente ajuda a evitar a **anemia**.



Outros alimentos ricos em **ferro** são a **carne bovina**, a **couve**, a **carne de paca** e o **jenipapo**.

CAMU-CAMU tem 1,6 vezes mais desse mineral do que a **beterraba**.





**RICO em
compostos fenólicos.**

Outro nutriente presente em boa quantidade no **camu-camu** é o **manganês**, importante para o amadurecimento do nosso sistema reprodutivo, assim como outras frutas desse livro, tais quais **o açai e a bacaba**.

Você sabia?

Ainda não se conhece nenhum outro fruto com maior teor de **vitamina C** que o **camu-camu**. Isso não é sensacional? Tanto a polpa quanto a casca do fruto contém quantidade de vitamina C muito superiores àquelas encontradas em frutas já bastante conhecidas, como a laranja e a acerola. Por isso, sempre que possível utilize a casca de camu-camu no preparo de bolos e em outras receitas. No caso dos sucos, é importante que o consumo seja feito logo após o preparo.

O camu-camu é uma excelente alternativa para ser consumido após o consumo do açai ou da bacaba, por exemplo. A vitamina C, presente no camu-camu, ajuda o nosso corpo a utilizar o ferro presente em outros alimentos.

Na utilização do camu-camu, para evitar o sabor amargo, é importante não triturar ou amassar muito as cascas do fruto. Uma técnica muito utilizada para evitar o amargor do fruto é antes do preparo colocá-lo em água fria em uma panela e colocar no fogo para aquecer por 5 minutos (contar a partir do momento que liga o fogo). Deixar esfriar e depois amassar na mão ou passar o fruto na peneira para a retirada da polpa. Outra opção é retirar a casca de cada fruto para manter somente a polpa.



Castanha-do-Brasil

Bertholletia excelsa

É considerada como uma das maiores árvores da floresta amazônica.

Não tem seus limites geográficos definidos com precisão na Região Norte, e além do Brasil, a castanha é encontrada somente na Bolívia e nas Guianas. No entanto, a espécie é nativa da Amazônia, com ocorrência nos estados do Amapá, Roraima, Mato Grosso, Acre, Amazonas, Pará, Maranhão, Rondônia e norte de Goiás.

USOS TRADICIONAIS

Lenda da Castanha

Caboré, era uma linda índia, brava e guerreira das Tribos do Tefés.

*Um dia, ao sair para caçar, foi morta pelos Espíritos do mal ao
atravessar a terra do Jurupari.*

*Tupã apiedou-se da tristeza da tribo e do amado Apiá que dia e
noite a procuraram.*

E a transformou na bela CASTANHEIRA.

*Em homenagem a fidelidade de Apiá:
uma árvore frondosa e solitária.*

*Em homenagem a tribo:
um fruto saboroso e nutritivo.*

(Emmi Gadelha – Resumo da Lenda da Castanha-Livreto da II Festa da Castanha de Tefé -1994)

A castanha fresca é usada na produção de leite que serve para diversas receitas ou consumida *in natura*.

Além disso, é usada na produção de farinhas, doces, sorvetes, bombons, suplementos proteicos, bebidas dietéticas, panificação, confeitaria e mingaus.

Em alguns locais também há a extração e comercialização do óleo virgem de castanha, de alta qualidade, agradável ao paladar e olfato, sendo utilizado como alternativa para o uso culinário, nas indústrias de cosméticos e em produtos artesanais.

O ouriço da castanha, cortado e queimado pode ser utilizado para ofuscar o sabor da cúrcuma na utilização dela como corante natural para a farinha. Além de ser útil na

purificação da água, de modo que forma uma espécie de carvão ativado que absorve as impurezas.

As comunidades extrativistas criaram sua cadeia produtiva baseada em formas tradicionais de coleta e processamento. Após a queda dos ouriços, são coletados e amontoados longe das castanheiras, em seguida são abertos com facão e colocados em peneiras para serem transportados até as residências. Quando atingem um bom número de castanhas coletadas, elas são lavadas e selecionadas, de modo que as castanhas podres boiam na água. Por fim, são colocadas em sacas ao sol para o processo de secamento que antecede a comercialização ou o seu beneficiamento em outros produtos.



Cerca de 20 castanhas equivalem a

100g

CASTANHA-DO-BRASIL

POR QUE MANTER A CASTANHA-DO-BRASIL NA MINHA ALIMENTAÇÃO?

SELÊNIO

Muito rico



É um fruto muito rico em **selênio**, que é importante para manter os **músculos saudáveis** e ajudar na **defesa contra doenças e inflamações**.



Outros alimentos fontes de **SELÊNIO** são **o atum enlatado, o frango e o peixe**.

A **CASTANHA-DO-BRASIL** é um dos frutos mais ricos neste nutriente. Uma única castanha já te garante as necessidades do dia!

MANGANÊS

Muito rico



Um nutriente muito presente na **CASTANHA** é o **manganês**.

O **manganês** é importante para deixar nossos ossos e cartilagens fortes.



Outros alimentos fontes de **MANGANÊS** são **o abacaxi, o feijão e o açaí**.

100g de castanha tem quase o dobro do **MANGANÊS** encontrado em **100g de arroz**, que é um cereal também fonte desse mineral.

VITAMINA B1

Rico



Atua no bom funcionamento do nosso **sistema nervoso**. A ingestão diária é fundamental já que o nosso corpo não armazena esse nutriente. Perda de apetite e de peso são alguns sintomas de deficiência de **Vitamina B1**.



Outros alimentos fontes de **VITAMINA B1** são **o feijão, a carne de porco e o araçá-boi**.

Nesta porção, a **CASTANHA** oferece $\frac{1}{3}$ de nossa necessidade diária deste nutriente.

FERRO

Rico



Importante para o bom funcionamento do **sistema circulatório**.

O consumo de alimentos com esse micronutriente ajuda a evitar a **anemia**.



Outros alimentos ricos em **ferro** são **a carne bovina, a couve, a carne de paca e o jenipapo**.

Nesta porção, a **CASTANHA** oferece $\frac{1}{4}$ da nossa necessidade diária deste nutriente.

A castanha-do-Brasil é um fruto rico em calorias, o que faz com que seu consumo deva ser feito de forma moderada. Porém, é um dos alimentos mais ricos da nossa biodiversidade, quase todos os nutrientes importantes para a nossa saúde estão presentes em quantidades significativas nela. De modo que se torna um alimento importante e muito bom para ser incluído no nosso consumo alimentar cotidiano, principalmente em preparações, agregando valor nutricional e sabor.

Você sabia?

A castanha é produzida somente pelo extrativismo o que favorece a flutuação dos preços, sendo o único produto do setor de nozes e amêndoas que não é produzido por cultivo.

Existem relatos de mais de 400 anos atrás sobre o fruto da castanheira e sua exploração comercial, entretanto, a castanha já era explorada e comercializada no exterior antes mesmo disso. No século XVIII, a castanha já era comercializada e conhecida como *Brazil nut* (que significa castanha-do-Brasil em inglês), porém somente após 1920 que passou a ser o principal produto de extrativismo.

Há cerca de 200 anos, o Brasil era o principal exportador de castanha, com o nome castanha-do-Brasil em vários idiomas. Porém, hoje em dia, a Bolívia é líder mundial na exportação dessa castanha. No exterior, a castanha-do-Brasil é muito consumida, tradicionalmente, em festas como Ação de Graças na América do Norte e no Natal na Europa, além do consumo como valor agregado na produção de doces e chocolates.



Cupuaçu

Theobroma grandiflorum

Espécie pré-colombiana, possivelmente disseminada de seu centro de origem para a Região Norte, por meio da movimentação das populações indígenas no interior da Amazônia, sendo uma das árvores frutíferas mais comuns para povos praticantes de agricultura da Amazônia Oriental.

É considerada uma planta nativa da região amazônica, presente na mata alta de terra firme, que desenvolve-se espontaneamente na área de mata ou capoeira, sobretudo nas áreas de castanhais.

USOS TRADICIONAIS

*“... Compota, creme, licor
Da polpa são derivados!
Não basta apenas, comer e beber
Devem ser degustados.*

*Da semente o cupu late
Da casca o artesanato
Tudo é aproveitado
Nada é jogado no mato.*

*Um fruto de qualidades
Orgulho da região
Seu sabor é majestade
Merece mais atenção.”*

(“Cordel do Cupuaçu”, por Poeta da Amazônia)

Muito apreciado pela sua textura e perfume, sedosa e marcante, é difícil encontrar quem não goste dele. O perfume do fruto é inconfundível e se espalha pelas casas, sobretudo quando maduro. Seu sabor é ácido, mas é possível consumi-lo na sua forma natural sem necessidade de adição de água ou açúcar. Nas variedades mais comuns, pode chegar a ter até 50 caroços, o que dificulta a despolpa, já que a polpa fica grudada nelas. Para ajudar no processo, muitas pessoas utilizam uma tesoura, por exemplo, para retirá-la.

As amêndoas, sementes ou caroços, depois de fermentadas, torradas e moídas, são semelhantes as amêndoas de cacau em termos de composição química e nutricional. Desse modo, ela também é comestível e, a partir desse processo, origina-se o cupulate, uma espécie de chocolate derivado do cupuaçu. Doces cozidos também podem ser feitos com os caroços triturados, que dão um toque de textura.

Após a retirada da polpa, tradicionalmente os caroços são caramelizados com açúcar, chamados de bombons.

É amplamente difundido pelo país em forma de polpa congelada, porém, a fruta na sua forma natural é encontrada com maior facilidade apenas na Região Norte. É mais consumido sob forma de suco, licores, doces, geleias, caldas, cremes, sorvetes e mousses. Quando a polpa é transformada em doces pastosos, as características do fruto são suficientes para manter o produto armazenado em boas condições, sem a necessidade de acrescentar compostos químicos.

O óleo da amêndoa de cupuaçu também é utilizado, sobretudo para cosméticos.

A forma de comercialização do cupuaçu nos últimos 30 anos passou do fruto na sua forma natural para a venda de outros produtos.

A casca do cupuaçu é rica em potássio, um nutriente importante para o solo, e pode ser utilizada como adubo orgânico.



1/4 da polpa do fruto médio equivale a

100g

CUPUAÇU

POR QUE MANTER O CUPUAÇU NA MINHA ALIMENTAÇÃO?

VITAMINA C

Muito rico



O **CUPUAÇU** apresenta alta quantidade de **Vitamina C**, que auxilia no aproveitamento do **ferro** pelo nosso organismo, participa da formação dos **ossos, tendões, músculos, pele e vasos sanguíneos**, e ajuda na manutenção da saúde, fortalecendo nossas defesas.



Outros alimentos fontes de **VITAMINA C** são o **limão, a acerola, o araçá-boi e o camu-camu**.

Uma porção de **1/4** de um fruto de **CUPUAÇU** oferece praticamente metade da nossa necessidade diária deste nutriente.

VITAMINA B1

Rico



O **CUPUAÇU** também é rico em **Vitamina B1**, ajuda nosso corpo a transformar os alimentos que consumimos em energia e no bom funcionamento do nosso **sistema nervoso**.



Outros alimentos fontes de **VITAMINA B1** são o **feijão, a carne de porco, o araçá-boi e a castanha-do-Brasil**.

Uma porção de **1/4** de um fruto de **CUPUAÇU** oferece **1/5** da nossa necessidade diária deste nutriente.

MANGANÊS

Rico



O **CUPUAÇU** também é rico em **MANGANÊS**, um nutriente importante para deixar nossos ossos e cartilagens fortes.



Outros alimentos fontes de **MANGANÊS** são o **abacaxi, o feijão, o açaí e a castanha-do-brasil**.

O **CUPUAÇU** tem o dobro do **manganês** encontrado na **goiaba**.



FERRO

Rico



Importante para o bom funcionamento do **sistema circulatório**. O consumo de alimentos com esse micronutriente ajuda a evitar a **anemia**.



Outros alimentos ricos em **ferro** são a **carne bovina, a couve, a carne de paca e o jenipapo**.

Na mesma quantidade, o **CUPUAÇU** tem o mesmo nível de ferro que o **couve**.





O cupuaçu é um fruto com baixas calorias e rico em fibras, que ajudam nosso intestino a funcionar melhor e também a controlar o açúcar no sangue. Além disso, também é rico em zinco, que contribui para o crescimento e o combate de doenças, e em potássio, importante para a contração dos nossos músculos e para a produção de proteínas. A falta de potássio pode causar câibras e dores musculares.

PARA ACOMPANHAR O CUPUAÇU

Atenção! Açúcar comum, leite condensado, xaropes e caldas — Apesar de seu consumo ser mais conhecido por meio de doces, alertamos para o fato de que o consumo excessivo de açúcar junto ao cupuaçu pode ser prejudicial à saúde, podendo colaborar para o desenvolvimento de diabetes tipo II. Tente evitar ou reduzir o uso de açúcar! Os produtos derivados de leite (como leite condensado), geralmente ricos em cálcio, podem inibir a absorção do ferro presente no cupuaçu. Se possível, substitua-os em preparações ou tente outras combinações, consumindo-os de forma intercalada.



Você sabia?

Há cerca de 300 anos, um padre chamado João Daniel, missionário da Companhia de Jesus, já narrava a possibilidade do aproveitamento das amêndoas de cupuaçu para a fabricação de chocolate e se referia ao seu plantio para aumento da oferta.

O cupuaçu, assim como outras frutas nativas, tais quais o açaí e o bacuri, só começou a entrar para o cenário nacional a partir de 1988, após o assassinato do ambientalista e seringueiro, **Chico Mendes,** que trouxe à tona a questão ambiental do bioma amazônico e a importância da sua valorização. Por conta disso, a árvore passou por uma transição de um fruto do mato para uma árvore de quintal e, depois, para um produto comercial.

Existem, pelo menos, três variedades conhecidas do cupuaçu, são elas: a redonda, mais comum; a mamorana, mais comprida e que produz frutos de maior peso e tamanho; e a mamaú, comum da cidade de Pacajás (PA), que não possui sementes. Todas têm propriedades parecidas e podem ser consumidas com base nas dicas e informações dadas neste material!



Jenipapo

Genipa americana

No Brasil a presença do jenipapo é confirmada em quase todos os estados, com exceção do Rio Grande do Sul.

O fruto também é conhecido popularmente como janipapo, jenipá, jenipaba, jenipava, jenipapeiro, tapuriba, jenipapinho, jenipapo-manso, cabaçu.

Os frutos imaturos possuem coloração verde e após amadurecimento podem ter cor castanha ou marrom e a textura da casca enrugada. Têm a polpa doce, com cheiro forte e sementes achatadas na cor creme.

USOS TRADICIONAIS

*“... Fruto do Jenipapeiro
Tem seu uso variado
Em inúmeras receitas
Há muito tempo é usado
Nativos com sua tinta
Tinham o rosto pintado...”*

(“Cordel para o Jenipapo”, do Poeta Jorge Filó)

Tradicionalmente o jenipapo é utilizado por muitos povos indígenas da América do Sul para a extração de uma tinta que pode ser utilizada para pintar a pele e artesanatos em geral. Na pele, a tintura desaparece aproximadamente em duas semanas.

Na língua tupi a palavra jenipapo significa “fruto de esfregar”, já na língua guarani, significa “fruta que serve para pintar”. Interessante como esses significados se complementam, já que na extração do líquido do fruto verde do jenipapo a cor é transparente, e só alcança a coloração mais escura posteriormente.

Na alimentação é consumido de forma natural e, em alguns preparos, como sucos, frutos cristalizados (jenipapada) e licores. Pode ser ainda utilizado cozido com carnes, em sorvetes e geleias.

A cor azul-escura obtida através do jenipapo se deve a ação da substância genipina, presente nos frutos verdes e duros, quando entram em contato com o ar. Na culinária, o contato com a proteína dos alimentos potencializa a obtenção da cor.



Pintura corporal indígena feita com jenipapo. Foto: Anamélia Jesus



Macarrão azul devido à cor do jenipapo. Foto: Neide Rigo



100g

de jenipapo equivale a 1 unidade pequena do fruto.

JENIPAPO

POR QUE MANTER O JENIPAPO NA MINHA ALIMENTAÇÃO?

VITAMINA B1

Atua no bom funcionamento do nosso **sistema nervoso**. A ingestão diária é fundamental, já que o nosso corpo não armazena esse nutriente. Perda de apetite e de peso são alguns sintomas de deficiência de **vitamina B1**.

Muito rico



Outros alimentos fontes de **VITAMINA B1** são **o feijão, a carne de porco, o araçá-boi e a castanha-do-Brasil**.

Uma porção de **JENIPAPO** oferece **1/4** da nossa necessidade diária deste nutriente.

ZINCO

JENIPAPO é muito rico em **Zinco**, nutriente importante para a **cicatrização de ferimentos e queimaduras**, além de ter um papel importante na defesa do nosso corpo **contra doenças**.

Muito rico



Outros alimentos ricos em **zinco** são **o feijão, a carne bovina, a bacaba e o tucumã**.

Uma porção de **JENIPAPO** oferece **1/4** da nossa necessidade diária de zinco.

MANGANÊS

Um nutriente muito presente no **JENIPAPO** é o **manganês**. O **MANGANÊS** é importante para deixar nossos ossos e cartilagens fortes.

Rico



Outros alimentos fontes de **MANGANÊS** são **o abacaxi, o feijão, a castanha-do-brasil e o açai**.

O **JENIPAPO** tem sete vezes mais **MANGANÊS** que o **mamão**.



VITAMINA C

Essa vitamina ajuda na saúde dos **dentes e gengivas**, no fortalecimento da nossa **proteção contra doenças**, e também na utilização do **ferro** pelo nosso organismo.

Rico



Outros alimentos fontes de **VITAMINA C** são **o limão, a acerola, o camu-camu e o araçá-boi**.

Na mesma quantidade, o **JENIPAPO** tem três vezes mais **VITAMINA C** que a **pera**.




**RICO em
compostos fenólicos.**

O jenipapo é fonte de carboidratos, possuindo mais quantidade desse nutriente do que a manga e o coco, por exemplo. Comer jenipapo ajuda o nosso corpo a ter energia para as atividades diárias. Além disso, também é rico em fibras, auxiliando no bom funcionamento do intestino, em ferro, ajudando a evitar a anemia e em magnésio, ajudando na produção de hormônios, proteínas, controle do açúcar no sangue e nas defesas contra doenças.



Recomendamos: diversificar o uso do jenipapo e inserir seu consumo com maior frequência na alimentação diária.



Atenção: Quando maduro, o fruto do jenipapo adquire uma cor mais amarelada ou marrom e sua casca fica enrugada, o que faz com que muita gente acredite que o fruto não esteja bom para o consumo. Então esqueça as aparências e lembre-se da riqueza nutricional do fruto. Não desperdice!



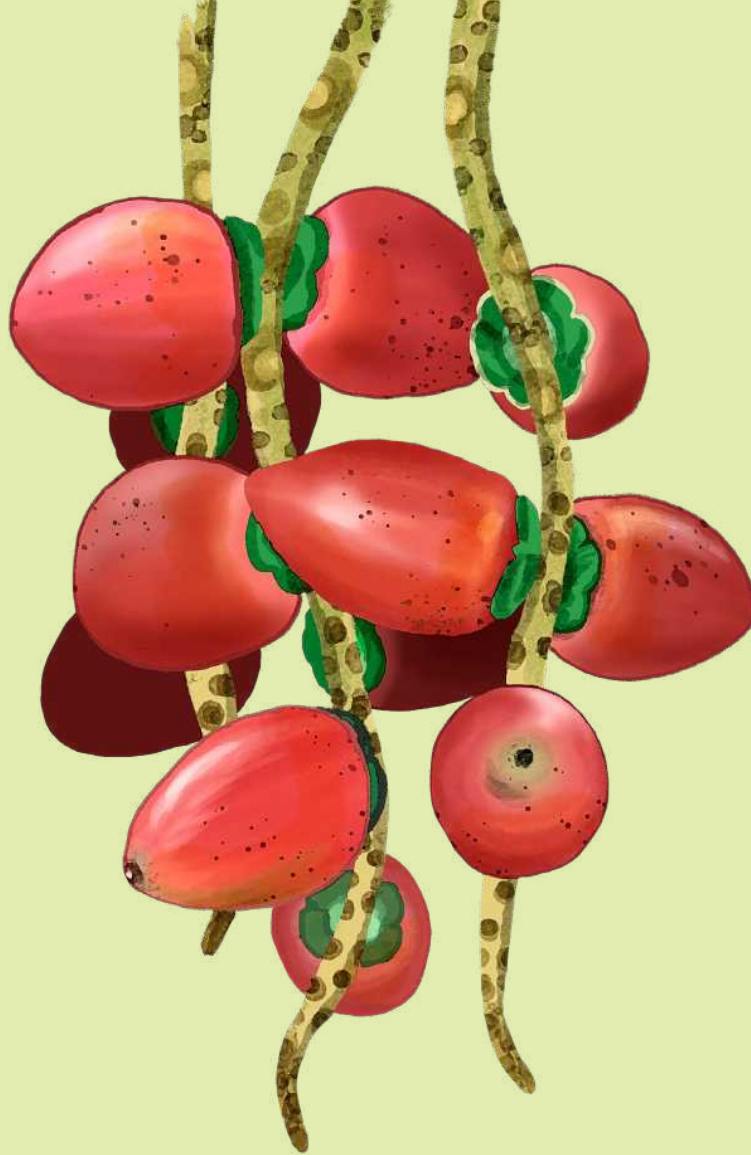
Fruto maduro de jenipapo. À esquerda fruto com casca enrugada e, à direita, fruto cortado ao meio com polpa e sementes visíveis.

Você sabia?

O pigmento azul obtido do jenipapo também tem sido utilizado como corante natural em diversas preparações, sendo uma alternativa aos corantes artificiais, mas cuidado: o uso excessivo do sumo do jenipapo verde nas preparações pode dar, além da cor, também um sabor amargo ao preparo.

Para o preparo do corante de jenipapo, descasque e rale o jenipapo. Ralar é a forma mais tradicional, porém algumas pessoas batem no liquidificador. A adição de água pode diluir o pigmento e interferir na intensidade da cor. Em seguida, coe utilizando um pano ou uma peneira. Deixe o líquido em contato com o ar para que a coloração se desenvolva em caso de pinturas corporais. Em caso de alimentos, o sumo do jenipapo pode ser misturado já diretamente ao preparo.

Atenção: ao manipular o jenipapo verde, utilize luvas para proteger a pele da ação corante do fruto.



Pupunha

Bactris gasipaes

Uma das primeiras palmeiras a ser domesticada pelos povos indígenas, a pupunha é uma palmeira de clima tropical que pode ser facilmente encontrada em toda a região amazônica. Dentre as espécies de palmeiras, a pupunheira oferece duas formas de consumo com potencial comercial, o palmito, que é reconhecido mundialmente, e os frutos, típicos da Região Norte do país. Ambas as formas estão em constante crescimento na comercialização e estão presentes na alimentação da população amazônica.

USOS TRADICIONAIS

“...Me dá pupunha, me dá pupunha, me dá pupunha

Com café fica beleza.

A mais bela das palmeiras, generosa pupunheira

Serve bem toda receita, creme e molho que incendeia

Com farinha e mel de abelha, faço a festa na minha ceia...”

(Música “Me dá Pupunha”, de Lohan Souza)

Além do consumo usual no café da manhã, após o cozimento em água e sal, a pupunha pode ser consumida na forma de conserva salgada, geleia/compota. Pode ser utilizada na produção de farinha e, conseqüentemente, na elaboração de produtos de panificação, como bolos, biscoitos, pães, etc.

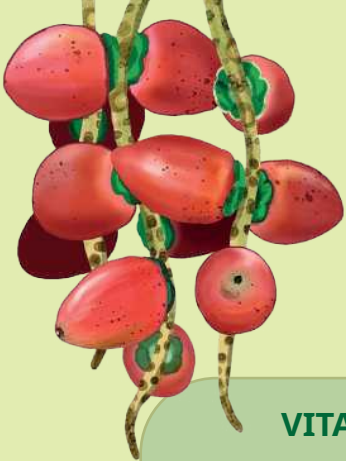
A polpa do fruto fornece um óleo com potencial econômico, sendo muito frequente na preparação de bebidas fermentadas, destacando-se dentre estas a chicha e a caçuma, muito consumidas por povos indígenas na Amazônia.

O palmito pupunha é comercializado principalmente como conserva na forma de talos, além do fresco, beneficiado pelos agricultores que retiram as bainhas de proteção

que envolvem a parte comestível. O palmito pupunha é baixo em calorias, macio e não escurece facilmente como outros palmitos, quando fresco, sendo muito apreciado em várias preparações culinárias.

As sementes podem ser quebradas com um martelo e a castanha pode ser picada finamente e usada em recheios, ou douradas e usadas sobre peixes.

Os pescadores usam a massa da polpa como isca para pegar jaraqui e aracu de anzol.



100g

de pupunha equivale a 6 unidades do fruto.

PUPUNHA

POR QUE MANTER A PUPUNHA NA MINHA ALIMENTAÇÃO?

VITAMINA B1

Atua no bom funcionamento do nosso **sistema nervoso**. A ingestão diária é fundamental, já que o nosso corpo não armazena esse nutriente. Perda de apetite e de peso são alguns sintomas de deficiência de **vitamina B1**.

Muito rico



Outros alimentos fontes de **VITAMINA B1** são **o feijão, a carne de porco, o araçá-boi e a castanha-do-Brasil**.

Seis frutos de **PUPUNHA** oferecem **3/4** da nossa necessidade diária de **VITAMINA B1**.

VITAMINA E

A **PUPUNHA** é muito rica em **Vitamina E**, um antioxidante presente em muitos **óleos vegetais**, importante para as defesas do nosso organismo ao combater e prevenir doenças.

Muito rico



A **Vitamina E** também está presente **na couve, no abacate, no açaí, no buriti e nos óleos vegetais**.



Seis frutos de **PUPUNHA** oferecem cerca de **40%** da nossa necessidade diária deste nutriente.

BETACAROTENO

A **PUPUNHA** é muito rica em **betacaroteno**, que é um composto que pode ser convertido em **Vitamina A** no nosso organismo. A deficiência de vitamina A é a causa mais significativa de **cegueira** entre crianças, como é o caso do Brasil.

Muito rico



O **BETACAROTENO** e a **Vitamina A** também estão presentes em vegetais como **a cenoura, a couve, a batata-doce de polpa laranja e em frutas como o tucumã**.

Seis frutos de **PUPUNHA** oferecem cerca de **15% ou 1/6** da nossa necessidade diária deste nutriente.

GORDURAS

É muito rica em **gorduras mais saudáveis**, comer **PUPUNHA** vai te ajudar a obter mais energia para suas **atividades cotidianas**.

Muito rico



Outros alimentos ricos em gorduras mais saudáveis são **o azeite de oliva, o abacate, a bacaba e o pacu**.

Seis frutos de **PUPUNHA** fornecem a **metade da gordura** que você precisa consumir em um dia.



Além desses nutrientes, a pupunha também é rica em ferro, potássio e magnésio, sendo importante para circulação sanguínea, metabolismo dos hormônios sexuais, na produção de energia, no controle do açúcar no sangue e na contração muscular. Outros alimentos ricos nesses nutrientes são peixes, ovos, carne, castanhas, cereais integrais, raízes e vegetais verde-escuros.

Você sabia?

Quando a pupunha é processada na forma de farinha, seu conteúdo de fibras aumenta bastante! As fibras na nossa dieta são importantes, por exemplo, para regular o funcionamento do nosso intestino.

O cozimento aumenta a chance de que seu organismo possa aproveitar melhor o betacaroteno da pupunha.

Para preservar melhor a vitamina B1 na pupunha, coma logo depois de apanhar e cozinhar os frutos em água e sal. Após o cozimento, você também pode armazenar a pupunha congelada.

O óleo extraído da pupunha apresenta grande quantidade de ácidos graxos insaturados, um tipo de gordura mais saudável para nossa saúde, além de uma boa quantidade de compostos bioativos, sobretudo após o aquecimento. Portanto, do ponto de vista nutricional, o óleo de pupunha tem muito potencial para uso na indústria, por exemplo, em cosméticos e produtos alimentícios.



Tucumã

Astrocaryum aculeatum

O tucumã, ou tukumã, nomeia três diferentes espécies, presentes principalmente no Amazonas, Pará e Acre. Vamos abordar aqui a espécie conhecida como tucumã-do-Amazonas.

O tucumã-do-Amazonas é nativo da Amazônia. É uma fruta de palmeira muito apreciada, de casca amarela esverdeada e polpa firme. Quando comparada ao tucumã-do-Pará, é menos fibrosa.

Cresce sem problemas nos solos pobres de terra firme e pode estar presente em áreas desmatadas como roçados, pastagens e capoeiras. Também apresenta valor econômico, sobretudo para as populações do interior do Amazonas e do Acre.

USOS TRADICIONAIS

*Sou osso duro de roer
Da semente mais potente
Alguém me julga por ser áspera
Mas sempre serei valente
Capaz de alfinetar
Como a ponta de um pente*

*Com toda certeza sou sem igual
e sempre serei temida
Com meus enormes espinhos
Onde a fruta é perseguida
Essa é um pouco da minha
Grande história de vida*

*Tenho doçura desde pequena
Pra comer sempre o coquinho*

*A meninada está por perto
Ataca sempre o mais baixinho
Cortam-me ao meio
Com terçado afiadinho*

*Eu só não tenho a cor azul
Mas sou o puro brasileiro
Me colocam dentro do pão
Onde fico impresadinho
Já me deram até um nome
O famoso x-caboquinho*

*Da classe das palmeirinhas
Tem de abundância no Amanã
Você me conhece do outro lado
Sou o gostoso tucumã.*

(Cordel "O tucumã", de Moises Alencar Martins)

O tucumã é geralmente comercializada na forma natural ou beneficiado pelos próprios agricultores, quando vendem somente a polpa do tucumã. É pouco encontrado em supermercados, mas muito presente em feiras livres, principalmente no Amazonas e no Acre.

É muito consumido de forma natural, acompanhado de farinha de mandioca (e café), em sanduíche, ou como recheio de tapioca.

O x-caboquinho, sanduíche tradicional nas cidades do Amazonas, leva pão, queijo coalho, lascas de tucumã e banana frita, é uma das preparações mais típicas e mais apreciadas pela população amazonense. Tucumã também pode ser consumido na forma de sucos, cremes e sorvetes.

O óleo pode ser extraído da polpa, por meio da desidratação, trituração e prensagem. Pode ser utilizado como óleo de cozinha e também pode ser obtido por meio da extração da castanha do fruto.

A polpa pode ser desidratada e misturada a produtos lácteos e temperos para a formação de pastas utilizada de diversas formas na indústria de alimentos. Também pode

ser utilizado em geleias mistas com outros frutos, como o cupuaçu, com adição de água é um alimento que dá a consistência da geleia, por ser rico em pectina. A pectina é uma substância que é encontrada naturalmente em algumas frutas, como na parte branca do maracujá. Ela é uma espécie de cola natural que ajuda a deixar as frutas mais firmes e a dar consistência a algumas geleias e doces. Além disso, a pectina também ajuda a melhorar a saúde do nosso intestino.

Existem ainda formas menos comuns de uso do tucumã na alimentação. Por exemplo, pela retirada de cocos de tucumã recém-germinados no solo para comer a amêndoa presente. Para comer a amêndoa, que nesta fase se encontra com o aspecto poroso como uma maçã e com sabor adocicado. O palmito também pode ser consumido, principalmente quando retirado de plantas novas, enquanto o lenho ainda é flexível. Algumas pessoas também costumam beber a água ou comer a massa do fruto verde, que se assemelha à água e à massa do coco verde baiano (*Cocos nucifera*), ou ainda na forma de "café de tucumã" em que as amêndoas são torradas, socadas em pilão e depois coadas como café.



Cerca de 6 frutos
equivalem a

100g

TUCUMÃ

POR QUE MANTER O TUCUMÃ NA MINHA ALIMENTAÇÃO?

BETACAROTENO

O **TUCUMÃ** é também uma das maiores fontes de **betacaroteno**, que é um composto que pode ser transformado em **Vitamina A** no nosso organismo. O **betacaroteno** nos ajuda ver no escuro e manter nossa pele bonita.

Muito rico



O **BETACAROTENO** e a **Vitamina A** também estão presentes em vegetais como a **cenoura**, a **couve**, a **batata-doce de polpa laranja** e em frutas como o **buriti**.

Seis frutos de **TUCUMÃ** oferecem **60%** das suas necessidades diárias para este **BETACAROTENO**, e é uma das maiores fontes deste nutriente.

MAGNÉSIO

TUCUMÃ é muito rico em **magnésio**, nutriente que atua na **produção de energia**, no **controle do açúcar no sangue** e na **contração dos nossos músculos**, evitando câibras e dores musculares.

Muito rico



O **MAGNÉSIO** também pode ser encontrado em **verduras de cor verde escura**, na **banana**, no **feijão**, no **jenipapo**, na **pupunha** e no **açai**.

Seis frutos de **TUCUMÃ** oferecem **1/4** das suas necessidades diárias para este nutriente.

CÁLCIO

O **TUCUMÃ** é muito rico em **cálcio**, nutriente importante para a saúde dos nossos **ossos**, **dentes** e **articulações**.

Muito rico



Outros alimentos fontes de **CÁLCIO** são o **leite**, a **couve** e o **buriti**.

O **TUCUMÃ** tem o mesmo nível de **CÁLCIO** que na mesma quantidade de **couve**.



FERRO

O **TUCUMÃ** também é um dos alimentos mais importantes quando falamos em **ferro**, micronutriente importante para **prevenir a anemia**.

Rico



Outros alimentos fonte de **ferro** são a **couve**, a **carne bovina**, o **jenipapo** e a **carne de paca**.

Jenipapo é rico em ferro, mas o **TUCUMÃ** tem quase o dobro!





O tucumã também tem boas quantidades de zinco, vitamina C, manganês e potássio. Esses nutrientes são importantes para o desenvolvimento de nossa memória e da nossa capacidade de compreensão das coisas, além de fortalecer o nosso sistema de defesa no combate de doenças, atuam no metabolismo dos hormônios sexuais, na produção de energia, no controle do açúcar no sangue e na produção de proteínas, ajudando no desenvolvimento dos nossos músculos.

Você sabia?

Se estiver precisando ampliar sua oferta de ferro, combine o consumo de tucumã com alimentos ricos em vitamina C, como limão, goiaba, acerola ou outras frutas. Por exemplo, que tal combinar um peixe, com limão e tucumã? Ou tomar um suco de alguma dessas frutas, após o consumo da tucumã? Assim poderá aproveitar melhor o ferro desse alimento!

Sobretudo no período de cheia dos rios, ou em áreas de várzea, em que é mais difícil caçar e pescar, incluir o tucumã de forma mais frequente na dieta pode ajudar o nosso corpo a alcançar a quantidade de minerais e calorias necessárias, sendo um bom complemento à alimentação do dia a dia. Vamos aproveitar a riqueza desse fruto?

A tucumã também é rico em fibras, importantes para o funcionamento do intestino. Ao comer seis unidades de tucumã você já consumiu toda fibra necessária para um dia. É uma das frutas mais ricas em gorduras que temos no Brasil, o que a torna uma fonte de gorduras mais saudáveis para ser incluída na nossa rotina.

Saboreando e experimentando

FRUTAS DA FLORESTA: MÃO NA MASSA

Antes de irmos direto para as receitas, precisamos lembrar alguns pontos importantes...

1) Higiene dos Alimentos

Antes de consumir um alimento, certifique-se de que suas mãos, pulsos e unhas estão limpas, bem como os seus utensílios de cozinha e o local onde você vai realizar esse preparo ou refeição.

Quando estivermos falando de alimentos que serão consumidos crus, é importante lavá-los bem em água corrente. Escove frutas e legumes com cascas mais duras e rugosas e deixe de molho em uma mistura de água e hipoclorito de sódio.

O hipoclorito é uma substância capaz de matar os microrganismos, que são pequenos seres que não conseguimos ver e podem se alojar no alimento e acabar nos contaminando e gerando doenças. Caso você não tenha como conseguir hipoclorito, você pode utilizar a água sanitária. Lembre-se de conferir se a sua água sanitária é indicada também para esse fim, ok? A proporção, nesse caso, é de uma (1) colher de sopa para cada dois (2) litros de água e o tempo ideal para deixar o alimento de molho é de 10 a 15 minutos. Depois é só lavar em água corrente e consumir ou utilizar para sua salada.

2) Alimentar-se está muito além do nutriente

Antes de tudo, vale lembrar que além de nutrir o corpo, existem outros atos que envolvem o alimento, como a forma de comer, preparar o alimento, cozinhar... Tudo isso faz parte da nossa vida e acabamos deixando de notar quão ricas essas experiências são!

Comer é também sobre partilhar momentos juntos, explorar novos sabores, repassar ou criar novas tradições familiares, acima de tudo, é sobre ser feliz!

Quer prazer maior do que compartilhar risadas, histórias e uma boa comida na mesa?

Agora sim, vamos às receitas!!



Creme de macaxeira com açaí e banana

Fonte: Neide Rigo (do livro "Amazônia à Mesa")



INGREDIENTES

- 1 banana-prata grande (200 g)
- 1 xícara rasa de água (200 ml)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (24 g)
- 2 xícaras de açaí batido (200 g)
- Cerca de 3 pedaços médios de macaxeira cozida e sem o talo (300 g)
- Rodelas de banana e folhas de hortelã (opcional)



MODO DE PREPARO

Colocar no liquidificador a banana cortada em rodelas, a água e o açúcar. Bater bem e juntar o açaí. Com o aparelho ligado, juntar aos poucos a macaxeira cozida, cortada em pedaços pequenos. Bater até formar um creme. Servir, se quiser, com rodelas de banana e folhas de hortelã.





Bolo gelado de açaí com tapioca e castanha

Fonte: SiBBr (sibbr.gov.br)



INGREDIENTES

- ½ xícara de farinha de tapioca (120 g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (30 g)
- 2 ¼ xícaras de polpa de açaí (220 g)
- 2 colheres (sopa) de leite de coco (30 g)
- 1 colher (chá) de óleo (5 g)
- 2 colheres (sopa) de castanha-do-Brasil em lâminas (25 g)



MODO DE PREPARO

- 1) Misturar todos os ingredientes, reservando parte da castanha laminada. Reservar.
- 2) Transferir a mistura para a forma untada e refrigerar por 2 horas.
- 3) Desenformar o bolo e decorar com as castanhas reservadas. Servir gelado.



Banana caramelizada no suco de araçá-boi

Adaptada de Panelinha (panelinha.com.br)



INGREDIENTES

- 2 bananas-prata médias (180 g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20 g)
- 1 pauzinho de canela
- Cravo à gosto
- 2 colheres (sopa) de açúcar (46 g)
- ½ xícara de suco concentrado de araçá-boi (120 ml)



MODO DE PREPARO

- 1) Descascar e cortar as bananas em quatro fatias grossas, na diagonal.
- 2) Levar em uma frigideira, de preferência antiaderente, com a manteiga, ao fogo médio. Quando começar a espumar, dispor as fatias com o lado cortado para baixo, juntar a canela e os cravos e polvilhar com o açúcar. Deixar as fatias sem mexer por 3 minutos e virar com uma espátula para dourar por igual.
- 3) Juntar o suco do araçá-boi e deixar cozinhar até o líquido começar a reduzir. Transferir as bananas (com o caldo) para um prato e servir a seguir, ainda quente, com sorvete ou creme de cupuaçu ou puro.



Purê salgado de araçá-boi, banana-da-terra e creme de castanha

Adaptada de Kinupp e Lorenzi
(do livro "Plantas Alimentícias Não Convencionais PANC no Brasil")



INGREDIENTES

- 1 xícara rasa do suco da polpa do araçá-boi (200 ml)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20 g)
- 1 cebola pequena douradinha na manteiga (30 g)
- Cerca de 4 pedaços médios de macaxeira cozida e amassada ou banana-da-terra madura cozida (400 g)
- Leite de castanha-do-Brasil (quanto bastar)
- ½ colher (chá) de sal
- Temperos a gosto



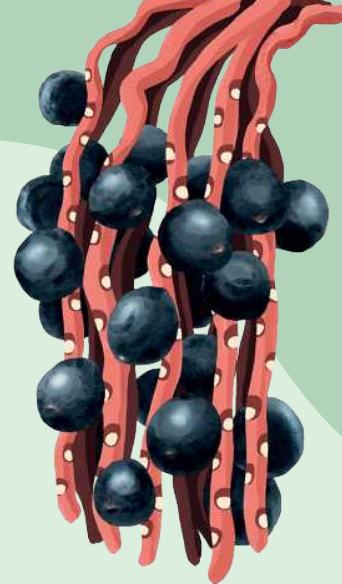
MODO DE PREPARO

- 1) Colher os frutos maduros no pé ou recém-caídos. Limpá-los e lavá-los.
- 2) Cortá-los e retirar as sementes.
- 3) Triturar a polpa com a casquinha e peneirar.
- 4) Refogar a cebola na manteiga até murchar.
- 5) Mesclar meio a meio com a macaxeira ou a banana-da-terra já cozidas (bem cozidas, precisam estar molinhas) e bem amassadas.
- 6) Juntar o leite de castanha e em seguida o purê misto. Adicionar o sal.
- 7) Mexer e deixar reduzir um pouco. Provar e corrigir o sal, se necessário. Servir quente ou frio.



Bolo de bacaba

Fonte: Karoline Caldeira (oliberal.com)



INGREDIENTES

Para a massa:

- 1 xícara de açúcar (200 g)
- 4 colheres (sopa) de manteiga (80 g)
- 4 ovos (200 g)
- 1 xícara de vinho de bacaba (200 ml)
- 3 xícaras de farinha de trigo (420 g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (10 g)



Para a calda:

- 2 xícaras de leite de castanha-do-brasil (480 ml)
- 1/2 xícara de vinho de bacaba (120 ml)
- 1/2 xícara de açúcar (100 g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20 g)



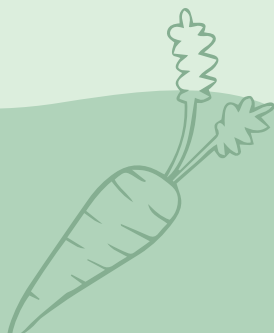
MODO DE PREPARO

Para a massa:

- 1) Bater o açúcar com a manteiga, acrescentar os ovos e bater mais um pouco;
- 2) Acrescentar o vinho de bacaba, o trigo e mexer por mais 2 minutos, até tudo estar homogêneo e sem grumos;
- 3) Colocar o fermento, misturar até incorporar bem e levar para assar em forno a 180 graus por 35 minutos, ou até o palito sair limpo.

Para a calda:

- 1) Levar ao fogo todos os ingredientes até incorporar tudo e reduzir em ponto de calda;
- 2) Desenformar o bolo e colocar a calda por cima.





Geleia de bacaba

Fonte: Kinupp e Lorenzi
(do livro "Plantas Alimentícias Não Convencionais PANC no Brasil")



INGREDIENTES

1 kg de polpa ou vinho de bacaba
2 ½ xícaras de açúcar (500 g)



MODO DE PREPARO

- 1) Extrair a polpa ou vinho de bacaba ou comprar já pronto nas feiras.
- 2) Utilizar metade de açúcar em relação à quantidade de polpa fresca ou congelada de boa qualidade.
- 3) Mexer em fogo baixo até o ponto desejado.



Galinhada de buriti

Adaptado de SiBBR (sibbr.gov.br)




INGREDIENTES

- 1 kg de galinha caipira
- ¼ xícara de óleo (50 g)
- 1 ½ unidade de cebola média (150 g)
- 8 dentes de alho grandes (40 g)
- 1 ½ xícara de arroz branco (300 g)
- 3 xícaras de água (720 ml)
- ⅔ xícara de polpa de buriti fresca (150 g)
- 3 unidades de pimenta de cheiro (25 g)
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- ½ maço de cebolinha verde (30 g)



MODO DE PREPARO

- 1) Limpar e separar as partes mais carnosas da galinha.
- 2) Cortar a cebola, a pimenta de cheiro e o alho em cubos pequenos. Reservar.
- 3) Refogar com óleo a galinha, até que ela esteja cozida. Juntar a cebola, o alho e o arroz e deixar refogar mais.
- 4) Adicionar a água com o buriti. Mexer até soltar toda a crosta do fundo da panela.
- 5) Juntar a pimenta de cheiro e ajustar o sal e a pimenta.
- 6) Cozinhar em panela semi tampada, em fogo baixo.
- 7) Finalizar com a cebolinha verde picada. Servir.



Biscoitinho de polvilho com doce de buriti

Fonte: Rita Ribeiro (da cartilha “Boas Práticas de Manejo do Buriti”, ispn.org.br)



INGREDIENTES

Para o biscoito de polvilho:

- 1 xícara de polvilho doce, ou goma de tapioca seca no sol (120 g)
- 1 xícara de açúcar (200 g)
- 1 pitada de sal
- $\frac{3}{4}$ xícara de chá de manteiga (150 g)
- 2 gemas (40 g)
- $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de trigo (70 g)

Para o doce de buriti:

- 500g de buriti fresco
- 1 $\frac{1}{4}$ de açúcar (250 g)



MODO DE PREPARO

- 1) Peneirar o polvilho junto com a farinha, o açúcar e o sal.
 - 2) Acrescentar a manteiga e as gemas. Amassar.
 - 3) Fazer bolinhas amassando o meio de cada uma delas com o dedo.
 - 4) Levar para assar em forno a 180°C por mais ou menos 10 minutos.
 - 5) Deixar esfriar.
 - 6) Para o doce, colocar o buriti e o açúcar na panela e mexer sem parar até escurecer e desgrudar do fundo da panela, em ponto de um doce cremoso.
- Por fim, colocar no meio de cada um dos biscoitinhos uma colherzinha de doce de buriti já frio.



Geleia de camu-camu



Fonte: Kinupp e Lorenzi (do livro "Plantas Alimentícias Não Convencionais PANC no Brasil").



INGREDIENTES

500g de camu-camu
1 ¼ xícara de açúcar (250 g)
5 cravos da índia



MODO DE PREPARO

- 1) Primeiramente, lavar os camu-camus e retirar o caroço.
- 2) Bater o ingrediente no liquidificador até que ele ganhe a aparência de uma papa meio aguada.
- 3) Colocar o açúcar e os cravos da índia em fogo médio. Mexer até dar o ponto de geleia.
- 4) Deixar o conteúdo esfriar e dispor dentro de vidros.



Suco do camu-camu

Fonte: Valdnei Lemos Lopes ("Soldado"), Tefé



INGREDIENTES

1 kg de camu-camu
Água (o quanto baste)
Açúcar a gosto



MODO DE PREPARO

- 1) Colher os frutos maduros ou comprá-los na feira sazonalmente. Colocar água suficiente em uma panela e deixar até começar a ferver.
- 2) Colocar o camu-camu na água fervendo, com fogo ainda ligado e deixar por 5 minutos.
- 3) Desligar o fogo e esperar a água esfriar.
- 4) Em seguida, amassar levemente o camu-camu com as mãos, para que solte a polpa da casca e do caroço.
- 5) Escorrer essa água e remover as cascas e os caroços.
- 6) Dispor algum recipiente abaixo do escurredor para que possa recolher o suco. Amassar as polpas sobre o escurredor e ir jogando água fria por cima.
- 7) Por fim, acrescentar água suficiente para render de 3 a 4 litros de suco, a depender do quão forte você vai querer o sabor do camu-camu.
- 8) Adoçar, se achar necessário.



Beijú de castanha

Fonte: Maria Raimunda (do livro "Um Rio de Receitas Beiradeiras")



INGREDIENTES

- 5 xícaras de goma de tapioca (500g)
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de castanha-do-Brasil



MODO DE PREPARO

- 1) Caso vá utilizar a goma fresca, será preciso secar a goma. Para isso, dispor a goma sobre um pano limpo e fino e deixar descansar em temperatura ambiente por alguns minutos, até que esteja seca e pronta para ser peneirada.
- 2) Peneirar a goma até que a farinha fique bem fininha. Adicionar o sal.
- 3) Ralar a castanha-do-Brasil fresca.
- 4) Duas opções são possíveis: misturar o ralado da castanha na goma e colocar na frigideira para fazer o beijú ou hidratar em água o ralado da castanha e escorrer o caldo/leite da castanha no beijú já pronto.
- 5) Agora é só se deliciar! Você pode rechear com peixe, banana assada, tucumã, queijo, doce de cupuaçu...



Farofa de coco com castanha

Fonte: Rodrigo Hilbert (do programa "Tempero de Família")



INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de manteiga, com um fio de óleo (60 g)
- 1 cebola média descascada e picada em tiras finas (100 g)
- 3 dentes de alho descascados e picados em lâminas (12 g)
- 4 colheres (sopa) castanha-do-Brasil picadas (50 g)
- 1 xícara de coco ralado fresco (100 g)
- Sal a gosto
- ½ xícara de farinha de mandioca flocada (biju) (50 g)
- 3 ⅓ xícaras de farinha de mandioca fina (400 g)
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada (5 g)



MODO DE PREPARO

- 1) Em uma panela, colocar a manteiga e o óleo e levar ao fogo para aquecer.
- 2) Adicionar a cebola e deixar dourar um pouco e acrescentar o alho.
- 3) Juntar a castanha e misturar bem, adicionar o coco e temperar com sal a gosto.
- 4) Colocar as farinhas biju e de mandioca fina. Misturar por 5 minutos para torrar bem.
- 5) Desligar o fogo e transferir a farofa para um recipiente. Finalizar com a salsinha e servir.



Geleia de cupuaçu com pimenta murupi

Fonte: Food Network Brasil (foodnetwork.com.br)



INGREDIENTES

Metade da polpa de um cupuaçu médio, preferencialmente fresco (200 g)

1 xícara de açúcar (100 g)

1 pimenta murupi

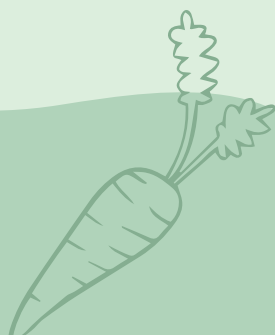
1 pitada de sal marinho

70ml de água



MODO DE PREPARO

- 1) Em uma panela, colocar a polpa, o açúcar, a pimenta murupi (sem sementes e bem picada) e o sal marinho.
- 2) Misturar tudo e deixar cozinhar por 20 minutos.
- 3) Depois acrescentar a água e deixar reduzir mais um pouco.
- 4) Armazenar em potes de vidro bem fechados.





Bolo de castanha com cupuaçu

Fonte: Clarisse Braga (facebook.com/rondorural)



INGREDIENTES

- 2 ½ xícaras de açúcar (240 g)
 - 3 ovos (150 g)
 - 1 colher (chá) de sal (5 g)
 - 6 colheres (sopa) de manteiga (120 g)
 - 3 ½ xícaras de farinha de trigo (380 g)
 - 1 xícara de leite de castanha-do-Brasil (240 ml)
 - 5 colheres de sopa de castanha-do-Brasil torrada e moída (63 g)
 - Raspas de 1 limão
 - 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (10 g)
 - 250 g de geleia de cupuaçu (utilizar 400 g de polpa de cupuaçu fresca para 1 xícara de açúcar (200 g) e esperar reduzir até o ponto de geleia)
 - 240 ml de calda de cupuaçu (utilizar 1 xícara rasa (200 ml) de suco de cupuaçu concentrado para ½ xícara de açúcar (100 g) e deixar reduzir levemente até o ponto de calda)
- Obs: Use todos os ingredientes em temperatura ambiente.



MODO DE PREPARO

- 1) Em uma vasilha redonda grande, colocar o açúcar, os ovos e o sal e misturar manualmente, ou com uma batedeira até a mistura crescer de tamanho e ficar esbranquiçada.
- 2) Acrescentar a manteiga e bater até homogeneizar.
- 3) Em seguida, peneirar o trigo na mistura e adicionar o leite. Misturar com o batedor ("fouet"), incorporando os ingredientes com leveza.
- 4) Depois adicionar as castanhas, misturar e adicionar as raspas de limão e o fermento.
- 5) Misturar uma última vez só para homogeneizar o fermento na massa e levar a uma forma untada com manteiga.
- 6) Colocar alguns pingos de geleia sobre a massa, de forma espalhada.
- 7) Levar ao forno pré-aquecido a 200 °C, de 30 a 35 minutos ou até o palito ou faca sair limpo.
- 8) Quando estiver levemente morno, desenformar e fazer furos no bolo com um garfo.
- 9) Regar com a calda, com o auxílio de uma colher. Finalizar com o restante da geleia por cima e decorar com mais castanhas trituradas.



Pãozinho de tapioca com recheio de cupuaçu

Fonte: Neide Rigo (do livro "Amazônia à Mesa")



INGREDIENTES

Para o pãozinho:

¼ de 1 tablete/pote ou 2 ½ colheres (sopa) de manteiga (50 g)

1 colher (chá) de açúcar (5 g)

½ colher (chá) de sal (3 g)

1 ½ xícara de leite de coco caseiro ou leite de castanha-do-Brasil (360 ml)

1 ovo (50 g)

2 ½ xícaras de farinha de tapioca (250 g)

Para o recheio (doce de cupuaçu):

1kg de açúcar

1 ½ xícara de água (400 ml)

1kg de polpa de cupuaçu

Depois de pronto, você precisará de cerca de ¼ do rendimento (160 g) para essa receita





MODO DE PREPARO

- 1) Para o pãozinho. Derreter a manteiga, esperar amornar e juntar o açúcar, o sal, o leite e o ovo. Bater bem com o garfo.
- 2) Colocar a tapioca numa tigela e despejar o líquido por cima. Vai ficar uma mistura bem líquida. Esperar 40 minutos mexendo de vez em quando, para que a tapioca se hidrate e vire uma massa mais densa.
- 3) Sovar bem com as mãos para eliminar possíveis grumos e deixar a massa uniforme.
- 4) Para o recheio. Colocar o açúcar e a água em uma panela. Acrescentar o cupuaçu e ir mexendo com a colher de pau sem parar. Pôr um pouco na ponta do dedo - se estiver grudando, já está pronto.
- 5) Para montar os pãezinhos. Retirar com uma colher porções de aproximadamente 35 g da massa e, com as mãos molhadas com água, formar bolas.
- 6) Abrir um buraco no meio e colocar uma colher (chá) ou 8 g de recheio.
- 7) Refazer as bolinhas e colocá-las numa assadeira. Levar ao forno bem quente e deixar assar até que dourem, por cerca de meia hora.

Dica: Se quiser, triturar ou ralar umas castanhas-do-Brasil e coloque por cima dos pãezinhos antes de assar.



Bolinhas de jenipapo com pimenta



Fonte: Neide Rigo



INGREDIENTES

300g de polpa de jenipapo (sem sementes e sem pele)

1 ½ xícara de açúcar (150 g)

¼ de xícara de água (60 ml)

1 colher (café) de sal (3 g)

Para finalizar:

2 colheres (sopa) de pimenta vermelha seca em flocos

2 colheres (sopa) de açúcar (30 g)

1 colher (sopa) de pimenta vermelha seca em flocos (pode usar 1 pitada de jiquitaia ou pimenta em pó do Xingu)

1 colher (café) de sal (3 g)



MODO DE PREPARO

- 1) Passar a polpa de jenipapo pelo liquidificador para que fique como uma massa bem triturada.
- 2) Colocar em uma panela pequena a polpa de jenipapo triturada e todos os demais ingredientes, misturar bem e levar ao fogo baixo. Quando ferver, cozinhar por mais 10 a 15 minutos, até que o líquido se evapore e reste uma pasta espessa que se desprende do fundo da panela.
- 3) Tirar do fogo e esperar esfriar completamente.
- 4) Para finalizar, colocar o açúcar, a pimenta e o sal em um prato e misturar.
- 5) Tirar porções da massa do tamanho de bolinhas de gude e enrolar nas mãos. Passar por esta mistura. Estão prontas para comer! (Se quiser guardá-las, coloque num vidro e feche bem. Elas conservam-se bem fora da geladeira por até uma semana ou mais).



Bolo azul mesclado preparado com jenipapo verde

Fonte: SiBBr (sibbr.gov.br)



INGREDIENTES

Para untar:

1 colher (sopa) de manteiga sem sal (20 g)

1 ½ colher (sopa) de farinha de trigo (15 g)

Para a massa:

2 xícaras de farinha de trigo (240 g)

2 xícaras de açúcar (200 g)

1 colher (sopa) de fermento em pó (10 g)

4 ovos (200 g)

¾ xícara de óleo (180 ml)

1 xícara de leite integral ou leite de castanha-do-Brasil (240 ml)

¼ de um jenipapo verde sem casca (20 g)



MODO DE PREPARO

- 1) Pré-aquecer o forno a 200 °C.
- 2) Untar com manteiga e enfarinhar a forma.
- 3) Peneirar a farinha de trigo, separadamente.
- 4) Acrescentar os demais ingredientes secos à farinha.
- 5) Dividir os ingredientes secos em duas partes.
- 6) Bater no liquidificador os ovos, o óleo e o leite.
- 7) Retirar metade do líquido do liquidificador. Reservar.
- 8) Acrescentar ao liquidificador o jenipapo verde cortado em pedaço e homogeneizar.
- 9) Misturar as partes líquidas às partes secas obtendo-se duas massas de bolo.
- 10) Distribuir na forma a massa sem jenipapo e, em seguida, a massa de bolo com jenipapo.
- 11) Assar por aproximadamente 20 a 25 minutos ou até ao espetar um palito no bolo o mesmo saia limpo.



Pão chato ou Tortilha de Pupunha

Fonte: Neide Rigo (do livro "Amazônia à Mesa")



INGREDIENTES

- 1 banana-da-terra (250 g)
- 1/3 xícara de farinha de mandioca fina (40 g)
- 2 colheres (chá) de açúcar (10 g)
- 1 pitada de grãos de cominho tostados
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 200 g de coquinho (fruto) de pupunha cozido e ralado



MODO DE PREPARO

- 1) Cortar a banana em três pedaços, cobrir com água e levar ao fogo. Cozinhar até a casca se partir.
- 2) Descascar, enquanto estiver bem quente, e separar 200 g da polpa.
- 3) Amassar com um garfo, e passar por uma peneira ou usar um espremedor ou amassador de batatas e, numa tigela, misturar a banana ainda bem quente com os outros ingredientes, usando primeiro uma colher e depois as mãos, até formar uma bola.
- 4) Dividir a massa em 10 porções e fazer bolinhas.
- 5) Colocar as bolinhas entre duas folhas de plástico e pressionar usando duas tábuas pequenas de cozinha, até que fiquem bem finas. Se preferir, pode usar um rolo de macarrão e tentar abrir o mais circular possível, sempre entre folhas de plástico.
- 6) Puxar uma folha de plástico e manter a outra. Passar o círculo para a mão aberta com o plástico que sobrou virado para cima. Tirar a outra folha.
- 7) Sobre uma chapa ou frigideira antiaderente bem quente, colocar a tortilha que está na mão, com cuidado para não quebrar.
- 8) Cozinhar por cerca de 1 minuto ou até dourar. Virar e deixe dourar do outro lado.
- 9) Repetir o mesmo procedimento com as demais. Serví-las recheadas com carne de caça, com lascas de peixe assado ou feijão bem temperado.

Dica: Se a farinha não estiver muito fina, triture no liquidificador e passe por peneira. Escolha uma farinha com bastante goma, para dar liga, ou use farinha de raspa ou de crueira (bem fina, sem grumos).





Purê de pupunha com pirarucu frito

Fonte: SiBBR (sibbr.gov.br)



INGREDIENTES

Para o purê:

- 6 xícaras de água (para cozimento da pupunha) (1,5 L)
- 33 unidades do fruto pupunha (550 g)
- 3 colheres (sopa) de sal grosso (para o cozimento da pupunha) (50 g)
- 1½ xícara de leite de castanha-do-Brasil (350 ml)
- 1 colher (sopa) de manteiga com sal (20 g)
- ¼ colher (chá) de sal (1 g)

Para o peixe:

- 3 postas de peixe pirarucu salgado (600 g)
- 6 xícaras de água gelada (para dessalga do pirarucu) (1,5 L)
- 12 xícaras de água (3 L) (para aferventar o pirarucu)
- 1 folha de alfavaca (5 g)
- 1 folha de chicória-de-caboclo (5 g)
- 4 unidades de caldo de limão galego (60 ml)
- 1 xícara de farinha de mandioca fina (120 g)
- 2 xícaras de óleo (para fritura) (500 ml)



MODO DE PREPARO

Para a pupunha:

- 1) Cozinhar a pupunha em água e sal até ficar macia (soltar do cabo). Esfriar, descascar, retirar os caroços.
- 2) Bater, no liquidificador, a pupunha com todo o leite, até obter uma consistência de purê. Cozinhar até a textura desejada. Acrescentar a manteiga, misturar e acertar o sal. Reservar.

Para o Pirarucu:

- 3) Dessalgar o pirarucu em água gelada. Trocar a água três vezes para retirar o sal. Cortar em cubos médios.
- 4) Aferventar o pirarucu em água, alfavaca, chicória-de-caboclo e limão galego. Esfriar na geladeira.
- 5) Empanar o peixe na farinha de mandioca fina. Fritar em óleo quente (180°C), até ficar dourado.

Para a montagem:

- 6) Servir o purê e colocar os cubos de peixe sobre ele.



Risoto de tucumã com peixe seco

Fonte: SiBBR (sibbr.gov.br)



INGREDIENTES

Para o peixe:

- 1 posta de peixe pirarucu seco (250 g)
- 2 xícaras de água (500 ml)

Para o creme de tucumã:

- ½ xícara de macaxeira (descascada e em rodelas) (120 g)
- 1 colher (sopa) de leite de coco (15 g)
- 5 unidades de tucumã (80 g de polpa)
- 1 colher (café) de óleo (5 g)
- ½ cebola média em fatias finas (50 g)
- 1 dente médio de alho (3 g)
- ½ colher (chá) de sal (3 g)
- 1 colher (sopa) de cheiro verde (15 g)
- 1 folha de chicória picada

para o arroz:

- ½ cebola média picada
- ½ pimentão verde em cubinhos pequenos (40 g)
- 1 dente de alho triturado (2 g)
- 1 colher (café) de óleo (5 g)
- 2 xícaras de arroz branco cozido (400 g)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino branca moída (1 g)
- ½ colher (sopa) de salsa desidratada para decorar



MODO DE PREPARO

Para o peixe:

- 1) Em uma vasilha, acrescentar o peixe seco para dessalgar por 12 horas na geladeira. Trocar a água a cada 3 horas.
 - 2) Verificar se o sal saiu completamente do peixe. Reservar.
- para o creme de tucumã:
- 3) Descascar e cortar a macaxeira em rodelas. Colocá-las na panela e cobrir com água. Tampar e levar ao fogo médio até a macaxeira está cozida e macia.
 - 4) Escorrer a água do cozimento da macaxeira em uma tigela e reservar.
 - 5) Retirar o talo da macaxeira, e transferir a macaxeira ainda morna para um liquidificador. Acrescentar 120ml da água do cozimento, o leite de coco, a polpa do tucumã e bater até obter uma textura de creme. Reservar.
 - 6) Levar uma panela para o fogo. Quando esquentar, colocar um fio de óleo, a cebola, um dente de alho picado e deixar dourar. Em seguida, acrescentar o creme de tucumã com macaxeira. Deixar em fogo baixo e mexer sempre. Acertar o sal. Esperar levantar fervura e desligar. Finalizar o creme com cheiro verde e a chicória picada e misturar.

Para o arroz:

- 7) Em uma panela, refogar a cebola, o alho e o pimentão com óleo de soja, até dourar. Acrescentar o peixe seco dessalgado e deixar cozinhar por 10 minutos.
- 8) Adicionar o arroz já cozido na panela do peixe e misturar bem. Acertar o sal neste momento, se julgar necessário e a pimenta do reino moída.
- 9) Acrescentar o creme de tucumã e misturar. Cozinhar por mais 5 minutos e desligar o fogo.
- 10) Transferir o arroz cremoso ainda quente para um refratário e finalizar com cheiro verde picado e a salsa desidratada.



Farofa Caboquinha

Fonte: SiBBr (sibbr.gov.br)



INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana-da-terra em rodelas (80 g)
- ½ colher (sopa) de óleo (10 g)
- ½ unidade de cebola média (50 g)
- 1 dente de alho médio picado (3 g)
- ½ unidade de tomate grande (80 g)
- ½ unidade de pimentão verde (30 g)
- 4 ovos (200 g)
- 1 xícara de farinha de mandioca (100 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino
- ⅓ xícara de queijo coalho em cubos (70 g) - opcional
- ½ xícara de chá de lascas de tucumã (120 g)

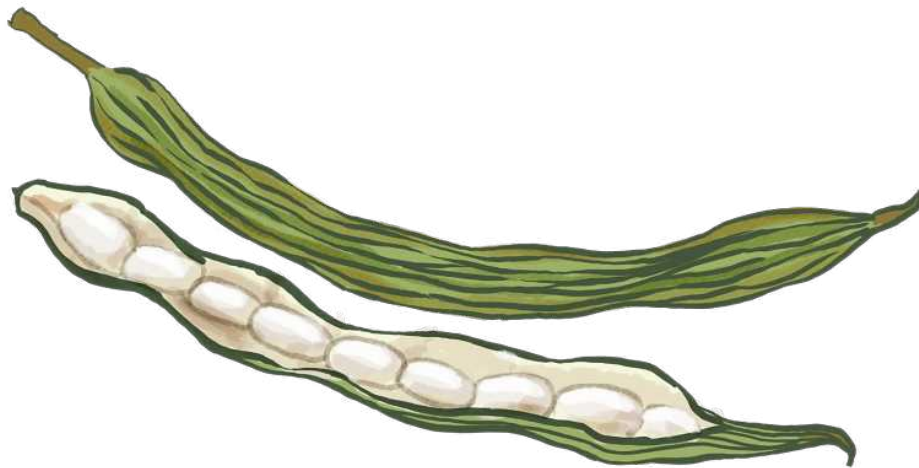


MODO DE PREPARO

- 1) Dourar as bananas-da-terra em metade do óleo. Reservar.
- 2) Refogar, no óleo restante, a cebola, o alho, o tomate e o pimentão.
- 3) Acrescentar os ovos.
- 4) Misturar a farinha à fritada. Adicionar sal e pimenta.
- 5) Adicionar o queijo coalho em cubos. Finalizar com as lascas de tucumã e as rodelas de banana-da-terra previamente douradas.
- 6) Servir quente.

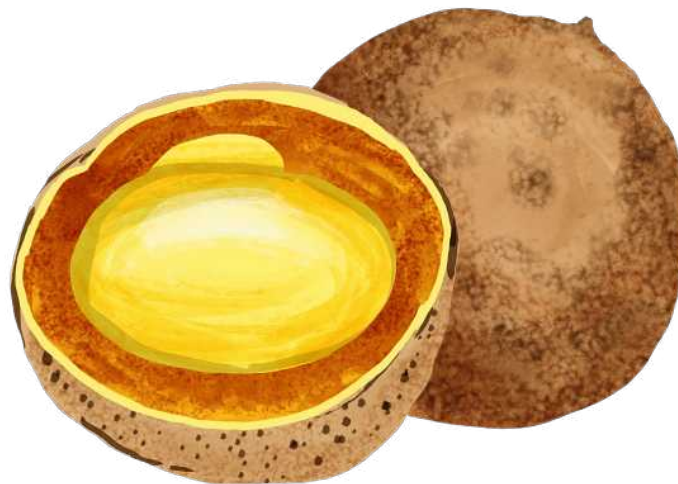
Outras frutas da Amazônia

Essas são outras frutas consumidas na Amazônia, que não entraremos no detalhamento nutricional. No caso delas, nos limitaremos a apresentar:



Ingá comprida (rabo de macaco)

Inga edulis



Piquiá

Caryocar villosum



Uxi
Endopleura uchi



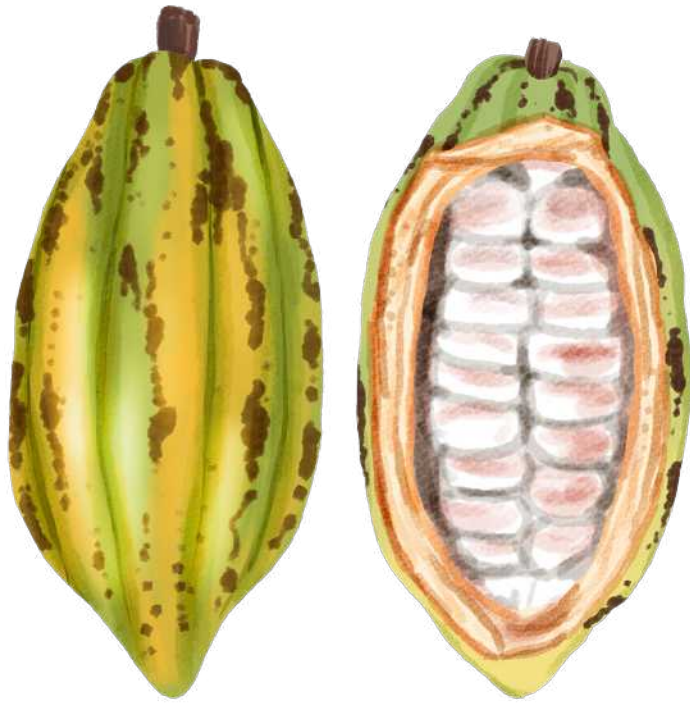
Mari
Poraqueiba sericea



Abiu
Pouteria caimito



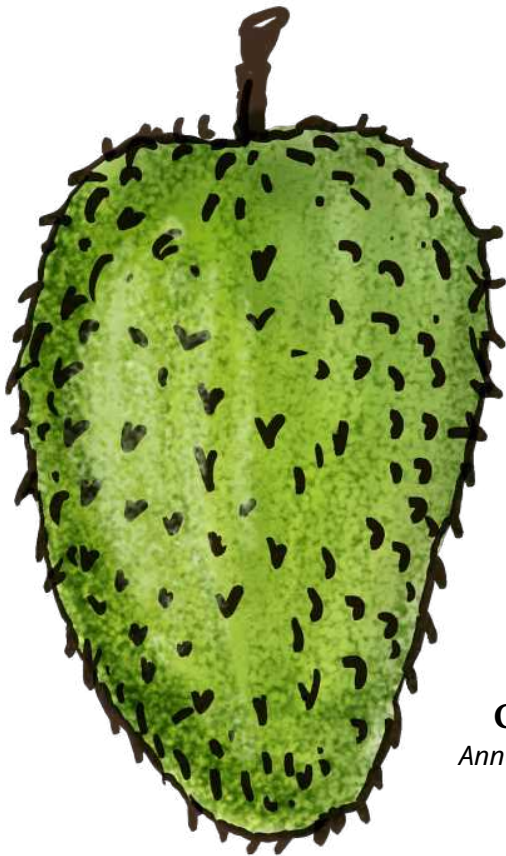
Sapota
Quararibea cordata



Cacau
Theobroma cacao



Sorva
Couma utilis



Graviola
Annona muricata



Maracujá do mato
Passiflora nitida



Apuruí
Alibertia spp.



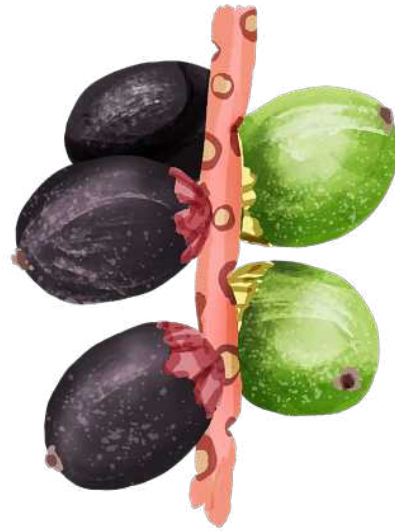
Patauá
Oenocarpus bataua



Cubiu
Solanum sessiliflorum



Bacabão
Oenocarpus bacaba



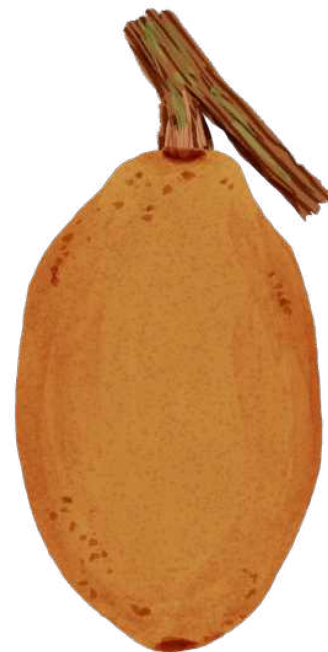
Bacabinha (de anta)
Oenocarpus minor



Castanha de cutia
Acioa edulis



Cajuí
Anacardium parvifolium



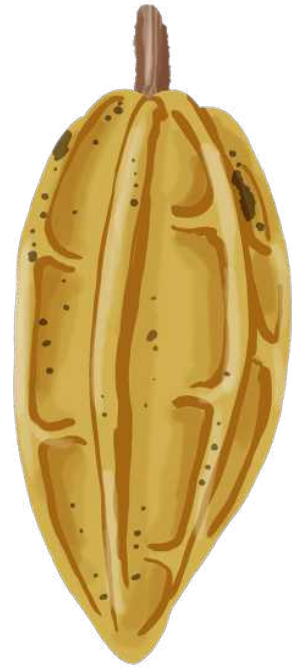
Cupuí
Theobroma subincanum



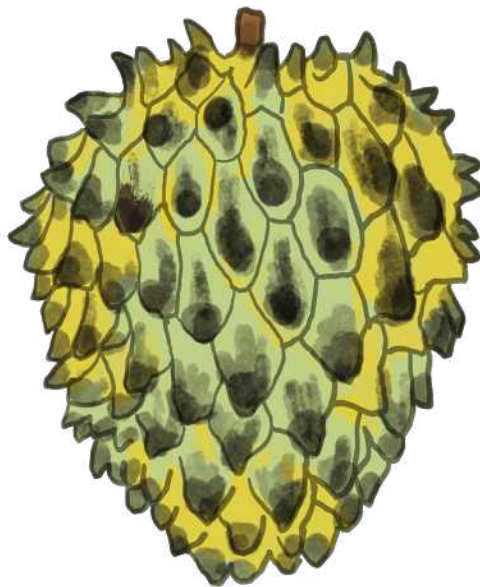
Envira-surucucu
Bocageopsis multiflora



Tapereba
Spondias mombin



Cacao jacaré
Herrania mariae

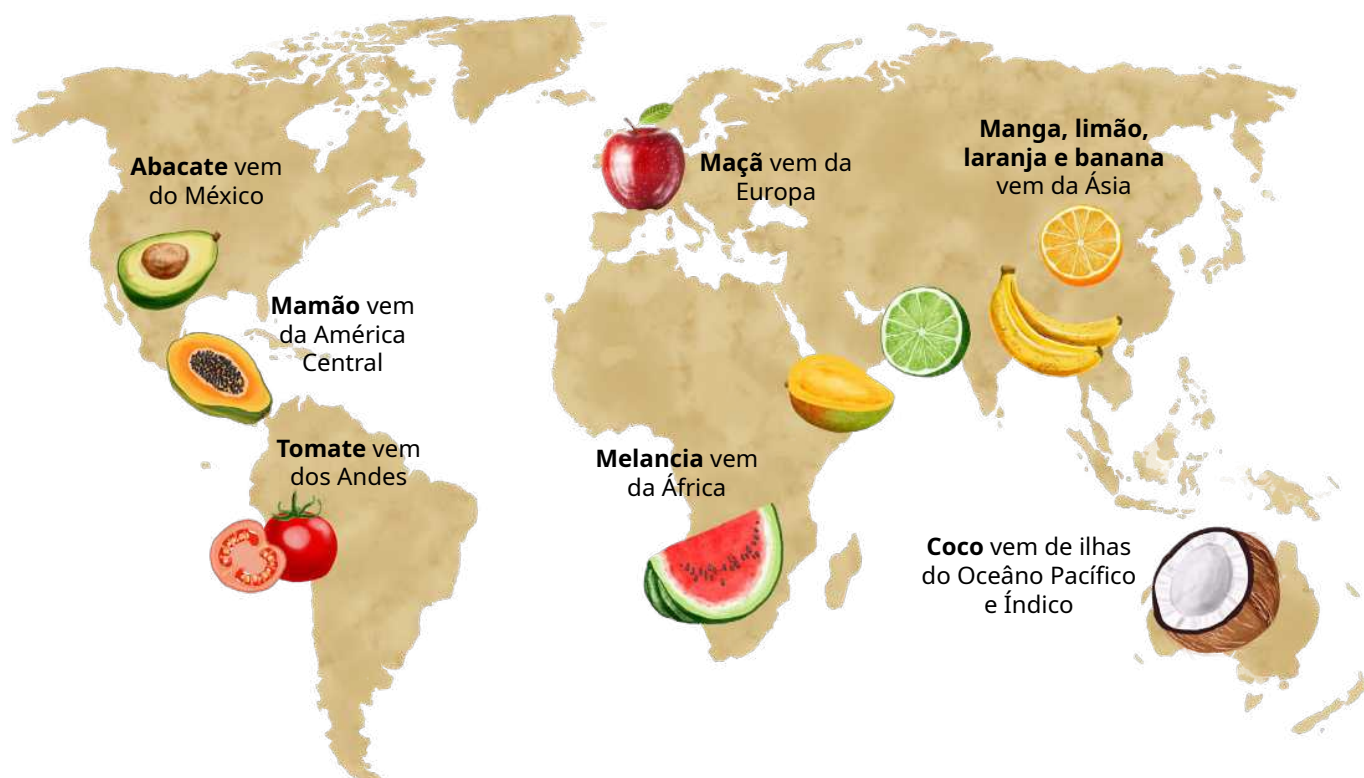


Biriba
Rollinia spp.

Frutas que não são nativas da Amazônia

A maioria das espécies de fruta que encontramos na região são nativas da Amazônia. Porém, hoje em dia, comemos muitas frutas de outras regiões do mundo, que ainda são importantes para nossa nutrição. Aqui mostramos algumas dessas frutas não-nativas, e um mapa ilustrado sobre que parte do mundo vem cada uma delas.

NOME COMUM	NOME CIENTÍFICO
Banana	<i>Musa spp.</i>
Melancia	<i>Citrullus lanatus</i>
Abacate	<i>Persea americana</i>
Mamão	<i>Carica papaya</i>
Manga	<i>Mangifera indica</i>
Coco	<i>Cocos nucifera</i>
Limão (taiti)	<i>Citrus × latifolia</i>
Tomate	<i>Solanum lycopersicum</i>
Maçã	<i>Malus domestica</i>
Laranja	<i>Citrus × sinensis</i>



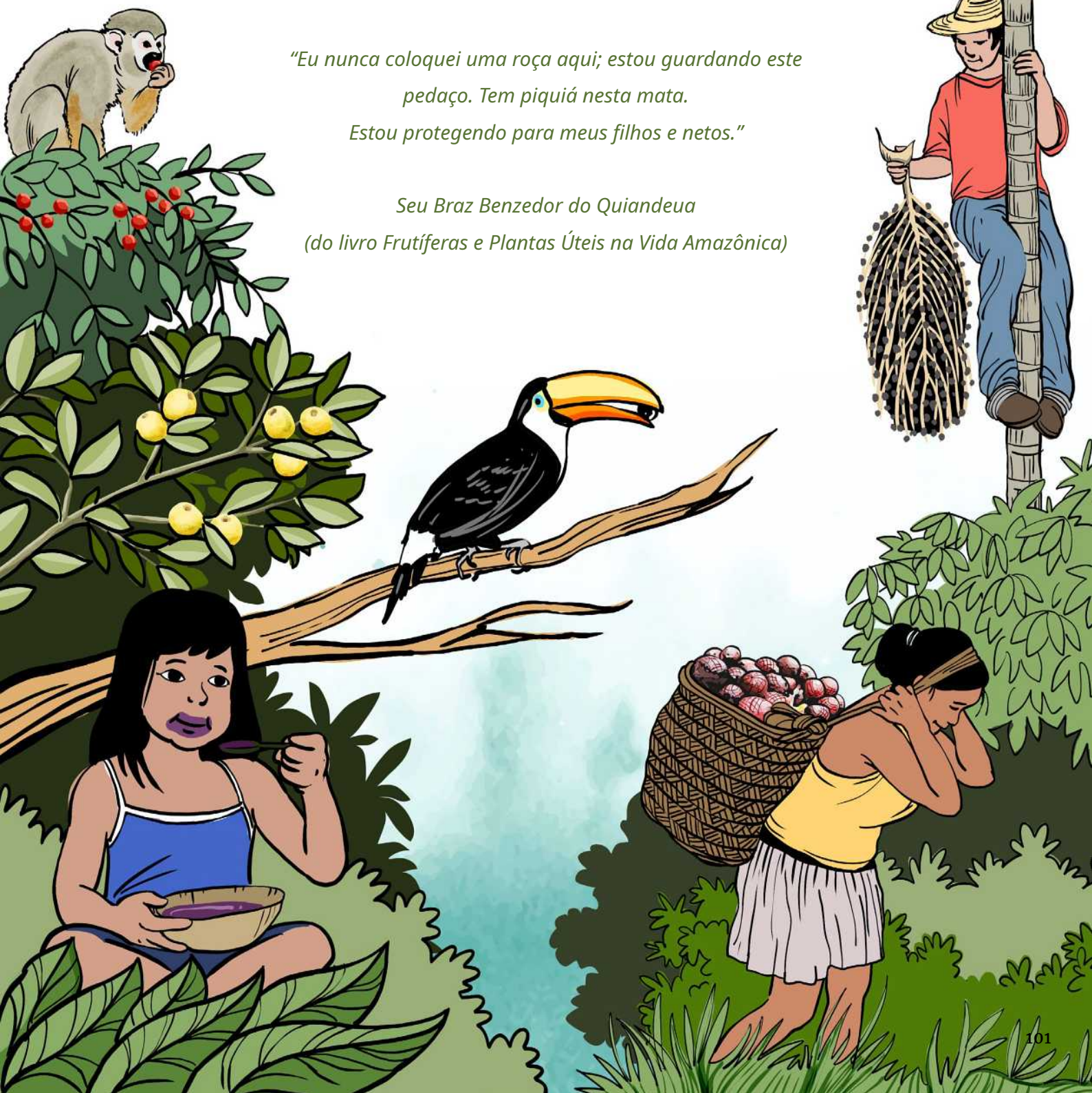
Conclusão

DIVERSIDADE DA FLORESTA E DIVERSIDADE DA DIETA

As frutas amazônicas são riquíssimas em vários nutrientes importantes para nossa saúde, para a diversificação da alimentação e para uma nutrição balanceada. Podemos obter muita vitamina C do camu-camu, betacaroteno do buriti, ferro da bacaba, entre outros exemplos apresentados aqui. Porém, para garantir o acesso a todos esses benefícios, além de comer esses alimentos com frequência, devemos preservar essa biodiversidade alimentar mantendo a floresta em pé.

“Eu nunca coloquei uma roça aqui; estou guardando este pedaço. Tem piquiá nesta mata. Estou protegendo para meus filhos e netos.”

*Seu Braz Benzedor do Quiandeua
(do livro Frutíferas e Plantas Úteis na Vida Amazônica)*



Referências

SISTEMA DE INFORMAÇÃO SOBRE A BIODIVERSIDADE BRASILEIRA (SiBBR). Biodiversidade e Nutrição: Composição Nutricional e Receitas.

BRASIL. **Alimentação saudável: obesidade e nutrição**. Ministério da Saúde NUT/FS/UnB - ATAN/DAB/SPS 1999:1-60.

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da Saúde. **Glossário temático: alimentação e nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde; 2008. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BRASIL. Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2014.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Amazônia à mesa: receitas com produtos da sociobiodiversidade para a alimentação escolar**. Brasília: MAPA/SAF, 2019.

CLEMENT, C. R.; DE CRISTO-ARAÚJO, M. D'ECKENBRUGGE, G. C.; PEREIRA, A. A.; PICANÇO-RODRIGUES, D. Origin and domestication of native Amazonian crops. **Diversity**, 2010.

INSTITUTE OF MEDICINE. **Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D**. The National Academies Press, 2011.

DE SOUZA, C. B.; SUWA, U. F.; ORTIZ, J. V. Prevalência de anemia ferropriva da população indígena nas regiões do Brasil: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, 2021.

GUERRA, L. D. S.; BEZERRA, A. C. D.; CARNUT, L. Da fome à palatabilidade estéril: 'espessando' ou 'diluindo' o Direito Humano à Alimentação Adequada no Brasil?. **Saúde em Debate**, 2021.

GUIMARÃES, M. H. S. **A política de alimentação no Brasil de Vargas a Bolsonaro: quando FOME se torna um projeto de governo!** Universidade Federal de Ouro Preto, 2022.

HEILPERN, S. A.; DEFRIES, R.; FIORELLA, K; FLECKER, A.; SETHI, S. A.; URIARTE, M.; NAEEM, S. **Declining diversity of wild-caught species puts dietary nutrient supplies at risk**. Science Advances, 2021.

INGLEZ, M. **Um Rio de Receitas Beiradeiras: afeto, resistência e sabedoria alimentar na Floresta Nacional de Caxiuaña - Pará**. 2021.

MARTINOT, J. F.; PEREIRA, H. S.; SILVA, S. C. P. Coletar ou Cultivar: as escolhas dos produtores de açaí-da-mata (Euterpe precatoria) do Amazonas. **Revista de Economia e Sociologia Rural**, 2017.

MATHEUS, A. C. C. Sugestões para o alcance das dimensões da sustentabilidade dos conhecimentos tradicionais associados à biodiversidade amazônica. **Revista Sítio Novo**, 2020.

PADOVANI, R. M.; AMAYA-FARFÁN, J.; COLUGNATI, F. A. B.; DOMENE, S. M. A. Dietary reference intakes: aplicabilidade das tabelas em estudos nutricionais. **Revista de Nutrição**, 2006.

SANTOS, F. J. **Insegurança Alimentar e as Doenças Crônicas Não transmissíveis na População Indígena: uma revisão integrativa**. 2021.

SHANLEY, P.; MEDINA, G. (Ed.). **Frutíferas e plantas úteis na vida amazônica**. Cifor, 2005.

SQUEFF, T. A. F. R. C. A construção do direito humano ao alimento no plano internacional. **Revista Brasileira de Políticas Públicas**, 2021.

THE EUROPEAN FOOD INFORMATION CONCIL. **Food Facts for Healthy Choices**. Eufic, 2023.

TRUMBO, P. et al. Dietary reference intakes. **Journal of the American Dietetic Association**, 2001.

Apêndice

Tabela de composição de frutas, por 100g do alimento - os dados utilizados neste livro.

Nome Popular	Nome científico	Lipídios (g)	Ferro (mg)	Manganês (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina B1 (mg)	Cálcio (mg)	Zinco (mg)	Selênio (mcg)	Magnésio (mg)	Fibras (g)	Betacaroteno (mcg)
Açaí-do-mato	<i>Euterpe precatoria</i>	4,27	0,94	2,14	2,05	33,69	0,00	10,00	0,35	-	16,00	6,30	73,00
Araçá-boi	<i>Eugenia stipitata</i>	0,30	0,55	0,11	0,83	27,72	0,10	9,00	0,10	-	4,00	3,20	-
Bacaba	<i>Oenocarpus mapora</i>	5,98	1,17	0,15	11,29	10,05	0,03	0,00	0,36	-	10,00	7,20	21,00
Buriti	<i>Mauritia flexuosa</i>	15,42	1,11	1,80	16,91	37,85	0,00	132	0,77	-	31,00	15,00	15108
Camu-camu	<i>Myrciaria dubia</i>	0,23	0,51	0,12	0,55	2195	0,01	10,00	0,48	-	3,00	2,90	3,00
Castanha-do-Brasil	<i>Bertholletia excelsa</i>	63,50	2,30	1,10	0,00	0,00	0,30	146	0,37	3440	365	7,90	0,00
Cupuçu	<i>Theobroma grandiflorum</i>	0,94	0,53	0,19	0,00	24,97	0,19	6,00	0,37	-	11,00	2,60	4,00
Jemipapo	<i>Genipa americana</i>	0,70	0,63	0,28	-	8,90	0,23	27,00	1,56	-	25,00	4,60	6,00
Pupunha	<i>Baccharis gasipaes</i>	26,02	0,54	0,06	4,65	7,29	0,65	24,00	0,25	-	17,00	3,30	1293
Tucumã	<i>Astrocaryum aculeatum</i>	28,18	1,10	0,58	0,14	24,22	0,05	129	0,94	-	62,00	9,60	5191

Fonte de dados: SIBBR (Sistema de Informação Sobre a Biodiversidade Brasileira)
Somente o valor de selênio vem da TBCA (Tabela Brasileira de Composição de Alimentos.)



Apoio:

CONSERVATION, FOOD & HEALTH FOUNDATION

Correalização:



MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO



ISBN: 978-65-86933-34-5

