UNESCO

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Alimentos regionais brasileiros

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Alimentos regionais brasileiros



Ministério da Saúde

Alimentos regionais brasileiros

Ministério da Saúde
2002

©2002. Ministério da Saúde.
É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Série F. Comunicação e Educação em Saúde; n. 21

Tiragem: 40.000 exemplares

Barjas Negri
Ministro de Estado da Saúde

Cláudio Duarte da Fonseca
Secretário de Políticas de Saúde

Denise Costa Coitinho
Diretora Técnica da Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição

Elaboração, distribuição e informações
MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Políticas de Saúde
Coordenação-Geral de Política de Alimentação e Nutrição
SEPN 511, bloco C, Bittar IV, 4º andar
CEP: 70750-543, Brasília – DF
Tel.: (61) 448 8040
Fax: (61) 448 8228

Texto: Kelva Karina Nogueira de Carvalho de Aquino, Miriam Regina Lira Sabbag, Tereza Cristina D'Ambrósio Lessa, Geofrey Cannon

Edição de arte: Paulo Andrade

Fotografias (principais colaboradores): CECAN – Centro Colaborador de Alimentação e Nutrição da Região Norte, José Antônio da Silva e José Urânio de Carvalho (Embrapa), Luiz Oliveira, Renata Camargo e Rui Moreira, Roseane Viana

Capa: Giovanni

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

Catalogação na fonte
Bibliotecária Luciana Cerqueira Brito – CRB 1ª Região nº 1542

FICHA CATALOGRÁFICA

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição.
Alimentos regionais brasileiros/ Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. – 1. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

140 p.: il. – (Série F. Comunicação e Educação em Saúde; n. 21)

ISBN 85-334-0492-1

1. Alimentação – Brasil. I. Brasil. Ministério da Saúde. II. Brasil. Secretaria de Políticas de Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. III. Título. IV. Série.

NLM QU 145 DB8

ÍNDICE

Apresentação 7
Introdução 9

Região Norte 11

1 Frutas

Abiu 13
Açaí 13
Ajuru 15
Araçá 15
Bacaba 16
Bacuri 17
Banana-pacovã 17
Biribá 17
Buriti 18
Camapu 20
Camu-camu 20
Camutim 21
Castanha do Brasil 21
Cubiu 22
Cupuaçu 23
Cupuí 24
Cutite 24
Guaraná 25
Inajá 26
Ingá 26
Jambo 26
Manga 27
Mangaba 28
Maracujá 29
Marajá 30
Murta 30
Piquiá 30
Pupunha 30
Sapota-do-Solimões 32
Sorva 32
Taperebá 33
Tucumã 34
Umari 35
Uxi 35

2 Hortaliças

Alfavaca 36
Azedinha 36
Bertalha 37
Caruru 37
Celósia 39
Chicória 39
Coentro 39
Espinafre africano 40
Jambu 40
Maxixe peruano 41
Vinagreira 42

3 Leguminosas

Feijão-de-asa 43
Feijão-de-metro 44

4 Tubérculos

Ariá 45
Feijão-macuco 45

Preparações especiais

Farinha de piracuí 46
Maniçoba 47
Tucupi 47

Região Nordeste 49

1 Frutas

Acerola 51
Cacau 51
Cajá 52
Cajarana 52
Caju 53
Carambola 54
Ciriguela 55
Coco 55
Dendê 57
Fruta-pão 57
Gergelim 58
Graviola 59
Juá 60
Pinha 60
Pitomba 61
Sapotá 61
Saputi 61
Tamarindo 62
Umbú 62

2 Hortaliças

Caruru-do-Pará 63
Jerimum 63
Jurubeba 65
Maxixe 65
Palma 66
Taioba 67

3 Leguminosas

Algaroba 68
Feijão-de-corda 69
Sorgo 70

4 Tubérculos

Batata-doce 72
Cará 73
Inhame 74
Mandioca 74

5 Preparações especiais

Bolo de carimã 77
Galinha de cabidela 77
Moqueca baiana 78
Sarapatel 78

Região Centro-Oeste 79

1 Frutas

Abacaxi-do-cerrado 81
Araçá *(Região Norte)*
Araticum 82
Baru 84
Buriti *(Região Nordeste)*
Cagaita 85
Cajá *(Região Nordeste)*
Cajuí 86
Catolé 87
Coco-babão 87
Coco-cabeçudo 88
Coco-indaiá 88
Coroa-de-frade 88
Curriola 88
Grão-de-galo 89
Guabiroba 89
Guapeva 90
Jabuticaba 90
Jaracatiá 91
Jatobá 91

Jenipapo 93
Lobeira 94
Macaúba 94
Mama-cadela 96
Mamãozinho-do-mato 96
Marmelada-de-cachorro 96
Marmelada-olho-de-boi 97
Murici 98
Pequi 98
Pinha-de-guará 100
Pêra-do-cerrado 100
Xixá 101

2 LEGUMINOSAS

Mucuna 101

3 HORTALIÇAS

Assa-peixe 102
Batata-de-purga 102
Dente-de-leão 102
Gueroba 103
Serralha 104

REGIÃO SUDESTE 107

1 FRUTAS

Abacate 109
Amora-do-mato 110
Banana 111
Brejaúva 112
Goiaba 112
Jaca 113
Jambolão 114
Pitanga 114
Sapucaia 115

2 HORTALIÇAS

Beldroega 116
Capeba 117
Ora-pró-nóbis 118

3 LEGUMINOSAS

Guandú 119

4 PREPARAÇÕES ESPECIAIS

Curau de milho verde 120
Pamonha 120
Queijo minas frescal 121

REGIÃO SUL 123

1 FRUTAS

Feijoa 125
Pinhão 125

2 HORTALIÇAS

Almeirão-roxo 127
Broto de bambú 127
Nira 128
Parreira 128

3 LEGUMINOSAS

Lentilha 130

4 TUBÉRCULOS E CEREAIS

Cará-do-ar 131

Tabelas de Propriedades

132

Alimentos ricos em proteínas **133**
Alimentos ricos em vitamina A **133**
Alimentos ricos em vitamina C **134**
Alimentos ricos em cálcio **136**
Alimentos ricos em ferro **137**
Alimentos ricos em fibra **138**

Referências bibliográficas **139**

Alimentos regionais

Os profissionais e agentes comunitários de saúde, que trabalham nas unidades de saúde e nas comunidades, estão tendo uma enorme participação na melhoria das condições de vida da população brasileira. O trabalho que realizam em localidades urbanas e rurais de mais baixa renda, está servindo não só para cuidar de doenças mas, principalmente, para orientar a população a se proteger delas inclusive por meio de uma alimentação mais digna e saudável.

Porém, em relação à alimentação temos muito ainda o que fazer. Nossa população ainda convive com carências nutricionais, provocadas principalmente pela deficiência de alimentos ou pelo mau uso deles. Neste caso, o papel daqueles que atuam no setor saúde é de apoiar iniciativas que melhorem o acesso aos alimentos e diversifiquem o seu uso, dentro das possibilidades da comunidade em que atuam.

"Alimentos Regionais Brasileiros" foi elaborado para aqueles que promovem a saúde através da alimentação saudável. Tem como objetivo divulgar a imensa variedade de frutas, hortaliças, tubérculos e leguminosas brasileiras. Este trabalho poderá auxiliar na orientação das comunidades no sentido de uma alimentação acessível que utilize recursos locais. Também poderá despertar o interesse para o resgate do cultivo, extração racional, produção, transformação para consumo próprio ou geração de renda. A utilização destes e de outros alimentos, poderá contribuir com a segurança alimentar e nutricional de nossas comunidades.

Cláudio Duarte
Secretário de Políticas de Saúde
Ministério da Saúde

Introdução

O Brasil é um país de grandes dimensões, constituído por regiões e estados famosos por sua rica variedade em recursos naturais. A história do Brasil, desde o início da colonização, traz em sua memória relatos da cultura alimentar brasileira: sua cor, aroma e sabor.

A singular culinária brasileira incorpora a cultura original de populações indígenas, assim como um vasto número de tradições, como a africana, portuguesa, espanhola, alemã, polonesa, francesa, holandesa, libanesa, japonesa, entre outras. Muitos alimentos típicos da nossa terra são bem conhecidos, como, por exemplo, a mandioca e a manga. No entanto, existem muitos outros alimentos nutritivos e saborosos, que eram apreciados e faziam parte das refeições familiares, mas que foram, aos poucos, sendo esquecidos ou desvalorizados. Entre as principais razões do abandono gradual desses alimentos está o fato de as pessoas terem migrado para as cidades grandes, passando a consumir uma quantidade maior de alimentos industrializados.

Com este material pretende-se resgatar e despertar o interesse para a vasta quantidade de frutas, hortaliças, grãos, cereais, leguminosas, oleaginosas, sementes, além de animais como peixes, aves, entre outros, presentes em todas as regiões brasileiras e típicos da nossa flora e fauna, de forma a contribuir para a melhoria da alimentação da população.

Segundo relato de Câmara Cascudo, desde o descobrimento "…não houve o aproveitamento de todas as frutas. Algumas continuaram arreadas dos requintes e amaciamentos. Permanecem insubmissas a Pedro Álvares Cabral e seus sucessores.

O ingá, o jatobá, o guajiru, ubaia, camboim, maçaranduba, jabuticabas, juá, cajaranas só permitem aproximação respeitando-se-lhes a personalidade do século XVI. Se mereceram exame, foram reprovadas por inadaptação subseqüente."

É mais do que hora de resgatar o uso destes alimentos ricos em vitaminas e minerais para reverter quadros clínicos de deficiências nutricionais, diminuindo o risco de infecções, principalmente em crianças. Assim, conhecendo os alimentos de sua região e sabendo os que são seguros e boas fontes de nutrientes, muitas deficiências podem ser evitadas.

Além de proteção à saúde e prevenção de doenças, o clima maravilhoso do Brasil permite que muitos destes alimentos sejam de fácil disponibilidade e que proporcionem benefícios especiais para a população como um todo, especialmente as de pouco poder aquisitivo. O conhecimento, a valorização, a produção e a utilização dos alimentos regionais na comunidade encoraja o orgulho e a auto-suficiência da mesma, colaborando para a melhoria da economia local e da qualidade de vida.

Este trabalho constitui um instrumento que deverá contribuir para a capacitação dos profissionais de saúde na elaboração de materiais e atividades relacionados à prática de alimentação saudável junto à população, buscando a valorização dos alimentos existentes em nosso próprio país e, mais do que isso, em nossa própria região.

Região Norte

☞ ANOTE OS ALIMENTOS QUE VOCÊ CONHECE, NA SUA REGIÃO:

ENVIE SUAS SUGESTÕES E INFORMAÇÕES PARA:

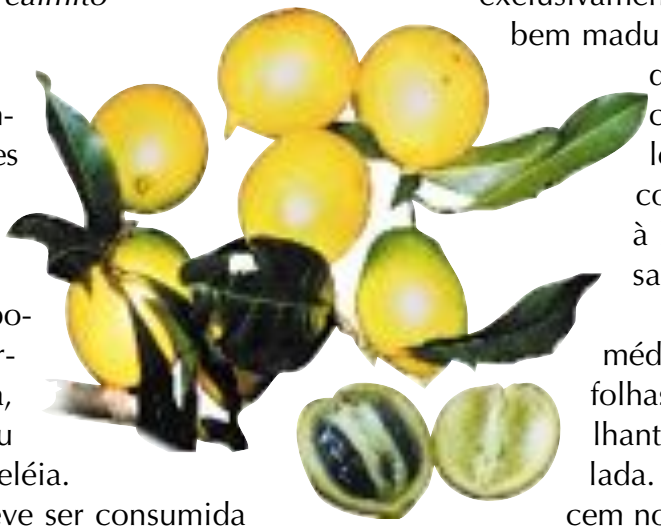
Ministério da Saúde
Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição
SEPN 511 Bloco C – Bittar IV – 4º andar
Brasília - DF CEP: 70750-543

cgpan@saude.gov.br (61) 448 -8040

Frutas

Abiu

Nome científico: Pouteria caimito
Origem: Amazônia



Também pode ser encontrada em outras regiões do Brasil, como Centro-Oeste e Sudeste (1).

A fruta é aproveitada quase sempre *in natura* podendo, porém, ser conservada por até uma semana, quando refrigerada, ou então, processada como geléia.

Como fruta fresca, deve ser consumida exclusivamente quando estiver bem madura e amarela, pois, do contrário, sua casca libera um leite branco e viscoso que é aderente à boca. A polpa tem sabor doce e suave.

A árvore é de médio porte, com suas folhas de cor verde brilhante com forma ovalada. Seus frutos aparecem no início do ano.

Análise química em g/100g*

Abiu												
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
95	2,10	1,10	22,00	3,00	96,00	45,00	1,80	46,00	0,02	0,02	3,40	49,00

Fonte: * ENDEF – Tabela de composição de alimentos: IBGE, 1977.

Açaí

Nome científico: Euterpe oleracea
Nome popular: Juçara
Origem: Amazônia

Na região amazônica, o açaí exerce um importante papel socioeconômico e cultural, pois a bebida obtida a partir de seus frutos tem consumo regional elevado e sua exportação tem aumentado muito nestes últimos anos (2). No estado do Maranhão, é conhecido como Jussara.

No Brasil, existem cerca de nove espécies dessa palmeira, que também é encontrada em outros países circunvizinhos (3). A palmeira de estirpe delgado pode atingir até 25 m de altura, possui folhas grandes, finamente recortadas em tiras, de coloração verde-escura e atinge freqüentemente 2 m de

Açaí



comprimento. Flores pequenas, agrupadas em grandes cachos pendentes, de coloração amarelada, surgem predominantemente de setembro a janeiro, podendo aparecer quase o ano todo. O cultivo pode ser propagado por meio de sementes ou pela retirada de brotos da base.

Desenvolve-se bem em vários tipos de solo e clima, preferencialmente em regiões quentes. Cada palmeira produz de 3 a 4 cachos por ano; cada cacho com 3 a 6 kg de fruto.

O açaízeiro se desenvolve bem tanto em terras firmes como em várzeas sujeitas a inundações periódicas, desde que haja renovação constante das águas. De cultura perene e ribeirinha, o açaizeiro torna-se importante, também, na proteção do solo em condições tropicais de grande pluviosidade.

Os frutos que aparecem em cachos são de coloração violácea, quase negra quando maduros. De forma arredondada, apresentam rica polpa comestível e um caniço duro. São produzidos durante boa parte do ano, porém com maior intensidade nos meses de julho a dezembro.

Do açaizeiro tudo se aproveita: frutos, folhas, raízes, palmito, tronco e cachos frutíferos. As populações ribeirinhas do baixo Amazonas, desde Santarém até a Ilha de Marajó, utilizam essa palmeira como fonte de renda e para a alimentação de suas famílias praticamente ao longo de todo o ano (4).

Porém, devido à extração do seu palmito de forma indiscriminada, percebe-se a diminuição da palmeira nativa na região amazônica. Dessa forma, é importante estimular o cultivo do açaí (chamado pelo cultivadores da região Norte de "açaí de planta") e a extração do fruto de maneira racional.

A polpa pode ser utilizada na preparação de sobremesas, sucos, vinhos, licores ou sorvetes. Os nativos extraem sua polpa, que é consumida pura ou acompanhada de farinha de mandioca ou tapioca (daí pode-se fazer o mingau) e também com peixe assado ou camarão seco.

Análise química em g/100g*

Açaí

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
262	3,60	2,00	57,40	32,70	118,00	58,00	1,09**	11,80	0,36	0,01	0,40	9,00

Fonte: *ENDEF – Tabela de composição de alimentos: IBGE, 1977.
**INPA. Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia. Manaus.1998.

Receita

Pudim de Açaí (3)

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 latas de leite condensado
- 2 latas de creme de leite
- 6 ovos
- 2 medidas (da lata de leite condensado) de açaí bem grosso
- 1 colher (sopa) de manteiga

Modo de fazer:

Bata no liquidificador o leite, os ovos e uma medida do açaí; coloque a mistura em forma caramelada e leve ao fogo, em banho-maria, até ganhar consistência firme. Faça um creme levando ao fogo o leite condensado, o creme de leite, a outra medida do açaí e o amido de milho e mexa até engrossar. Desenforme o pudim depois de frio e cubra-o com o creme.

Ajuru

Nome científico: Chrysobalanus ícaro
Nomes populares: Guajuru, guajiru, ariu, abajiru, ajuru

Fruto arredondado, de cor diversificada entre o branco-creme, o rosa e o púrpura e, algumas vezes quase preto. A polpa é branca, um tanto esponjosa, às vezes adocicada.

Está presente em todas as Américas e ainda na África Ocidental, do Senegal a Angola. Na região Norte, o período de colheita do fruto e dá-se por volta de agosto a setembro. É consumido *in natura*, mas pode ser utilizado na produção de conservas e doces em calda (3).

Araçá

Nome científico: Pridium
Origem: Amazônia



Fruteira arbustiva que está sendo introduzida na agricultura moderna (1). Possui fruto arredondado, de coloração verde, amarela ou vermelha, de acordo com a espécie.

A polpa é branca-amarelada ou avermelhada, mucilaginosa, aromática, contendo muitas sementes.

Existem araçás de vários tipos no Brasil: araçá-branco, araçá-cinzento, araçá-rosa, araçá-vermelho, araçá-verde, araçá-amarelo, araçá-do-mato, araçá-da-praia, araçá-do-campo, araçá-de-festa, araçá-de-minas, araçá-de-pernambuco, araçá-do-pará; araçá-de-coroa, araçá-boi, araçá-pêra, araçá-manteiga, araçá-de-folha-grande, araçá-de-flor-grande, araçá-miúdo, araçá-mirim, araçá-guaçu, araçá-peba, araçá-piranga, araçá-araçanduba, araçá comum, araçá-verdadeiro ou, simplesmente, araçá.

Algumas espécies de araçazeiros dão frutas muito saborosas e apreciadas para se comer quando amadurecem.

Outros, de frutos adstringentes ou ácidos demais, são utilizados na produção de doces que, justamente por apresentarem sabor azedinho ou

Araçá

agridoce especial, são ótimos ao paladar.

Destacam-se como especialidades produzidas com a fruta, os doces de pasta e de corte (este último também chamado de marmelada de araçá), sendo de sabor semelhante aos doces de goiaba e às goiabadas.

Análise química em g/100g*

Araçá												
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
62	1,50	0,60	14,30	5,20	48,00	33,00	6,30	48,00	0,06	0,04	1,30	326,00

Fonte: *ENDEF – Tabela de composição de alimentos: IBGE, 1977.

Bacaba

Nome científico:
Oenacarpus multicaulis
Nomes populares:
Bacabaí, coco-bacaba



Fruto de polpa mucilaginosa comestível, com uma semente. Os frutos são pequenos e arredondados, por fora têm uma cor purpúreo-violácea e, por dentro, apresentam uma polpa branco-amarelada que produz um óleo comestível adocicado, de uso culinário corriqueiro, equivalente a cerca de 25% do conteúdo da polpa.

O principal uso que a população nativa encontrou para os frutos da bacaba-de-leque, em especial na região amazônica, é a bebida.

De cor creme-leitosa e sabor agradável, o "vinho de bacaba" é produzido e empregado mais ou menos da mesma forma que o "vinho de açaí". Ambos assemelham-se até mesmo em termos nutricionais. Utiliza-se o "vinho de bacaba" com alimentos salgados servidos nas refeições cotidianas, como liga para fazer uma papa com as farinhas locais ou preparando-o na forma de sucos e refrescos (4).

Análise química em g/100g*

Bacaba			
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)
212	3,12	19,80	6,60

Fonte: *Guilherme Franco, Tabela de composição química dos alimentos. 9ª edição. Editora Atheneu, 1992.

Bacuri

Nome científico: Attalea phalerata
Nome popular: Bacuripari



Fruto de forma arredondada, de cor amarelo dourado, contém até quatro sementes envolvidas por uma polpa branca, mucilaginosa, às vezes bastante ácida. Sua árvore é encontrada tanto nas matas de terra firme como em várzeas. Frutifica no período de agosto a fevereiro (3).

Análise química em g/100g*

Bacuri

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
105	1,90	2,00	22,80	7,40	20,00	36,00	2,20	30,00	0,04	0,04	0,50	33,00

Fonte: * ENDEF – Tabela de composição de alimentos: IBGE, 1977.

Banana-Pacovã

Nome científico: Musa paradisiaca
Nomes populares: Banana pacovão, banana-da-terra, banana-pacava, banana-pacobeira, banana-pacobuçu, banana-pacarira grande



Fruto muito apreciado na região Norte, utilizado na preparação de pratos típicos doces e salgados. Apresenta um tamanho maior do que as bananas comuns.

Análise química em g/100g*

Banana-Pacovã

Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
150	36,44	0,08	0,98

Fonte: *INPA - Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia.

Biribá

Nome científico: Rhollinea orthopetala
Nomes populares: Biribá-verdadeiro, beribá, jaca-de-pobre
Origem: Amazônia

Apresenta polpa mole, branca e mucilaginosa que envolve as sementes de coloração castanho-escura.

Trata-se, genericamente, de um fruto

Biribá



que nasce em árvores de tamanho pequeno a médio, que alcançam no máximo 8 metros de altura e germinam com grande facilidade, frutificando em cerca de 4 anos, de janeiro a maio. De polpa suculenta e pouco fibrosa, cor branca a creme, de sabor agradável e doce, o biribá é quase sempre consumido *in natura*, mas também apreciado na forma de sucos e sorvetes. É uma das frutas mais populares e apreciadas de toda a região amazônica e também do Nordeste brasileiro (4).

Buriti

Nome científico:
Mauritia vinífera
Nomes populares:
Miriti, carandá-guaçú, carandaí-guaçu, muriti, palmeira-buriti, palmeira-dos-brejos, mariti, bariti, meriti
Origem: Amazônia



Encontrado nas regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste, os frutos jovens de buriti possuem escamas com coloração marrom-clara e os maduros, escamas escuras, como cobre.

Caem do cacho, de outubro a março, e devem ser coletados no chão.

Logo que caem, apresentam escamas muito aderentes à polpa dura. Como o buriti é típico de área úmida, é hábito deixar os frutos nas lagoas para amolecer a polpa. Como nem sempre se dispõe desse ambiente, deve-se coletá-los, lavá-los bem e colocá-los em vasilhames com água. Uma técnica mais prática é colocar os frutos em sacos plásticos, sem água, amarrá-los e deixá-los em ambiente fechado. Depois de aproximadamente dois a quatro dias, a polpa amolece.

Com essa polpa, pode-se fazer mingaus, adicionar a sopas, fazer bebidas ao natural ou fermentadas, geléia, doces pastosos ou em tabletes, sorvetes e picolés. Também se extrai o óleo e a fécula e da seiva é possível a produção de açúcar.

Fabrica-se, ainda, sabão, a partir do fruto. As folhas são utilizadas para o fabrico de cordas, redes, chapéus e balaios; do pecíolo são feitos brinquedos e utensílios domésticos e, da madeira, trapiches e estivas (16, 30).

Da parte vegetativa extrai-se o palmito; do caule retira-se uma seiva adocicada, que contém cerca de 93% de sacarose e da qual fabrica-se o vinho; da medula do tronco retira-se a ipurana, uma fécula cuja qualidade e sabor assemelham-se ao sagu e farinha de mandioca (5).

Fruto de alto valor nutritivo, é uma das maiores fontes de vitamina A que a natureza oferece. O buriti contém beta caroteno no óleo extraído em uma concentração quase 10 vezes maior do que a do óleo de dendê (50.667 mcg por 100 mg).

A efetividade do doce de buriti no tratamento e prevenção da xeroftalmia foi testada em estudo com 44 crianças. Os resultados demostraram que este alimento, naturalmente fonte de vitamina A, pode reverter a xeroftalmia clínica e restaurar reservas hepáticas da vitamina. Sugere-se sua possível utilização em programas de intervenção para combater a hipovitaminose A nas regiões onde a fruta é nativa ou há potencial para cultivo (6).

Análise química em g/100g do fruto*

Buriti

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra** (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol **(mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
145	1,8	8,10	10,20	9,60	156,00	54,00	5,00	4104,00	0,03	0,23	0,70	26,00

Fonte: * ENDEF – Tabela de composição de alimentos: IBGE, 1977 ** Mariath J. G. R., et al.

Análise química em 100 g/100g** do doce

Buriti (doce)

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)	Retinol (mcg)
326	0,90	6,50	67,40	1.116,00

Fonte: ** Mariath J. G. R., et al.

Receitas

Doce em tablete de Buriti (7)

Ingredientes:

Polpa de buriti
Rapadura ou açúcar (duas medidas para cada medida de polpa)

Modo de fazer:

Passar a polpa do buriti pela peneira.
Acrescentar a rapadura ou açúcar na proporção indicada acima.
Levar ao fogo e mexer até aparecer o fundo da panela.
Tirar do fogo e bater até obter consistência dura.
Colocar em superfície lisa e cortar em tabletes.

Sembereba (7)

Ingredientes:

Polpa de buriti
Rapadura ou açúcar
Leite

Modo de fazer:

Passar a polpa do buriti pela peneira fina.
Colocar no liquidificador com

Cacau *(ver Região Nordeste)*

Cajá *(ver Região Nordeste)*

Cajarana *(ver Região Nordeste)*

Camapu



Nome científico:
Physalis angulata
Nomes populares:
Bucho-de-rã, bate-testa

Planta pouco exigente para o seu cultivo, sendo vista ao redor das casas e roças, no período de julho a dezembro, em vários lugares do Brasil.

Os frutos apresentam forma arredondada, de sabor ligeiramente ácido e de coloração bem amarela quando maduros. É consumido *in natura* ou na forma de conserva com vinagre.

Camu-Camu

Nome científico: Myrciaria dubia
Nomes populares: Caçari, araçá d'água
Origem: Amazônia

Fruto arredondado, de coloração avermelhada quando jovem e roxa-escura quando maduro. Possui polpa aquosa que envolve a semente de coloração esverdeada. O camu-camu frutifica de novembro a março.

Presente em arbusto que pode atingir até 3 m de altura, e caule de casca lisa. As folhas avermelhadas quando jovens tornam-se verdes posteriormente, sendo lisas e brilhantes.

Possui flores brancas, aromáticas, aglomeradas em grupos de 3 a 4. É uma espécie silvestre, que ocorre predominantemente ao longo das margens de rios e lagos, com a parte inferior do caule freqüentemente submersa.



O camu-camu, de acordo com resultados obtidos em experimentos realizados pelo Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia (INPA), apresenta alta concentração de vitamina C (2.606 mg por 100 g de fruto), valor superior ao encontrado na maioria das plantas comestíveis. Técnicos do INPA estão fazendo experimentos que procuram viabilizar comercialmente seu cultivo, tornando a planta mais produtiva.

Os frutos do camu-camu são pequenas esferas do tamanho de cerejas, de casca mais resistente do que a acerola, lembrando a jabuticaba: sua casca, ao se romper, deixa escapar o caldo da polpa, que fica envolto em uma semente única.

Atualmente, é na Amazônia peruana que se buscam várias maneiras para a utilização desta fruta. Ali, o camu-camu é pouco consumido *in natura*.

Por ser bastante ácida, apesar de doce, é fruta utilizada para o preparo de refrescos, sorvetes, picolés, geléias, doces ou licores, além de acrescentar sabor e cor a diferentes tipos de tortas e sobremesas confeccionadas à base de outras frutas.

O camu-camu é uma espécie tipicamente silvestre, mas com grande potencial econômico capaz de colocá-la no mesmo nível de importância de outras frutíferas tradicionais da região amazônica, como o açaí e o cupuaçu (4).

Análise química em g/100g*

Camu-Camu				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)	Vit C (mg)
31	0,45	0,23	6,88	2.606,00

Fonte: *INPA - Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia. Manaus, 1998.

Camutim

Fruto encontrado em toda a Amazônia, principalmente às margens de rios e igarapés, e muito comum na Ilha de Marajó. Sua pequena árvore (4 a 6 cm de altura) tem a madeira muito dura e populações ribeirinhas e índios aproveitam para fazer pontas de flechas. Os frutos comestíveis são pequenos e arredondados, de cor amarelada, e são encontrados no período de janeiro a maio.

Carambola *(ver Região Nordeste)*

Castanha do Brasil

Nome científico:
Bertholletia excelsa
Nomes populares:
Castanha do Pará, ouriço, amêndoa-da-América, castanha maranhense
Origem: Amazônia



O fruto da castanheira, chamada de ouriço, tem peso médio de 750 g e constitui-se em uma resistente cápsula que não se abre espontaneamente, abrigando, em seu interior, um número variado de sementes, entre 10 a 25.

As sementes, denominadas castanhas, por sua vez, cujo tamanho varia entre 4 a 7 centímetros de comprimento, representam cerca de 25% do fruto e têm uma casca bastante dura e rugosa e encerram a amêndoa, que é rica em gordura e proteína. O ouriço cai quando maduro e aí são coletados no

Castanha do Brasil

chão para a extração da castanha.

É um dos produtos da nossa economia extrativista, com significativo valor no mercado de exportação. Devido à devastação indiscriminada das matas amazônicas, a castanheira nativa tem sido vista como uma das espécies ameaçadas de extinção. Porém. tem-se verificado que esta espécie é uma excelente alternativa para reflorestamento (3).

A castanha do Brasil é consumida fresca ou assada, e também é ingrediente da composição de inúmeras receitas de doces e de salgados (4).

Análise química em g/100g*

Castanha do Brasil

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
636	14,00	63,90	13,00	3,40	198,00	577,00	3,40	7,00	1,09	0,12	1,70	10,00

Fonte: * ENDEF – Tabela de composição de alimentos: IBGE, 1977.



Leite de Castanha do Brasil

Ingredientes:

- 1/2 copo de castanha do Brasil
- 1 colher (sopa) de mel
- 1/2 colher (café) de sal
- 2 1/2 copos de água
- 1/2 colher (sopa) de erva-doce
- 1 colher (sopa) rasa de amido de milho

Modo de fazer:

Coloque a água para ferver com o amido, a erva-doce e o sal.
Coe para retirar as sementes de erva-doce.
No liquidificador, bata as castanhas, o mel e a água fervida.
Coe novamente se desejar.

Assado de Carne com Castanhas (36)

Ingredintes:

- 4 xícaras de carne moída, carne vegetal ou glúten
- 1 xícara de castanha do Brasil
- 3 colheres (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (sobremesa) de alho moído
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 4 colheres (sopa) de cheiro-verde
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara de leite

Modo de fazer:

Misture a carne aos demais ingredientes. Coloque em forma previamente untada com óleo e leve ao forno baixo até dourar.

Cubiu

Origem: Amazônia
Nomes populares: Topiro, tupiro, tomate-de-índio

Esta espécie está distribuída em toda a Amazônia, seja a brasileira, a peruana, a colombiana ou a venezuelana. Do ponto de vista agronômico, o cubiu apresenta potencialidades para a agricultura moderna e possibilidades de aproveitamento de seus frutos de formas diversificadas. Esta espécie cresce bem em qualquer tipo de solo ácido e pobre

da Amazônia e é pouco atacada por pragas e doenças.

Os seus frutos, ricos em ferro, niacina e pectina, assemelham-se ao caqui. São utilizados como alimento, consumidos *in natura* ou nas formas de sucos, doces e geléias, ou ainda acompanhando pratos à base de carne, frango e peixes.



Na procura de alternativas para a agricultura na Amazônia, principalmente quando se trata de desenvolvimento sustentado, o cubiu apresenta-se como importante recurso para quaisquer programas que visem, a curto prazo, à melhoria da alimentação da população local (9).

Cupuaçu

Nome científico:
Theobroma grandifloum



É uma das frutas mais populares da Amazônia e vem sendo implantada comercialmente também no sudeste da Bahia. Seu fruto mede até 25 cm e pesa até 1 kg. Possui 30% de polpa e cerca 35 sementes.

A polpa é utilizada no preparo de sorvetes, sucos, geléias, doces, mousses, bombons, balas, biscoitos e iogurtes. As sementes, depois de secas, são utilizadas na fabricação de chocolate branco de ótima qualidade. Também se utiliza a casca, que é bastante dura, como adubo orgânico.

Apresenta três variedades: cupuaçu-redondo (extremidade arredondada, pesando em média 2,5 kg e é o mais comum); cupuaçu mamorama (extremidade alongada, pesando em média 2,5 kg); cupuaçu-mamau (não apresenta sementes, formato redondo) (39).

O Centro de Pesquisa Agropecuária do Trópico Úmido – CPATU, na região Norte, desenvolve pesquisas de produção de frutos híbridos com o objetivo de aumentar a resistência à chamada "vassoura de bruxa", praga que assola o cupuaçuzeiro e, também, o cacaueiro (3).

Análise química em g/100g*

Cupuaçu

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
72	1,70	1,60	14,70	0,50	23,00	26,00	2,60	30,00	0,04	0,04	0,50	33,00

Fonte: * ENDEF – Tabela de composição de alimentos: IBGE, 1977.

Cupuaçu

Análise química em g/100g* do Chocolate de Cupuaçu (Cupulate)

Chocolate de Cupuaçu			
Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
672	13,10	58,30	23,30

Fonte: *INPA - Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia. Manaus. 1998.

Receita

Biscoito de Cupuaçu (30)

Ingredientes:

1 cupuaçu médio (cerca de 800 g)
1,3 kg de açúcar
50 g de manteiga
2 ovos
1/2 lata de leite condensado (opcional)
250 g de farinha de trigo enriquecida com ferro
1 colher (sobremesa) de fermento em pó
Doce de cupuaçu para recheio

Modo de fazer:

Bata a manteiga e os ovos, um a um, alternando com o leite, sem parar de bater.
A seguir, adicione a farinha de trigo até formar uma massa.
Espalhe esta massa com espessura de 0,5 cm e corte os biscoitos como desejar.
Recheio-os com doce de cupuaçu.
Asse-os em forno brando por aproximadamente 20 minutos.

Cupuí

"Parente" do cupuaçu, porém de menor tamanho. Apresenta uma polpa adoçicada. É encontrado por todo o Pará e região amazônica, principalmente nas margens dos igarapés que apresentem grande umidade em seu terreno. Sua produção se dá no período de fevereiro a maio. É consumido principalmente na forma de sucos (3).



Cutite

Nome científico: Pouteria macrophylla
Nome popular: Cutitiribá
Origem: Amazônia

Fruto arredondado, de cor amarela na casca e também na polpa. A frutificação ocorre nos períodos de outubro a fevereiro e é encontrado na região amazônica e do nordeste brasileiro ao Mato Grosso (3).

É consumido *in natura*, mas com a sua polpa podem ser feitos cremes doces e salgados.

Análise química em g/100g*

Cutite			
Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
92	20,27	0,47	1,72

Fonte: *INPA - Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia. Manaus. 1998.

Receita

Patê de Cutite (29)

Ingredientes:

1 porção de polpa de cutite
A mesma quantidade de queijo cremoso
Pimenta do reino, molho inglês e mostarda a gosto

Modo de fazer:

Misture o cutite com o queijo cremoso, em seguida acrescente o restante dos temperos.
Sirva com bolachas salgadas ou torradas.

GRAVIOLA *(ver Região Nordeste)*

GUARANÁ

Nome científico: Paulinia cupana
Origem: Amazônia

O guaraná se adaptou e passou a ser cultivado em várias outras regiões do Brasil. Apesar disso, é ainda na Floresta Amazônica que ele pode ser encontrado em estado silvestre, especialmente, e em grande concentração, na região compreendida pelos rios Madeira, Tapajós, Amazonas e pelas cabeceiras dos rios Marau e Andira. É bastante utilizado na fabricação de refrigerantes, como também xaropes e até mesmo na forma de pó.



Análise química em g/100g*

Guaraná em pó			
Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
374	16,46	2,76	70,98

Fonte: *INPA - Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia. Manaus. 1998.

Inajá

Nome científico:
Maximiliana regia
Nomes populares:
Najá, coco-inajá, coco-naiá, coco-anaiá, coco-anajá



Esta palmeira estende-se por toda a Amazônia e circunvizinhanças, porém é abundante do Pará ao Maranhão. Dá-se em terras firmes onde haja incidência de solo areno-argiloso, dispersando-se em solos de vegetação aberta ou nos campos. Frutifica no primeiro semestre do ano.

Apresenta um sabor adocicado. O seu fruto é consumido ao natural, acompanhado de farinha de mandioca. A polpa é usada no preparo de mingaus.

As sementes do inajá contêm cerca de 60% de óleo, que é utilizado semelhante ao óleo de babaçu. Também são utilizadas outras partes da planta, como suas folhas, para fazer cobertura de casas e a madeira no fabrico de cadeiras (3).

Ingá

Nome científico:
Inga capitada
Nomes populares:
Ingá cipó, ingá-xixi, ingá-xixica, ingá-mirim, ingaí



Existem várias espécies deste fruto na Amazônia brasileira, porém cerca de 4 a 5 são comestíveis. Encontrado em árvore de grande porte que pode atingir 15 m de altura. Possui flores aglomeradas de coloração branco-esverdeada.

O fruto é longo, linear, atingindo até 1 m de comprimento, de coloração verde-pardacenta.

Polpa branca, fibrosa, que envolve sementes negras e brilhantes (5), de consistência macia e sabor adocicado, é consumido *in natura* (11).

Análise química em g/100g*

Ingá

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
60	1,00	0,10	15,50	1,20	21,00	20,00	0,90	0,04	0,06	0,40	9,00

Fonte: * ENDEF – Tabela de composição de alimentos: IBGE, 1977.

Jambo

Nome científico: Syzygium jambos
Nomes populares: Jambo roxo, jambo amarelo, jambo cheiroso, jambo comum, jambo-da-Índia, jambo moreno

Fruto de coloração vermelho-escura, rosa ou branca, apresenta polpa branca perfumada de sabor doce e de consistência esponjosa. É consumido *in natura* ou sob forma de sucos e de doces em calda.

Análise química em g/100g*

Jambo

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
50	0,80	0,20	12,80	1,10	26,00	13,00	1,40	25,00	0,02	0,03	0,60	22,00

Fonte: * ENDEF – Tabela de composição de alimentos: IBGE, 1977.

Receita

Doce de Jambo (3)

Ingredientes:

Uma porção de jambo
Açúcar
Cravo-da-Índia

Modo de fazer:

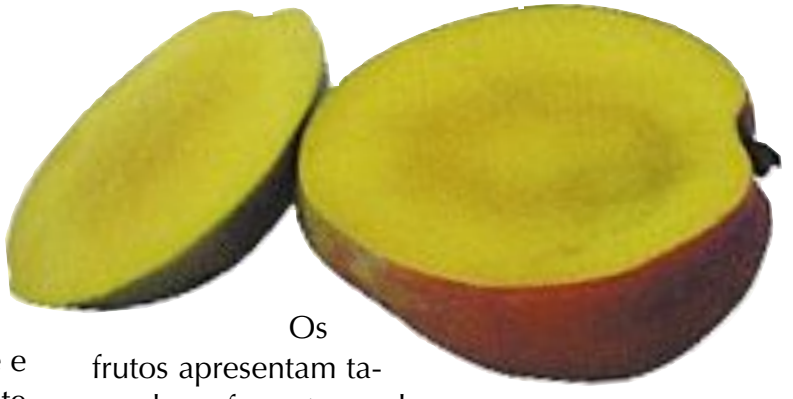
Descasque os jambos e reserve as cascas.
Retire os caroços e ponha a polpa de molho com água suficiente para cobri-los.
Cozinhe as cascas com água até que fiquem esbranquiçadas e a água vermelha.
Escorra e utilize essa água para a calda, adicionando para cada xícara de calda uma xícara de açúcar.
Leve a calda ao fogo e quando levantar fervura acrescente as polpas cortadas em pedaços, deixando cozinhar até que fiquem macias e transparentes e a calda ligeiramente grossa.
Adicione cravo-da-Índia.



Manga

Nome científico: Mangifera indica
Origem: Ásia

No Brasil, a fruta foi amplamente disseminada. De acordo com Pio Corrêa, a mangueira foi a árvore asiática que melhor se adaptou ao clima brasileiro, produzindo inúmeras variedades, tornando-se quase obrigatória na paisagem do norte e do nordeste do país, e sendo facilmente encontrada em cultivo na Amazônia e nas regiões Sudeste e Centro-Oeste.



Os frutos apresentam tamanhos, formatos, sabores e cores variados: por fora, as mangas podem ser verdes, amareladas, alaranjadas,

Manga

róseas ou violáceas. Dentro da manga, envolvido por uma polpa de cor amarelada e sabor forte, carnuda, doce e às vezes fibrosa, dependendo da qualidade da fruta, encontra-se o caroço, grande e achatado.

Basicamente, por suas excelentes qualidades de textura e sabor, a manga é fruta consumida *in natura*. Com sua polpa prepara-se, no entanto, um bom número de receitas diferentes que resultam em doces, compotas, geléias, purês, sorvetes, saladas e mousses de deliciosos sabores (11).

Análise química em g/100g*

Manga

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
59,00	0,50	0,20	15,40	0,80	12,00	12,00	0,80	210,00	0,05	0,06	0,40	53,00

Fonte: * ENDEF – Tabela de composição de alimentos: IBGE, 1977.

MANGABA

Nome científico:
Hancornia speciosa
Nomes populares:
Mangabeira, mangava, mangabeira-do-norte, fruta-de-doente
Origem: Brasil



O nome mangaba, em tupi-guarani, significa "coisa boa de comer". A frutificação pode ocorrer em qualquer época do ano, mas principalmente de janeiro a abril ou de julho a outubro. O caule libera látex quando ferido, que ao contato com o ar solidifica-se, ficando semelhante à borracha. Por causa do látex que possui, a fruta verde é indigesta, sendo consumida depois de totalmente madura, quando cai no chão (33).

Apresenta casca muito fina e a polpa mole, sendo, portanto, altamente perecível. Por isso, é mais seguro e rentável que se faça a coleta dos frutos semi-maduros (5, 15).

É encontrada no Nordeste, litoral, Centro-Oeste e Amazônia. Quando madura, tem sabor doce e ácido. A polpa é utilizada na fabricação de doces, sorvetes, sucos, licores, vinhos, xaropes, álcool e vinagre.

Análise química em g/100g*

Mangaba

Energia (cal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
43	0,70	0,30	10,50	0,80	41,00	18,00	2,80	30,00	0,04	0,04	0,50	33,00

Fonte: *ENDEF- Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Receita

Geléia de Mangaba

Ingredientes:

$^1/_2$ kg de polpa de frutos maduros sem sementes
100 g de açúcar cristal
Suco de um limão para cada 500 g de polpa

Modo de fazer:

Colocar na panela a polpa com igual peso de açúcar.
Juntar o suco de limão.
Deixar em repouso por duas horas.
Levar ao fogo forte por mais ou menos 15 minutos.
Retirar sempre a espuma que se forma na superfície.
Abaixar o fogo e deixar cozinhar até o ponto de gota, mexendo de vez em quando.
Retirar do fogo e colocar em vidros esterilizados ainda quente.
Deixar esfriar e tampar com papel transparente segurando com anel de borracha.

Maracujá



Nome científico:
Passiflora ligularis
Nome popular:
Flor-da-paixão
Origem: Regiões tropicais

Fruta muito utilizada no Brasil, destacando-se o estado do Pará como grande produtor e exportador. A polpa pode ser utilizada na preparação de sucos, sorvetes, vinhos, licores ou doces. Das sementes pode ser extraído óleo de aproveitamento industrial. Fruto apresentando casca dura, amarela quando maduro, podendo ser roxo-esverdeada ou avermelhada. Sementes achatadas, pretas, envolvidas por um arilo de textura gelatinosa. A polpa é amarela e translúcida.

O maracujazeiro é uma trepadeira com gavinhas e caule freqüentemente sulcado. Possui folhas arredondadas em algumas espécies e em outras profundamente partidas, com bordos serreados. As flores, grandes e aromáticas, apresentam cor que varia de branco-esverdeada, alaranjada, vermelha ou arroxeada (10).

Análise química em g/100g*

Maracujá

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
90	2,20	0,70	21,20	0,70	13,00	17,00	1,60	70,00	0,03	0,13	1,50	30,00

Fonte: * ENDEF – Tabela de composição de alimentos: IBGE, 1977.

Marajá

Nome científico:
Bactris sistosa
Nomes populares:
Tucum, coco-de-tucum, coco-de-ticum, coco-de-natal

Fruto comestível, encontrado na Ilha de Marajó, nas regiões de várzeas, beira de rios e igarapés. É proveniente de uma palmeira coberta de espinhos, com forma pequena e arredondada, de coloração negra e que dá em forma de cachos (3).

Murici *(ver Região Centro-Oeste)*

Murta

Nome científico: Eugenia punicifolia
Nome popular: Muta

Planta arbustiva de até 3 m de altura. Com frutos pequenos e arredondados de cor vermelho-alaranjado quando maduro, contendo 1 a 2 sementes (12). Os frutos são consumidos *in natura*.

Piquiá

Nome científico:
Cariocar villosum
Nomes populares:
Pequi, piqui, amêndoa do Brasil

Árvore grande, dispersa em matas altas, de terra firme, concentra-se principalmente na região do Rio Amazonas. Apresenta um fruto carnudo lembrando o pequi. É consumido com seus caroços cozidos acompanhado de farinha de mandioca, feijão, cozido de carne e arroz.



A polpa fornece uma gordura branca e fina, bastante utilizada no preparo caseiro, em substituição a outros óleos (3).

Análise química em g/100g*

Piquiá				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
358	30,40	25,60	1,60	7,60

Fonte: *INPA - Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia. Manaus. 1998.

Pitomba *(ver Região Nordeste)*

Pupunha

Nome científico: Bactris gasipaes
Origem: America

A pupunha é um fruto de uma palmeira que dá em forma de cachos e apresenta formato e coloração variadas: redondas, ovóides ou cônicas e cores vermelha, amarela, alaranjada e até mesmo verde (3).

Pupunha

Fruta de excelente valor energético e elevado teor de vitamina A, apresenta polpa carnuda, espessa e, às vezes, fibrosa. Tradicionalmente, o fruto da pupunha é consumido de uma única forma na maioria dos lugares onde ocorre: após separados do cacho, os frutos são cozidos em água com sal durante 30 a 60 minutos, em seguida são descascados, partidos pelo comprimento, a semente extraída e estão prontos para o consumo, servidos no lanche ou com café acompanhados com mel, açúcar ou ao natural. Um outro uso para os frutos cozidos é a preparação de diversas comidas caseiras, ou moídos para produção de farinha, que pode ser usada em uma variedade de receitas culinárias.

No estado do Amapá, por meio de um programa governamental de desenvolvimento sustentável, a pupunha está sendo incluída nos cardápios escolares no preparo de mingaus ou misturadas a pratos salgados, apresentando boa aceitação.

Tem-se realizado estudos na Universidade de São Paulo, onde verificou-se que a pupunha é uma das maiores fontes de selênio do reino vegetal (35 a 55 mcg/100 g), mineral que atua na prevenção do câncer.

O palmito de pupunha é um produto de excelente qualidade que pode ser saboreado tanto fresco como em uma infinidade de receitas. Possui um sabor levemente adocicado e uma textura crocante. O palmito é a principal razão porque a pupunha está sendo plantada em larga escala, atualmente, na região amazônica e em parte do Nordeste brasileiro, com cerca de 8.000 ha plantados no Brasil, com pelo menos 1.000 ha na Amazônia e Acre (13).

Na Costa Rica, a pupunheira também é cultivada em larga escala e vem-se realizando estudos com vistas à racionalização do cultivo e utilização desta planta. Já se descrevem alguns usos do fruto com fins de industrialização de seus produtos, como por exemplo: o fruto verde é usado na forma de tempero; o fruto maduro é usado na forma de 1) enlatados em salmoura, vinagre ou azeite; 2) moído ou granulado para recheio de carnes, molhos, cremes e sopas; 3) farinhas para tortas, pães e sorvetes; 4) ração concentrada para animais; 5) manteiga, vinho, vinagre, álcool e óleo da polpa e da semente (3).



A pupunheira se dá melhor em ambiente quente e úmido e frutifica de janeiro a março.

Pupunha

Análise química em g/100g*

PUPUNHA											
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
164	2,50	9,20	21,70	8,90	28,00	31,00	3,30	1500	0,06	0,50	35,00

Fonte: * ENDEF – Tabela de composição de alimentos: IBGE, 1977.

Sapota-do-Solimões

Nome científico: Hamilkana zapota
Nome popular: Sopote
Origem: Amazônia

Árvore de grande porte que pode atingir até 45 m de altura. Possui folhas grandes, de até 50 cm de comprimento, e flores de coloração branco-rosada que surgem de agosto a novembro.

O fruto possui forma oval, caracteristicamente envolvido por um "capuz", que é uma parte resistente da flor. A polpa amarelo-alaranjada envolve 2 ou 3 sementes verde-castanhas, duras e espessas. Cresce espontaneamente em toda a região amazônica, onde também é amplamente cultivada.

É bastante apreciada por seus frutos que se distinguem pela arredondada ou ovalada e por seu grande tamanho, se comparado às demais frutas da região.

O fruto da sapota-do-solimões apresenta, por fora, uma grossa casca marrom-esverdeada e, internamente, oferece uma polpa suculenta e abundante, repleta de finas fibras alaranjadas. Na época da maturação, esses frutos são comumente encontrados nas feiras de algumas cidades amazônicas, uma vez que a polpa, de sabor delicado, doce e saboroso, é muito consumida e apreciada pelas populações locais (4).

Análise química em g/100g*

Sapota-do-Solimões				
Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteína (g)	Fibra (g)
68	15,30	0,40	1,00	5,00

Fonte: *INPA - Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia. Manaus. 1998.

Saputi *(ver Região Nordeste)*

Sorva

Nome científico: Couma utilis
Nome popular: Sorvinha
Origem: Amazônia

O fruto é redondo, de coloração verde, passando a castanho-escura quando maduro, casca fina contendo suco leitoso e viscoso. Apresenta polpa mucilaginosa e de coloração amarelada.

As sorveiras ou sorvas brasileiras são diversas e bastante comuns em toda a região amazônica, onde são freqüentes, especialmente, em terras dos estados do Amazonas, Pará, Amapá e Rondônia, chegando até às



Guianas, Colômbia e Peru.

Encontram-se sorvas silvestres em meio à floresta densa de matas virgens, em terrenos alagados ou de terras firmes. Algumas variedades são espontâneas nos campos ou campinas e em matas secundárias, sendo freqüentemente cultivadas nos arredores de Manaus.

Os frutos das sorveiras, em todas as suas variedades, são do tamanho de limões, a princípio verdes, passando depois a uma cor parda e escura. Apesar de apresentarem um sabor bom e adocicado e de constituírem importante alimento para as populações regionais, são consumidos *in natura* ou como bebida (tipo refrigerante).

Do tronco das sorveiras, especialmente das espécies *Couma macrocarga* (sorva-grande) e *Couma utilis* (sorva-pequena), é possível extrair boas quantidades de um látex espesso, branco e viscoso, que é comestível e de paladar adocicado. Esse látex pode ser ingerido diluído em água. Dessa forma, é usado como bebida, acrescido de café ou, ainda, como ingrediente no preparo de mingaus.

Na floresta, por exemplo, é comum o seringueiro sair para sua jornada de trabalho sem precisar levar nenhum alimento: é em árvores como a sorveira e em seu látex consistente que o habitante da terra encontra parte de seu sustento diário.

Retirado das árvores por um processo semelhante ao da extração do látex da borracheira, o látex da sorveira tem, também, grande utilidade como matéria-prima industrial, em especial na fabricação de goma de mascar. Após a extração, o látex se solidifica e é comercializado em grandes blocos compactos destinados, basicamente, à exportação (4).

Análise química em g/100g*

Sorva				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
122	1,20	2,90	22,90	8,40

Fonte: **INPA - Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia. Manaus, 1998.*

Taperebá

Nome científico: *Cabralea canjerana*
Nomes populares: Acajá, cajá-mirim, cajá-pequeno
Origem: América



Sua origem é controversa, alguns lhe originam da Africa e outros da América, mas é encontrada de forma silvestre no Amazonas, São Paulo e litoral brasileiro. Localiza-se em matas de terra firme e de várzea, como também em cidades e povoados, em condições subespontâneas.

Fruto arredondado,

Taperebá

cheiroso, de casca fina, lisa, amarelo-alaranjada, com sabor mais azedo do que doce e altamente perecível.

É consumido na forma de sucos fermentados e destilados, sorvetes, picolés, bebidas alcoolizadas como "batidas" e licores, geléia e compota. É do mesmo gênero da ciriguela, do umbu e do cajá-manga. Apresenta um tubérculo que é usado no preparo de farinha (9, 30).

Frutifica no período de dezembro a junho.

Análise química em g/100g*

Taperebá

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
70	0,80	2,10	13,80	1,00	26,00	31,00	2,20	23,00	0,08	0,06	0,50	28,00

Fonte: * ENDEF – Tabela de composição de alimentos: IBGE, 1977.

Tucumã

Nome científico: Astrocarium tucuma
Nome popular: Coco-de-tucumã



Fruto de palmeira que chega a alcançar 10 m de altura. Essa palmeira produz cachos com numerosos frutos de formato ovóide. Estando maduro, o fruto tem cor alaranjada e polpa grudenta e fibrosa.



A casca amarelo-esverdeada que reveste uma amêndoa que contém óleo comestível é também utilizada para comésticos. Excelente fonte de energia e vitamina A.

Da sua palmeira também se aproveitam as folhas, que são bastante resistentes e utilizadas para produção de cordas, redes para pesca e para dormir.

Sua madeira é dura e resistente, utilizada na fabricação de utensílios em geral.

A palmeira frutifica no primeiro semestre do ano.

Análise química em g/100g*

Tucumã

Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)	Retinol (mcg)*	Fibra (g)
474	5,50	47,20	6,80	5.170,00	19,20

Fonte: *INPA - Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia. Manaus. 1998 ** Franco, G.

Umari

Nome científico: Andira spinulosa
Origem: Brasil



Fruto de formato ovalado que, quando maduro, apresenta coloração mesclada de verde a amarelo ou enegrecida. Sua polpa, que apresenta cor amarelada, é bastante consumida no Pará *in natura* ou com farinha de mandioca. Tanto a polpa como a amêndoa fornecem oléos comestíveis e o período de frutificação é de janeiro a junho (3).

Umbú *(ver Região Nordeste)*

Uxi

Nome científico: Saccoglotis uchi
Origem: Amazônia

Fruto presente no Pará, Amazonas e Ilha de Marajó, originário de árvore de grande porte existente em terras firmes da região Norte. Atualmente, a presença de árvores nativas é bem menor do que há tempos, dada à destruição indiscriminada das matas amazônicas. O uxi se reproduz por meio de sementes que demoram de 9 a 10 meses para germinar e frutifica em torno de 15 anos, o que ocorre nos meses de dezembro a junho.

O fruto apresenta polpa gordurosa, além de ser comido *in natura* (estará em ponto de consumo se, ao se pressionar a casca, ela ceder), utiliza-se na produção de sorvetes, licores e doces pastosos (3).



Análise química em g/100g*

Uxi				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
252	2,20	10,10	38,20	20,50

Fonte: *INPA - Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia. Manaus. 1998.

Hortaliças

Alfavaca

Nome científico: Ocimum tweedianum
Nomes populares: Alfavaca cheirosa, quioiô, segurelha



A alfavaca é uma planta condimentar aromática muito freqüente em vários estados brasileiros. Ocorre também na África, Ásia tropical, Oriente Médio e em todo o Mediterrâneo.

Conhecida e utilizada desde a antigüidade, a alfavaca tem grande utilidade culinária. As folhas são usadas como condimento, pois conferem agradável sabor aos molhos, sopas e carnes. No estado do Pará, é muito empregada no preparo do tucupi. O linalol, extraído das folhas, é utilizado como aromatizante pelas indústrias de bebidas, alimentos e perfumaria (9).

Análise química em g/100g*

Alfavaca			
Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
70	3,30	1,50	10,89

Fonte: * INPA - Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia. Manaus. 1998.

Azedinha

Nome Científico: Oxalis barretieri
Nome popular: Trevo-de-água

Planta de caule vermelho e folhas arredondadas, não muito grandes, com uma consistência que lembra o agrião. Para consumo, deve estar fresca, com suas folhas viçosas, sem manchas ou marcas de inseto (15).

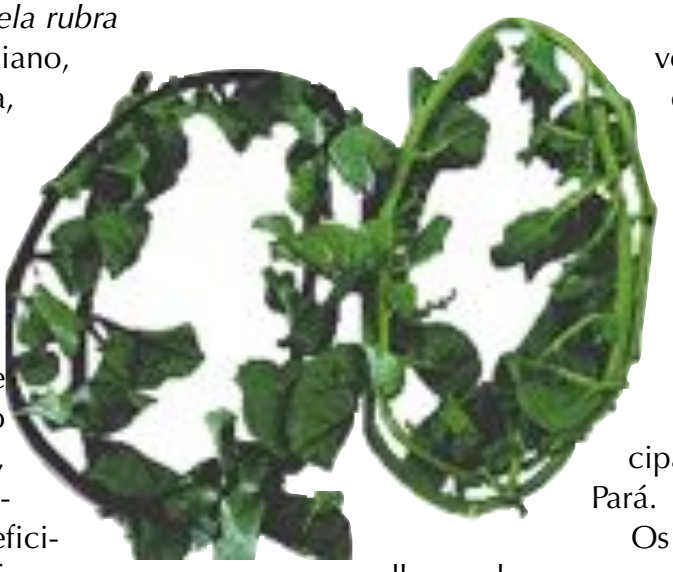
Análise química em g/100g*

Azedinha												
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
28	2,10	0,30	5,60	0,80	66,00	41,00	1,60	1290,0	0,09	0,22	0,50	119,00

Fonte: ENDEF – Tabela de composição de alimentos: IBGE, 1977.

Bertalha

Nome científico: Basela rubra
Nomes populares: Baiano, bretalha, couve gorda, couve de cerca, espinafre indiano
Origem: Ásia tropical, Índia ou Indonésia



A procura de opções viáveis para o cultivo nos trópicos, mostrou que a bertalha pode substituir eficientemente o espinafre e o cariru.

Esta espécie desenvolve-se bem no período chuvoso, que é crítico para as demais folhosas.

No Brasil, é conhecida e cultivada no Rio de Janeiro, Minas Gerais e em todos os estados do Nordeste e Norte, principalmente no estado do Pará.

Os ramos tenros e as folhas podem ser consumidos da mesma forma que o espinafre, em sopas ou saladas (9).

Análise química em g/100g*

Bertalha

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
19	1,60	0,30	3,50	0,60	106,00	39,00	1,60	582,00	0,06	0,17	0,60	86,00

Fonte: * ENDEF – Tabela de composição de alimentos: IBGE, 1977.

Cariru *(ver Região Nordeste)*

Caruru

Nome científico: Amaranthus sp.
Nomes populares: Bredo, bredo-vermelho, bredo-de-chifre, bredo-de-espinho, caruru-bravo, caruru-roxo, crista-de-galo, caruru-de-mancha, caruru-de-porco, caruru-de-espinho, caruru-verde, caruru-do-pequeno, caruru-de-cuia, chorão



São diversas as espécies de carurus. No Brasil, o hábito do seu consumo pode ser detectado principalmente nas regiões Norte e Nordeste. Na região Norte, os estados do Amazonas e Pará sobressaem-se no cultivo e consumo desta hortaliça, seu uso porém encontra-se disseminado em todo o Brasil. São plantas anuais, pequenas, eretas e pouco ramificadas (16).

Utilizam-se as suas folhas e hastes tenras nos mesmos pratos que o espinafre, preparados de forma similar. Também prepara-se em molho grosso, que serve de acompanhamento para o arroz, milho ou tuberosas.

Caruru

O caruru é ingrediente de destaque no famoso "Efó da Bahia" (prato típico).

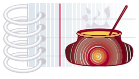
Destaca-se também o alto teor de lisina nas proteínas de suas folhas e sementes, aminoácido limitante nos cereais, de modo que a inclusão do caruru em dietas baseadas em arroz e/ou milho complementaria o valor proteico da alimentação.

Análise química em g/100g*

Caruru

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
42	0,60	0,20	8,30	1,80	410,00	103,00	8,90	953,00	0,05	0,42	1,20	64,00

Fonte: * ENDEF – Tabela de composição de alimentos: IBGE, 1977.



Receitas

Caruru de Coco

Ingredientes:

2 maços de caruru
250 ml de leite de coco
4 tomates
1 cebola média picada
2 dentes de alho amassados
Coentro picado
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

Destaque as folhas do caruru, lave-as e leve para escaldar para tirar o visgo. Escorra e reserve.
Faça um molho fritando a cebola e o alho no azeite.
Junte os tomates e deixe cozinhar até encorpar.
Junte o coentro e tempere com sal e pimenta.
Acrescente o caruru e deixe cozinhar cerca de 10 minutos.
Junte o leite de coco e assim que levantar fervura apague o fogo.
Sirva-o de preferência acompanhado de arroz também cozido no leite de coco.

Engrossado com caruru

Ingredientes:

Um bom punhado de caruru (brotos com folhas, hastes tenras e sementes)
4 xícaras (chá) de caldo de carne
1 xícara (chá) de fubá de milho
Sal, alho, cebola, pimenta do reino
Óleo, o suficiente

Modo de fazer:

Dourar, no óleo, o alho socado e a cebola batidinha.
Adicionar o caldo de carne e, quando levantar fervura, juntar o caruru cortado não muito miúdo, e deixar ferver bem.
Acrescentar o fubá dissolvido em um pouco de água, mexendo sempre, com colher de pau, para não empelotar. Se necessário, acrescentar mais água.
Experimentar os temperos e deixar ferver bem, para cozinhar o fubá e formar um bom engrossado (17).

Celósia

Nome científico: Celósia argentea

Planta que também pertence à família das amarantáceas e ao do grupo dos espinafres africanos, é menos difundida que os carurus, embora sejam idênticas no que se refere ao valor nutritivo e nas preparações culinárias. São utilizadas as folhas no preparo de cozidos e refogados assim como o caruru.

Chicória



Nome científico: Cichorium endivia
Nomes populares: Chicória-de-caboclo, coentro brasileiro, chicória do amazonas e coentro-de-caboclo

A chicória é muito utilizada como hortaliça condimentar. Sua origem não é definida, mas há proposições de que seja uma espécie da América do Sul. Sua distribuição abrange países da América do Sul, América Central e Ásia.

A espécie é encontrada nos campos, brejos ou litoral das diversas regiões brasileiras. Porém, onde ela tem maior importância como condimento, é na Amazônia brasileira. Nesta região, a chicória é cultivada em escala considerável e, juntamente com a cebolinha (*Allium fistulosum*), e o coentro (*C. sativum*), formam o popular "cheiro-verde". O seu emprego na culinária regional verifica-se especialmente como tempero de pratos à base de peixes, pato no tucupi e tacacá.

A cultura dessa hortaliça, na Amazônia, é de significativa importância econômica e social. Por ser um tempero essencial a inúmeros pratos, de grande aceitação popular, as quantidades comercializadas são consideráveis, movimentando expressivo volume de recursos financeiros.

Constitui valiosa fonte de renda para os pequenos agricultores que se dedicam ao seu cultivo, ajudando a suprir algumas necessidades básicas de suas famílias e gerando condições para a permanência do homem no campo (9).

Coentro

Nome científico: Coriandrum sativum
Origem: Sul da Europa, região do Mediterrâneo, mas existem proposições de que essa espécie teve origem no ocidente da Ásia



No Brasil, sua importância está associada ao consumo das folhas frescas, utilizadas como condimento, principalmente no Norte e Nordeste. Embora seja atribuído

Coentro

apenas valor condimentar, as folhas entram na composição de diversos tipos de molhos, sopas, saladas e no tempero de peixes e carnes.

O óleo essencial, obtido dos frutos secos, é utilizado para perfumes, chocolates, carnes defumadas, sopas enlatadas, pickles, licores e gim (10).

Análise química em g/100g*

Coentro

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
42	3,30	0,70	8,00	1,70	188,00	72,00	3,00	533,00	0,15	0,28	1,60	75,00

Fonte: * ENDEF – Tabela de composição de alimentos: IBGE, 1977.

Espinafre Africano



Desde os tempos pré-históricos, os espinafres africanos eram conhecidos e cultivados pelo homem. Estas espécies, largamente cultivadas na África e Ásia, foram introduzidas no Brasil e estão sendo testadas e divulgadas entre os pequenos agricultores do estado do Amazonas, visando a aumentar a variabilidade na oferta de hortaliças no mercado da cidade de Manaus.

Os espinafres africanos são espécies bastante rústicas, que se adaptam perfeitamente às condições tropicais. Não requerem tratos especiais de fertilizantes e outros produtos químicos, tornando seu custo de produção mais barato.

Além das folhas, as sementes podem ser utilizadas na alimentação, quando transformadas em farinhas.

Elas contêm de 12% a 16% de proteína, 7,5% de gordura, 62% de carboidratos, 3% de minerais (P, Mg, K, Ca, Fe) e 15% de vitaminas (C, Niacina, B1, B2).

Jambu

Nome científico: Spilanthes sp.
Nomes populares: Agrião-do-Pará, agrião-do-norte, agrião-do-Brasil, agrião-do-mato, erva-de-málaca, gambu, jambu-ranu, pimenteira, agriãozinho, pimenta-d'água, pimenta-do-Pará, abecedária e jambu-açú
Origem: América do Sul

O uso das folhas e talos do jambu como hortaliça é muito difundido entre os amazonenses, por serem indispensáveis na preparação de iguarias regionais como o pato no tucupi e o tacacá (de origem indígena, cujos ingredientes são o tucupi, goma de mandioca, jambu e camarão seco). Além disso, a folhagem é utilizada em cozidos e

sopas. Em saladas, faz-se uso das folhas cruas.

O jambu é encontrado em hortas domésticas e cultivado com finalidade comercial por pequenos agricultores. As técnicas de cultivo predominantes são as tradicionais, herdadas dos nativos da região amazônica (9). Muito parecida com o agrião, embora suas folhas sejam menores, mais grossas e duras, e de sabor mais forte. Suas folhas devem estar viçosas (sem amarelados ou murchas), sem marcas de insetos ou machucados (17).



Jambu

Análise química em g/100g*

Jambu

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
32	1,90	0,30	7,20	1,30	162,00	41,00	4,00	392,00	0,03	0,21	1,00	20,00

Fonte: * ENDEF – Tabela de composição de alimentos: IBGE, 1977.

Receita

Frango ensopado com jambu (35)

Ingredientes:

1 frango em pedaços
1 cebola média
1 maço de jambu
1 maço de cheiro-verde
4 dentes de alho
1 limão
2 tomates
Sal e pimenta a gosto, óleo

Modo de fazer:

Tempere o frango com alho, sal, pimenta e limão e leve para dourar no óleo. Faça um refogado com os tomates, a cebola e o cheiro-verde bem picados, acrescente o frango e as folhas inteiras de jambu e deixe cozinhar até ficar macio.

Maxixe peruano

Nome científico:
Cydanthera pedata
Nomes populares:
Boga-boga, caya, cayo, taiuá-de-comer
Origem: América do Sul

Trata-se de um fruto-hortaliça que pode ser encontrado e cultivado em diversos países (Brasil, Bolívia, Chile, Colômbia, Argentina e Peru), mas sua ocorrência na forma cultivada sobressai-se no Peru, onde é cultura de significativo valor econômico.

No Brasil, o cultivo dessa hortaliça é realizado em hortas domésticas por pequenos agricultores, que comercializam seus frutos em pequena escala. É facilmente encontrada

Maxixe peruano

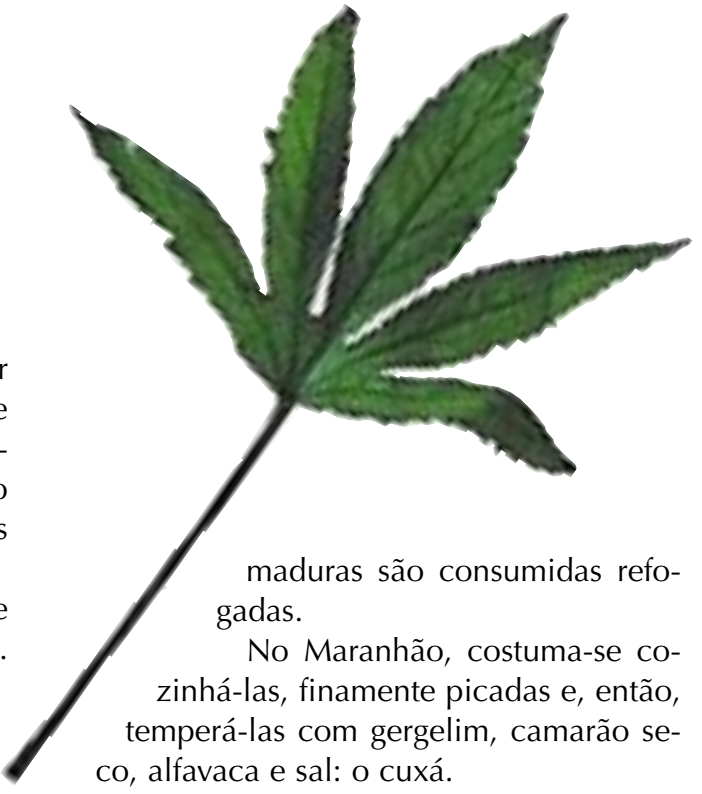
em Tabatinga, município amazonense localizado na fronteira com Peru e Colômbia, onde é conhecida popularmente como "boga-boga". No estado do Acre, está sempre presente nas feiras livres dos municípios de Rio Branco e Sena Madureira, podendo ser reconhecida pelo nome popular de "cayo". Esta denominação pode ser uma forma adaptada de caihua, atribuído a esta hortaliça em castelhano (Amazônia peruana e colombiana).

Os frutos são consumidos recheados, preparados cozidos, em ensopados à base de carnes e aves, bem como ao molho e ao forno.

Outra característica dos frutos é o sabor levemente amargo, semelhante ao da berinjela e do jiló, o que, comumente, tem relação com a presença de compostos fenólicos (9). Quando ainda verdes, os frutos podem ser consumidos crus em saladas.

Vinagreira

Nome científico:
Hibuscus sabdariffa
Nomes populares: Azedinha, caruru-da-guiné, azeda, quiabo-de-angola (MG), quiaboróseo, quiabo roxo (SP), rosela, groselha (PN), caruru azedo (PA), umê
Origem: África



Seu nome deriva do característico sabor ácido de suas folhas e cálices folhais, que são as principais partes utilizadas. Nos estados da região Sudeste, e também no norte do Paraná, empregam-se seus cálices para sucos e geléias.

A colônia japonesa, que a chama de "umê", utiliza os cálices para picles. Também está presente no Pará (10).

Sua composição inclui 25,2% de proteína bruta e 21% de lipídios. É fonte de vitamina A.

Suas folhas cruas podem ser utilizadas em sucos, saladas picadas finamente como couve, temperadas com sal e óleo. As folhas maduras são consumidas refogadas.

No Maranhão, costuma-se cozinhá-las, finamente picadas e, então, temperá-las com gergelim, camarão seco, alfavaca e sal: o cuxá.

O fruto é vermelho escuro ou branco (na variedade alba – azedinha-de-guiné) e pode ser usado na fabricação de geléias, xaropes, conservas, pastas, picles e vinho.

Análise química em g/100g*

Vinagreira

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
43	3,30	0,30	9,20	1,60	213,00	93,00	4,80	689,00	0,17	0,45	1,20	5,40

Fonte: * ENDEF – Tabela da composição de alimentos, 3ª ed., IBGE, Rio de Janeiro, 1985.



Arroz de Cuxá

Ingredientes:

1 maço de vinagreira
250 g de gergelim torrados e moído
1 k de camarão seco
1/2 k de camarão fresco
4 dentes de alho picado
2 cebolas picadas
1 tomate picado
1/2 pimentão picado
farinha de mandioca a gosto
1 xícara pequena de azeite

Modo de fazer:

Cozinhe as folhas de vinagreira na água. Em seguida, bata no liquidificador com a mesma água do cozimento. Reserve. Descasque os camarões, reservando as cabeças. Lave-os e refoque com os temperos no azeite. Lave as cabeças dos camarões e bata no liquidificador com 1 litro de água. Coe esse caldo e junte ao refogado de camarões, assim como a pasta de vinagreira e o gergelim. Engrosse com farinha. Sirva com arroz branco.

Refresco de folhas de vinagreira

Ingredientes:

Folhas frescas de vinagreira
Açúcar, para adoçar
Água gelada

Cubos de gelo

Modo de fazer:

Triturar, no liquidificador, as folhas de vinagreira com a água e o açúcar, a gosto.
Coar e servir com cubos de gelo.

Leguminosas

Feijão-de-asa

Nome científico: Psophocarpus tetragonolobus
Nomes populares: Feijão-alado, feijão-quatro-asas

As raízes tuberosas, levemente adocicadas, contêm cerca de 20% de proteína, conteúdo superior ao de outras raízes tuberosas ou tubérculos como a mandioca (0,8%), batata (2%) ou batata-doce (2%). As

sementes têm composição semelhante às da soja, apresentando, em média, 34% de proteína e 17% de gordura.

No estado do Amazonas, o Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia (INPA) tem pesquisado e fomentado o uso do feijão-de-asa como vagem verde, que é a parte mais utilizada como hortaliça. As vagens, de gosto muito semelhante ao do feijão-vagem, podem ser consumidas cruas ou cozidas (15). Os grãos podem ser consumidos ainda verdes ou após a maturação e secagem, substituindo o feijão em todas as suas preparações.

Feijão-de-metro

Nome popular: Feijão-verde
Origem: África ou sudeste da Ásia

Leguminosa similar ao feijão-de-corda, com vagens longas, tenras e pouco fibrosas. Apresenta sabor semelhante ao da vagem comum.

O feijão-de-metro é uma hortaliça-legume introduzida no Brasil no séc. XVII, pelos colonizadores portugueses e espanhóis e pelos escravos africanos, provavelmente no estado da Bahia. Posteriormente, disseminou-se por outro estados do Nordeste e outras regiões do País, principalmente para o Norte e Centro-Oeste. No Sul, seu uso é menos conhecido, predominando em regiões de concentração oriental. Apresenta-se a tentativa de disseminação de seu uso no estado do Paraná, por meio de projetos da EMATER-PR e o IAPAR, que, no momento, apresenta boa aceitabilidade.

Atualmente, o feijão-de-metro é consumido expressivamente na região Norte, em cozidos, ensopados de carnes e aves, bem como em sopas e saladas. É uma hortaliça de uso popular e suas vagens constituem uma excelente e barata fonte de nutrientes para a população em geral. Após a colheita, seu consumo deve ser imediato, pois apresenta grande facilidade para murchar. Seu consumo é recomendado em saladas, refogados, sopas, picles e maioneses. Seu cozimento é mais rápido que o da vagem comum (12).

A demanda da região Norte é atendida, principalmente, pelo cultivo realizado por pequenos agricultores, que têm, nesta hortaliça, uma significativa fonte de renda. No estado do Amazonas, onde o consumo é amplamente difundido, predominam os plantios realizados por agricultores das áreas de várzea. O feijão-de-metro poderá transformar-se numa fonte de renda mais expressiva para os agricultores que se dedicam ao seu cultivo se passar a ser industrializado. Neste sentido, estudos preliminares sobre o seu beneficiamento estão sendo projetados pelo Centro de Pesquisa Agroflorestal da Amazônia Ocidental – CPAA, Embrapa, Manaus, AM (9).

Tubérculos

Ariá

Nome científico: Calathea lutea
Nomes populares:
Cauaçu, batata-aria

Na Amazônia brasileira, até o final da década de 50, o ariá era freqüentemente cultivado em pequena escala pelos agricultores em seus quintais; também foi comercializado no Nordeste, principalmente no Ceará. As raízes tuberosas apresentam formato semelhante ao da batata inglesa, sendo consumidas cozidas em caldeiradas, podendo ser utilizadas até mesmo no café da manhã.

Atualmente, mesmo nas comunidades mais distantes dos centros urbanos da Amazônia, não é mais comum encontrar agricultores que conservem o ariá em seus quintais. As populações indígenas, por hábitos culturais, são as que têm mantido ainda o cultivo dessa espécie.

As raízes tuberosas cozidas mantêm a textura crocante mesmo após longo tempo de cozimento, sendo esta característica, em geral, agradável aos consumidores. O cozimento em água pode demorar de 15 a 60 minutos, e o seu sabor lembra o de milho doce cozido. Além do consumo de forma isolada, o ariá pode ser um componente para saladas, maioneses ou cozidos e pratos produzidos à base de verduras e carnes.

As raízes tuberosas apresentam, na matéria seca, de 13% a 15% de amido, e cerca de 1,5% de proteína. Esse conteúdo protéico, apesar de ser considerado baixo, apresenta altos níveis de aminoácidos, principalmente os essenciais, como lisina e metionina (9).

Análise química em g/100g*

Ariá				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
94	1,50	0,30	21,40	3,40

Fonte: *INPA - Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia.

Cará *(ver Região Nordeste)*

Feijão-macuco

Nome científico: Pachyirhizus tuberosus
Nomes populares: Jacatupé (região Sul), feijão-chicote, feijão-espargo
Origem: Amazonas

Feijão-macuco

A parte comestível desta planta são suas raízes tuberosas que se assemelham à batata-doce. O que torna adequado o uso do feijão-macuco como alimento é o conteúdo de proteína, podendo alcançar até mais de 9% do conteúdo feijão.

O consumo da raiz tuberosa pode ser na forma fresca, em saladas. Retira-se a casca e corta-se em pedaços (como se faz com o pepino). Outras utilizações são em forma de farinha ou polvilho para fabricação de pães e biscoitos (9).

Análise química em g/100 g*

Feijão-macuco				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
27,33	1,12	0,05	5,60	0,78

Fonte: *Cardoso, M.O, Hortaliças não-convencionais da Amazônia, 1997, EMBRAPA-MA, Brasília-DF.

Mandioca *(ver Região Nordeste)*

Preparações especiais



Farinha de piracuí

Farinha feita à base de um peixe cascudo chamado Acari.

Modo de fazer:

Asse a carne do peixe e, em seguida, soque no pilão. Com a farinha são servidos bolinhos típicos ou torta assada no forno. Também é utilizada no preparo de sopas e mujicas (sopa à base de camarões salgados ou sobras de peixe, caranguejo ou siri).

Maniçoba

Ingredientes:

Folhas tenras da planta de mandioca
Carne-seca picada
Carne fresca picada
Mocotó e toucinho de boi
Linguiça cortada em rodelas
1 folha de louro e algumas de hortelã
1 dente de alho e 1 cebola picados
1 pitada de pimenta-do-reino e outra de cominho

Modo de fazer:

Lave as folhas de mandioca, tire os talos e passe na máquina de moer. Coloque água quente na massa que se formar, escorra, esprema e leve as folhas a uma panela onde já devem estar refogadas todas as carnes, exceto o toucinho. Deixe cozinhar até que as carnes fiquem bem macias. Antes de retirar do fogo, acrescente um refogado feito com toucinho, louro, hortelã, alho, cebola, pimenta-do-reino e cominho.

Tucupi

Ingredientes:

3 kg de mandioca brava (maniva)
4 dentes de alho amassados
2 maços de chicória
Sal a gosto
Pimenta de cheiro a gosto.

Modo de fazer:

Descasque a mandioca, lave-a e depois rale no ralador. Coloque numa panela e vá acrescentando água até virar uma massa. Esprema esta massa para extrair um líquido amarelo, que é o tucupi. Deixe este líquido descansar por 12 horas, até que a goma se separe do tucupi (líquido). Reserve a goma que deve ser usada depois na preparação do tacacá. Numa panela grande, ferva o tucupi com o alho, a chicória e o sal por 1 hora e 30 minutos. Rende 2 litros de tucupi.

☞ ANOTE OS ALIMENTOS QUE VOCÊ CONHECE, NA SUA REGIÃO:

ENVIE SUAS SUGESTÕES E INFORMAÇÕES PARA:

Ministério da Saúde
Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição
SEPN 511 Bloco C – Bittar IV – 4º andar
Brasília - DF CEP: 70750-543

cgpan@saude.gov.br (61) 448 -8040

Região Nordeste

☞ ANOTE OS ALIMENTOS QUE VOCÊ CONHECE, NA SUA REGIÃO:

ENVIE SUAS SUGESTÕES E INFORMAÇÕES PARA:

Ministério da Saúde
Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição
SEPN 511 Bloco C – Bittar IV – 4º andar
Brasília - DF CEP: 70750-543

cgpan@saude.gov.br (61) 448 -8040

Frutas

Acerola



Nome científico:
Malpighia glabra
Nome popular:
Cereja das antilhas
Origem: América

A acerola alcançou destaque atualmente a partir da constatação dos altos teores de vitamina C: 100 vezes maiores que a laranja e o limão, 20 vezes mais que a goiaba e 10 vezes mais que o caju e a amora. É largamente cultivada em diversas regiões brasileiras, destacando-se o Norte e o Nordeste.

Este fruto provém de um arbusto de 2,5 m de altura com copa densa, formada por folhas pequenas (2 a 8 cm), de coloração verde-escura e brilhante. Suas flores vão da coloração rósea à violeta.

O tamanho do fruto varia de 3 a 6 cm de diâmetro e a coloração externa, do laranja ao vermelho intenso, quando maduro. A polpa é carnosa, suculenta, com sabor ácido e de cor alaranjada (5).

A polpa pode ser utilizada na preparação de sucos, sorvetes, vinhos, licores, doces e pastilhas de vitamina C.

Biribá *(ver Região Norte)*

Buriti *(ver Região Norte)*

Cacau

Nome científico: Theobroma cacao
Origem: Continente americano, provavelmente das bacias dos rios Amazonas e Orenoco

Árvore de altura mediana, com até 6 m de altura e muito ramificada. Possui folhas longas, com até 35 cm de comprimento e pendentes. Flores brancas, amarelas a róseas, reunidas em grupos, surgem do caule. Costuma florecer no período de dezembro a abril.

O fruto é alongado com sulcos longitudinais, de casca dura e coloração desde amarelo-esbranquiçada até vermelho-escuro, atingindo cerca de 20 cm de comprimento. Contém polpa mucilaginosa, branca ou rósea, envolvendo cinco fileiras de sementes avermelhadas.

O cacaueiro nasceu e cresceu nas matas tropicais protegido do sol forte pelas sombras da floresta.

Cacau



Seus frutos, bastante variados quanto à forma, aparência e coloração, pendem ao longo de todo o tronco da árvore, ficando quase totalmente ao alcance das mãos do homem.

Além disso, com a polpa esbranquiçada que envolve as amêndoas do cacau pode ser feito, industrializado e congelado um delicioso e nutritivo suco, sem prejuízo para o seu processamento posterior.

O fruto do cacaueiro e os produtos dele obtidos, especialmente o chocolate, estiveram sempre, nos últimos dois mil anos da história ocidental, intimamente ligados ao poderio econômico e à satisfação dos prazeres sofisticados (4).

Análise química em g/100g*

Cacau

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
71	2,80	0,30	16,50	1,10	6,00	41,00	0,70	32,00	1,80	0,15	3,20	21,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Cajá

Nome científico: Spondias mombim
Nomes populares: Taperebá, acajá, cajá-mirim, cajá-pequeno

Pequeno fruto de cor amarelada e casca lisa. É comestível fresco e muito saboroso, prestando-se a sucos, sorvetes, batidas e, após fermentado, licor. Sua polpa já é encontrada congelada.

O cajá, como muitas frutas do Nordeste, é extremamente perecível.

Existem várias espécies, dentre eles os



mais conhecidos são o cajá-mirim e o cajá-açaí (18).

Cajarana

Nome científico: Cabralea cangerama
Nomes populares: Canjerana, canarana, canharana, caiarana ou cedro-canjerana
Origem: Brasil

Fruta encontrada nas regiões Norte e Nordeste do País. Sua árvore tem uma copa alta com frutos de tom amarelado, lembrando uma pequena manga com casca dura. Possui

sabor pouco ácido se consumido ao natural; seu caroço é fibroso e cheio de filamentos. É utilizado na forma de sucos, sorvete e doces. É da mesma família do cajá, assemelhando-se a este no sabor.

Cajarana



Análise química em g/100g*

Cajarana

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
46	0,20	0,10	12,40	1,10	56,00	67,00	0,30	34,00	0,05	0,02	1,40	36,00

Fonte: * ENDEF – Tabela de composição de alimentos: IBGE, 1977.

Caju

Nome científico:
Anarcadium occidentale
Origem:
América tropical



Nome oriundo da palavra indígena "acaiu", que em tupi quer dizer "noz que se produz". É facilmente encontrado no Norte e Nordeste do Brasil.

A parte carnosa do caju (que é um pseudofruto formado pelo pedúnculo) é muito apreciada consumida *in natura* ou na forma de suco (cajuada); sorvete; refrigerante (cajuína); doces em calda, pasta, cristalizados; vinagre; pratos salgados, além de possuir elevado teor de vitamina C. A castanha (fruto), por sua vez, tornou-se especiaria de luxo, indispensável na culinária nordestina e muito difundida em todo o mundo. O seu tamanho varia de 3 a 5 cm e apresenta coloração escura.

O cajueiro é uma árvore de porte médio, podendo alcançar até 20 m de altura. Ramificada, tronco inclinado e tortuoso, com copa arredondada que pode alcançar o solo. Folhas onduladas, flores pequenas, esbranquiçadas e perfumadas. A colheita do caju é de julho a dezembro, e em alguns casos estende-se até maio.

São conhecidas cerca de 20 variedades. Quando maduro, apresenta cor amarela, vermelha ou roxo-amarelada.

Ainda verde, o caju é chamado de "maturi" e é usado na cozinha do Nordeste no preparo de refogados, ou quando maduro, depois de extraído o suco e o bagaço, que é rico em fibras, pode ser usado na cozinha como nas famosas frigideiras nordestinas (20).

Para seu melhor consumo *in natura,* o caju deve ser consumido no mesmo dia da compra e a casca deve ter cor firme, sem manchas ou machucados. Pode ficar na geladeira por, no máximo, dois dias.

Caju

Análise química em g/100g*

Caju

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
46	0,80	0,20	11,60	1,50	4,00	18,00	1,00	40,00	0,03	0,03	0,4	319,00

Fonte: *ENDEF – Tabela de composição de alimentos. IBGE, 1977.

Receita

Carne Básica de Caju (17)

Ingredientes:

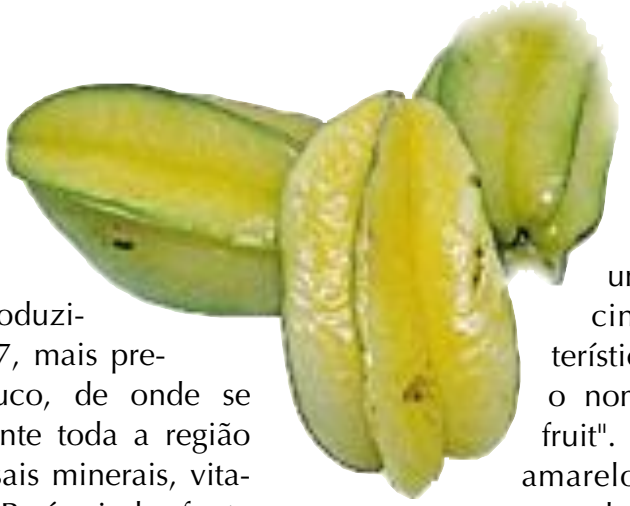
10 cajus
150 g de queijo ralado
2 cebolas médias picadas
1 pimentão, sem pele e sementes, picado
5 dentes de alho amassados
2 tomates, sem pele e sementes, picados
2 colheres (sopa) de vinagre
Cheiro-verde, colorau e pimenta do reino a gosto
2 colheres (sopa) de óleo de soja

Modo de fazer:

Corte os cajus em fatias e passe-os no liquidificador.
Em seguida, passe na peneira, espremendo muito bem para obter uma fibra enxuta (aproveite o suco para fazer refresco).
Leve ao fogo por uns 5 minutos o caju espremido em uma frigideira com óleo.
Acrescente os outros ingredientes e continue refogando até que todos os temperos estejam bem homogeneizados.
A carne de caju pode ser consumida com refogado ou utilizada no preparo de omeletes, hamburguers, almôndegas, quibes, patês etc.

Carambola

Nome científico:
Averrhoa carambola
Origem:
Ásia tropical



A carambola foi introduzida no Nordeste, em 1817, mais precisamente em Pernambuco, de onde se expandiu para praticamente toda a região brasileira. Fruta rica em sais minerais, vitaminas A, C e complexo B, é, ainda, fonte natural de ácido oxálico. O fruto, quando cortado no sentido transversal, adquire a forma de uma perfeita estrela de cinco pontas, característica que lhe concedeu o nome mundial de "star fruit". Apresenta coloração amarelo-vivo, com polpa aquosa e de sabor doce e ácido,

envolvendo a semente de coloração branca. Frutifica de novembro a março.

Pode ser consumida *in natura*. A polpa pode ser utilizada na preparação de sucos, sorvetes, vinhos, licores ou doces.

A árvore da carambola mede de 8 a 10 m de altura, possui tronco tortuoso com ramos flexíveis e folhas formando uma copa densa. Suas flores pequenas, brancas e purpúreas, freqüentemente estão presas aos ramos (11).

Análise química em g/100g*

Carambola

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
29	0,50	0,10	7,30	0,50	30,00	11,00	2,90	30,00	0,04	0,02	0,30	35,00

Fonte: * ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição, 1981.

Ciriguela

Nome científico: Spondias purpurea



Este fruto é bastante apreciado pelos brasileiros, principalmente nas regiões Norte e Nordeste do País. Com tamanho pequeno, semelhante ao da azeitona, casca lisa e fina.

Apresenta colaração amarela ou vermelha quando madura e a polpa, bastante suculenta, possui coloração amarela. Contém um único caroço de aparência esponjosa.

O sabor do fruto é bastante agradável ao paladar, por ser suave e doce. O maior consumo é mesmo *in natura*, mas também é muito utilizado em sucos, sorvetes e doces.

Análise química em g/100g*

Ciriguela

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg
83	0,90	0,10	22,00	0,40	22,00	40,00	0,60	10,00	0,07	0,03	1,00	45,00

Fonte: * ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição, 1981.

Coco

Nome científico: cocos nucifera

O coco apresenta uma camada externa grossa e fibrosa, e possui, no meio arredondado, uma noz que constitui o coco propriamente dito.

Do coco, tudo é economicamente aproveitável: as partes que se destinam à ali-

Coco



mentação são sua polpa e o líquido, que podem ser consumidos quando o fruto está verde ou maduro. Da polpa madura extrai-se óleo, que por ser mais rico em gordura saturada, aproxima-se das características da gordura animal, e o leite de coco, que apresenta alto teor de gorduras, sais minerais (como potássio e fósforo) e proteínas.

A polpa pode ser utilizada em diversos pratos da culinária, tanto em doces como em salgados.

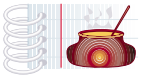
A água de coco apresenta um sabor adocicado e refrescante, sendo excelente líquido hidratante oral. Contém glicose e sais minerais, como sódio, potássio e cloro.

O coco verde é facilmente encontrado no Nordeste, sendo de grande comercialização em suas praias, mas pode ser visto por todo o Brasil. Já maduro, pode ser encontrado em feiras e supermercados. O coco fresco fechado pode ser guardado em temperatura ambiente por até dois meses. O coco seco também permanece muito tempo sem se alterar. Depois de aberto, se não consumido rapidamente, fica rançoso com facilidade, devido à alta concentração de gorduras (15).

Análise química em g/100g*

Coco											
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg
296	3,50	27,20	13,70	3,80	13,00	83,00	1,80	0,04	0,03	0,60	4,00

Fonte: * ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.



Cocada de Côco Verde

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de água de coco
1 quilo de açúcar cristal
Coco ralado de dois cocos verdes
Cravo da índia

Modo de fazer:

Numa panela de fundo grosso, coloque a água de coco, o açúcar, os cravos e mexa um pouco.
Leve ao fogo e deixe ferver.
Adicione o coco ralado e cozinhe em fogo alto por aproximadamente 20 minutos, mexendo de vez em quando.
O ponto será atingido quando a mistura ficar cremosa.

Cupuaçu *(ver Região Norte)*

Dendê



Nome científico:
Elaeis guineensis
Nome popular:
Coco-de-dendê
Origem: Costa Ocidental da África

O óleo originário desta palmeira, o azeite de dendê, é bastante utilizado na culinária baiana. Apresenta três variedades: *Dura* (fibra dispersa na polpa); *Psifera* (não possuem casca separando a polpa da amêndoa); *Tenera* (apresenta um anel fibroso ao seu redor).

O azeite de dendê contém proporções iguais de ácidos graxos saturados (palmítico 44% e esteárico 4%) e não saturados (oléico 40% e linoléico 10%). É excelente fonte de vitamina E, tocoferois e tocotrienois, beta caroteno e vitamina A.

Pode ser utilizado na fabricação de margarinas (*shortening*), pois tem boa consistência e não rancifica. Apropriado para fabricação de pães, bolos, tortas, biscoitos finos, cremes e pratos típicos, como vatapá e acarajé, entre outros (7).

Análise química em g/100g*

Dendê

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
544	1,90	58,40	12,50	3,20	82,00	47,00	4,50	10166	0,20	0,10	1,40	12,00

Fonte: * ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Análise química em g/100g*

Azeite de dendê

Energia (kcal)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)
878	99,10	0,40	7,00	8,00	5,50	45920

Fonte: * ENDEF - Tabela de composição de Alimentos. 2ª edição. 1981.

Fruta-Pão

Nome científico: Artocarpus altilis

Apresenta um tamanho semelhante ao coco, com casca áspera de coloração verde mesmo quando maduro. A polpa branca da fruta-pão pode ser consumida *in natura* como também no preparo de pratos doces e salgados.

Fruta-pão

Análise química em g/100g*

Fruta-pão												
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
96	1,30	0,30	24,70	1,30	29,00	40,00	0,70	2,00	0,08	0,06	1,20	12,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Receita

Sopa de Fruta-pão

Ingredientes:

500 g de fruta-pão
7 xícaras de água
2 xícaras de leite fervido
1 cebola grande
Manteiga e sal.

Modo de fazer:

Ferva a fruta-pão até que fique a ponto de passar pela peneira.
Feito isso, junte o leite e os demais ingredientes e deixe ferver.



Gergelim

Nome científico: Sesamum indicum
Nomes populares: Gingelim, sésamo



O gergelim é um tipo de semente que se encontra em posição privilegiada, pois, além de apresentar óleo de excelente qualidade para os diversos fins, apresenta-se como uma excelente fonte de proteína vegetal para a alimentação.

O óleo e farelo, extraídos em nível artesanal, são usados na produção de doces (como o pé-de-moleque), gersal (sal iodado misturado com gergelim para tempero culinário), adicionado ao fubá e na fabricação de pães em geral.

As sementes de gergelim possuem, em média, 49% de óleo, que é, praticamente, todo usado na alimentação humana. Sua utilização em nível industrial envolve a fabricação de doces, balas e óleo na forma de ingrediente culinário. Além disso, pode ter outros usos como: fabricação de tintas (é

semi-secativo), perfumes e remédios. Entre os constituintes do óleo de gergelim, encontra-se a sesamina, sesamolina e o sesamol. O sesamol, com suas propriedades antioxidantes, dá ao óleo uma elevada estabilidade (20). A região Nordeste é a grande produtora nacional de gergelim, porém há consumo em todo o País.

Análise química em g/100g*

Gergelim

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)
584	17,60	52,20	21,10	5,30	1212	620,00	10,40	2,00	0,98	0,25	5,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Receita

Leite de Gergelim (27)

Ingredientes:

1/2 copo de gergelim sem casca
3 copos de água fervente
1/2 colher (chá) de sal
4 colheres (sopa) de mel

Modo de fazer:

Coloque o gergelim no liquificador com todos os ingredientes. Adicione água fervente e bata. Sirva no mesmo dia ou não, quente ou frio.

Dicas: os leites vegetais, quando submetidos à fervura, geralmente talham. Caso isso aconteça, basta bater em liquidificador que a mistura volta ao normal.

Graviola



Nome Científico:
Anona muricata
Nomes populares:
Araticum-de-comer, araticum manso
Origem:
América Central

A graviola é uma fruta tropical e seu cultivo é comum em pomares domésticos de cidades e sítios das regiões Norte e Nordeste. Apresenta casca de cor verde mesmo madura e polpa branca com caroços no seu interior (10). Pesa de 1,2 a 4 kg.

A árvore mede de 4 a 8 m de altura de tronco reto, com copa pequena, estreita e pouco ramificada. Suas folhas são largas, verde-brilhosas. As flores são isoladas, grandes, amareladas e nascem no tronco ou nos ramos. Frutifica de janeiro a março ou ainda durante o ano todo. Apresenta falsos espinhos carnosos, curtos e moles,

A polpa é branca, macia, fibrosa, aromática, agradável ao paladar, doce mas ligeiramente ácida. Pode ser consumida *in natura,* mas é bastante apreciada em sucos, cremes e sorvetes.

Graviola

Análise química em g/100g*

Graviola												
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
60,00	1,00	0,40	14,90	1,10	24,00	28,00	0,50	2,00	0,07	0,05	0,90	26,00

Fonte: * ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Juá

Nome científico:
Zizyphus joazeiro
Nomes populares:
Joá, juá-fruta

Fruto proveniente do juazeiro, é visto pelas regiões de clima seco do Nordeste. O fruto de aparência semelhante à pitomba, tem uma casca grossa que envolve o seu caroço e que, por sua vez, é envolvida por uma fina polpa de sabor adocicado. A raspa do juá é tradicionalmente utilizada para a escovação de dentes, prestando-se como um bom clareador.

Análise química em g/100g*

Juá												
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
79,00	0,60	0,70	19,80	5,10	49,00	33,00	0,90	30,00	0,04	0,04	0,50	33,00

Fonte: * ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Pequi *(ver Região Centro-Oeste)*

Pinha

Nome científico:
Duguetia furfuracea
Nomes populares:
Ata, fruta-do-conde



Fruta da família da araticum, a polpa branca envolve os caroços negros existentes em grandes quantidades.

De sabor doce, o consumo é bastante apreciado *in natura*. Depois de maduro, torna-se rapidamente perecível.

Pitomba

Nome científico:
Talisia ssp



A pitomba é fruto visto do Nordeste ao Centro-Oeste do País.

Proveniente de árvore de copa alta, tem formato arredondado, com uma casca grossa que reveste o seu caroço. Na realidade, a pitomba é um fruto que se come *in natura*. Aprecia-se uma fina película de sabor agridoce que reveste o seu único caroço.

Os cachos do fruto são vistos à venda no litoral e em estradas das regiões citadas.

Análise química em g/100g*

Pitomba												
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
34	0,40	0,10	8,80	2,00	15,00	9,00	0,80	30,00	0,04	0,04	0,50	33,00

Fonte: * ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Sapotá

Nome científico: Tontelea micrantha
Origem: Cerrado brasileiro

Planta arbustiva de até 3 m de altura com fruto de aspecto externo semelhante à goiaba com uma única semente. A frutificação se dá em outubro e é consumido *in natura* (12).

Saputi

Nome científico:
Achras zapota
Origem:
América Central



O saputizeiro varia de 6 a 15 m de altura, com ramos numerosos que compõem uma copa frondosa, ovalada; o tronco é curto, pardo-acinzentado, folhas alternas verde-escuras, flores isoladas. É mais adaptado ao clima quente e muito apreciado no Nordeste.

O fruto é ovóide, com 6 a 10 cm de comprimento, 3 a 6 cm de diâmetro, peso de 100 a 500 g. Tem casca fina, frágil, áspera ao tato e cor pardo-amarelada; a polpa do fruto maduro é carnuda, suculenta, amarelada, de sabor adocicado, sem acidez, que envolve as sementes. Estas são de cor pardo-escura a preta brilhante, de forma achatada, em número de 4 a 12. Sua polpa é utilizada na confecção de doces, refrescos, conservas, geléias, xaropes ou consumida fresca (40).

Saputi

Análise química em g/100g*

Saputi												
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
96	0,70	0,10	25,90	9,90	29,00	6,00	1,20	4,00	0,01	0,01	0,20	13,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Tamarindo

Nome científico: Tamarindus indica



Provindo de árvore de copa alta, o tamarindo é um fruto que apresenta uma forma de vagem, com sua polpa macia e escura quando madura.

Possui um sabor doce, porém bastante ácido. É consumido *in natura*. Também é utilizado na produção de sucos, balas e doces. Muito apreciado principalmente na região Nordeste, mas o fruto e seus derivados também são encontrados por quase todo o Brasil.

Análise química em g/100g*

Tamarindo												
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
272	3,10	0,40	71,80	3,00	54,00	108,0	1,0	7,00	0,44	0,16	2,10	6,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Umbú

Nome científico:
Spondias Tuberosa
Nomes populares:
Imbu, ambú



Fruto que provém de árvore de copa alta. O umbú é um dos que se faz mais presente nos quintais e terrenos do semi-árido nordestino. Possui um formato pequeno e arredondado, apresentando um único caroço, casca fina e lisa com coloração verde clara quando maduro.

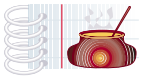
Com sabor adocicado porém ácido, é bastante consumido *in natura*, mas também é apreciado na forma de sucos cremosos, que dão origem à umbuzada.

Análise química em g/100g*

Umbú

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
44	0,60	0,40	10,60	1,50	20,00	14,00	2,00	30,00	0,04	0,04	0,50	33,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.



Umbuzada

Ingredientes:

1 porção de umbus bem maduros
Água para cozimento
Leite e açúcar a gosto

Modo de fazer:

Lave os umbus e leve-os ao fogo para cozinhar por alguns minutos para amolecer a polpa.

Retire do fogo e escorra a água, deixe esfriar.
Em seguida, despolpe os frutos com as mãos ou com uma colher.
Passe a polpa pela peneira grossa ou bata no liquidificador, acrescentando leite e açúcar.
Misture até dar consistência de um suco cremoso. Sirva gelado.

Hortaliças

Caruru-do-Pará

Nome científico: Talinum triangulare
Nomes populares: João Gomes, língua-de-vaca (BA), major-gomes, manjogomes

Hortaliça mais conhecida no Norte e Nordeste, onde é consumida refogada, com feijão, omeletes e farofas.

Caruru ou Bredo *(ver Região Norte)*

Jerimum

Nome científico: Curcubita moschata

Nome popular: Abóbora

Jerimum



Existem várias espécies do jerimum, que é também chamado de abóbora. Planta anual, rastejante, proveniente tipicamente de regiões de clima quente, mas que pode tolerar temperaturas amenas. Colhidos novos, os frutos são verde-amarelados, e com extremidade alongada ou arredondada onde se alojam as sementes. A polpa é de coloração alaranjada intensa, nos frutos maduros, e é boa fonte de energia.

Produz bem sob altas temperaturas e pluviosidade elevada. Em localidades altas, a época de semeadura vai de agosto a março. O solo ideal é o areno-argiloso, com presença de torrões para fixação das gavinhas. Não é cultura muito exigente em fertilidade, produzindo bem em solos pobres, com adubação.

A permanência do pedúnculo no fruto é uma condição essencial para possibilitar o armazenamento e não "ferir" o fruto (18).

O jerimum pode ser consumido apenas cozido em água ou utilizado no preparo de sopas, purês, cremes, mingaus e doces variados. Também pode ser preparado cru, na forma de saladas, passado no ralo fino (similar à cenoura). As folhas e talos verdes, assim como os brotos terminais (também conhecidos como cambuquira), são consumidos refogados. As sementes da abóbora são consumidas cruas depois de secas ou levemente torradas.

Análise química em g/100g* da polpa

Jerimum

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
40	1,20	0,30	9,80	0,60	12,00	27,00	0,70	350,00	0,05	0,04	0,60	42,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Receita

Purê de Abóbora ou Jerimum (22)

Ingredientes:

1 kg de abóbora
2 colheres (sopa) de manteiga
1 gema
1/2 de copo de leite
Sal ou açúcar a gosto

Modo de fazer:

Cozinhar a abóbora com água e sal.
Em seguida, amassar bem e, ainda quente, colocar a manteiga, a gema e mexer.
Adicione o leite, sal ou o açúcar a gosto.
Leve ao fogo para dar consistência cremosa.

Jurubeba



Nome científico:
Solanum sp.
Nomes populares:
Jubeba, jupeba, jurubeba-branca, jurubebinha, juruna, juvena, purupeba
Origem: América tropical

Arbusto de até dois metros e meio de altura, é uma planta encontrada em todo o país, sendo comum na região do cerrado (23). Multiplica-se por meio de sementes.

Seus frutos são pequenas esferas verdes, ou esbranquiçadas quando maduras, que dão em forma de cacho e que apresentam sabor amargo. São utlizados cozidos com arroz ou para fazer conservas e bebidas regionais.

Análise química em g/100g* (1 prato de sopa cheio)

Jurubeba

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
41	3,40	0,40	8,10	1,20	34,00	54,00	1,60	148,00	0,12	0,10	0,60	43,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Receita

Arroz com Jurubeba

Ingredientes:
Arroz
Óleo
Alho amassado e cebola picada
Jurubeba a gosto
Sal

Modo de fazer:
Prepare o arroz como de costume, utilizando o óleo e os temperos, deixando cozinhar; lave uma porção de jurubeba e, quando o arroz estiver em fase final de cozimento, adicione os frutos sobre o arroz. Tampe a panela para que seja cozido por 5 minutos.
Sirva a seguir.

Maxixe

Nome científico: Cucumis anguria
Nomes populares: Maxixo, pepino-castanha, pepino espinhoso, cornicão das antilhas.

Esta leguminosa é bastante consumida no Nordeste, onde é tradicionalmente cozida junto com o feijão. Apresenta formato ovalado com falsos espinhos na sua pele. Para ser consumido, deve estar com coloração bem verde. Contém sementes pequenas e brancas no seu interior. Seu sabor é suave e tem aspecto crocante se consumido cru (lembrando o pepino).

Maxixe

Análise química em g/100g*

Maxixe											
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
5	0,14	0,06	1,00	3,00	23,00	0,04	0	20,00	20,00	0,18	5,00

Fonte: *Franco, Guilherme. Tabela de composição química dos alimentos. Atheneu. 1982.

Receita

Maxixada (07)



Ingredientes:

Maxixes verdes
Cheiro-verde
Leite
Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

Raspe e lave os maxixes; corte-os em rodelas e tempere com sal e pimenta. Coloque-os em uma panela e adicione o leite e o cheiro-verde.Cozinhe-os até ficarem macios e formar um creme.

Palma

Nome científico: Nopalea cochenillifera
Nomes populares:
Palma grande, palma comum

Cactácea utilizada como verdura em regiões semiáridas do Brasil e do México por exemplo, sendo que a espécie comestível é chamada popularmente de "palma grande" ou "palma comum". Caracteriza-se pela conformação em raquetes, com raros espinhos. Para utilização culinária, usam-se as folhas mais tenras, com 15 e 20 dias de desenvolvimento, que ainda apresentam poucas fibras. Quando cozida sem tempero, apresenta um sabor intermediário entre o maxixe e o quiabo.

Seja qual for a preparação culinária, a palma deve ser antes cortada em pedaci-nhos e fervida durante uns 15 minutos com água e sal, para perder um pouco da "secreção viscosa ou baba" que apresenta, à semelhança do quiabo. Também devem ser retirados os espinhos. Pode ser preparado ensopado com carne, refogado, como omelete, suflê, salada crua e até mesmo doces.

Em relação ao seu conteúdo nutricional, o que se ressalta é o teor em pró-vitaminas A. Para cada 100 g, a palma contém 220 mcg deste nutriente, maior que o de outros vegetais mais utilizados como o tomate (180 mcg), chuchu (25 mcg) e a couve-flor (10 mcg).

A palma pode ser conservada durante 1 semana fora da geladeira e para cultivo não necessita de inseticidas ou fungidas (12).

Análise química em g/100g*

Palma												
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Pro-Vit. A (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
33	1,20	0,20	7,90	4,70	110,00	19,00	1,60	220,00	0,04	0,04	0,30	17,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Receita

Ensopadinho de palma (12)

Ingredientes:

100 g de charque
250 g de palma
2 tomates
1 pimentão
1 cebola
2 dentes de alho
Temperos verdes picadinhos
2 colheres (sopa) de óleo

Modo de fazer:

Corte o charque em pedacinhos, coloque em uma panela com água, deixe cozinhar por 5 minutos e escorra.

Lave a palma, tire os espinhos e corte em cubinhos. Ponha no fogo uma panela com água, sal e vinagre. Quando estiver fervendo, junte o picadinho da palma e deixe cozinhar por 10 minutos e escorra.

Leve uma panela ao fogo com óleo, deixe esquentar, acrescente o charque, todos os temperos picados e a palma.

Adicione água aos poucos, baixe o fogo e deixe cozinhar lentamente. Sirva quente.

Taioba

Nome científico:
Colocasia esculenta



Mais conhecida na zona rural e cidades do interior, dela se aproveitam folhas, talos e o tubérculo. Para quem não conhece bem, pode ser confundida com o inhame e algumas folhagens ornamentais. De verde mais claro que a folha do inhame, a folha da taioba tem abertura até a haste, enquanto no inhame essa fenda se fecha antes. O tubérculo pode ser preparado nas formas adotadas para o preparo do cará, do inhame e da batata-doce.

Suas folhas e talos podem ser consumidas refogadas ou em omeletes e suflês. Na Bahia, as folhas da taioba são utilizadas no preparo do "Efó", um prato típico.

Taioba

Análise química em g/100g* (1 prato de sopa cheio da folha)

Taioba												
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
31	2,40	0,60	5,70	1,50	98,00	49,00	2,00	300,00	0,17	0,35	0,80	11,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.



Refogado de Taioba (23)

Ingredientes:

Folhas e talos de taioba
Sal, alho, cebola
Cheiro-verde
Óleo, para refogar

Modo de fazer:

Lave bem as folhas e pique ou rasgue.
Desfie os talos, isto é, retire suas fibras, e pique em rodelas.
Doure, no óleo, o alho socado e a cebola fatiada.
Junte as folhas e os talos já preparados.
Tempere com sal.
Tampe a panela e deixe no fogo até que a taioba fique bem macia.

Vinagreira *(ver Região Norte)*

Leguminosas

Algaroba

Nome científico: Prosopis jiliflora

Leguminosa arbórea presente em zonas áridas e semi-áridas do nordeste brasileiro. Destaca-se por frutificar no período da estiagem (pouca chuva).

As vagens são comestíveis e podem contribuir para o fortalecimento da economia com a produção de farinha de boa qualidade nutricional.

As flores são consideradas melíferas, ou seja, contribuem para a produção de

mel no período da estiagem, além disso, a algarobeira é considerada uma das plantas que poderá contribuir para o reflorestamento, arborização de cidades, alimentação de rebanhos, produção de móveis, carvão e estacas (24, 25).

Análise química em g/100g* (farinha)

Algaroba

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Vit B1 (mcg)	Niacina (mg)
199	6,00	0,80	42,00	76,00	48,00	0,09	78,00	2,85

Fonte: *Franco, Guilherme. Tabela de composição química de alimentos. Atheneu. 1982.

Receitas

Preparo caseiro da farinha

Modo de fazer:

Separar o suco das vagens de algaroba.
O resíduo sólido pode ser amassado no pilão ou passado no liquidificador com um pouco de água.
Após isso, passar na peneira e colocar ao sol para secar.
Depois, triturar até a consistência desejada.

Bolo de Algaroba

Ingredientes:

250 g de manteiga
2 xícaras de açúcar
3 gemas
1 copo de leite
2 xícaras de farinha de trigo
energizada com ferro
1 xícara de farinha de algaroba
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 colher (chá rasa) de sal

Modo de fazer:

Bate-se a manteiga com o açúcar, acrescentando-se as gemas, uma a uma. Continuar batendo.
Põe-se o leite, depois a farinha de trigo e a algaroba, misturando com o fermento e o sal.
Finalmente, juntar as claras batidas em neve.
Assar em forno médio (7).

Feijão-de-corda

Nome popular: Feijão-manteiga
Origem: África

É um tipo de leguminosa que requer pouca exigência em fertilidade do solo, mais resistente à seca e menos afetada por temperaturas elevadas, sendo favoravel às regiões do Nordeste e da Amazônia. Seu valor nutritivo é semelhante ao do feijão comum em termos de proteínas, carboidratos e minerais.

No seu preparo por cozimento, o caldo é geralmente fino e a casca menos branda, o que resulta em preparações como saladas e

Feijão-de-corda

sopas. Também é consumido como feijão de mesa.

No Nordeste, o feijão dito "feijão-verde", é colhido maduro, porém não é seco. É utilizado em ensopados, farofas e no folclórico "baião-de-dois", que é o feijão com arroz cozidos juntos.

Nos estados do Rio de Janeiro e São Paulo, o feijão -verde e também o seco são utilizados em saladas, geralmente com a variedade de tipo "fradinho".

Na Bahia, seu uso mais conhecido é no preparo do acarajé (também com o fradinho, que é a base para a massa que irá formar bolinhos fritos no azeite de dendê) (7).



Análise química em g/100g* (cru)

Feijão-de-corda

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fe (mg)	Retinol (mg)	Vit B1 (mcg)	Vit B2 (mcg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
348	20,60	1,20	63,74	5,75	2,50	320,00	166,00	3,00	3,80

Fonte: *Franco, Guilherme. Tabela de composição química dos alimentos. Atheneu. 1982.

Receita

Feijão sertanejo (7)

Ingredientes:

Feijão-de-corda novo
Sal
Cheiro-verde
Nata
Tiras de queijo de coalho

Modo de fazer:

De véspera, bote o feijão de molho, para amolecer. Leve-o ao fogo, com água e sal, para cozinhar.
Quando estiver quase cozido, acrescente o cheiro-verde, a nata e o queijo.
Acompanha carnes e aves, assadas, guisadas ou cozidas.
Há quem prefira substituir as tiras de queijo por rodelas de caju.

Guandú ou Feijão Andú *(ver Região Sudeste)*

Sorgo

Nome científico: Sorghum sacharatum

A cultura do sorgo é bastante difundida nas regiões semi-áridas e só recentemente tem recebido atenção das instituições responsáveis pelo desenvolvimento agrícola do nordeste do Brasil.

Na culinária brasileira, é preparado em



forma de farinha. Ressalta-se que 20% da farinha de sorgo misturada à de trigo não alteram o gosto e a textura dos produtos. No Nordeste brasileiro, o sorgo já está substituindo o milho na culinária, em bolos, biscoitos, pães, pudins, sorvetes, cuscuz, angu, pamonha, empadas e pastéis. Arrebentado como o milho, dá uma excelente pipoca (24).

Por ser extremamente adaptada às condições de escassez de água, esta cultura desponta como opção natural para as zonas semi-áridas, freqüentemente assoladas pelos efeitos danosos das estiagens.

Análise química em g/100g*

Sorgo

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)
344	11,12	3,74	67,43	20,00	188,00	2,70	3,00	505,00	120,00	3,20

Fonte: *Franco, Guilherme. Tabela de composição química de alimentos. Atheneu, 1982.

Receitas

Preparo da farinha caseira utilizando os grãos secos

Colocar os grãos de molho nas proporções de 1 parte de grãos para 4 de água.
Deixar em infusão durante 3 dias, trocando a água todos os dias.
Escorrer a água no fim do terceiro dia.
Pilar um pouco para secar ao sol.
Moer os grãos, quebrando-os parcialmente no moinho manual ou elétrico.
Peneirar, e está pronta a farinha.

Pão rápido de Sorgo

Ingredientes:

1 xícara de farinha de sorgo
1 xícara de farinha de trigo
4 colheres (chá) de fermento em pó
3 colheres (sopa) de açúcar
1/2 colher (chá) de sal
1/2 xícara de leite
2 colheres (sopa) de margarina
1 ovo

Modo de fazer:

Peneirar os ingredientes secos.
Adicionar o leite, a margarina derretida e o ovo batido (inteiro).
Não bater a mistura. Misturar apenas o necessário para umedecer a farinha.
Deitar a mistura em forminhas untadas e polvilhadas com farinha de trigo.
Assar os pãezinhos em forno quente durante 25 minutos, aproximadamente.
O pão deve ficar corado e seco.

Tubérculos

Batata-doce

Nome científico:
Ipomea batatas
Nomes populares: Batata-abóbora, batata-jerimum, batata-cenoura



É um dos tubérculos comestíveis mais antigos do Brasil, pois, a partir da chegada dos portugueses, já era planta obrigatória nas roças dos índios. É mais calórica que a batata inglesa devido ao seu menor teor de água. As batatas de polpa alaranjada são excelentes fontes de vitamina A devido ao teor de carotenóides que pode ser mais elevado que o da cenoura.

Plantando-se logo na primavera, essas variedades poderão ser colhidas no verão e no outono, substituindo a cenoura numa época em que ela é escassa. Outras variedades de batata-doce também são diferenciadas pela sua cor, como a branca, roxa e roxinha, que podem se referir tanto à polpa como à película. São consumidas cozidas, assadas ou fritas. A polpa é utilizada em diversos pratos,

Análise química em g/100g*

Batata-doce

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
116	1,30	0,30	28,60	0,90	31,00	37,00	1,00	300,00	0,11	0,04	0,80	31,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Receita

Bolo de Batata-Doce (14)

Ingredientes:

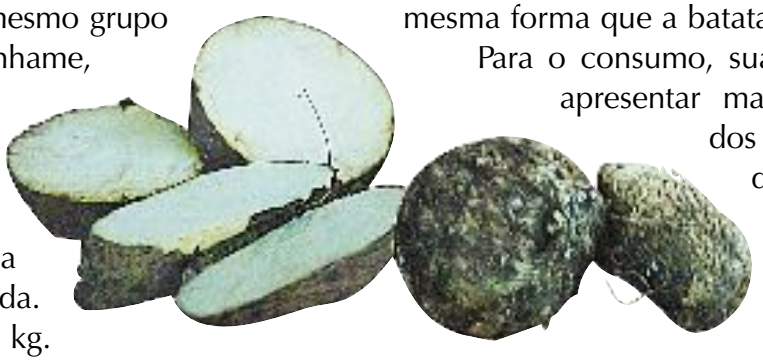
1/2 quilo de batata-doce cozida
1 1/2 xícara de farinha de trigo
1/2 quilo de açúcar
6 ovos
2 xícaras de leite de coco fresco
4 colheres de sopa de manteiga
1pires de queijo ralado

Modo de fazer:

Liquidificar a batata cozida com o leite. À parte, bata a manteiga com os ovos e o açúcar até ficar um creme esbranquiçado. Misture tudo delicadamente acrescentando a farinha de trigo. Colocar em uma forma untada e polvilhada.
Assar em forno médio.

CARÁ

como purês, doces, bolos e cremes.
Nome científico: Dioscorea sp.
Nomes populares: Cará-comum, cará-inhame



Tubérculo do mesmo grupo da mandioca e do inhame, apresentando várias espécies. Tem casca marrom escura, coberta com fibras e polpa fibrosa branca ou amarelada. Pesa cerca de 1 a 3 kg. O cará-comum tem um formato ovalado e pesa de 1 a 3 kg ou até mais e o cará-inhame tem formato comprido e também pesa de cerca de 2 kg ou mais. Muito consumido no Nordeste do Brasil, geralmente como substituto do pão. Na cozinha, seu uso é muito variado e pode ser preparado da mesma forma que a batata.

Para o consumo, sua casca não deve apresentar manchas, machucados ou fendas. Não deve ser guardado na geladeira, pois absorve umidade e amolece. Coloque-o em lugar abrigado, seco e escuro. Assim como a batata, o cará pode brotar se ficar exposto à luz do sol (16).

Análise química em g/100g*

Cará

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
120	2,00	0,10	28,40	1,10	22,00	39,00	1,00	2,00	0,10	0,04	0,70	8,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Receita

Broa de Cará (20)

Ingredientes:

- 1 quilo de cará (cozido e amassado)
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 3 pires de fubá
- 2 ovos
- 2 tabletes de fermento granulado
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo enriquecida com ferro
- 2 xícaras de leite
- 1 pitada de sal

Modo de fazer:

Misture o fermento e a farinha com uma colher de açúcar e um pouco de leite.
Deixe crescer.
Cozinhe 2 pires de fubá e um pouco de leite, formando um creme.
Depois de frio, junte a massa fermentada e os ingredientes.
Amasse tudo muito bem.
As broas são colocadas em assadeira untada, deixe-as crescer.
Em seguida, leve ao forno quente.

Inhame

Nome científico:
Colocasia esculenta
Nomes populares:
Inhame-taiá, quicaré, coió-rosa
Origem: Ásia



Alimento de fácil digestibilidade e boa fonte de energia. Os tipos mais comuns encontrados no Brasil são o japonês e o chinês. Pesa cerca de 100 a 200 g e tem formato oval e pêlos na casca.

Pode ser consumido em sopas, refogados, saladas, pães, bolos e sobremesas. Também pode ser industrializado em forma de farinha.

Análise química em g/100g*

Inhame

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Vit B1 (mcg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
102	1,80	0,10	23,80	1,00	51,00	88,00	1,20	0,10	0,03	0,80	8,00

*ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Receita

Inhame assado (17)

Ingredientes:
- Inhame
- Folhas de louro
- Pão amanhecido
- Leite
- Manteiga

Modo de fazer:
Descasque e lave o inhame.
Corte em pedaços pequenos e tempere com louro.
Misture o pão seco esmigalhado e coloque tudo numa forma.
Ponha o leite até cobrir o inhame e polvilhe com pão seco esmigalhado e um pouco de manteiga.
Leve ao forno e deixe assar em forno baixo.

Mandioca

Nome científico: Manihot esculenta
Nomee populares: Aipim, macaxeira, maniva
Origem: América do Sul

A mandioca constitui um dos principais alimentos energéticos utilizados no Brasil, pois pode ser cultivada até mesmo em nível doméstico, sem necessitar de recursos tecnológicos. Mais de 80 países produzem mandioca e o Brasil participa com mais de 15% da produção mundial. De fácil adaptação, a mandioca é cultivada e consumida em todos os estados brasileiros, situando-se entre os nove primeiros produtos agrícolas do país (28).

Diferencia-se em "mandioca brava" (apresenta um alto valor de ácido cianídrico, substância tóxica que a torna inadequada para o consumo humano sem o devido processamento), que é utilizada no preparo da farinha de mandioca, polvilho (goma) e pratos como o tucupi e o tacacá (típicos da região Norte). A "mandioca mansa" apresenta valor menor de ácido cianídrico e dela se prepara a farinha suruí e o carimã. A própria raíz pode ser consumida quando cozida apenas em água e sal.



A mandioca se deteriora muito mais rapidamente do que as outras hortaliças de raiz. Se a colheita for atrasada, o diâmetro e o comprimento destas raízes aumentam sem causar substancial prejuízo à qualidade alimentar, mas seu valor comercial é prejudicado.

Durante o armazenamento, a mandioca escurece rapidamente, deixando a polpa com listras escurecidas. A rapidez de escurecimento pode ser reduzida se as raízes forem mantidas em lugares bastante úmidos. A desidratação limita a vida útil da mandioca fresca em cerca de uma semana.

A melhor alternativa para o armazenamento doméstico e para a comercialização tem sido o congelamento da raiz descascada ou conservada por alguns dias imersa em água. Outros indicadores de boa qualidade são a polpa úmida e a casca que se solta com facilidade (29).

Para a fabricação de farinhas, que são muito utilizadas principalmente nas regiões Norte e Nordeste, existem as Casas de Farinha, onde são produzidos, de forma artesanal, os diversos tipos de farinha consumido no Brasil.

Esse tipo de produção atualmente envolve o trabalho intra-familiar ou até mesmo comunitário, o que gera recurso próprio de renda e garante o próprio consumo.

Análise química em g/100g*

MANDIOCA

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
149	0,80	0,30	36,00	1,00	35,00	46,00	1,10	2,00	0,06	0,04	0,70	39,00

*ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Farinhas derivadas da Mandioca

Farinha de Carimã

É um tipo de farinha extraída da mandioca mansa (macaxeira ou aipim). É utilizada em preparações típicas da região Norte.

Farinha de Tapioca

Mandioca

Análise química em g/100g*

Farinha de carimã

Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Carboidrato (mg)	Fibra (g)
179	0,40	0,10	41,80	2,1

Fonte: *INPA – Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia

Análise química em g/100g*

Farinha de tapioca

Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Carboidrato (mg)	Fibra (g)
382	0,00	1,10	93,10	0,4

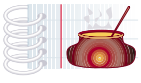
Fonte: *INPA – Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia

Análise química em g/100g*

Goma de tapioca

Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Carboidrato (mg)	Fibra (g)
229	0,20	1,10	54,60	0,4

Fonte: *INPA – Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia



Bolo de Macaxeira ou Mandioca (14)

Ingredientes:

1 kg de macaxeira (mandioca ou aipim) descascada e ralada no ralo fino
$^3/_4$ xícara de margarina ou manteiga derretida
2 xícaras de açúcar
3 ovos
1 coco ralado
1 colher (sobremesa) de fermento em pó
1 pitada de sal

Modo de fazer:

Misture bem todos os ingredientes com colher de pau.
Despeje em uma forma de 24 cm untada.
Leve para assar em forno médio pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos ou até que esteja com a superfície dourada.

Preparações especiais

Bolo de Carimã (17)*

Ingredientes:

300 g de carimã lavada e escorrida
200 g de açúcar
100 g de manteiga
1 xícara de leite de coco
4 gemas
3 claras em neve
1 colher (chá) de fermento em pó
1 pitada de sal

Modo de fazer:

Bater a manteiga com o açúcar e as gemas.
Juntar o carimã, o leite, o fermento em pó, o sal e, por último, as claras.
Asse em forma untada e polvilhada.

Galinha-de-cabidela (14)

Ingredientes:

1 galinha de capoeira (caipira)
1 cebola picada
1 colher de sopa de coentro e cebolinha bem picados
1 colher de óleo vegetal e outra de manteiga
Sal a gosto

Modo de fazer:

Sangre a galinha e apare o sangue num prato fundo com 2 colheres de sopa de vinagre, sempre batendo com um garfo.
Cozinhe a galinha aos pedaços com os temperos acima ou a gosto e, quase na hora de servir, ponha o sangue e mexa bem para não talhar.
A galinha deve ser cozida com pouca água e com todos os temperos

Moqueca baiana (14)

Ingredientes:

1 quilo de peixe em postas ou em filé
Sal, pimenta-do-reino moída e suco de limão a gosto
2 cebolas picadas
1 pimentão verde picado
1 pimentão vermelho picado
4 tomates maduros picados
4 raminhos de coentro picados
3 colheres de sopa de azeite de dendê
200 ml de leite de coco

Modo de fazer:

Tempere o peixe com sal, pimenta e limão e deixe tomar gosto por 1 hora.
Em uma panela grande, vá colocando camadas do peixe, intercaladas com a cebola, o pimentão, o tomate e o coentro.
Vá repetindo as camadas até esgotar-se o peixe.
Regue com azeite de dendê e coloque em seguida o leite de coco.
Cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, com a panela tampada.
Tomando cuidado para não quebrar o peixe, use uma concha pequena e vá recolhendo o caldo e jogando por cima do peixe em cozimento.

Sarapatel (14)

Ingredientes:

Tripas, sangue e miúdos (fígado, rins) de porco bem limpos e lavados com limão e aferventados
Coentro e sal
Folhas de louro e pimenta-do-reino
Cravo-da-índia moído
2 dentes de alho

Modo de fazer:

Depois de cortar tudo em pedacinhos, faça o tempero bem socado.
Junte a esses temperos os miúdos já picados e deixe tomar gosto.
Afervente em separado o sangue, que é depois esfarelado dentro da panela.
Põe-se um pouco de água e deixa-se cozinhar bem devagar, de um dia para outro.

Região

Centro-Oeste

☞ ANOTE OS ALIMENTOS QUE VOCÊ CONHECE, NA SUA REGIÃO:

ENVIE SUAS SUGESTÕES E INFORMAÇÕES PARA:

Ministério da Saúde
Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição
SEPN 511 Bloco C – Bittar IV – 4º andar
Brasília - DF CEP: 70750-543

cgpan@saude.gov.br (61) 448 -8040

Frutas

Abacaxi-do-cerrado

Nome científico:
Ananas ananassoides
Nomes populares:
Ananás, ananaí,
ananás-de-raposa
Origem: Cerrado brasileiro



Seu tamanho é menor do que o do abacaxi comum, medindo até 20 cm de comprimento, de coloração amarelada quando maduro.

A planta forma uma touceira de até 70 cm de altura. É consumido *in natura,* pois apresenta polpa doce e suculenta (33).

Os frutos inteiros maduros conservam por uma semana ou mais sem sofrer danos e, se estiverem semi-maduros, prolongam-se por mais tempo.

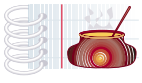
Como são frutos muito rústicos, não apresentam problemas de transporte. Se for para desidratar, deve-se cortar em fatias finas e levá-las ao sol. O miolo pode ser triturado e aproveitado em sucos e geléias.

Análise química em g/100g*

Abacaxi-do-cerrado

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
52	0,40	0,20	13,70	18,00	8,00	0,50	5,00	80,00	128	0,82	27,2

Fonte: * Franco, Guilherme. Tabela de composição química dos alimentos. 9ª edição. Ed. Atheneu. 1992.



Sorvete (16)

Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de ananás maduro
- 1/2 litro de leite
- 3 xícaras (chá) de açúcar

Modo de fazer:

Lavar bem o fruto, descascar, tirar o miolo e picar.
Bater tudo muito bem no liquidificador.
Levar ao congelador por cerca de quatro horas.

Abacaxi-do-cerrado

Aluá goiano
(Refresco de Abacaxi-do-Cerrado)

Ingredientes:

1 ananás com casca
4 litros de água
Rapadura raspada ou açúcar mascavo a gosto

Modo de fazer:

Lave o ananás e corte-o com casca.
Coloque-o numa vasilha com a água e adoce com a rapadura ou açúcar.
Deixe em infusão por dois dias
Coe em pano fino.
Sirva como refresco

Compota de ananás (35)

Ingredientes:

1 ananás
Açúcar a gosto
1 xícara de vinho doce (opcional)

Modo de fazer:

Descasque o fruto, tirando os "olhos", o miolo e corte-o em rodelas.
Faça uma calda usando $^1/_2$ xícara de água para cada xícara de açúcar.
Deixe ferver por 10 minutos. Se desejar, adicione uma xícara de vinho.
Coloque as rodelas de ananás na calda e deixe cozinhar por cinco minutos.
Coloque em vidro próprio, leve ao banho-maria por vinte minutos.
Coloque uma ameixa seca no meio das rodelas de ananás para enfeitar.

Araçá *(ver Região Norte)*

Araticum



Nome científico: Rollinia sp.
Nomes populares: Arixicum, ariticum, articum, marolo, bruto, cabeça-de-negro, pinha-do-cerrado, pasmada

No Brasil, é encontrada no cerrado e nos estados de São Paulo, Paraná, Minas Gerais, Mato Grosso, Bahia, Distrito Federal, Goiás, Maranhão, Mato Grosso do Sul, Pará, Piauí e Tocantins. É fruto comestível, doce, muito cheiroso. Sua folha forrageira é considerada venenosa pelo pantaneiro (30).

Os frutos de araticum maduros apresentam coloração marrom e podem ser coletados no chão, de fevereiro a março. Nessa fase, são perecíveis, devendo, portanto, ser imediatamente consumidos ou processados. Podem também ser coletados na árvor, quando apresentarem sinais de abertura na casca.

A vantagem da coleta nessa fase de pré-maturação é que se obtém frutos íntegros após a maturação, uma vez que a queda dos frutos maduros da árvore provoca rachadura, facilitando o ataque de insetos.

A polpa pode ser imediatamente utilizada em doces, sucos, geléias, iogurtes ou conservada em sacos plásticos

por meio de congelamento. Foi verificado que, após um ano, nessas condições, a polpa apresentou o mesmo sabor e coloração. Em relação à qualidade da polpa, distinguem-se dois tipos de frutos: o de polpa rósea, mais macio e doce, e o de polpa amarelada, mais claro, ácido e menos macio (30).

Análise química em g/100g*

Araticum

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
52	0,40	1,60	10,30	3,80	52,00	24,00	2,30	50,00	0,04	0,07	0,60	21,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Receitas

Bolacha de Araticum (30)

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de polpa de araticum
1 1/2 xícara (chá) de leite
150 g de margarina
1/2 kg de farinha de trigo enriquecida com ferro
100 g de açúcar
1 pitada de sal
2 gemas

Modo de fazer:

Bata no liquidificador a polpa do araticum, o leite e as gemas. Numa vasilha, misture todos os ingredientes e sove bem; a seguir, faça uma bola e borrife uma colher (sopa) de água gelada. Cubra a massa com plástico e leve à geladeira por duas horas.
Abra a massa em mesa enfarinhada. Corte as bolachas, colocando-as em assadeiras untadas e enfarinhadas. Leve ao forno médio até ficarem tostadas.

Compota de Araticum (30)

Ingredientes:

Gomos de araticum sem sementes
Calda de açúcar rala (a quantidade de açúcar deve ser um pouco mais da metade da quantidade de araticum)
Cravos
Caldo de limão

Modo de fazer:

Prepare uma calda rala de açúcar. Junte os gomos, os cravos e o caldo do limão à calda de açúcar. Deixe em fogo baixo até dar o ponto. Deixe esfriar e coloque em frascos de boca larga.

Iogurte de Araticum (30)

Ingredientes:

1/2 kg de polpa de araticum
1 litro de leite
1 copo de iogurte natural
Açúcar a gosto

Modo de fazer:

Ferva o leite e deixe-o ficar morno. Misture-o com o iogurte e deixe descansar por oito horas; acrescente a polpa e o açúcar. Bata tudo no liquidificador até obter consistência cremosa. Coloque em formas de iogurte e leve à geladeira.

Baru



Nome científico:
Dipteryx alata
Nomes populares:
Barujó, cumaru, cumbaru, castanha-de-ferro, coco-feijão, cumarurana, cumbary, emburena-brava, feijão-coco, pau-cumaru, meriparajé
Origem: Cerrado

O baruzeiro, que é uma leguminosa arbórea, oferece um fruto de casca fina onde se esconde uma amêndoa dura e comestível. Quando maduros, os frutos caem com facilidade da árvore.

O baru tem um alto valor nutricional, superando os 26% de teor de proteínas encontrado no coco-da-Bahia. A amêndoa é rica em cálcio, fósforo e manganês, contém 45% de óleos e o valor proteico se assemelha ao do amendoim e o gosto também (14). Pode ser comida crua ou torrada e, nesse último caso, substitui com equivalência a castanha-de-caju, servindo como ingrediente em receitas de pé-de-moleque, rapadura e paçoquinha.

Apesar de todas as suas qualidades, o baru não é ainda comercializado, sendo muito raro encontrá-lo nas feiras e nas cidades.

Juntamente a outras espécies fruteiras nativas do cerrado brasileiro, desde o final dos anos 80, o baru vem sendo estudado e submetido a variados experimentos por técnicos do Centro de Pesquisas Agropecuárias do Cerrado da EMBRAPA (4).

Descobriu-se, por exemplo, que o baruzeiro, por ser uma árvore de crescimento rápido e pela qualidade e resistência de sua madeira, é uma planta de bastante interesse e indicada para as empresas de reflorestamento.

Os frutos de baru maduros apresentam coloração marrom e são coletados no chão ou semi-maduros na árvore, no período de julho a setembro. Após a coleta, lavar bem os frutos e deixar escorrer. Com faca, raspar a polpa que também tem cor marrom, muito doce. Pela textura de cera, torna-se difícil a retirada dessa polpa, que pode ser consumida ao natural ou na forma de geléia e licor.

Para retirar a amêndoa do baru, é necessário quebrar o caroço, que é muito duro. Recomenda-se quebrar apenas os frutos cujas amêndoas deslizam no seu interior. As amêndoas são utilizadas também para enriquecer pães, bolos, sorvetes e acompanhar aperitivos.

Receita

Paçoquinha

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de amêndoas de baru torradas e sem peles
1 $^{1}/_{2}$ xícara (chá) de farinha de milho ou de mandioca
1 xícara (chá) de rapadura (raspa fina) ou açúcar
4 a 5 colheres (sopa) de leite

Modo de fazer:

Misture e soque os ingredientes no pilão, menos o leite, até conseguir uma massa uniforme. Coloque numa vasilha e umedeça aos poucos com o leite. Coloque numa forma untada com manteiga. Deixe a massa com espessura de 1,5 cm. Corte em pedaços do tamanho desejado (16).

Buriti *(ver Região Nordeste)*

Cagaita

Nome científico:
Eugenia dysenterica
Nome popular:
Cagaiteira



Na época seca, a folhagem que cai é substituída pelas folhas novas avermelhadas, e pelas flores alvas que são abundantes e perfumadas (5).

Os frutos da cagaiteira possuem coloração amarela quando maduros. São coletados da árvore no período de setembro a novembro. São bastante consumidos ao natural, e em grande quantidade e/ou quando fermentados ao sol, possuem efeito laxante. Para obtenção do suco, após a lavagem, deixá-los escorrer. A polpa deve ser macerada e espremida na peneira. Pode ser mantida congelada por até um ano sem perder o sabor. Quando submetida à fermentação, produz vinagre e álcool. O suco pode ser imediatamente utilizado em refrescos, sorvetes, geléias, pudins e pavês.

Também pode ser acondicionado em sacos plásticos e conservado em refrigeração. Os frutos semi-maduros possuem coloração verde-amarelada e são apropriados para fazer doces em compota, adequados para acompanhar sorvetes e pavês.

Depois de lavados e escorridos, são cortados ao meio e retiradas as sementes. Assim, podem também ser conservados em refrigeração (16).

Análise química em g/100g*

CAGAITA			
Retinol (mcg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
0,0	421	0,37	72

Fonte: *Franco, Guilherme. Tabela de composição química dos alimentos. 9ª edição. Ed. Atheneu. 1992.

Receitas

Compota de Cagaita (16)

Ingredientes:

1 kg de cagaitas semi-maduras (de vez)
1 kg de açúcar
Canela em pó

Cagaita

Modo de fazer:

Lave bem as frutas e deixe escorrer em peneira.
Corte-as ao meio, retirando as sementes (cumbuquinhas).
Coloque-as rapidamente em água fervente e logo depois deixe escorrer.
Numa panela, faça uma calda em ponto de puxa.
Coloque dentro da calda as frutas e deixe no fogo por 15 minutos.
Retire do fogo, deixe esfriar. Guarde em frascos de boca larga e esterilizados.

Geléia de Cagaita (16)

Ingredientes:

Polpa de cagaita bem madura
Mesma quantidade de açúcar cristalizado

Modo de fazer:

Lave bem os frutos, esmague-os e passe na peneira fina.
Coloque a polpa na panela, com igual peso de açúcar.
Leve ao fogo forte por 15 minutos, mexendo bem e retirando sempre a espuma.
Abaixe o fogo até o cozimento completo (ponto de gota).
Retire do fogo, esfrie um pouco e coloque em vidros, ainda quente.
Deixe esfriar e tampe.

Cajá *(ver Região Nordeste)*

Cajuí

Nome científico:
Anacardium sp.



Fruto aromático, com tamanho menor que o caju do Nordeste, apresenta muito potencial para seu extrativismo. A coleta dos cajuís maduros, seja de árvores ou de touceiras baixas, é de setembro a dezembro. É ácido, pode ser consumido *in natura*. Para obtenção de suco e polpa, separar o pseudofruto da castanha. O suco é utilizado em refrescos e bebidas, e a polpa, em compotas e doces.

Para obtenção das amêndoas do cajuí, depois de separadas do pseudofruto, as castanhas são levadas ao sol para secar, colocadas em tabuleiros ou assadeiras, de preferência com orifícios no fundo. Em seguida, assá-la para retirar a amêndoa cozida.



Doce tipo ameixa

Ingredientes:

Cajuí sem castanhas
Favas de baunilha e açúcar

Modo de fazer:

Fure bem os cajuís para sair todo o caldo; deixe-os em água de um dia para o outro, trocando-a de vez em quando. No dia seguinte, leve ao fogo baixo com a água, a baunilha e o açúcar.
Coloque, de vez em quando, aos poucos, água fervente, para escurecê-los, até que fiquem cor de ameixa (os cajuís devem ficar flutuando na calda).
Coloque-os no escorredor, depois em uma peneira.
Ccubra-os com um pano, deixando-os assim durante dois dias.
Passe os cajuís em calda de açúcar bem grossa e guarde-os em camadas intercaladas com as favas de baunilha em frascos esterilizados e bem fechados.

Fritada de maturi

Ingredientes:

Amêndoas de cajuís verdes
Tomate, pimentão, cheiro-verde, cebola, alho
Pimenta-do-reino
Sal, óleo e ovos

Modo de fazer:

Retire as amêndoas das castanhas dos cajuís verdes. Junte todos os temperos, refogue no óleo quente e deixe secar a água. Arrume num pirex untado, cubra com ovos batidos e leve ao forno.

Amêndoa salgadinha

Ingredientes:

1 kg de amêndoas torradas
1 xícara (chá) de água
1 colher (chá) de sal

Modo de fazer:

Façar a salmoura com água e sal. Borrife-a sobre as amêndoas e leve ao forno brando até secar toda água.

Catolé

Nome científico: Attalea exigua
Nomes populares: Coco-catolé, indaiá-do-campo, indaiá-do-cerrado, indaiá-mirim, indaiá-rasteiro, piaçaba, piaçava
Origem: Cerrado brasileiro

Fruto que provém de uma palmeira existente nos estados da Bahia, Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais e Tocantins. Frutifica de julho a janeiro. As folhas, pela sua durabilidade, são usadas para cobertura de casas ou para produção de fibra utilizada na confecção artesanal de redes, balaios, peneiras, cestos, esteiras, bolsas e chapéus. Para alimentação, utiliza-se a amêndoa, da qual também se extrai o óleo de composição semelhante ao do babaçu.

Coco-babão

Nome científico: Syagrus flexuosa
Nomes populares:
Akumá, aricuri, arikury, coco-de-quaresma, coqueiro-do-campo, palmito-do-campo
Origem: Cerrado brasileiro

Coco-babão

Palmeira presente nas regiões Centro-Oeste, Sudeste e no estado da Bahia. Frutifica a partir de janeiro, porém a maturação se dá por volta de setembro, apresentando cor amarelo-esverdeada com uma amêndoa branca e oleaginosa no seu interior.

As amêndoas são consumidas *in natura*, mas o óleo extraído da polpa são de grande interesse para a indústria de alimentos.

Coco-cabeçudo

Nome científico: Butia capitata
Nomes populares: Aricuri, alicuri, nicuri, ouricuri, coco-coronata
Origem: Cerrado brasileiro

Palmeira medindo até 4 m de altura. A palha é utilizada para fazer vassoura. Tronco espinhoso, com flores amarelas. O fruto dá em pencas e apresenta forma oval, de coloração amarela quando maduro. A polpa, carnuda e bastante aromática, é consumida em *in natura* (12).

Coco-Indaiá

Nome científico: Attalea geraensis

Palmeira com caule curto ou subterrâneo, apresentando folhas distribuídas regularmente. O fruto é suculento, de cor avermelhada, apresentando de 2 a 4 sementes. É consumido *in natura* ou na fabricação de bolos (13).

Coroa-de-frade

Nome científico: Melocactus paucipinus
Origem: Cerrado brasileiro

Erva, de até 20 cm de altura, arredondada, em formato de disco. A ponta dos frutos apresenta espinhos longos de cor acinzentada e flores de cor roséa e fruto de cor róseapálida.

O miolo da planta é utilizado na fabricação de doce caseiro (12).

Curriola

Nome científico: Pouteria ramiflora

Os frutos maduros da curriola possuem coloração esverdeada e são coletados de setembro a dezembro. Para obtenção da polpa, raspe a polpa esbranquiçada, que pode ser utilizada em bebidas doces e geléias (30).



Receita

Geléia

Ingredientes:
- 1/2 litro de polpa de curriola
- 1/2 litro de açúcar
- 1 xícara (chá) de água

Modo de fazer:
Leve estes ingredientes ao fogo.
Mexa até dar ponto de geléia.

Grão-de-galo

Nome científico: Pouteria ramiflora
Origem: Cerrado brasileiro

A árvore do grão-de-galo mede até 10 m de altura com fruto de cor esverdeada e amarelada quando maduro, geralmente com uma única semente. Frutifica de janeiro a outubro (12). A polpa do fruto é consumida *in natura*.

Guabiroba

Nome científico: Campomanesia sp.
Nomes populares: Gabiroba, guavira
Origem: Cerrado



Os frutos são bastante consumidos *in natura* ou sob a forma de geléia. São encontrados de setembro a novembro.

Apresenta uma polpa que é processada de modo semelhante ao da cagaita e que é utilizada em refrescos, sorvetes, geléias, pudins e pavês. Pode ser acondicionada em sacos plásticos e conservada em refrigeração.

Análise química em g/100 g*

Guabiroba

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
64	1,60	1,00	13,90	0,80	38,0	29,0	3,20	30,00	0,04	0,04	0,50	33,00

Fonte: ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Receita

Doce em tablete

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de suco de guabiroba
- 3 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de leite
- 5 gemas
- 3 claras

Modo de fazer:

Fazer uma calda com a água e o açúcar em ponto de mel.
Bater ligeiramente as claras e as gemas numa tigela.
Adicionar o leite e a calda deixando cozinhar por cinco minutos.
Acrescentar o suco de guabiroba e mexer até aparecer o fundo da panela.
Despejar em tabuleiro polvilhado com açúcar.
Cortar os tabletes (30).

Guapeva

Nome científico: Pouteria torta

Os frutos maduros de guapeva possuem coloração amarela e são coletados de outubro a março. Apresenta polpa esbranquiçada que pode ser utilizada em bebidas doces e geléias. Para conservar, acondicione em sacos plásticos sob refrigeração (30).



Receita

Doce de guapeva

Ingredientes:

8 copos da polpa de guapeva
8 copos de açúcar
17 copos de água

Modo de fazer:

Corte os frutos e retire as sementes.
Extraia a polpa com uma colher.
Dissolva o açúcar na água e leve ao fogo.
Acrescente a polpa e continue no fogo até dar o ponto.

Jabuticaba

Nome científico: Myrciaria aulífera
Nomes populares: Jaboticaba, jaboticaba-murta, paulista



É uma fruta silvestre de cor roxa escura ou negra. E interessante ver a sua árvore, porque seus frutos são produzidos no tronco.

Apresenta polpa branca e suculenta. Há três tipos diferentes: jabuticaba gaúcha (jabuticaba tuba ou jabuticaba açu), que é grande, de casca fina, roxa escura; jabuticaba de cabinho, reconhecida pelos seus cabinhos compridos; e jabuticaba sabará ou miúda, pequena e de casca grossa. É bastante conhecida nas regiões Centro-Oeste e Sudeste.

Esta fruta pode ser consumida ao natural, mas tem utilização para doces, geléias, licor ou vinho. Deve ser imediatamente consumida, pois tem alto poder de fermentação. O fruto deve estar com consistência firme, brilhante e sem rachaduras (16).

Análise química em g/100g*

Jabuticaba

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
43	1,00	0,10	10,80	0,30	13,00	14,00	1,90	0,06	0,16	2,40	12,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª Edição. 1981.

Receita

Doce de casca de jabuticaba (24)

Ingredientes:

2 litros de jabuticabas maduras
1 kg de açúcar
Água, o suficiente

Modo de fazer:

Lave as jabuticabas e, com uma faquinha, faça um corte em cada uma delas; esprema para retirar as sementes, escalde as cascas e escorra. Coloque as cascas em um tacho, adicione o açúcar e cubra com água. Leve o tacho ao fogo e deixe cozinhar as cascas e a calda ficar em ponto de fio.

JARACATIÁ

Nome científico: Jaracatia spinosa

Os frutos maduros de cor amarela, semelhantes ao mamão, são coletados na árvore ou no chão, de janeiro a março. Apresenta polpa que pode ser usada para geléias, rosquinhas etc. Essa polpa pode ser conservada em sacos plásticos sob refrigeração (30).

Receita

Rosquinha de jaracatiá

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de polpa de jaracatiá
2 xícaras (chá) de manteiga
2 xícaras (chá) de açúcar
1/2 litro de água morna
1 colher (chá) de fermento biológico
1 1/2 kg de farinha de trigo enriquecida com ferro
1 pitada de sal
1 ovo

Modo de fazer:

Misture 1/2 kg de farinha de trigo com o leite e o fermento e deixe crescer. Junte os demais ingredientes à massa e sove. Faça as rosquinhas e coloque-as em forma untada. Leve ao forno brando.

JATOBÁ

Nome científico:
Hymenaea altissima
Nomes populares: Jatobeiro, jataí-do-campo, jataí-de-piauí, jatobá-capão, jatobé-de-caatinga, jatobá-do-cerrado, jatobé-da-serra, jatobá-de-casca-fina, jatobeira, jitaé, jutaí, jutaicica

É encontrado no cerrado, Piauí, Bahia, Goiás, Minas Gerais, Mato Grosso do Sul, São Paulo e Bolívia. É fruto comestível, cru ou cozido com leite. Fornece farinha de ótimo valor nutritivo. Cerca de 60 vagens



Jatobá

dão 1 kg de farinha. Seu valor protéico e utilização são iguais ao do fubá. Essa polpa farinácea pode ser utilizada em bolos, pães, bolinhos fritos, mingaus, dentre outras iguarias. Os frutos maduros, de cor escura, são coletados de setembro a dezembro. Pode ser utilizado imediatamente ou conservado em sacos plásticos (30).

Análise química em g/100g*

Jatobá

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
115	1,00	0,70	29,40	10,40	31,00	24,00	0,80	30,00	0,04	0,04	0,50	33,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.



Bolachas de Jatobá

Ingredientes:

1 xícara (chá) de farinha de jatobá
3 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo enriquecida com ferro
1 1/2 xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de maisena
1 lata de creme de leite
3 colheres (sopa) de margarina
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 pitada de sal
3 ovos

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes. Enrole a massa, formando anéis finos. Passe açúcar com canela em um dos lados. Asse em forno médio (150ºC) por aproximadamente 30 minutos.

Bolo de Jabotá com Fubá de Milho

Ingredientes:

1 1/2 xícara (chá) de farinha de jatobá
1 1/2 xícara (chá) de fubá de milho
3 xícaras (chá) de leite
2 colheres (sopa) de margarina
1 colher (sobremesa) de fermento em pó
1 pitada de sal
Açúcar a gosto
3 ovos

Modo de fazer:

Bata no liquidificador o fubá de milho com o leite. Em outra vasilha, bata o açúcar, as gemas e a margarina. Junte esses ingredientes e acrescente a farinha de jatobá. Por último, adicione as claras em neve e o fermento. Coloque em forma untada com margarina e enfarinhada.

Mingau de Jatobá

Ingredientes:

Frutos de jatobá
1 litro de leite

Modo de fazer:

Quebre os frutos e retire os caroços que estão envolvidos pela polpa amarela; coloque o leite frio numa panela, acrescentando os caroços. Mexa bem com uma colher de pau, até que a polpa solte totalmente e retire os caroços em seguida. Adicione canela a gosto e deixe engrossar.

Jenipapo

Nome científico:
Genipa americana
Nomes populares:
Jenipapo-manso, jenipaba, jenipá



Fruto de sabor doce, que é utilizado no preparo de suco, jenipapada, passas, álcool, vinagre, doce e licor. Pode-se congelar (30). Os frutos são coletados semi-maduros ou maduros, de setembro a dezembro.

Possuem coloração marrom e quando maduros a pele fina torna-se enrugada.

Podem ser coletados no chão, mas devem ser selecionados os inteiros e sadios. A parte sólida é a polpa, utilizada em doces, e a líquida, em refrescos, vinhos e licores.

Se o jenipapo for para compota ou doce cristalizado, não se deve macerar a polpa.

Análise química em g/100g*

Jenipapo

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
113	5,20	0,30	25,70	9,40	40,00	58,00	3,60	30,00	0,04	0,04	0,50	33,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Receitas

Compota de Jenipapo

Ingredientes:

5 jenipapos maduros
1 kg de açúcar

Modo de fazer:

Lave os frutos e deixe escorrer.
Corte em fatias, retirando a pele e o miolo.
Ferva em água com gotas de limão.
Deixe escorrer em peneira.
Prepare uma calda na proporção de três xícaras (chá) de açúcar para cinco de água.
Coloque as fatias na calda, deixando ferver por cerca de cinco minutos.
Esfrie e acondicione em frascos de vidro de boca larga, esterilizados.

Vitamina de Jenipapo

Ingredientes:

4 jenipapos
1 litro de leite
Açúcar a gosto

Modo de fazer:

Lave bem os frutos e deixe escorrer.
Retire a pele e as sementes e corte os jenipapos em pequenos pedaços.
Bata tudo no liquidificador.

Lobeira



Nome científico: Solanum lycocarpum
Nome popular: Berinjela do cerrado

Os frutos são coletados de julho a janeiro. Para a fabricação de doces ou geléias, recomenda-se utilizar os frutos bem maduros, pois os verdes ou semi-maduros contêm grande quantidade de tanino (16).

Receita

Geléia de Lobeira

Ingredientes:

Frutos maduros de lobeira
Açúcar
Limão

Modo de fazer:

Retire a casca e as sementes do fruto. Ferva a polpa com um pouco de água e bata no liquidificador; adicione 500 g de açúcar para cada quilograma de polpa. Coloque gotas de limão. Ferva novamente até dar o ponto.

Macaúba



Nome científico:
Acrocomia salerocarpa
Nomes populares: Bocaiúva, bacaiuveira, bacaúva, bocaiuva, coco-babão, coco-baboso, coco-de-catarro, coco-de-espinha, coco-xodó, imbocaia, macaiba, macaibeira, macaiá, macajá, macajuba, macaúba, macaúva, macauveira, macujá, macujazeiro, marcová e mucajá

Os frutos maduros da macaúba, de cor amarelo-esverdeada, podem ser coletados no chão, de maio a janeiro. Nessa fase, exalam aroma característico e a casca se solta facilmente. Quando verde, a casca encontra-se muito aderida à polpa. A polpa varia de cor amarelo-alaranjada a amarelo-esverdeada. A extração manual da polpa é difícil, uma vez que apresenta aspecto ceroso e muito aderente. A polpa fresca é consumida ao natural ou usada em batidas, doces, sorvetes, cremes, bolos e geléias.

Apresenta uma amêndoa que também é consumida, semelhante à do coco seco.

A polpa tem sabor adocicado e é mucilaginoso; pode ser consumida ao natural ou cozida, em refrescos e sorvetes. Dela também é extraído um óleo com característica semelhante ao azeite de dendê, além da amêndoa também produzir um fino óleo. A polpa da macaúba também é utilizada na produção de farinha utilizada em bolos, mingaus, vitaminas e sorvetes.

A palmeira que dá a macaúba é muito ornamental, cujas inflorescências, depois de secas, são empregadas em arranjos. As folhas fornecem excelentes fibras têxteis, sedosas, especiais para redes e linhas de pesca. Os espinhos são usados pelas rendeiras como alfinetes. Também fornece ótimo palmito usado na culinária, o tronco produz uma fécula nutritiva e uma seiva doce, que ao ser fermentada, assemelha-se ao mel (5).

Há um centro de produção de farinha de bocaiúva em Corumbá, Mato Grosso do Sul, ligado à Casa do Artesão. É um trabalho comunitário que desenvolve atividades em bases artesanais valorizando a mão-de-obra local e tem como objetivo sensibilizar a população sobre o valor dos produtos da região.

Depois de quebrados os caroços, retiram-se as amêndoas muito duras. O processo de obtenção de óleo, utilizado na alimentação, pode ser o mesmo da amêndoa de baru. Uma variação seria colocar a massa socada numa panela com água, levar ao fogo e deixar ferver bem. Em seguida, com uma concha, apanhar todo o óleo que estiver na superfície. Colocar em outra panela e leve ao fogo para apurar (16).

Análise química em g/100g*

Macaúba

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
243	4,40	13,80	27,90	199,00	57,00	0,20	23,00	140,00	90,00	1,00	28,00

Fonte: *Franco, Guilherme. Tabela de composição química dos alimentos. 9ª edição. Ed. Atheneu. 1992.



Preparo Caseiro da Farinha de Macaúba

Modo de fazer:

Colocar os frutos maduros ao sol durante uma semana. Retire a casca e extraia a polpa. (A extração manual da polpa, depois da secagem, torna-se mais fácil.) Em seguida, passe a massa pela peneira.

Bolo de farinha de Macaúba

Ingredientes:

1 xícara (chá) de farinha de macaúba
3 xícaras (chá) de farinha de trigo enriquecida com ferro
1 xícara (chá) de margarina
2 xícaras (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de leite de soja ou de vaca
1 colher (sopa) de fermento em pó
4 ovos

Modo de fazer:

Bata a margarina com o açúcar até formar um creme.
Coloque a farinha de macaúba e torne a bater.
Junte as gemas e bata novamente.
Coloque o leite e a farinha de trigo.
Por último, adicione o fermento e as claras em neve, batendo novamente.
Asse em forma untada e enfarinhada.

Macaúba

Paçoca de Macaúba

Ingredientes:

Amêndoas de coco macaúba
Farinha de mandioca
Açúcar, rapadura ou sal

Modo de fazer:

Quebre os cocos maduros retirando as amêndoas.
Soque as amêndoas no pilão até tornarem-se esfareladas.
Acrescente a farinha de mandioca e soque bem.
Coloque o açúcar, rapadura ou sal.
Torne a socar até a mistura ficar homogênea.

Mama-cadela

Nome científico: Brosimum gaudichaudii



Os frutos são pequenos e arredondados e, quando maduros, apresentam cor vermelha. São coletados de setembro a novembro. A polpa pode ser utilizada em compotas e doce pastoso. Como o fruto tem casca fina e polpa mole, o transporte requer cuidado.

Receitas

Compota de mama-cadela

Ingredientes:

Frutos maduros de mama-cadela
Suco de limão
Açúcar
Cravo e canela

Modo de fazer:

Lave bem os frutos, deixe-os escorrer e retire as sementes. Ferva por dois minutos em água com um pouco de suco de limão. Prepare uma calda com açúcar e coloque os frutos. Adicione casca de limão, canela ou cravo e deixe em fogo baixo até dar o ponto desejado (30).

Mamãozinho-do-mato

Nome científico: Carica sp.

É um fruto comestível, de 3 a 6 cm de comprimento. Apresenta potencial para cultivo. É da família do mamão, que também ocorre, não nativo, mas subespontâneo, em áreas dispersas (roça, estrada), em solos férteis (30).

Mangaba *(ver Região Norte)*

Marmelada-de-cachorro

Nome científico: Alibertia sessilis
Nome popular: Marmelada-preta

Os frutos novos de marmelada-de-cachorro possuem coloração verde, e os maduros, negro-azulada. Nesse estágio, são

coletados de setembro a dezembro. A polpa, de sabor adocicado e coloração escura, pode ser utilizada em geléias e doces (30).



Receitas

Torta de Marmelada de Cachorro

Ingredientes:

3 xícaras (chá) de geléia de marmelada
3 xícaras (chá) de farinha de trigo enriquecida com ferro
1 xícara (chá) de água
2 xícaras (chá) de açúcar
4 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de fermento em pó
6 ovos

Modo de fazer:

Bata as gemas com o açúcar, até formar um creme.
Adicione a água, a farinha de trigo e o fermento, batendo bem.
Acrescente as claras em neve e mexa levemente.
Divida a massa em duas partes, colocando-as em tabuleiros untados e enfarinhados.
Leve ao forno até dourar.
Retire das formas e umedeça levemente os bolos com caldo de limão. Coloque a geléia como recheio, podendo passá-la também na parte superior.

Marmelada-olho-de-boi

Nome científico:
Nephelium longana
Nomes populares: Marmelada, marmelada-de-bola, bola



Encontrada no cerrado, Amazônia e América Central. Pode ser consumida ao natural e serve para fazer doce (30).

Análise química em g/100g*

Marmelada-olho-de-boi

Energia (kcal)	Ptn (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
460	0,80	15,90	0,30	14,00	34,00	0,40	0,05	0,13	0,30	72,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Murici



Nome científico:
Byrsomima scrispa
Nomes populares: Douradinha-falsa, mirici, muricizinho, orelha-de-burro, orelha-de-veado, semaneira, murici-da-mata

Os frutos de murici possuem coloração amarela quando maduros e são coletados no período de novembro a março. É uma boa fonte de energia, pois apresenta altos teores de gordura.

Encontrado em savanas amazônicas, cerrado, campos e matas costeiras (30).

Possui sabor agridoce, é comestível *in natura* e usado para o preparo de doces licores, sucos e sorvetes, refrescos, geléias, pudins e pavês.

Análise química em g/100g*

Murici

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
66	0,90	1,30	14,40	2,20	33,00	17,00	2,00	7,00	0,02	0,04	0,40	84,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Receitas

Doce Pastoso de Murici

Ingredientes:
1 medida de polpa de murici
1 medida e meia de açúcar

Modo de fazer:
Passe os muricis maduros pela peneira, para separar a pele da polpa. Junte o açúcar à polpa e leve ao fogo até soltar da panela. Acondicione em frascos de vidro de boca larga esterilizados.

Sorvete de Murici

Ingredientes:
1 $^{1}/_{2}$ litro de polpa de murici
1 lata de leite condensado

Modo de fazer:
Bata os ingredientes no liquidificador. Em seguida, leve para o congelador.

Pequi

Nome científico: Caryocar brasiliensis
Nomes populares: Pequiá-bravo, piqui, piquiá, piqui-do-cerrado

É encontrado no cerrado, GO, MT, MS, SP e MG e Nordeste. Suas frutas são amarelas e redondas e excelente fonte de vitamina A. Apresenta casca grossa, de pele verde e com interior amarelo.

Ao se partir o caroço, encontram-se

espinhos pequenos e de uma a quatro amêndoas.

Muito utilizado na alimentação popular, na indústria de licores, cosméticos e sabões. Sua casca, que representa mais de 60% do fruto, é usada na preparação de tintas de escrever e na tintura de tecidos.



Do pequi também se extrai dois tipos de óleo: um a partir da polpa (40-55%), considerado como verdadeiro substituto da banha e do toucinho e outro, extraído da amêndoa (40%), utilizado no preparo de cosméticos, por ser delicado e perfumado.

A polpa é consumida com arroz, feijão, galinha ou batida com leite e açúcar.

Fruto cheiroso que fornece os típicos licor, galinhada com pequi e arroz de pequi (14 , 30).

Da casca e das folhas extraem-se corantes amarelos de ótima qualidade, empregado em tinturaria caseira (5).

Análise química em g/100g*

Pequi

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
89	1,20	0,90	21,60	5,50	14,00	10,00	1,20	20000	0,03	0,46	0,40	12,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Receitas

Arroz com Pequi (7)

Ingredientes:

2 xícaras de arroz
1 porção de pequis
1 cebola média
Água fervente
Sal

Modo de fazer:

Lave e seque o arroz, do modo convencional.
Descasque os pequis e refogue-os no óleo, juntamente com a cebola.
Adicione o arroz e o sal, mexendo sempre, para refogar.
Coloque a água, em quantidade que dê para cobrir a mistura.
Abafe a panela e espere que dê o ponto.

Pequi

Pequizada

Ingredientes:

10 a 15 pequis descascados
3 copos de leite
Cheiro-verde
Cebola
Sal

Modo de fazer:

Coloque os pequis para ferver com o leite e os temperos. Deixe-os cozinhar até formar um creme. Sirva acompanhado de arroz branco.

Pinha-de-guará

Nome científico: Duguetia furfuracea
Nome popular: Bbeladona
Origem: Cerrado brasileiro

A pinha-de-guará provém de uma planta arbustiva que mede até 1,5 m de altura.

O fruto é arredondado, de cor marrom-amarelada quando maduro e é consumido *in natura*.

Pêra-do-cerrado

Nome científico: Eugenia klotzschiana
Nomes populares: Pêra, pêra-do-campo, cabacinha-do-campo, pereira-do-campo

Os frutos maduros possuem coloração amarelo-esverdeada e são coletados de outubro a dezembro. Quando maduro, o fruto apresenta casca fina e polpa mole com certa adstringência. Podem ser usadas para doce em compota e geléia (30).



Receitas

Geléia de Pêra-do-Cerrado

Ingredientes:

1/2 kg de polpa de pêra-do-cerrado
250 g de açúcar
Água o suficiente

Modo de fazer:

Cozinhe a polpa com a casca em um pouco de água; depois de cozida, passe a massa pela peneira. Adicione o açúcar à polpa e ferva de novo até o ponto de geléia.

Pitanga *(ver Região Nordeste)*

Pitomba *(ver Região Nordeste)*

Xixá

Nome científico: Sterculia striata
Nomes populares: Amendoim-da-mata, arachachá, castanha-de-macaco, castanheiro-do-mato, chichá-do-cerrado,

chichá-do-norte,
mendubiguaçu,
pau-rei, pé-de-anta
Origem: Cerrado brasileiro



Sua distribuição ocorre na região Centro-Oeste e nos estados do Maranhão, Bahia, Piauí, Minas Gerais, São Paulo, Pará e Tocantins. A árvore chega a medir até 25 metros de altura e pode ser plantada em ruas largas, parques e jardins residenciais.

Os frutos surgem de agosto a setembro e são encobertos por folhas grandes, aveludadas e de cor vermelha. Apresentam um pequeno formato arredondado, de cor enegrecida quando maduros. Estas sementes podem ser consumidas cruas, cozidas ou torradas, sendo esta última a mais apreciada pelas populações locais.

Leguminosas

Feijão-de-metro *(ver Região Norte)*

Mucuna

Nome científico: Mucuna sp.

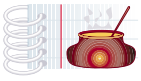
Para substituir o café tradicional, produto cada vez mais caro, agricultores da região de Massapê, no Ceará, desenvolveram um processo do qual se obtém café solúvel de mucuna. O processo é o seguinte: colocar as vagens de mucuna para secar ao sol, durante dois dias, mais ou menos. Em seguida, separar os grãos das vagens, batendo com uma vara. Os grãos são colocados em uma vasilha com água e levada ao fogo, para ferver, por um período de três horas. Após o cozimento, colocar os grãos em água fria, para facilitar a retirada da película que envolve o grão. Retirada a película, levar ao sol durante dois dias, para secar. Depois de bem secas, colocar em uma panela e levar ao fogo, para torrar, mexendo com colher de pau. Quando os grãos tomarem uma coloração marrom escura, acrescentar açúcar, o suficiente para temperar. Moer e guardar em vidros esterilizados. Utilize o pó da mesma forma que o café tradicional. Não há necessidade de adoçar.

Hortaliças

Assa-peixe

Nome científico:
Boehmeria caudata
Nomes populares:
Folha de santana, urtiga mansa

Da família das urticáceas, suas folhas podem ser utilizadas no preparo de sucos, refogados, sopas, omeletes e recheios diversos. Quando preparadas à milanesa tomam o sabor de peixe.



Empanado assa-peixe (24)

Ingredientes:

Folhas de assa-peixe
1 colher (sopa) de farinha de trigo enriquecida com ferro
Sal e pimenta a gosto
Água
Óleo

Modo de fazer:

Misture a farinha de trigo, o sal, a pimenta e a água até formar um mingau grosso.

Passe as folhas de assa-peixe, uma a uma, nesta mistura e frite-as em óleo quente.

Pasta de assa-peixe

Modo de fazer:

Soque uma porção de folhas de assa-peixe lavadas e escorridas. Coloque em um pano fino e retire o sumo das folhas. Junte mel e misture bem. Sirva com torradas.

Batata-de-purga

Nome científico: Ipomoea operculata
Nome popular: Jalaba-de-lisboa
Origem: Cerrado

É uma trepadeira robusta, com raízes tuberosas e flores brancas. Utiliza-se a sua raiz para a produção de doces (33).

Dente-de-leão

Nome científico: Taraxacum officinale
Nomes populares: Amargosa, pára-quedas, taraxaco, dente-de-leão-de–jardim
Origem: Europa

Planta vista como invasora dos gramados e jardins de Brasília. Em vários países, suas folhas novas são usadas em saladas. No Brasil, é pouco utilizada na alimentação. De sabor um pouco amargo, emprega-se também no preparo de croquetes, sopas, farofas e sucos, misturadas a outras frutas (24). As

folhas mais novas são utilizadas em saladas, e as mais velhas, refogadas. As flores e raízes, um pouco amargas, são também comestíveis (17).

Análise química em g/100g*

Dente-de-leão											
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
45	2,70	0,70	7,00	105,00	72,00	3,05	45,00	0,25	0,19	0,14	28,00

Fonte: * Franco, Guilherme. Tabela de composição química dos alimentos. 9ª edição. Ed. Atheneu. 1992.

Receita

Polenta com Dente-de-Leão

Ingredientes:

1 porção de folhas de dente-de-leão
3 xícaras (chá) de fubá de milho
Alho socado
1 cebola pequena batidinha
2 colheres (sopa) de óleo ou manteiga
1 litro de caldo de carne

Modo de fazer:

Corte bem fininhas as folhas de dente-de-leão e cozinhe em pequena quantidade de água e sal, por uns cinco minutos.
Em uma panela funda, coloque o óleo, o alho, a cebola e deixe dourar.
Junte o cozido de dente-de-leão.
Acrescente a água e, quando abrir fervura, junte o fubá, mexendo bem para não empelotar.
Deixe cozinhar até soltar do fundo da panela.

Gueroba

Nome científico:
Syagrus oleracea





Palmeira presente no cerrado brasileiro. Seus frutos maduros, de coloração amarelo-esverdeada, são coletados no chão, de novembro a janeiro.

Da polpa extraída pode-se fazer vitaminas, sorvetes e refrescos. Também se extrai o palmito da gueroba, a parte mole do caule, bastante apreciado na culinária goiana. O refogado do palmito serve de base para vários pratos, como tortas salgadas, pastéis e empadões.

Verifica-se que, após quatro anos de cultivo, já se pode arrancar a gueroba para extração do palmito.

Nessa época, o rendimento alcança aproximadamente meio quilo de palmito, o que corresponde a menos de 5% da planta. Portanto, deve-se buscar alternativas para o uso racional desta planta (30).

Gueroba



Empadão Goiano

Ingredientes:

Massa

1 kg de farinha de trigo enriquecida com ferro
3 ovos
2 xícaras (chá) de margarina derretida
1 $^{1}/_{2}$ xícara (chá) de salmoura (água com sal)

Recheio

Gueroba refogada
Frango refogado com todos os temperos
Linguiça ou lombo de porco cozido
Ovos cozidos e cortados em rodelas
Queijo de Minas cortado em cubinhos
Pão amanhecido
Molho de tomate
Cheiro-verde

Modo de fazer:

Misture a farinha de trigo com os ovos.
Enquanto se amassa, salpique a salmoura e acrescente a margarina às colheradas.
Deixe parte dessa margarina para abrir a massa.
Depois de bem amassada, deixe descansar por uma hora.
Divida a massa em três partes e abra com rolo de madeira (quanto mais fina a massa, melhor).
À medida que se abre, coloque a margarina por cima e espalhe com o rolo.
Coloque em formas pequenas e redondas, deixando parte da massa para cobertura.
Coloque no fundo de cada uma, o pão amanhecido com duas colheres (sopa) de molho.
Em seguida, acrescente os demais ingredientes e, por cima, o cheiro-verde.
Feche cada empadão com a outra parte da massa.
Depois de fechadas, pincele por cima da massa gema misturada ao leite.
Leve ao forno quente, até ficarem douradas.
Não deixe demorar muito tempo no forno para não ficarem duras e secas.

Sorvete caseiro de gueroba

Ingredientes:

$^{1}/_{2}$ copo de polpa de frutos maduros de gueroba
3 xícaras (chá) de leite
1 xícara (café) açúcar

Modo de fazer:

Lave os frutos e deixe escorrer.
Descasque-os e retire a polpa.
Passe pela peneira e bata bem no liquidificador com os outros ingredientes.
Em seguida, leve para congelar.

Serralha

Nome científico: Sonchus Oleraceus
Nomes populares: Chicória-brava, chicória-lisa, ciúme

São plantas anuais, com folhas recortadas e folhes amarelas. As espécies foram introduzidas no Brasil há mais de um século e fizeram parte da cozinha colonial. De sabor pouco amargo, é usada na culinária, principalmente mineira, em forma de saladas e refogados (13).

Análise química em g/100g*

Serralha												
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
19	2,10	0,30	3,50	0,40	112,00	36,00	3,10	480,00	0,07	0,12	0,60	5,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Receitas

Refogado de serralha

Ingredientes:

Folhas e galhos tenros de serralha
Sal, alho, cebola batida, cheiro-verde
Óleo, para refogar

Modo de fazer:

Lave bem a serralha e deixe escorrer.
Doure a cebola e o alho no óleo, adicione a serralha cortada como couve e tempere com sal.
Misture bem e junte o cheiro-verde picadinho.
Sirva com arroz e feijão.



☞ ANOTE OS ALIMENTOS QUE VOCÊ CONHECE, NA SUA REGIÃO:

ENVIE SUAS SUGESTÕES E INFORMAÇÕES PARA:

Ministério da Saúde
Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição
SEPN 511 Bloco C – Bittar IV – 4º andar
Brasília - DF CEP: 70750-543

cgpan@saude.gov.br (61) 448 -8040

Região Sudeste

☞ ANOTE OS ALIMENTOS QUE VOCÊ CONHECE, NA SUA REGIÃO:

ENVIE SUAS SUGESTÕES E INFORMAÇÕES PARA:

Ministério da Saúde
Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição
SEPN 511 Bloco C – Bittar IV – 4º andar
Brasília - DF CEP: 70750-543

cgpan@saude.gov.br (61) 448 -8040

Frutas

Abacate

Nome científico:
Persea americana
Origem:
América tropical



Presente em regiões colonizadas pelos espanhóis (México, Guatemala e Antilhas), o abacate se espalhou até a América do Sul e pode ser encontrado em todas as regiões do globo que possuam solos férteis e onde haja calor que seja suficiente. Produtores e exportadores de abacate distribuem-se entre os vários países da África e das américas do Sul e Central, além de Israel, Espanha e Estados Unidos, na região da Califórnia.

Segundo Pio Corrêa, o abacate foi introduzido no Brasil como espécie cultivável apenas no início do século XIX e, atualmente, encontra-se à venda nas feiras livres e supermercados ao longo de quase todo o ano.

As plantações do interior dos estados de São Paulo e Minas Gerais são responsáveis por quase dois terços do total da produção nacional.

Árvore de casca pardacenta, que pode atingir até 20 m de altura, e de folhagem sempre verde, possui flores pequenas e de coloração branco-esverdeadas.

De sabor suave e gosto bom, nem doce nem amargo, o abacate é fruto macio e carnudo. Sua polpa cremosa, verde-amarelada ou amarela quase branca, assemelha-se a um creme amanteigado, sendo basicamente constituída por ácidos graxos não-saturados e concentrando apenas 70% de água em sua composição, o que é pouco em comparação com a maioria das frutas existentes.

Por suas qualidades e sua extrema suavidade ao paladar, o abacate é uma das frutas mais versáteis existentes, utilizado em incontáveis e variadas receitas. Pelo sabor de sua polpa pouco açucarada, o abacate pode ser consumido como iguaria doce ou salgada, de acordo com os hábitos e a cultura dos povos das regiões em que é cultivado (4).

Abacate

Análise química em g/100g*

Abacate												
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
162	1,80	16,00	6,40	2,0	13,00	47,00	0,70	20,00	0,07	0,24	1,50	12,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Amora-do-mato

Nome científico:
Rubus urticaefolius
Nomes populares:
Amora-preta, amora-vermelha, moranguinho, amora-brava, amora-silvestre, amora-do-campo
Origem:
Regiões Sudeste e Sul do Brasil



Verificam-se três espécies no Brasil. A amora-do-mato é proveniente de um arbusto frágil, bastante ramificado, com os caules cobertos de espinhos, de até 2 m de altura, com espinhos nos ramos e nas folhas.

Os frutos dão em forma de cachos que podem atingir até 20 cm de comprimento. De coloração esverdeada, passa de vermelho ao roxo-escuro durante a maturação.

Ocorre abundantemente nas margens das estradas, podendo ser cultivada em terrenos férteis, não necessitando de adubação.

A amora-do-mato é fruta conhecida em grande parte do Brasil, encontrada especialmente em pastos e beiras de estradas espalhada por todo o Sudeste e Centro-Oeste, de preferência nas áreas de maior altitude e temperaturas mais frias.

Apesar de seu nome, a fruta, semelhante pela forma às verdadeiras amoras européias e norte-americanas, não tem parentesco com estas.

A nossa amora-do-mato é fruta nativa do país e pertence à família das Rosáceas, a mesma das rosas, do morango, das maçãs e de tantas outras espécies de frutos deliciosos e flores perfumadas.

A amora-do-mato, ou moranguinho, nasce em formações arbustivas, sendo freqüente sua ocorrência em vastos e amplos agrupamentos espontâneos.

Durante o período de frutificação, a amora-do-mato é abundante e, aqueles que tiverem coragem para enfrentar seus muitos espinhos, podem colher "litros" da fruta.

Mais apreciada em seu estado natural, colhida no pé e degustada na hora, a amora-do-mato tem sabor doce e, ao mesmo tempo, um pouco ácido.

Porém, quando a colheita é farta e permite o acúmulo de maiores quantidades, fazem-se com as frutas adocicadas excelentes sucos, tortas, geléias, doces em compota e em calda (4).

Receita

Geléia de Amora (17)

Ingredientes:

Amoras
A mesma quantidade de açúcar

Modo de fazer:

Cozinhe as amoras em pouca água até que se desmanchem e passe-as numa peneira. Misture com o açúcar e leve ao fogo; deixe ferver até obter o ponto, que pode ser verificado colocando-se uma colher (chá) de geléia em um pouco de álcool. Se a geléia desmanchar, é porque está pronta.

Banana



Nome científico: *Musa sapientum*
Origem: Ásia

Planta com caule suculento e subterrâneo, cujo "falso" tronco é formado pelas bases superpostas das folhas, que são grandes, de coloração verde-clara e brilhantes. Possuem flores em cachos que surgem em séries a partir do chamado "coração" da bananeira.

A banana vem se espalhando por todas as regiões tropicais e subtropicais do globo, sendo, nessas localidades, a fruta mais conhecida e cultivada.

Antes da chegada dos europeus à América, ao que tudo indica, existiam algumas espécies de bananeiras nativas. Seus frutos, porém, não eram comidos crus, necessitando de preparo ou de cozimento prévio e não constituíam parte principal da dieta das populações existentes. Presume-se que, apenas a partir do século XV, a banana, seu cultivo e seus usos foram introduzidos no continente americano.

Atualmente no Brasil, encontram-se bananas em qualquer parte, destacando-se as regiões Nordeste e Sudeste como as maiores produtoras nacionais da fruta.

Quando não maduras, as bananas são, em geral, de cor verde.

Seu sabor é adstringente e intragável: diz-se que quando a banana está verde ela "pega" na boca. Isto porque, antes de sua maturação, as bananas se compõem, basicamente, de amido e água. Tanto é assim que, com a maioria das bananas verdes, pode-se produzir farinha, que tem aplicações na alimentação, desde o preparo de mingaus até biscoitos.

Em seu processo de amadurecimento, a maior parte do amido contido nas bananas transforma-se em açúcar, glicose e sacarose. E é por isso que, de maneira geral, a banana é uma das frutas mais doces entre todas as frutas.

Bananas de mesa são, por exemplo, as variedades maçã, ouro, prata e nanica que, na verdade, é grande, levando esse nome em virtude da baixa altura da planta em que nasce.

Bananas para fritar são as variedades de banana da terra e figo. As banana-chips, novidade deliciosa do Norte do Brasil, é feita com a variedade pacovã. Banana para

Banana

cozinhar é, especialmente, a variedade da terra; e, também no Norte, a pacovã.

Além disso tudo, as bananas entram como ingrediente em uma grande quantidade de pratos salgados típicos das culinárias regionais brasileiras. No Rio de Janeiro e em Pernambuco, é o famoso cozido, que entre tantos componentes - carnes, tubérculos, legumes e verduras - inclui as bananas da terra e nanica. A especialidade do sul de Minas Gerais é o virado de banana nanica, preparado com farinha de milho e queijo mineiro.

No litoral norte de São Paulo, o prato principal da culinária caiçara chama-se "azul-marinho": postas de peixe cozidas com banana nanica verde sem casca, acompanhado de um pirão feito com o caldo do peixe, banana cozida amassada e farinha de mandioca.

Considerada, por muitos, a fruta perfeita, a banana é fruta de muitas qualidades: amadurece aos poucos, fora do pé, facilitando a colheita, o transporte e o aproveitamento, podendo ser encontrada durante o ano inteiro (4).

Análise química em g/100g*

Banana nanica ou d'água

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
87	1,20	0,40	22,20	0,60	27,00	31,00	1,50	27,00	0,05	0,09	0,60	8,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Brejaúva

Nome científico:
Astrocaryum aculeatissimum
Nomes populares:
Coco-brejáuva, airi, brejaúba
Origem: Brasil - Mata Atlântica

Fruto que provém de palmeira que cresce em touceiras, atingindo até 10 m de altura. Folhas longas de 2 a 3 m, coloração verde-escura na face superior e verde-clara na face inferior. Os frutos dessas palmeiras, ou melhor, suas amêndoas, destacam-se como parte da alimentação das populações de algumas regiões do Sudeste do Brasil.

Até hoje é possível encontrar-se cachos do coco-brejaúva à venda nas feiras públicas de cidades dessa região paulista, tais como Guaratinguetá, Taubaté, Pindamonhangaba, Cunha, entre outras (4).

Buriti *(ver Região Norte)*

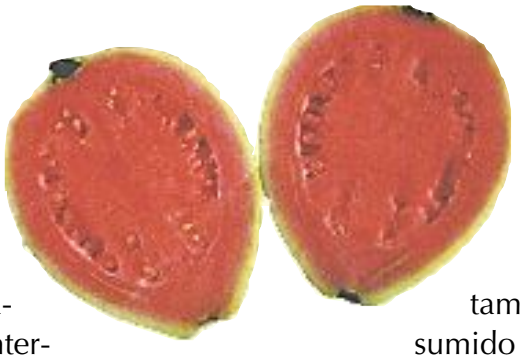
Goiaba



Nome científico:
Psidium guajava Myrtaceae)
Nomes populares:
Guaiava, guaiaba
Origem: América tropical

A árvore, de 3 a 10 metros de altura, possui caule tortuoso, com casca escamosa e flores branco-esverdeadas. A goiabeira é uma das árvores mais familiares do Brasil, sendo encontrada em qualquer região, devido à facilidade com que suas sementes são dispersas por pássaros e pequenos animais.

Goiaba



Planta rústica, podendo ser cultivada até mesmo em regiões subtropicais.

A fruta tem forma arrendondada ou ovóide, medindo de 5 a 10 cm.

Externamente, quando madura é amarela-esverdeada e muito aromática. Internamente, a polpa é abundante, podendo ser róseo-avermelhada ou branca, dependendo da variedade. As sementes são pequenas e numerosas.

A colheita pode ser feita de abril a junho e de novembro a fevereiro.

Excelente fonte de vitamina C, o fruto pode ser consumido *in natura* ou utilizado na preparação de sucos, sorvetes e doces em geral.

Análise química em g/100g*

Goiaba

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
69	0,90	0,40	17,30	5,30	22,00	26,00	0,70	26,00	0,04	0,04	1,00	218,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Jabuticaba *(ver Região Centro-Oeste)*

Jaca

Nome científico:
Artocarpus heterophyla
Origem: Ásia



A jaqueira é uma árvore de porte ereto, elevada (atinge 20 a 25 metros), de copa densa e irregular. Sua floração ocorre principalmente na época chuvosa, de janeiro a março, com vários picos de floração ao longo do ano. Produz frutos enormes, que pesam em média 9 kg, mas podendo chegar a 15 kg, brotando principalmente no tronco e galhos mais baixos. Estes frutos são ovalados ou arredondados, de casca amarelada quando maduros e superfície áspera com pequenas saliências. O interior da jaca é formado por vários gomos, sendo que cada gomo contém um grande caroço recoberto por uma polpa cremosa, viscosa e muito aromática. O número de frutos produzidos por planta é em média de 45 frutos e a produtividade é de 475 kg/planta. As sementes são numerosas, até 500 unidades por fruto.

As variedades mais cultivadas são jaca-dura, jaca-mole e jaca-manteiga. A polpa é consumida *in natura*, que possui boa quantidade de proteínas e vitamina A; processadas, compõem doces, compotas, polpas congeladas, refrescos, sucos e bebidas (licor). As sementes são ricas em amido, podem ser consumidas assadas, e moídas, produzem farinha utilizada no preparo de biscoitos e doces (32).

Jaca

Análise química em g/100g*

Jaca									
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit B1 (mcg)
61	2,70	0,40	13,50	3,40	58,00	39,00	9,70	39,00	0,09

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Jambolão

Nome científico: Eugenia jambolana
Nomes populares:
Jamelão, jalão, azeitona
Origem: Índia



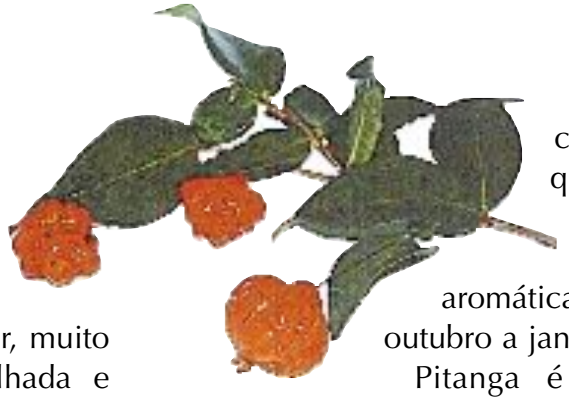
O jambolão é uma árvore que pode chegar a até 10 metros de altura, com copa ampla e muito ramificada. Possui flores francas e frutos pequenos e arroxeados quando maduros. O fruto ainda possui uma semente única e grande, quando comparada com o tamanho do fruto, envolta por uma polpa carnosa. Apesar de um pouco adstringente, tem um sabor agradável ao paladar. Na Índia, o jambolão, além de ser consumido *in natura*, é usado na confecção de doces e tortas.

No Nordeste do país, essa planta adaptou-se tão bem que se tornou espécie subespontânea. A coloração arroxeada do fruto provoca manchas nas mãos, tecidos, calçamentos e pinturas de carros, tornando-o pouco indicado para preencher espaços públicos.

Jatobá *(ver Região Centro-Oeste)*

Pitanga

Nome científico:
Eugenia pitanga
Origem: Matas dos estados de Minas Gerais até o Rio Grande do Sul



A pitangueira pode atingir até 10 m de altura com tronco irregular, muito ramificado, de coloração avermelhada e casca que pode desprender-se ocasionalmente. Suas folhas são ovais e avermelhadas quando jovens, e de coloração verde-intensa posteriormente. São brilhantes e apresentam aroma característico, quando maceradas. Possui flores brancas aromáticas e frutifica de outubro a janeiro.

Pitanga é uma palavra proveniente da língua tupi, que quer dizer "vermelho-rubro". E ela é, de fato, fruta vermelha, rubra, roxa e, às vezes, quase preta.

O sabor adocicado da polpa da pitanga, levemente ácido e de perfume característico, tem lugar certo no paladar brasileiro. O ato de comer pitangas colhidas diretamente no pé tem espaço garantido na cultura nacional.

Nascendo em pequenas ou grandes árvores, a pitanga, quando cultivada, é fruta típica e própria para quintais e pomares de residências urbanas ou sítios, onde a ornamental pitangueira pode compor bonitas cercas-vivas e jardins.

Além de consumida *in natura*, com o sabor da pitanga o brasileiro criou receitas de sucos, refrescos, geléias e doces, além do famoso "licor ou conahque de pitanga" (4, 24).

Análise química em g/100g*

Pitanga

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
38	0,30	0,20	9,80	1,80	19,00	20,00	2,30	210,00	0,03	0,06	0,30	14,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.

Sapucaia

Nome científico:
Lecythis pisonis
Nomes populares:
Castanha-sapucaia;
cumbuca-de-macaco
Origem: Brasil - Floresta Pluvial Atlântica



A sapucaia é árvore característica da floresta pluvial atlântica, ocorrendo desde o Ceará até o Rio de Janeiro, particularmente freqüente no sul da Bahia e no norte do Espírito Santo. Pode ser também encontrada, em estado nativo, na região amazônica. Em alguns casos, na alta floresta, a árvore alcança mais de 30 metros de altura. Suas folhas são caracteristicamente róseas quando jovens e verdes posteriormente. Apresenta flores grandes de coloração lilás arroxeada. O fruto é arredondado, com casca rígida e espessa, de coloração castanha. Quando maduros, abrem-se na porção inferior, através de uma característica "tampa", liberando as sementes (castanhas) comestíveis e saborosas. Frutifica nos meses de agosto a setembro e o seu cultivo é feito por meio de propagação de sementes.

Pelo nome de “sapucaia” é conhecido, no Brasil, um grande número de árvores que pertencem à família botânica das Lecitidáceas, a mesma à qual pertence a castanheira-do-Brasil ou castanheira-do-Pará.

As sapucaias e seus frutos, nativos da terra, já eram bastante conhecidos e aproveitados pelas populações que ha-

Sapucaia

bitavam o Brasil na época da chegada dos primeiros europeus, no século XVI. Estes, por sua vez, sentiram-se atraídos pelas qualidades da planta, tendo fornecido interessantes descrições e detalhamentos de sua conformação.

As amêndoas aromáticas e oleaginosas da sapucaia podem ser consumidas cruas, cozidas ou assadas, constituindo excelente alimento. Podem substituir, em igualdade de condições, as nozes, amêndoas ou castanhas comuns européias, prestando-se como ingrediente para doces, confeitos e pratos salgados (4).

Pequi *(ver Região Centro-Oeste)*

Hortaliças

Bertalha *(ver Região Norte)*

Beldroega

Nome científico:
Portulaca oleracea
Nomes populares:
Bredo, capanga, porcelana, salada-de-negro, verdoloca, berduega
Origem: Europa



Planta invasora de todas as culturas. Reproduz-se através de sementes, folhas ou fragmentos do caule. Nasce em qualquer solo e é resistente às mais extremas mudanças de ambiente. O caule e as folhas são crocantes e têm sabor agridoce. Na culinária, é usada quase que totalmente, com exceção das raízes. Utilizada na forma de saladas cruas, com limão, sal e azeite de oliva. Os talos e folhas, quando adicionados no preparo de sopas, caldos e ensopados, dão consistência cremosa. Também podem ser utilizados em sucos (17, 24).

Análise química em g/100g*

Beldroega

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
20	1,60	0,40	2,50	140,00	493,00	3,25	250,00	20,00	100,00	0,50	26,80

Fonte: *Franco, Guilherme. Tabela de composição química dos alimentos. 9ª edição. Ed. Atheneu. 1992.

Receita

Salada de Beldroega

Ingredientes:

1 prato de folhas de beldroega
Sal, alho socado, pimenta-do-reino
Limão e azeite de oliva

Modo de fazer:

Lave bem as folhas de beldroega e deixe escorrer; coloque em uma travessa e regue com o molho feito com os temperos acima enumerados.

Capeba

Nome científico: Pothomorphe umbellata
Nomes populares: Caapeba, caapeba-do-norte, catajé, malvarisco, manjerioba, paripaorba
Origem: Brasil (nativa da Amazônia até o Rio de Janeiro)

Arbusto medindo de 1 a 2 m de altura, de ramos peludos. Possui folhas ovaladas, arredondas ou em forma de rim. Existente em solos úmidos, florescendo praticamente o ano inteiro. É consumida refogada e em preparados cozidos (17).

Receita

Charutinhos de Capeba (17)

Ingredientes:

5 folhas de capeba, de tamanho médio
1 copo de arroz
1/2 kg de carne moída ou cenoura picada
1 pires de queijo ralado
Alho, cebola, sal e pimenta-do-reino
Molho de tomate

Modo de fazer:

Refogue a carne ou a cenoura picada com alho, cebola, sal e pimenta a gosto.
Junte o arroz e deixe cozinhar até amolecer.
Em seguida, coloque a mistura sobre as folhas de capeba e enrole-as, formando charutinhos.
Prenda com palitos para que não se abram.
Coloque-as em uma fôrma, cubra com molho de tomate, polvilhe com queijo e leve ao forno para gratinar.

Ora-pro-nóbis

Nome científico: Pereskia aculeata mill
Nomes populares: Groselheira das antilhas, lobrobó, groselha da América, groselheira de barbado, carne-de-pobre

Planta muito conhecida pela população rural em algumas regiões do país. É uma trepadeira com folhas suculentas. As flores, em cachos, são brancas e, às vezes, tem listras róseas. Os frutos são pequenos bagos amarelos. Nos ramos jovens, há pequenos espinhos parecidos com os de roseiras; nos ramos mais velhos e grossos, os espinhos são longos como agulhas e nascem aglomerados.

Seu consumo é disseminado em Minas Gerais, especialmente nas antigas regiões mineradoras. No interior, a combinação mais conhecida é "angú com ora-pro-nóbis". É uma hortaliça de folhas grossas e tenras. Seu cultivo não é muito exigente e o teor protéico é semelhante ao do caruru, couve e espinafre (17, 24). Em algumas regiões, é comum usá-la misturada ao feijão. Apresenta uma característica mucilaginosa, aproveitada em sopas, refogados, mistos, mexidos e omeletes.

Análise química em g/100g*

Ora-pro-nóbis

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
26	2,00	0,40	5,00	0,90	79,00	32,00	3,60	250,00	0,02	0,10	0,50	23,00

Fonte: *ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.



Croquete de Ora-pro-nóbis

Ingredientes:

4 espigas de milho verde
1 prato de folhas de ora-pro-nóbis cortadas em tirinhas
2 copos de leite fervido e frio
1 cebola batida
Alho, sal, pimenta-do-reino, noz-moscada ralada
Cheiro-verde picadinho
1 colher (sopa) de margarina
2 colheres (sopa) de óleo
Farinha de trigo enriquecida com ferro
Farinha de rosca
Óleo para fritura

Modo de fazer:

Corte o milho verde. Triture, no liquidificador, a metade do milho com leite. Leve ao fogo o óleo e a margarina, e doure a cebola e o alho; adicione o milho verde cortado, a noz-moscada, o sal, a pimenta-do- reino, a ora-pro-nóbis e o cheiro-verde. Refogue tudo, junte o milho triturado e misture bem. Aos poucos, ir acrescentando a farinha de trigo e cozinhar, como se fosse um angu, até soltar do fundo da panela. Despeje em uma bacia e deixe esfriar. Enrole os croquetes, passe na farinha de rosca e frite em óleo quente.

Leguminosas

Guandú



Nome científico:
Cajanus Cajan
Nomes populares:
Feijão-andú, guando

Leguminosa provinda de arbusto de grande resistência à seca e à baixa fertilidade e assim sobressaindo como planta de quintal nas regiões Centro-Oeste e Sudeste brasileiro, bem como no norte do Pará e Nordeste do País

No Nordeste tem a denominação de "andu". No Rio de Janeiro, de "guando", e "guandú" em São Paulo.

Seus grãos verdes são preparados com carnes, farofas ou mexidos.

Podem ainda ser conservados em salmoura ou congelados.

Os grãos secos são mais apreciados no Nordeste (13).

Análise química em g/100g*

Guandú

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)
135	7,70	0,60	25,30	3,20	55,00	129,00	2,00	3,00	0,29	0,07	1,00

Fonte: *Franco, Guilherme. Tabela de composição química dos alimentos. 9ª edição. Ed. Atheneu. 1992.

Receita

Frango com guandú

Ingredientes:

1 porção de guandú verde
1 frango cortado
Temperos a gosto

Modo de fazer:

Ferva o guandú para tirar o amargo.
Descarte a água e reserve os grãos.
Cozinhe o frango e ao final do cozimento adicione o guandú.

Preparações especiais



Curau de milho verde (18)

Ingredientes:

10 espigas de milho verde
2 1/2 xícaras (chá) de leite
1 xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de manteiga
1 pitada de sal
Canela da China em pó a gosto

Modo de fazer:

Corte o milho das espigas,
em seguida junte-os ao leite e passe aos poucos no liquidificador.
Coloque o milho triturado dentro de um pano fino
e esprema bem, desprezando o bagaço.
Leve este caldo do milho ao fogo médio,
mexendo sempre.
Quando começar a engrossar e desgrudar do fundo da panela,
acrescente o açúcar, o sal e a manteiga.
Mexa por mais alguns minutos até obter um creme consistente e brilhoso.
Espalhe o curau numa travessa e polvilhe com canela em pó.

Pamonha (18)

Ingredientes:

12 espigas de milho verde
1 copo de leite
2 xícaras de açúcar ou sal a gosto
2 colheres (sopa) de manteiga derretida
Palhas do milho verde para a embalagem

Modo de fazer:

Rale as espigas, em seguida acrescente ao creme de milho, o leite, o açúcar ou o sal, a manteiga derretida e mexa bem.
Coloque a massa na palha de milho, fazendo uma trouxinha com a palha, e amarre bem, com fios de palha, cordão ou elástico.
Encha uma panela grande de água e deixe ferver.
Em seguida, vá colocando as pamonhas, uma a uma, após a fervura completa da água (a água deve estar realmente fervendo para receber as pamonhas, caso contrário elas vão se desfazer).
Cozinhe por mais ou menos 40 minutos, retirando as pamonhas com o auxílio de uma escumadeira. Deixe esfriar para poder abri-las.



Além de ser preparada doce ou salgada, pode-se acrescentar recheios como o queijo minas em pedaços, linguiça, cebola, entre outros.

Queijo Minas frescal (18)

Como o próprio nome diz, este queijo é de origem mineira, porém bastante difundido pelo Brasil, principalmente nas regiões Sudeste e Centro-Oeste.

Ingredientes e materiais:

8 litros de leite
Coalho pó ou líquido
$^1/_2$ copo de fermento lático (quando usar o leite pasteurizado)
1 panela com capacidade de 10 litros
1 coador de metal ou plástico bem fino
1 fôrma própria para queijo minas ou um pedaço de cano plástico (12 cm de diâmetro) furado dos lados

Modo de fazer:

Se o leite for cru, coá-lo num coador de aço ou plástico.
Aquecer o leite até a temperatura indicada pelo fabricante do coalho (ver rótulo da embalagem do coalho); se o leite for pasteurizado, colocar $^1/_2$ copo de fermento lático (para 8 litros de leite) e mexer bem; para o leite cru, não é preciso o uso de fermento lático quando a produção for pequena.
Colocar o coalho na quantidade indicada pelo fabricante e mexer bem durante 1 minuto.
Deixar o leite em repouso durante 45 minutos para completa coagulação.

Queijo Minas frescal

Verificar o ponto de coagulação, introduzindo na massa uma faca no sentido inclinado e pressionando com a lâmina da faca a coalhada para cima;
se ela quebrar em um só sulco e a faca sair limpa escorrendo somente soro na sua ponta, a coagulação está pronta.
Pronta a coagulação, usando uma faca alongada, cortar a massa em três sentidos: longitudinal, transversal e horizontal, formando cubos de 3x3x3 centímetros.
Em seguida, mexer cuidadosamente (evitando quebrar os cubos da massa) durante 5 minutos e parar 2 minutos, repetindo este processo 4 vezes, completando, assim, 20 minutos.
A seguir, retirar a massa e colocá-la na fôrma de queijo para completo dessoramento.
Deixar em repouso e colocar o sal sobre a superfície do queijo.
Depois de 1 hora, virar o queijo, colocando sal na outra parte.
Após 4 horas, levá-lo para a geladeira ou para um lugar fresco.
No dia seguinte, retirá-lo da fôrma e o queijo estará pronto para consumo.

Região

Sul

☞ ANOTE OS ALIMENTOS QUE VOCÊ CONHECE, NA SUA REGIÃO:



ENVIE SUAS SUGESTÕES E INFORMAÇÕES PARA:

Ministério da Saúde
Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição
SEPN 511 Bloco C – Bittar IV – 4º andar
Brasília - DF CEP: 70750-543



cgpan@saude.gov.br



(61) 448 -8040

Frutas

Feijoa

Nome científico: Feijoa sellowiana
Nomes populares: Feijoeira; goiaba-do-mato, goiaba-serrana, goiaba-abacaxi
Origem: Brasil - Região Sul

Planta que provém de um arbusto de 4 m de altura com tronco ramificado desde a base e de copa densa. Possui folhas de coloração verde-oliva e flores com pétalas brancas (externamente) e purpúreas (no interior).

O fruto tem forma ovóide, casca espessa e dura, de coloração verde-clara quando maduro. A polpa é amarela, de sabor semelhante ao do araçá, que envolve de 20 a 30 sementes. É encontrada de janeiro a março.

O cultivo desta planta necessita de solo argiloso e terrenos rochosos, em clima temperado. É uma planta espontânea, podendo ser propagada por sementes. Pode ser utilizada como planta ornamental.

A feijoa ou goiaba-serrana, como tradicionalmente era conhecida no Brasil há tempos, é planta próxima da goiaba comum. Seus frutos são grandes se comparados à primeira, e sua árvore é pequena. A polpa é espessa, aquosa, muito aromática, abundante e saborosa. Seu sabor, próximo ao sabor da goiaba, é considerado por alguns como uma mistura dos sabores da banana, do morango e, especialmente, do abacaxi.

As pétalas também podem ser comestíveis e possuem um agradável suco adocicado. As folhas da feijoeira são também muito bonitas e ornamentais: pequenas e estreitas, verde-escuras na parte superior e prateadas na parte inferior.

Tendo viajado para além-mar, levada provavelmente por algum admirador do perfume de sua polpa, a feijoa deu-se bastante bem em terras e climas estrangeiros. Muito cultivada na Europa desde o final do século passado – com especial atenção na região litorânea do sul da França – e, desde 1900, na costa oeste norte-americana – na Califórnia –, a feijoa praticamente desapareceu do Brasil.

Em 1981, a Companhia Agrícola Dierberger de Limeira, no interior do estado de São Paulo, trouxe a fruta de volta ao cenário nacional. Tomando a iniciativa de importar da Nova Zelândia três diferentes variedades da feijoa - uma delas desenvolvida nos Estados Unidos -, começou a produzir mudas para a venda e para reiniciar a propagação da espécie.

Pinhão

Nome científico: Araucaria angustifolia
Nome popular: Pinheiro-do-paraná

O pinhão é obtido da araucária. Segundo o engenheiro florestal Paulo Carvalho, da Embrapa de Colombo, Paraná, já ocupou área equivalente a 200 mil quilômetros quadrados no Brasil, predomi-

Pinhão



nando nos territórios do Paraná (80.000 km²), Santa Catarina (62.000 km²) e Rio Grande do Sul (50.000 km²), com ocupações esparsas em Minas Gerais, São Paulo e Rio de Janeiro, que, juntas, não ultrapassam 4% da área originalmente ocupada pela *Araucaria angustifolia* no país. É uma espécie resistente, tolerando incêndios rasos, devido à casca grossa que faz papel de isolante térmico. A capacidade de germinação é alta e chega a 90% em pinhões recém-colhidos. Espécie pioneira, dissemina-se facilmente em campo aberto.

Árvore de longa vida e muitos nomes, a *Araucaria angustifolia* fornece madeira de excelente qualidade, e também tornou-se famosa pelo pinhão, semente produzida com fartura a cada dois anos. Esse pinhão, que garante a alimentação de muitas espécies animais, principalmente roedores e pássaros, tornou-se item obrigatório no cardápio de outono e inverno em milhares de residências do Sul.

O consumo desse fruto pode, inclusive, funcionar como o principal aval para a perpetuação da araucária, que, derrubada sem piedade para a extração de madeira, já esteve ameaçada de extinção. Para o serrano, o pinheiro hoje está valendo mais de pé, produzindo pinhas, do que cortado, vendido como madeira. Muitas famílias tiram o sustento da venda do pinhão e até grandes proprietários conseguem bom capital de giro com seu comércio (26).

As duas maneiras mais conhecidas de se cozinhar as sementes da araucária são na brasa e na água. Mas existem muitas outras formas de saborear este alimento, dos aperitivos às sobremesas, passando por carnes de panela e farofas.

Análise química em g/100g*

Pinhão

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)
282	5,30	1,30	62,10	17,10	37,00	78,00	6,50	3,00	1,28	0,23	4,50

Fonte: *Franco, Guilherme. Tabela de composição química dos alimentos. 9ª edição. Ed. Atheneu. 1992.

Receita

Macarrão com molho de rúcula e pinhão

Ingredientes:

8 pinhões cozidos sem casca
4 xícaras de rúcula lavada e picada
2 colheres (sopa) de água
1 xícara (café) de azeite
1 colher (café) de sal
2 dentes de alho
150 g de queijo ralado
400 g de macarrão furado
Rúcula para enfeitar.

Modo de fazer:

Bata no liquidificador o pinhão, a rúcula, a água , o azeite, o sal, o alho e 50 g do queijo.

Cozinhe o macarrão *al dente*.
Despeje o molho sobre o macarrão.
Polvilhe com o restante do queijo.

Hortaliças

Almeirão-roxo



É uma hortaliça folhosa, com sabor menos amargo que as do almeirão comum. Pode ser consumido cru, em substituição ao alface e também usado em preparações de refogados.

É encontrado com freqüência vegetando espontaneamente nos cafezais do norte do Paraná, porém pode ser encontrado em qualquer região do país, pois suporta temperaturas elevadas e níveis mais altos de umidade de ar. Pode ser cultivado em hortas, pois seu cultivo é menos exigente do que o do alface (12).

Bertalha *(ver Região Norte)*

Broto de bambu

Nome científico: Bambusa sp.
Nomes populares: Taboca, taquara, bambu-de-espinho, takecoko
Origem: Ásia

Possui 45 gêneros e mais de mil espécies em todo o mundo. As mais comuns no Brasil são de origem asiática, trazidas pelos colonizadores portugueses, mas existem espécies nativas brasileiras.

Na alimentação, utiliza-se o broto de bambu, que é denominado pelos japoneses como "takecoko", que significa filho do bambu. O hábito de consumo do broto de

Broto de bambú

bambu veio para o Brasil com os imigrantes orientais.

Na culinária, o broto de bambu pode ser utilizado em refogados, com carnes, em saladas, sopas, suflês, conservas, recheios de tortas e pastéis. É utilizado em substituição ao palmito por possuir sabor e consistência um pouco semelhante.

Para prepará-lo, depois de cortado, é aferventado para que saia o gosto amargo que possui. Para não escurecer, é necessário colocar um pouco de vinagre na água da fervura.

Para a parte folhosa, duas fervuras são o bastante. Já a parte maciça deve ser aferventada mais vezes, trocando a água das fervuras antes de preparar o prato desejado. Para se fazer conserva, depois de fervido é colocado em vidros com uma mistura de água, sal e vinagre. Depois de fechado, o vidro pode ser colocado em banho-maria, para melhor conservação do produto (13).

Análise química em g/100g*

Broto-de-bambú

Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
28	2,50	0,30	5,30	1,21	17,00	47,00	0,90	2,00	0,11	0,09	0,60	9,00

Fonte: * ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª Edição. 1981.

Receita

Broto de Bambu (23)

Ingredientes:

Brotos de bambu novo.

Modo de fazer:

Cortar os brotos de bambu, em rodelas finas.
Aferventar até ficarem macios.
Se amargar, acrescentar 1 colher (chá) de bicarbonato.
Usar como palmito.

Nira

É uma erva aromática que cresce em touceiras. Suas folhas estreitas e chatas possuem um verde intenso, medindo de 20 a 30 centímetros de altura. Por ser da mesma família do alho, tem um sabor semelhante., quando refogado. Na aparência, lembra a cebolinha. Quando refogada com agrião ou caruru forma uma boa combinação. Dá um toque picante e especial aos molhos para saladas e patês. Socado, é um excelente tempero para carnes (24).



Parreira

O hábito de consumo das folhas de parreira veio para o Brasil com os imigrantes de origem árabe. Na culinária, a parreira é utilizada em refogados, com carnes, sopas, suflês e os tradicionais charutos árabes. Apresenta sabor parecido ao da couve, sendo excelente substituto às preparações que levam esta folhagem.



Charutos de folhas de parreira

Ingredientes:

20 folhas de parreira
1/2 quilo de carne de carneiro moída
1 cebola média picadinha
1 xícara (chá) de arroz
Sal, pimenta-do-reino
1 pitada de canela em pó
1/2 xícara (chá) de azeite, ou óleo
Folhas de hortelã picadinhas

Modo de fazer:

Passe ligeiramente as folhas da parreira por água fervente, para que perca o volume.
Em uma tigela, misture todos os ingredientes, deixando o azeite por último.
Amasse e coloque em cada folha um pouco do recheio, enrolando os charutos.
Forre o fundo da panela com folhas de parreira e coloque sobre elas os charutos, um ao lado do outro.
Despeje sobre os charutos duas colheres (sopa) de água e duas colheres (sopa) de azeite.
Tampe a panela e deixe cozinhar, em fogo brando, por uma hora (24).

Ora-pro-nóbis *(ver Região Sudeste)*

Leguminosas

Feijão-de-metro *(ver Região Norte)*

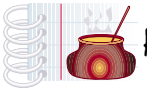
Lentilha

Nome científico: Lens esculenta

Análise química em g/100g*

Lentilha												
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
340	23,70	1,30	60,70	3,20	68,00	353,00	7,00	3,00	0,46	0,33	2,40	5,00

Fonte: * ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981.



Croquete de Lentilha (17)



Ingredientes:

3 xícaras (chá) de lentilha
6 fatias de pão integral torradas e moídas
2 colheres (chá) de alho moído
2 colheres (sopa) de cebola ralada
2 colheres (sopa) de queijo ralado
1 xícara (chá) de castanha do Pará
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 ovo
Sal a gosto

Modo de Fazer:

Deixe a lentilha de molho por duas ou três horas, em seguida leve para cozinhar.
Assim que estiver mole, retire do fogo e escorra (aproveite o caldo para sopa).
Triture o pão com as castanhas a seco no liquidificador. Misture a lentilha, o pão, a castanha e os demais ingredientes.
Faça croquetes e coloque em fôrma untada com óleo.
Deixe assar até ficar dourado.

Tubérculos e cereais

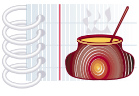
BATATA-DOCE *(VER REGIÃO NORDESTE)*

CARÁ *(VER REGIÃO NORTE)*

CARÁ-DO-AR

Nome científico: Dioscorea bulbifera
Nomes populares: Cará-de-sapateiro, batata-do-ar, batata-de-rama

A planta apresenta, ao longo do caule, pequenos bulbos de formatos variados com estrutura e sabor semelhantes aos da batata inglesa. Pode ser preparado como substituto da cará comum e da batata inglesa.



PÃO DE CARÁ-DO-AR (24)

Ingredientes:

- 1/2 litro de leite fervido e frio
- 2 tabletes de fermento biológico
- 4 ovos
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 kg de cará-do-ar cozido e passado no espremedor
- Farinha de trigo enriquecida com ferro, o suficiente
- 1 xícara (chá) de óleo

Modo de fazer:
Bata no liquidificador os ingredientes acima, exceto a farinha de trigo e o óleo.
Despeje em uma bacia e amasse com farinha de trigo, acrescentando o óleo, sove bem e deixe descansar.
Enrole os pães, coloque em tabuleiro untado e deixe crescer.
Asse em forno quente.

Tabelas de propriedades

Vários alimentos regionais apresentados neste livro são ricos em um ou mais nutrientes que, conjuntamente a uma alimentação saudável, beneficiam a saúde de quem os consome, podendo combater, assim, as carências nutricionais presentes na população brasileira.

Portanto, nada melhor que consumir alimentos provenientes da região. Pois, em geral,são de baixo custo e de boa qualidade. A seguir estão relacionados os alimentos desta publicação considerados ricos em proteínas, vitaminas A e C, cálcio, ferro e fibras, descritos por porção de consumo usual.

Alimentos ricos em proteína

Sólido *(acima de 5g/100g)*
Líquido *(acima de 2,5g/100g*

Alimento	Quantidade de proteína em 100g	Região	Porção (g)	Qtd. de proteína por porção (g)	% da IDR por porção (g)
Algaroba, farinha	6,00	Nordeste	80	4,80	9,60
Baru	26,00	Centro-Oeste	25	6,5	13,00
Castanha do Brasil (ou do Pará)	14,00	Norte	10	1,40	2,80
Chocolate de cupuaçu	13,10	Norte	40	5,24	10,48
Feijão-de-corda	20,60	Nordeste	16	3,20	6,40
Gergelim	17,60	Nordeste	26	4,50	9,00
Guandú	7,70	Sudeste	41	3,10	6,20
Guaraná	16,46	Norte	19	3,10	6,20
Jenipapo	5,20	Centro-Oeste	65	3,38	6,76
Lentilha	23,70	Sul	16	3,80	7,60
Pinhão	5,30	Sul	25	1,33	2,65
Sorgo	11,12	Nordeste	20	2,22	4,45
Tucumã	5,50	Norte	15	0,83	1,65

Alimentos ricos vitamina A

Sólido *(acima de 120mg/100g)*

Alimento	Quantidade de Vit. A em 100g	Região	Porção (g)	Qtd. de vit. A por porção (g)	% da IDR por porção (g)
Azedinha	1.290,00	Norte	50	645,00	80,63
Azeite de dendê	45.920,00	Nordeste	15	6.888,00	861,00
Batata-doce	300,00	Nordeste	130	390,00	48,75
Beldroega	250,00	Sudeste	75	187,50	23,44
Bertalha	582,00	Norte	80	465,60	58,20
Buriti	4.104,00	Nordeste	100	4.104,00	513,00
Caruru	953,00	Norte e Nordeste	40	381,20	47,65
Coentro	533,00	Norte	36	190,30	23,80
Dendê	10.166,00	Nordeste	15	1.524,90	190,61

Alimentos ricos em vitamina A

Alimento	Quantidade de vit. A em 100g	Região	Porção (g)	Qtd. de vit. A por porção (g)	% da IDR por porção (g)
Jambú	392,00	Norte	45	176,40	22,05
Jerimum	350,00	Nordeste	30	105,00	13,13
Jurubeba	148,00	Nordeste	35	51,80	6,48
Manga	210,00	Norte	120	252,00	31,50
Ora-pro-nóbis	250,00	Sudeste	55	137,50	17,19
Pequi	20.000,00	Nordeste	78	15.600,00	1.950,00
Pitanga	210,00	Nordeste	180	378,00	47,25
Pupunha	1.500,00	Norte	40	600,00	75,00
Serralha	480,00	Centro-Oeste	80	384,00	48,00
Taioba	300,00	Nordeste	50	150,00	18,75
Vinagreira	689,00	Norte	35	241,15	30,14

Alimentos ricos vitamina C

Sólido *(acima de 9mg/100g)*

Alimento	Quantidade de vit. C em 100g	Região	Porção (g)	Qtd. de vit. C por porção (g)	% da IDR por porção (g)
Abacate	12,00	Sudeste	43	5,20	8,60
Abacaxi-do-cerrado	27,20	Centro-Oeste	124	33,70	56,20
Abiu	49,00	Norte	75	36,75	61,25
Açaí	9,00	Norte	30	2,70	4,50
Acerola	1400,00	Nordeste	120	1.680,00	2.800,00
Araçá	326,00	Norte	115	374,90	624,83
Araticum	21,00	Centro-Oeste	135	28,35	47,25
Azedinha	119,00	Norte	55	65,45	109,08
Bacuri	33,00	Norte	70	23,10	38,50
Batata-doce	31,00	Nordeste	130	40,30	67,16
Beldroega	27,00	Centro-Oeste	75	20,25	33,75
Bertalha	86,00	Norte	80	68,80	114,67
Broto de bambu	9,00	Sul	55	4,95	8,25
Buriti	26,00	Nordeste	50	13,00	21,66

Alimentos ricos em vitamina C

Alimento	Quantidade de vit. C em 100g	Região	Porção (g)	Qtd. de vit. C por porção (g)	% da IDR por porção (g)
Cacau	21,00	Nordeste	100	21,00	35,00
Cagaita	72,00	Centro-Oeste	–	–	–
Cajarana	36,00	Nordeste	152	34,80	91,30
Caju	319,00	Nordeste	120	382,80	638,00
Camu-camu	2606,00	Norte	225	5.863,50	9.772,50
Carambola	35,00	Norte	245	85,75	142,92
Caruru	64,00	Nordeste	40	25,60	42,67
Castanha do Brasil	10,00	Norte	10	1,00	1,67
Cirigüela	45,00	Nordeste	84	38,00	63,30
Coentro	75,00	Norte	35.7	26,78	44,65
Cupuaçu	33,00	Norte	100	33,00	55,00
Dendê	12,00	Nordeste	15	1,80	3,00
Dente-de-leão	28,00	Centro-Oeste	35	9,80	16,33
Fruta-pão	12,00	Nordeste	75	9,00	15,00
Goiaba	218,00	Norte	100	218,00	363,33
Graviola	26,00	Nordeste	120	31,20	52,00
Guabiroba	33,00	Centro-Oeste	25	8,25	13,75
Ingá	9,00	Norte	120	10,80	18,00
Jabuticaba	12,00	Centro-Oeste	165	19,80	33,00
Jambo	22,00	Norte	140	30,80	51,30
Jambú	20,00	Norte	45	9,00	15,00
Jatobá	33,00	Centro-Oeste	65	21,45	35,75
Jenipapo	33,00	Centro-Oeste	65	21,45	35,75
Jerimum	42,00	Nordeste	30	12,60	21,00
Juá	33,00	Nordeste	89	29,20	48,60
Jurubeba	43,00	Nordeste	40	17,20	28,67
Macaúba	28,00	Centro-Oeste	29	8,10	13,50
Mandioca	39,00	Nordeste	101	39,30	65,50
Manga	53,00	Norte	120	63,60	106,00
Mangaba	33,00	Centro-Oeste	165	54,45	90,75
Maracujá	30,00	Norte	80	24,00	40,00

Alimentos ricos em vitamina C

Alimento	Quantidade de vit. C em 100g	Região	Porção (g)	Qtd. de vit. C por porção (g)	% da IDR por porção (g)
Marmelada olho-de-boi	72,00	Centro-Oeste	117	84,00	140,00
Murici	84,00	Centro-Oeste	120	100,80	168,00
Ora-pro-nóbis	23,00	Sudeste	55	12,65	21,08
Palma	17,00	Nordeste	45	7,70	12,80
Pequi	12,00	Nordeste	80	9,60	16,00
Pitanga	14,00	Nordeste	180	25,20	42,00
Pitomba	33,00	Nordeste	210	69,30	115,50
Pupunha	35,00	Norte	45	15,75	26,25
Saputi	13,00	Nordeste	73	9,50	15,80
Taioba	11,00	Nordeste	50	5,50	9,17
Taperebá	28,00	Norte	100	28,00	46,67
Umbú	33,00	Nordeste	159	52,50	87,50
Vinagreira	54,00	Norte	35	18,90	31,50

Alimentos ricos em cálcio

Sólido *(acima de 120mg/100g)*
Líquido *(acima de 60mg/100g)*

Alimento	Quantidade de cálcio em 100g	Região	Porção (g)	Qtd. de cálcio por porção (g)	% da IDR por porção (g)
Buriti	156,00	Norte	50	78,00	9,75
Caruru ou Bredo	410,00	Norte	40	164,00	20,50
Castanha do Brasil	198	Norte	10	19.80	2.48
Coentro	188,00	Norte	36	67,13	8,39
Gergelim	1212,00	Nordeste	26	311,50	38,90
Jambú	162,00	Norte	45	72,90	9,11
Macaúba	199,00	Centro-Oeste	29	57,30	7,10
Vinagreira	213,00	Norte	35	74,55	9,32

Alimentos ricos em ferro

Sólido *(acima de 2,1mg/100g)*

Alimento	Quantidade de ferro em 100g	Região	Porção (g)	Qtd. de ferro por porção (g)	% da IDR por porção (g)
Algaroba	6,00	Nordeste	80	4,80	9,60
Araçá	6,30	Norte	110	6,93	49,50
Araticum	2,30	Centro-Oeste	135	3,11	22,18
Azeite de dendê	5.50	Nordeste	15	0.83	5.89
Bacuri	2.20	Norte	70	1.54	11.00
Beldroega	3,25	Centro-Oeste	75	2,44	17,41
Buriti	5,00	Nordeste	50	2,50	17,86
Carambola	2,90	Norte	245	7,11	50,75
Caruru ou Bredo	8,90	Norte e Nordeste	40	3,56	25,43
Castanha do Brasil	3,40	Norte	10	0,34	2,43
Coentro	3,00	Norte	36	1,08	7,68
Cupuaçu	2,60	Norte	100	2,60	18,57
Dendê	4,50	Nordeste	15	0,68	4,82
Dente-de-leão	3,05	Centro-Oeste	35	1,07	7,63
Feijão-de-corda	5,75	Nordeste	16	0,90	6,40
Gergelim	10,40	Nordeste	26	2,70	19,30
Guabiroba	3,20	Centro-Oeste	110	3,52	25,14
Jambú	4,00	Norte	45	1,80	12,86
Jenipapo	3,60	Centro-Oeste	60	2,16	15,43
Lentilha	7,00	Sul	16	1,10	7,80
Mangaba	2,80	Centro-Oeste	165	4,62	33,00
Ora-pro-nóbis	3,60	Sudeste	55	1,98	14,14
Pinhão	6,50	Sul	25	1,63	11,61
Pitanga	2,30	Nordeste	180	4,14	29,57
Pupunha	3,30	Norte	40	1,32	9,43
Serralha	3,10	Centro-Oeste	80	2,48	17,71
Sorgo	2,70	Nordeste	20	0,54	3,86
Taperebá	2,20	Norte	100	2,20	15,71
Vinagreira	4,80	Norte	35	1,68	12,00

Alimentos ricos em fibra

Sólido *(acima de 3g/100g)*

Alimento	Quantidade de fibra em 100g	Região	Porção (g)	Qtd. de fibra por porção (g)	% da IDR por porção (g)
Abiu	3,00	Norte	75	2,25	9,00
Açaí	32,70	Norte	30	9,81	39,24
Araçá	5,20	Norte	110	5,72	22,88
Araticum	3,80	Centro-Oeste	135	5,13	20,52
Ariá	3,40	Norte	160	5,44	21,76
Bacuri	7,40	Norte	70	5,18	20,72
Buriti	9,60	Nordeste	100	9,60	38,40
Castanha do Brasil	3,40	Norte	10	0,34	1,36
Coco	3,80	Nordeste	25	0,95	3,80
Dendê	3,20	Nordeste	15	0,48	1,92
Feijão andú ou guandú	3,20	Sudeste	40	1,28	5,12
Gergelim	5,30	Nordeste	26	1,40	5,60
Goiaba	5,30	Norte	100	5,30	21,20
Guandú	3,20	Sudeste	41	1,30	5,20
Jatobá	10,40	Centro-Oeste	65	6,76	27,04
Jenipapo	9,40	Centro-Oeste	65	6,11	24,44
Juá	5,10	Nordeste	87	4,50	18,00
Lentilha	3,20	Sul	16	0,50	2,00
Palma	4,70	Nordeste	45	2,10	8,40
Pequi	5,50	Centro-Oeste	80	4,40	17,60
Piquiá	7,60	Norte	19	1,50	6,00
Pinhão	17,10	Sul	25	4,28	17,10
Pupunha	8,90	Norte	40	3,56	14,24
Sapota	5,00	Norte	100	5,00	20,00
Saputi	9,90	Nordeste	73	7,20	28,80
Sorva	8,40	Norte	60	5,04	20,16
Tamarindo	3,00	Nordeste	25	0,75	3,00
Tucumã	19,20	Norte	15	2,88	11,52
Uxi	20,50	Norte	30	6,15	24,60

Referências bibliográficas

1) FALCÃO, M. A. e CLEMENT, C. R. Fenologia e produtividade do abiu na amazônia central.
2) *http://www.siamaz.ufpa.br/cgi-bin/folioisa.dll/acai_b.nfo/query=*/doc/{@22}?©*
3) In: Nosso Pará. Sabores Selvagens. Agência Ver Editora. nº 7. Dezembro 2000.
4) 1998 A Escola do Futuro da Universidade de São Paulo
A Biblioteca Virtual do Estudante Brasileiro *http://www.bibvirt.futuro.usp.br*
5) ALMEIDA, S.P., PROENÇA, C.E.B.; SANO, S.M.; RIBEIRO, J.F. Cerrado: espécies vegetais úteis. EMPRAPA – CPAC. Planaltina – DF, 1998.
6) MARIATH, J. G. R., et al. Vitamin A active of buriti (Mauritia vinifera Mart) and its effectiveness in the treatment and prevencion of xerophthalmia. Am J. Clin. Nutr. 1989; 49:849-53, 188p.
7) SUDEC Receitas Regionais – Suplemento do Manual do Instrutor – Alimentação e Nutrição. Fortaleza, 1987.
8) PASSOS, A. Alimentação Natural ao seu Alcance. Gráfica da UCB, 1999.
9) CARDOSO, M.O. Hortaliças não-convencionais da Amazônia, EMBRAPA-MA. Brasília – DF, 1997.
10) LEITE, J. B. V., CEPLAC – Comissão Executiva do Plano da Lavoura Cacaueira; Ministério da Agricultura e do Abastecimento.
11) *http://www.amazon.com.br*
12) MONTEIRO, E. A. A.; OLIVEIRA, R. A. Palma – Alimento Alternativo.
13) *http://tamandua.inpa.gov.br/pupunha/*
14) Plantas do pantanal. EMBRAPA, Centro de Pesquisa Agropecuária do Pantanal. Corumbá, MS.
15) *http://www.hortifrutigranjeiros.com.br/curiosidades.htm*
16) ZURLO, C. – BRANDÃO, M. As ervas comestíveis: descrição, ilustração e receitas. 2ª edição. Globo, São Paulo, 1990.
17) *http://membros.option-line.com/freibeto/recnorde.htm*
18) FRANCO, G. Tabela de Composição Química dos Alimentos. 9ª edição. Ed. Atheneu, São Paulo, 1992.
19) Nova Culinária Nordestina. Editora CIONE, 1997.
20) *http://www.cnpa.embrapa.br/cultivaresgergelim.html*

Referências bibliográficas

21) *http://www.obrasil.com/servico/agrofood/abbora.htm#Abob*
22) OLIVEIRA, M., Cozinhando, transformando, renascendo. Ed. Ellus, Brasília, 1999.
23) CANÊDO, M. R. Educação nutricional; resgatando nossa cultura alimentar. 2ª edição, EMATER/DF, Brasília, 1994.
24) EMATER/PE. Orientações básicas sobre a "Cultura da Algarobeira", Recife, 1984.
25) AZEVEDO, G. Algaroba. Ministério da Agricultura, 1960.
26) Ministério da Agricultura e Abastecimento. Secretaria de Apoio Rural e Cooperativismo. Receitas de Pães. Coordenação Geral de Informação Documental Agrícola CENAGRI. Brasília–DF.
27) *http://www.cnpmf.embrapa.br/*
28) *http://www.agrov2.com/agrov/vegetais/rai_tub/mandioca.htm.*
29) ALMEIDA, S.P. de. Cerrado: aproveitamento alimentar. EMBRAPA-CPAC, Planaltina, 1998.
30) SILVA, J.A. et al. Frutas nativas dos cerrados. EMBRAPA - CPAC, Planaltina–DF, 1994.
31) *www.bahia.ba.gov.br/seagri/jaca.htm*
32) ORSI, S. D., SOUZA, M. C. F. Produtos Artesanais Derivados do Leite. 3ª edição. EMATER. Brasília, 1996.
33) *http://www.tba.com.br/pages/mbcat/outros/fruto.html#FRUTO%20SOBERANO*
34) *http://www.festadopinhao.com.br/iindex.htm*
35) MOLICA, E. M. Conserva caseira. 4ª edição, EMATER-DF, Brasília, 1996.
36) *http://www.angelfire.com/ut/ilidades/vatapa.html*

Créditos de Fotografias

Região	Fotógrafo	Fotos/páginas*
Norte	Cecan	13, 20 (camapu), 24, 26 (inajá), 30, 33 (taperebá), 41
	José Urânio de Carvalho	15, 16, 20 (camu-camu), 23 (cupuaçu), 30, 34, 35 (uxi) (Embrapa)
	Luís Oliveira	13, 23 (cupuaçu), 27 (manga), 29, 36, 37, 39 (chicória)
	Michele Oliveira	17 (banana-pacovã)
	Renata Camargo	14, 17 (bacuri), 23 (cubiu), 25, 33 (sorva)
	Rui Moreira	18, 21, 26 (ingá), 27 (jambo), 28, 34, 35 (umari), 39 (coentro), 46
Nordeste	José Urânio de Carvalho	52 (cacau) (Embrapa)
	Luís Oliveira	56, 58 (fruta-pão), 60, 64, 65, 66, 67, 73, 74, 75
	Renata Camargo	57
	Rui Moreira	51, 52 (cacau e cajá), 53, 54, 55, 58 (fruta-pão e gergelim), 59, 61, 62, 70, 72
	Wadir (Emater/Paraná)	71
Centro-Oeste	José Antonio da Silva	81, 82 (araticum), 85, 88, 89, 94 (lobeira), 96, 99, 100, 101, 103 (Embrapa)
	José Urânio de Carvalho	93 (jenipapo) (Embrapa)
	Luís Oliveira	91, 93 (jenipapo), 94 (lobeira), 97 (marmelada-de-cachorro), 103, 105
	Rui Moreira	82 (araticum), 84, 90, 94 (macaúba), 97 (marmelada-olho-de-boi), 98
Sudeste	Luís Oliveira	109, 112, 113, 116
	Rui Moreira	110, 113, 114, 115, 119, 120, 123
Sul	Luís Oliveira	128, 132
	Rui Moreira	126
	Waldir ... (Emater/Paraná)	131

* Nos casos em que existem duas fotos de autores diferentes numa mesma página, o nome do alimento referente a cada autor aparece entre parênteses.